

**LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS FEDERACIJOS KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ
N U O S T A T A I**
(2026.11.03–2032.12.31)

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Lietuvos lengvosios atletikos federacijos (LLAF) sportininkų kvalifikacinių laipsnių (sportinių vardų ir atskyrių) suteikimas neribotam laikui yra sportininko moralinė paskata, turinti liekamąją vertę, skatinanti siekti geresnių sportinių rezultatų. Kvalifikacinius laipsnius atitinkančių normatyvų taikymas diferencijuoja sportininkus pagal sportinio meistriškumo lygį.

II. LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS KVALIFIKACINIAI LAIPSNIAI

2. LLAF nustato tokius Lietuvos lengvosios atletikos sportininkų kvalifikacinius laipsnius (sportinius vardus ir atskyrius):

Eil. Nr.	Kvalifikacinio laipsnio apibūdinimas	Kvalifikacinio laipsnio pavadinimas	<i>Sutrumpintas</i> kvalifikacinio laipsnio pavadinimas	San- trumpa
SPORTINIAI VARDAI				
1.	Lietuvos lengvosios atletikos tarptautinio lygio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos tarptautinis sporto meistras	Tarptautinis sporto meistras	TSM
2.	Lietuvos lengvosios atletikos nacionalinio lygio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos sporto meistras	Sporto meistras	SM
SPORTINIAI ATSKYRIAI				
3.	Lietuvos lengvosios atletikos kandidatas į nacionalinio lygio sportininkus	Lietuvos lengvosios atletikos kandidatas į sporto meistrus	Kandidatas į sporto meistrus	KSM
4.	Lietuvos lengvosios atletikos pirmojo kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos pirmojo atskyrio sportininkas	Pirmojo atskyrio sportininkas	1 A
5.	Lietuvos lengvosios atletikos antrojo kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos antrojo atskyrio sportininkas	Antrojo atskyrio sportininkas	2 A
6.	Lietuvos lengvosios atletikos trečiojo kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos trečiojo atskyrio sportininkas	Trečiojo atskyrio sportininkas	3 A
7.	Lietuvos lengvosios atletikos pirmojo jaunių kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos pirmojo jaunių atskyrio sportininkas	Pirmojo jaunių atskyrio sportininkas	1 JA
8.	Lietuvos lengvosios atletikos antrojo jaunių kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos antrojo jaunių atskyrio sportininkas	Antrojo jaunių atskyrio sportininkas	2 JA
9.	Lietuvos lengvosios atletikos trečiojo jaunių kvalifikacinio laipsnio sportininkas	Lietuvos lengvosios atletikos trečiojo jaunių atskyrio sportininkas	Trečiojo jaunių atskyrio sportininkas	3 JA

II. KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ REIKALAVIMAI

3. Teisę gauti sportinius vardus turi kiekvienas LLAF narys, o kitus kvalifikacinius laipsnius – kiekvienas Lietuvos sportininkas, įvykdęs LLAF kvalifikacinių laipsnių normatyvus pagal užimtą vietą aukščiausiojo rango varžybose (1 priedas) arba pagal rezultatą (3, 4 ir 5 priedai) ir

papildomus reikalavimus šių nuostatų ir kvalifikacinių laipsnių normatyvų galiojimo laikotarpiu bei pateikęs prašymą ir kitus reikalingus dokumentus ne vėliau kaip per tris mėnesius nuo atitinkamo kvalifikacinio laipsnio normatyvo įvykdymo.

4. Papildomi reikalavimai tarptautiniam sporto meistriui:
 - 4.1. Normatyvus pagal rezultatą (3, 4 ir 5 priedai) privalo įvykdyti Tarptautinės lengvosios atletikos federacijos (World Athletics; WA), Europos lengvosios atletikos asociacijos (European Athletics; EA) kalendorinėse varžybose, LLAf čempionatuose ar pirmenybėse (vasaros arba žiemos), LLAf Taurės varžybose (vasaros arba žiemos) ir kitose LLAf kalendorinėse varžybose su žyma „TSM“;
 - 4.2. Maratono bėgimo trasa privalo turėti WA sertifikatą;
 - 4.3. Sportinio ėjimo rungtyse: privalo teisėjauti ne mažiau kaip trys tarptautinės kategorijos teisėjai; trasa turi būti patvirtinta WA matuotojo.
5. Papildomi reikalavimai sporto meistriui:
 - 5.1. Normatyvus pagal rezultatą (3, 4 ir 5 priedai) privalo įvykdyti WA, EA kalendorinėse varžybose, LLAf čempionatuose ar pirmenybėse (vasaros ar žiemos), LLAf Taurės varžybose (vasaros arba žiemos), Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių, Panevėžio miestų čempionatuose ar pirmenybėse (vasaros arba žiemos) ir kitose LLAf kalendorinėse varžybose su žymomis „TSM“ arba „SM“;
 - 5.2. Bėgimo trasa turi būti patvirtinta WA arba LLAf matuotojo;
 - 5.3. Sportinio ėjimo rungtyse privalo teisėjauti ne mažiau kaip trys tarptautinės arba nacionalinės kategorijos teisėjai iš specializuoto sportinio ėjimo teisėjų sąrašo; trasa turi būti patvirtinta WA arba LLAf matuotojo.
6. Papildomi reikalavimai kandidatui į sporto meistrus (KSM):
 - 6.1. Normatyvus privalo įvykdyti WA, EA arba LLAf kalendorinėse varžybose, Lietuvos miestų ar rajonų čempionatuose arba pirmenybėse;
 - 6.2. Sportinio ėjimo rungtyse privalo teisėjauti ne mažiau kaip trys teisėjai iš specializuoto sportinio ėjimo teisėjų sąrašo.
7. Pirmojo (I A), antrojo (II A) ir trečiojo (III A) atskirųjų sportininkai normatyvus gali vykdyti visose lengvosios atletikos varžybose, vykdomose pagal lengvosios atletikos taisykles.
8. Pirmojo jaunių (I JA), antrojo jaunių (II JA) ir trečiojo jaunių (III JA) atskirųjų sportininkai normatyvus gali vykdyti visose lengvosios atletikos varžybose, vykdomose pagal lengvosios atletikos taisykles sportininkams iki 18 metų.
9. Kalnų bėgimo sportininkams suteikiami atskyriai:
 - 9.1. KSM – Lietuvos kalnų bėgimo čempionui;
 - 9.2. I A – Lietuvos kalnų bėgimo čempionato 2-6 vietos ir jaunimo grupės 1-3 vietos laimėtojams;
 - 9.3. II A – Lietuvos kalnų bėgimo čempionato 7-12 vietos ir jaunimo grupės 4-8 vietos laimėtojams;
 - 9.4. III A – Lietuvos kalnų bėgimo čempionate baigusiems nuotolį ir jaunimo grupės 9-16 vietos laimėtojams.
10. Sportinio ėjimo rungčių, kurios kvalifikacinių laipsnių normatyvų lentelėse nurodytos metrais (3, 4 ir 5 priedai), atskirųjų bei sportinių vardų normatyvai galioja ir uždarų patalpų varžybose.

III. KVALIFIKACINIŲ LAIPSNŲ SUTEIKIMO TVARKA

11. Tarptautinio sporto meistro ir sporto meistro vardus suteikia LLAf Taryba LLAf Varžybų direktoriaus teikimu.
12. Varžybų direktoriaus funkcijos:
 - a) priimti prašymus ir išnagrinėti dokumentus dėl sportinių vardų suteikimo;
 - b) teikti pasiūlymus dėl sportinių vardų suteikimo LLAf Tarybai tvirtinti.
13. Varžybų direktorius priimdamas sprendimus dėl teikimo LLAf Tarybai suteikti sportinius vardus gali konsultuotis su LLAf Sportinių vardų komisija, LLAf Trenerių tarybos ir Teisėjų kolegijos nariais bei kitais lengvosios atletikos ekspertais ir specialistais.
14. Prašymą (2 priedas) sportiniam vardui gauti teikia pats sportininkas. Prašymas perduodamas arba siunčiamas LLAf būstinės adresu.

15. Prie prašymo LLAf Prezidento vardu dėl LLAf sportinio vardo suteikimo pridedama varžybų rezultatų protokolo kopija ir fotonuotrauka (35x45 mm). Taip pat, išskyrus varžybas organizuojamas Tarptautinės lengvosios atletikos federacijos bei kontinentinių lengvosios atletikos asociacijų, pridedama trasos matuotojo akto kopija.
16. Lengvaatlečiams, gavusiems tarptautinio sporto meistro ir sporto meistro vardus, išduodami LLAf prezidento pasirašyti pažymėjimai ir įteikiami specialūs ženklai. Šiems sportininkams suteikiama teisė nemokamai lankytis visoje šalyje vykdomose lengvosios atletikos varžybose. Sportinį vardą gavusių lengvaatlečių sąrašai skelbiami LLAf informavimo priemonėse.
17. Sportininkams, įvykdžiusiems kitų kvalifikacinių laipsnių (atskyrių) normatyvus ir reikalavimus, atitinkamus atskyrus suteikia miestų ar rajonų lengvosios atletikos federacijos, sporto centrai, sporto mokyklos, sporto klubai organizacijos vadovo įsakymu. Sportininkui įteikiamas LLAf pažymėjimas, pasirašytas tos organizacijos vadovo.
18. Prie LLAf Tarybos įsteigiama Sportinių vardų komisija, kurios funkcijos yra: 1) kvalifikacinių laipsnių nuostatų ir normatyvų projektų rengimas ir tobulinimas; 2) LLAf Varžybų direktoriaus konsultavimas ir 3) ginčytinų klausimų dėl šių nuostatų taikymo sprendimas.
- 18.1. Komisijos sudėtį iš 3-5 narių ir jos pirmininką LLAf Varžybų direktoriaus teikimu tvirtina LLAf Taryba.
- 18.2. Komisijos posėdžiams vadovauja pirmininkas arba jo įgaliotas Komisijos narys. Komisijos posėdis yra teisėtas, kai jame dalyvauja ne mažiau kaip 2/3 Komisijos narių. Sprendimai posėdyje priimami bendru sutarimu arba atviru ar slaptu balsavimu (slaptu, jei to reikalauja bent vienas Komisijos narys). Sprendimas priimamas, jei už jį balsuoja daugiau negu pusė posėdyje dalyvavusių Komisijos narių. Balsams pasiskirsčius po lygiai, lemia posėdžio pirmininko balsas. Posėdyje pirmininko iš Komisijos narių paskirtas sekretorius rašo posėdžio protokolą.

IV. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

19. Visi kvalifikacinių laipsnių normatyvai turi būti įvykdyti laikantis WA taisyklių.
20. Šie nuostatai ir kvalifikacinių laipsnių normatyvai galioja nuo 2026 m. lapkričio 3 d. iki 2032 m. gruodžio 31 d. arba jų galiojimas automatiškai prasitęsia iki tol kol bus patvirtinti nauji nuostatai ir normatyvai naujam olimpiniam keturių metų laikotarpiui.
21. LLAf Taryba turi teisę keisti šiuos nuostatus, kvalifikacinius laipsnius ir normatyvus ar pratęsti jų galiojimą.

LLAf prezidentas

Eimantas Skrabulis

LLAf generalinė sekretorė

Nijolė Medvedeva

1 PRIEDAS
(Prie LLAF kvalifikacinių laipsnių nuostatų 2026.11.03-2032.12.31)

**LLAF KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ (SPORTINIŲ VARDŲ) NORMATYVAI
PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ AUKŠČIAUSIO RANGO VARŽYBOSE**

Tarptautinio sporto meistro vardas suteikiamas užėmus tokias vietas:

A. Individualios rungtys:

- 1-12 vieta Olimpinės žaidynės
Pasaulio čempionatas
Pasaulio kroso čempionatas
Pasaulio pusės maratono čempionatas
Pasaulio kalnų bėgimo čempionatas
Pasaulio bėgimo čempionatas
- 1-8 vieta Europos čempionatas
Europos kroso čempionatas;
Europos kalnų bėgimo čempionatas
Europos bėgimo čempionatas
- 1-3 vieta Pasaulinė Universiada
Europos U23 čempionatas
Europos U23 kroso čempionatas
- 1-2 vieta Pasaulio U20 čempionatas
Pasaulio kalnų bėgimo čempionatas – U20 (16-19 m.) grupė
- 1 vieta Europos U20 čempionatas
Europos U20 kroso čempionatas
Europos kalnų bėgimo čempionatas – U20 grupė

B. Estafetės:

- 1-6 vieta Olimpinės žaidynės
Pasaulio čempionatas
- 1-3 vieta Europos čempionatas
Europos kroso čempionatas

C. Uždarų patalpų rungtys:

- 1-6 vieta Pasaulio čempionatas
- 1-3 vieta Europos čempionatas

Sporto meistro vardas suteikiamas užėmus tokias vietas:

A. Individualios rungtys:

- 13-20 vieta Pasaulio kalnų bėgimo čempionatas;
- 9-16 vieta Europos kalnų bėgimo čempionatas;
- 3-6 vieta Pasaulio U20 čempionatas;
Pasaulio kalnų bėgimo čempionatas – U20 (16-19 m.) grupė
- 4-6 vieta Europos U23 čempionatas
- 2-3 vieta Europos U20 čempionatas,
Europos kalnų bėgimo čempionatas – U20 grupė
- 13-20 vieta Pasaulio kroso čempionatas
- 3-6 vieta Pasaulio U20 kroso čempionatas
- 4-6 vieta Europos U23 kroso čempionatas
- 2-3 vieta Europos U20 kroso čempionatas

2 PRIEDAS
(Prie LLAF kvalifikacinių laipsnių nuostatų 2026.11.03-2032.12.31)

PRAŠYMO FORMA

(sportininko vardas ir pavardė)	(prašymo užpildymo data)
(sportininko gimimo data)	
(sporto organizacijos pavadinimas: miesto ar rajono lengvosios atletikos federacijos, sporto centro, sporto mokyklos, sporto klubo)	
Sporto organizacijos arba sportininko kontaktai: Adresas: _____	
Tel. _____	
El.p. _____	

Pildo LLAF Direktoratas

Prašymo gavimo data: _____

Parašas: _____

Teikti LLAF Tarybai: taip ☐, ne ☐

LLAF Tarybos nutarimas suteikti sportinį vardą: taip ☐, ne ☐

Nutarimo data: _____

**LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS FEDERACIJOS
PREZIDENTUI EIMANTUI SKRABULIUI**

P R A Š Y M A S

Prašau suteikti Lietuvos lengvosios atletikos _____ sportinį vardą.
(tarptautinio sporto meistro arba sporto meistro)

Reikalavimus sportiniam vardui gauti įvykdžiau:

- varžybų pavadinimas: _____
- varžybų data: _____
- varžybų vieta: _____
- rungtis: _____
- rezultatas/užimta vieta: _____ *normatyvas:* _____

- Priedama:
- ☒ varžybų protokolo kopija;
 - ☐ trasos matuotojo akto kopija;
 - ☐ fotonuotrauka (35x45 mm).

(sportininko parašas)

Pastabos:

3 PRIEDAS

(Prie LLAF kvalifikacinių laipsnių nuostatų 2026.11.03-2032.12.31)

LLAF KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ NORMATYVAI PAGAL REZULTATĄ (2026.11.03-2032.12.31)

MOTERYS

Bėgimo rungtys	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
60 m	10,34	10,04	9,64	9,04	8,44	8,00	7,70	7,45	7,25
100 m	17,44	16,74	15,94	14,94	13,84	13,04	12,40	11,84	11,40
200 m	36,24	34,94	33,24	31,24	28,74	26,85	25,45	24,24	23,30
300 m	58,24	55,24	51,74	47,74	44,24	41,25	39,25		
400 m	1:24,14	1:21,14	1:16,14	1:10,14	1:04,14	1:00,00	57,00	54,00	52,30
600 m	2:25,14	2:17,14	2:07,14	1:56,14	1:46,00	1:38,00	1:33,00		
800 m	3:30,14	3:20,14	3:08,14	2:53,14	2:35,00	2:22,00	2:13,00	2:06,00	2:01,30
1000 m	4:35,14	4:20,14	4:00,14	3:40,14	3:20,00	3:05,00	2:53,00	2:44,00	2:37,00
1500 m	6:47,14	6:30,14	6:08,14	5:42,14	5:12,00	4:50,00	4:32,00	4:18,00	4:09,00
1 mylia	7:15,14	6:55,14	6:30,14	6:03,14	5:37,00	5:15,00	4:55,00	4:37,00	4:24,00
2000 m	9:10,14	8:50,14	8:25,14	7:52,14	7:20,00	6:50,00	6:25,00		
3000 m		14:30,00	13:35,00	12:35,00	11:28,00	10:30,00	9:50,00	9:17,00	8:55,00
5000 m			23:00,00	21:30,00	19:45,00	18:15,00	17:05,00	16:10,00	15:25,00
10000 m			48:00,00	45:00,00	41:30,00	38:20,00	35:50,00	34:00,00	32:20,00
5 km pl.		24:30	23:15	21:45	20:00	18:30	17:20		
10 km pl.				45:30	42:00	38:50	36:20		
15 km pl.				1:10:00	1:04:00	58:45	55:00		
30 km				2:40:00	2:21:00	2:09:00	2:00:00		
1/2 Maratono				1:42:00	1:33:00	1:26:00	1:21:00	1:17:00	1:13:30
Maratonas				b.n.	3:30:00	3:15:00	3:00:00	2:47:00	2:35:00
50 km				b.n.	4:30:00	4:04:00	3:45:00		
100 km				b.n.	11:10:00	10:10:00	9:30:00	9:00:00	8:35:00
24 val. bėgimas				b.n.	155	170	185	200	210
4 x 100 m	1:09,24	1:06,24	1:02,94	58,64	54,54	51,20	48,25	45,70	43,90
4 x 400 m	5:35,00	5:20,00	5:02,00	4:40,00	4:18,00	4:00,00	3:47,00	3:36,00	3:28,00
100+200+300+400 m	3:20,00	3:10,00	2:58,00	2:43,00	2:30,00	2:20,00	2:12,00		
60 m b.b. 0,762 m	13,14	12,54	11,74						
100 m b.b. 0,838 m			20,24	19,04	17,64	16,24	15,04	14,00	13,11
100 m b.b. 0,762 m	22,24	21,24	20,04	18,84	17,44	16,04	14,84		
300 m b.b. 0,762 m	68,14	64,64	60,14	55,34	50,64	46,50			
400 m b.b. 0,762 m		1:38,14	1:31,14	1:22,14	1:14,14	1:08,14	1:03,14	0:59,50	0:56,55
1000 m kl.b. 0,762 m	5:40,00	5:25,00	5:00,00	4:20,00	3:40,00	3:15,00			
1500 m kl.b. 0,762 m	7:05,00	6:50,00	6:30,00	6:05,00	5:35,00	5:11,00	4:52,00		
2000 m kl.b. 0,762 m			8:30,00	8:00,00	7:33,00	7:10,00	6:50,00	6:33,00	
3000 m kl.b. 0,762 m				13:25,00	12:30,00	11:40,00	10:55,00	10:20,00	9:48,00
Sportinio ėjimo rungtys	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
1000 m 1 km	6:25,0	6:08,0	5:45,0	5:15,0	4:50,0	4:30,0			
2000 m 2 km	13:50,0	13:25,0	12:45,0	11:45,0	10:40,0	9:40,0			
3000 m 3 km	21:45,0	20:45,0	19:30,0	18:00,0	16:35,0	15:25,0	14:25,0	13:35,0	
5000 m 5 km	37:45,0	36:00,0	33:30,0	31:00,0	28:15,0	26:10,0	24:30,0	23:10,0	
10000 m 10 km	b.n.	1:12:00,0	1:09:00,0	1:05:00,0	1:00:00,0	55:00,0	51:00,0	48:10,0	
20 km				b.n.	2:05:00	1:55:00	1:47:00	1:41:00	1:34:00
1/2 Maratono				b.n.	2:12:30	2:01:00	1:52:00	1:45:00	1:39:30
35 km				b.n.	3:45:00	3:30:00	3:17:00	3:05:00	2:57:00
Maratonas					b.n.	4:23:00	4:04:00	3:49:00	3:38:00
50 km					b.n.	5:50:00	5:15:00	4:50:00	4:35:00
Krosas	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
500 m	2:00,0	1:54,0	1:45,0	1:34,0	1:26,0				
1 km	4:35,0	4:20,0	4:00,0	3:37,0	3:18,0	3:03,0			
1,5 km	7:10,0	6:50,0	6:20,0	5:50,0	5:18,0	4:54,0	4:37,0		
2 km	9:40,0	9:15,0	8:40,0	8:00,0	7:20,0	6:47,0	6:20,0		
3 km	15:15,0	14:30,0	13:40,0	12:40,0	11:30,0	10:35,0	9:50,0		
4 km		19:00,0	18:05,0	17:00,0	15:40,0	14:30,0	13:35,0		
5 km		24:40,0	23:20,0	21:40,0	19:50,0	18:25,0	17:20,0		
6 km			28:15,0	26:15,0	24:00,0	22:20,0	21:00,0		
Šuolių rungtys	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
Šuolis į aukštį	1,15	1,22	1,30	1,39	1,50	1,65	1,75	1,83	1,91
Šuolis su kartimi	1,80	1,95	2,15	2,40	2,70	3,10	3,48	3,82	4,10
Šuolis į tolį	3,60	3,85	4,20	4,60	5,15	5,60	6,00	6,30	6,62
Trišuolis	8,50	9,00	9,65	10,40	11,20	12,00	12,80	13,45	14,00

(lentelės tęsinys kitame puslapyje)

Pastaba. b.n. – baigė nuotolį

(3 priedas. MOTERYS – lentelės tęsinys)

Metimų rungtybės	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
Disko metimas 1 kg	17,00	20,00	24,00	29,00	35,00	42,00	48,00	54,00	58,50
Disko metimas 750 g	20,00	23,00	27,00	32,00	38,00	44,50	50,00		
Kūjo metimas 4 kg		20,00	24,00	29,00	35,00	42,00	50,00	59,00	67,50
Kūjo metimas 3 kg	21,00	24,00	28,00	33,00	39,00	46,00	54,00		
Kūjo metimas 2 kg	23,00	26,00	30,00	35,00					
leties metimas 600 g	16,00	19,00	23,00	27,00	33,00	41,00	48,00	54,00	59,00
leties metimas 500 g	17,50	20,50	24,50	29,00	35,00	43,00	50,00		
leties metimas 400 g	19,00	22,00	26,00	31,00	37,00	45,00			
Rutulio stūmin 4 kg	6,00	6,50	7,20	8,50	10,00	12,00	14,00	15,80	17,20
Rutulio stūmin 3 kg	6,50	7,20	8,00	9,50	11,00	13,20	15,20		
Rutulio stūmin 2 kg	7,10	8,00	9,00						
Kamuoliuko m 140 g	25,00	32,00	39,00						
Daugiakovės	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
Dešimtkovė suaugusių				4000	4800	5700	6600	7400	8000
Rungtys: [1 d.] 100m; Diskas (1kg); Kartis; letis (600g); 400m [2 d.] 100m bb (0,838-8,50); Tolis; Rutulys (4kg); Aukštis; 1500m									
Septinkovė suaugusių ir jaunimo U20				2400	3200	4000	4750	5400	5900
Rungtys: [1 d.] 100m bb (0,838-8,50); Aukštis; Rutulys (4kg); 200m [2 d.] Tolis; letis (600g); 800m									
Septinkovė jaunių U18	1300	1600	2000	2500	3300	4100	4850		
Rungtys: [1 d.] 100m bb (0,762-8,50); Aukštis; Rutulys (3kg); 200m [2 d.] Tolis; letis (500g); 800m									
Septinkovė jaunučių U16	1400	1700	2100	2600	3400	4200			
Rungtys: [1 d.] 100m bb (0,762-12,00-8,00); Aukštis; Rutulys (3kg); 200m [2 d.] Tolis; letis (400g); 800m									
Penkiakovė vaikų U14	1250	1400	1700						
Rungtys: 60m bb (0,762-11,50-7,50); Aukštis; Rutulys (2kg); Tolis; 600m									
Trumpajame take	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
60 m	10,34	10,04	9,64	9,04	8,44	8,00	7,70	7,45	7,25
200 m	36,74	35,44	33,74	31,74	29,24	27,35	25,95		
300 m	58,84	56,04	52,34	48,34	44,84	42,05	40,05		
400 m	85,14	82,14	77,14	71,14	65,14	61,10	58,00	55,15	53,30
600 m	2:26,50	2:18,50	2:08,50	1:57,50	1:47,50	1:39,50	1:34,50		
800 m	3:32,00	3:22,00	3:10,00	2:55,00	2:37,00	2:24,00	2:15,00	2:08,00	2:04,00
1000 m	4:37,00	4:22,00	4:02,00	3:42,00	3:22,00	3:07,00	2:55,00	2:46,00	2:38,00
1500 m	6:49,00	6:32,00	6:10,00	5:44,00	5:14,00	4:52,00	4:34,00	4:20,00	4:11,00
2000 m	9:12,00	8:52,00	8:27,00	7:54,00	7:22,00	6:52,00	6:27,00		
3000 m		14:33,00	13:38,00	12:38,00	11:31,00	10:33,00	9:53,00	9:20,00	8:58,00
60 m b.b. 0,838 m	13,74	13,14	12,34	11,24	10,24	9,50	8,90	8,50	8,18
60 m b.b. 0,762 m	13,34	12,74	11,94	10,84	9,84	9,24			
1500 m kl.b. 0,762 m		6:45,00	6:25,00	6:00,00	5:30,00	5:06,00			
2000 m kl.b. 0,762 m			8:22,00	7:52,00	7:25,00	7:02,00	6:42,00	6:25,00	
3000 m kl.b. 0,762 m				13:10,00	12:15,00	11:25,00	10:40,00	10:08,00	
4 x 200 m	2:27,00	2:21,00	2:14,00	2:05,00	1:55,00	1:47,50	1:42,00		
4 x 400 m	5:38,00	5:23,00	5:05,00	4:43,00	4:21,00	4:03,00	3:50,00	3:39,00	3:31,00
Penkiakovė suaugusių ir jaunimo U20				2000	2500	3100	3650	4100	4500
Rungtys: 60m bb (0,838-8,50); Aukštis; Rutulys (4kg); Tolis; 800m									
Penkiakovė jaunių U18	1200	1400	1700	2100	2550	3100	3500		
Rungtys: 60m bb (0,762-8,50); Aukštis; Rutulys (3kg); Tolis; 800m									
Penkiakovė jaunučių U16	1200	1400	1700	2100	2550	3100			
Rungtys: 60m bb (0,762-7,75); Aukštis; Rutulys (3kg); Tolis; 800m									
Penkiakovė vaikų U14	1200	1400	1700						
Rungtys: 60m bb (0,762-7,50); Aukštis; Rutulys (2kg); Tolis; 600m									

4 PRIEDAS

(Prie LLAF kvalifikacinių laipsnių nuostatų 2026.11.03-2032.12.31)

LLAF KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ NORMATYVAI PAGAL REZULTATĄ (2026.11.03-2032.12.31)

VYRAI

Bėgimo rungtys	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
60 m	10,04	9,64	9,14	8,34	7,70	7,30	7,00	6,80	6,70
100 m	16,74	15,94	14,74	13,14	12,00	11,35	10,90	10,58	10,28
200 m	34,94	33,24	30,54	27,24	24,70	23,10	22,10	21,35	20,75
300 m	57,14	53,14	48,64	42,84	38,50	36,00	34,50		
400 m	1:22,14	1:17,14	1:10,14	1:03,14	0:56,40	0:51,70	0:49,20	0:47,50	0:45,95
600 m	2:20,14	2:10,14	1:58,14	1:43,14	1:31,00	1:24,00	1:20,00		
800 m	3:20,14	3:08,14	2:51,14	2:31,14	2:12,00	2:01,00	1:54,00	1:49,50	1:46,60
1000 m	4:20,14	4:04,14	3:43,14	3:19,14	2:53,00	2:38,00	2:28,00	2:21,00	2:18,00
1500 m	6:26,14	6:06,14	5:42,14	5:13,14	4:35,00	4:10,00	3:56,00	3:46,00	3:39,00
1 mylia	6:55,14	6:35,14	6:07,14	5:38,14	5:05,00	4:38,00	4:17,00	4:04,00	3:56,00
2000 m	8:40,14	8:20,14	7:45,14	7:05,14	6:15,00	5:35,00	5:15,00		
3000 m	14:45,00	13:55,00	12:50,00	11:30,00	10:05,00	9:10,00	8:32,00	8:10,00	7:52,00
5000 m		23:00,00	21:45,00	19:45,00	17:20,00	15:40,00	14:40,00	14:00,00	13:29,00
10000 m				40:00,00	35:40,00	32:40,00	30:45,00	29:25,00	28:20,00
5 km pl.		23:30	22:00	19:55	17:30	15:50	14:50		
10 km pl.				41:00	36:20	33:10	31:10		
15 km pl.				1:03:30	57:00	51:00	47:45		
30 km pl.				2:15:00	1:58:00	1:47:00	1:39:00		
1/2 Maratono				1:28:00	1:20:00	1:14:00	1:09:00	1:05:30	1:02:30
Maratonas				b.n.	3:00:00	2:45:00	2:32:00	2:22:00	2:15:00
50 km				b.n.	3:45:00	3:24:00	3:07:00		
100 km				b.n.	9:30:00	8:40:00	8:00:00	7:30:00	7:05:00
24 val. bėgimas				b.n.	170	190	208	225	238
4 x 100 m	1:07,84	1:04,14	59,14	53,24	48,00	45,00	42,75	41,30	39,80
4 x 400 m	5:25,00	5:05,00	4:44,00	4:16,00	3:47,00	3:30,00	3:17,00	3:09,00	3:04,00
100+200+300+400 m	3:14,00	3:00,00	2:44,00	2:23,00	2:10,00	2:02,00	1:59,00		
60 m b.b. 0,762 m	12,84	11,94	10,54						
110 m b.b. 1,067 m				20,04	17,44	16,04	15,15	14,35	13,62
110 m b.b. 0,991 m	24,24	23,24	21,54	19,34	17,04	15,74	14,84		
110 m b.b. 0,914 m	23,24	22,24	20,74	18,64	16,64	15,44	14,54		
110 m b.b. 0,838 m	22,24	21,24	19,94	17,94	16,24	15,14			
300 m b.b. 0,838 m	68,14	62,84	55,84	48,14	43,20	40,60	39,00		
300 m b.b. 0,762 m	49,00	47,00	44,00						
400 m b.b. 0,914 m			78,00	71,00	65,00	59,00	55,20	52,40	49,80
400 m b.b. 0,838 m		84,00	76,00	69,00	63,00	57,00	54,20		
1500 m kl.b. 0,762 m	6:50,00	6:35,00	6:05,00	5:25,00	4:53,00	4:32,00	4:15,00		
2000 m kl.b. 0,838 m		9:00,00	8:05,00	7:25,00	6:45,00	6:20,00	6:00,00		
3000 m kl.b. 0,914 m			12:45,0	11:40,0	10:40,0	9:55,0	9:20,0	8:50,0	8:33,5
Sportinio ėjimo rungtys	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
1000 m 1 km	06:06,0	05:46,0	05:21,0	04:50,0	04:21,0				
2000 m 2 km	13:17,0	12:45,0	11:52,0	10:42,0	09:30,0	08:30,0			
3000 m 3 km	20:40,0	19:30,0	18:08,0	16:23,0	14:40,0	13:35,0	12:45,0		
5000 m 5 km	35:52,0	33:50,0	31:09,0	27:54,0	24:50,0	22:55,0	21:40,0		
10000 m 10 km	b.n.	01:08:24,0	01:04:52,0	59:09,0	52:15,0	47:45,0	44:30,0	42:00,0	
20 km			b.n.	2:00:00	1:51:00	1:42:00	1:35:00	1:29:00	1:23:00
1/2 Maratono			b.n.	2:09:00	1:58:30	1:48:30	1:40:00	1:33:30	1:29:00
30 km				b.n.	3:00:00	2:45:00	2:30:00		
35 km				b.n.	3:30:00	3:12:00	2:57:00	2:45:00	2:36:00
Maratonas				b.n.	4:03:00	3:42:00	3:25:00	3:14:00	
50 km				b.n.	5:15:00	4:45:00	4:20:00	3:58:00	
Krosas	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
500 m	1:54,0	1:47,0	1:37,0	1:20,0					
1 km	4:21,0	4:04,0	3:42,0	3:16,0	2:50,0				
1,5 km	6:48,0	6:25,0	5:53,0	5:08,0	4:25,0				
2 km	9:20,0	8:46,0	7:58,0	7:12,0	6:26,0				
3 km	14:30,0	13:36,0	12:21,0	11:09,0	10:00,0	9:06,0	8:30,0		
4 km		18:48,0	17:08,0	15:22,0	13:44,0	12:29,0	11:36,0		
5 km	25:40,0	24:15,0	22:10,0	19:50,0	17:40,0	16:00,0	14:50,0		
6 km			25:00,0	22:00,0	20:00,0	18:45,0	17:50,0		
8 km			34:00,0	30:00,0	27:20,0	25:40,0	24:20,0		
10 km				38:20,0	35:00,0	32:50,0	31:00,0		
12 km				47:00,0	43:00,0	40:00,0	38:00,0		
Šuolių rungtys	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
Šuolis į aukštį	1,25	1,35	1,47	1,60	1,75	1,90	2,03	2,15	2,28
Šuolis su kartimi	1,90	2,20	2,60	3,05	3,50	4,10	4,60	5,10	5,55
Šuolis į tolį	4,00	4,45	5,00	5,60	6,20	6,70	7,20	7,65	8,05
Trišuolis	9,70	10,30	11,20	12,20	13,20	14,20	15,20	16,10	16,65

(lentelės tęsinys kitame puslapyje)

Pastaba. b.n. – baigė nuotolį

(4 priedas. VYRAI – lentelės tęsinys)

Metimų rungtyš	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
Disko metimas 2 kg		23,00	26,00	30,00	37,00	45,00	51,00	56,00	62,50
Disko metimas 1,75 kg		25,00	29,00	34,00	41,00	49,00	55,00		
Disko metimas 1,5 kg	24,00	27,50	32,00	37,00	44,00	52,00	59,00		
Disko metimas 1 kg	26,00	30,00	35,00	41,00	48,00	56,00			
Kūjo metimas 7,257 kg	22,00	26,00	32,00	39,00	47,00	54,00	61,00	68,00	74,30
Kūjo metimas 6 kg	24,00	28,00	34,00	42,00	51,00	58,00	65,00		
Kūjo metimas 5 kg	26,00	30,00	36,00	44,00	53,00	62,00	69,00		
Kūjo metimas 4 kg	28,00	32,00	38,00	46,00	55,00	64,50			
Kūjo metimas 3 kg	30,00	34,00	40,00	49,00					
Ieties metimas 800 g	24,00	28,50	35,00	42,00	52,00	60,00	67,00	73,00	78,00
Ieties metimas 700 g	26,00	30,50	37,00	44,50	54,00	62,00	68,00		
Ieties metimas 600 g	28,00	33,00	39,50	47,00	56,00	64,00			
Ieties metimas 500 g	30,00	35,50	42,00	50,50					
Rutulio stūmimas 7,257 kg				10,20	12,00	13,80	15,60	17,50	19,90
Rutulio stūmimas 6 kg			9,80	11,20	12,80	15,00	17,20		
Rutulio stūmimas 5 kg		9,50	10,70	12,30	14,40	16,50	18,20		
Rutulio stūmimas 4 kg	9,00	10,00	11,40	13,20	14,90	17,00			
Rutulio stūmimas 3 kg	9,50	10,50	12,20	14,30					
Kamuoliuko metin 140 g	37,00	43,00	50,00						
Daugiakovės	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
Dešimtkovė suaugusiųjų				3700	4600	5600	6400	7100	7730
Rungtys: [1 d.] 100m; Tolis: Rutulys (7,26kg); Aukštis: 400m; [2 d.] 110m bb (1,067-13,72-9,14); Diskas (2kg); Kartis; Ietis (800g); 1500m									
Dešimtkovė jaunimo U20		2600	3200	4000	4900	5900	6700	7300	
Rungtys: [1 d.] 100m; Tolis: Rutulys (6kg); Aukštis: 400m; [2 d.] 110m bb (0,991-13,72-9,14); Diskas (1,75kg); Kartis; Ietis (800g); 1500m									
Dešimtkovė jaunių U18	2400	2700	3400	4300	5300	6200	6950		
Rungtys: [1 d.] 100m; Tolis: Rutulys (5kg); Aukštis: 400m; [2 d.] 110m bb (0,914-13,72-9,14); Diskas (1,5kg); Kartis; Ietis (700g); 1500m									
Dešimtkovė jaunučių U16	2400	2700	3400	4300	5300	6200			
Rungtys: [1 d.] 100m; Tolis: Rutulys (4kg); Aukštis: 400m; [2 d.] 110m bb (0,838-13,00-8,50); Diskas (1kg); Kartis; Ietis (600g); 1500m									
Penkiakovė vaikų U14	1250	1500	1800						
Rungtys: 60m bb (0,762-12,00-8,00); Tolis: Rutulys (3kg); Aukštis: 800m									
Trumpajame take	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
60 m	9,84	9,44	8,94	8,24	7,64	7,30	7,00	6,84	6,70
200 m	34,74	33,24	31,14	28,04	25,24	23,70	22,75		
300 m	55,14	52,34	47,74	42,04	38,54	36,20	34,75		
400 m	1:20,14	1:16,14	1:10,14	1:03,14	57,14	52,50	50,20	48,50	46,80
600 m	2:16,00	2:08,00	1:57,00	1:44,00	1:33,50	1:27,50	1:23,50		
800 m	3:18,00	3:06,00	2:50,00	2:30,00	2:14,00	2:03,00	1:56,00	1:51,50	1:48,60
1000 m	4:15,00	4:00,00	3:40,00	3:16,00	2:55,50	2:40,50	2:30,50	2:23,50	2:20,50
1500 m	6:25,00	6:05,00	5:40,00	5:07,00	4:37,00	4:12,00	3:58,00	3:48,00	3:42,50
2000 m	8:40,00	8:15,00	7:42,00	6:52,50	6:07,50	5:37,50	5:17,50		
3000 m		13:30,00	12:40,00	11:30,00	10:10,00	9:13,00	8:35,00	8:13,00	7:54,00
60 m b.b. 1,067 m				10,74	9,84	9,10	8,55	8,10	7,75
60 m b.b. 0,991 m			11,84	10,54	9,64	8,90	8,35		
60 m b.b. 0,914 m		12,64	11,64	10,34	9,44	8,70	8,15		
60 m b.b. 0,838 m	13,24	12,44	11,44	10,14	9,24	8,50			
60 m b.b. 0,762 m	12,94	12,14	11,24						
1500 m kl.b. 0,762 m	6:45,00	6:25,00	6:00,00	5:25,00	4:55,00	4:32,00			
2000 m kl.b. 0,838 m			7:50,00	7:20,00	6:45,00	6:12,00	5:52,00		
3000 m kl.b. 0,914 m			12:30,00	11:30,00	10:35,00	9:55,00	9:20,00	8:50,00	8:33,50
4 x 200 m	2:17,00	2:10,00	2:00,00	1:47,00	1:38,00	1:33,00	1:29,00		
4 x 400 m	5:15,00	5:00,00	4:35,00	4:08,00	3:45,00	3:30,00	3:20,00	3:12,00	3:06,00
Septinkovė suaugusiųjų				2800	3400	4100	4700	5300	5800
Rungtys: [1 d.] 60m; Tolis: Rutulys (7,26kg); Aukštis: [2 d.] 60m bb (1,067-9,14); Kartis; 1000m									
Septinkovė jaunimo U20	1900	2300	2700	3200	3800	4450			
Rungtys: [1 d.] 60m; Tolis: Rutulys (6kg); Aukštis: [2 d.] 60m bb (0,991-9,14); Kartis; 1000m									
Septinkovė jaunių U18	1450	1700	2050	2450	3050	3700	4200		
Rungtys: [1 d.] 60m; Tolis: Rutulys (5kg); Aukštis: [2 d.] 60m bb (0,914-9,14); Kartis; 1000m									
Septinkovė jaunučių U16	1450	1700	2050	2450	3050	3700			
Rungtys: [1 d.] 60m; Tolis: Rutulys (4kg); Aukštis: [2 d.] 60m bb (0,838-8,25); Kartis; 1000m									
Penkiakovė vaikų U14	1300	1550	1900						
Rungtys: 60m bb (0,762-11,75-7,50); Tolis: Rutulys (3kg); Aukštis: 1000m									

PATVIRTINTA
LLAF Tarybos posėdyje
2026.10.26, protokolo Nr. 7

5 PRIEDAS

(Prie LLAF kvalifikacinių laipsnių nuostatų 2026.11.03-2032.12.31)

LLAF KVALIFIKACINIŲ LAIPSNŲ NORMATYVAI PAGAL REZULTATĄ (2026.11.03-2032.12.31)

MIŠRIOS RUNGTYŠ

Bėgimo rungtyš	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
4 x 100 m mišri	1:08,64	1:05,24	1:00,94	56,24	51,64	47,90	45,10	43,15	41,90
4 x 400 m mišri	5:30,00	5:12,50	4:53,00	4:28,00	4:02,50	3:45,00	3:32,00	3:22,50	3:16,00
Trumpame take	III JA	II JA	I JA	III A	II A	I A	KSM	SM	TSM
4 x 200 m mišri	2:23,00	2:16,00	2:06,00	1:56,00	1:47,00	1:40,00	1:35,00		
4 x 400 m mišri	5:27,00	5:11,00	4:50,00	4:27,00	4:05,00	3:47,00	3:34,00	3:25,00	3:19,00