PATVIRTINTA
LLAF Tarybos posėdyje
2026.10.26, protokolo Nr. 7

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	***Sutrumpintas*** 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 meistrui:

4.1. Normatyvus pagal rezultatą (3, 4 ir 5 priedai) privalu 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 meistrui:

5.1. Normatyvus pagal rezultatą (3, 4 ir 5 priedai) privalu 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 privalu 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) atskyrių 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) atskyrių 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), atskyrių bei sportinių vardų normatyvai galioja ir uždarų patalpų varžybose.

III. KVALIFIKACINIŲ LAIPSNIŲ 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 atskyrius 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) ginčitinų 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

PATVIRTINTA
LLAF Tarybos posėdyje
2026.10.26, protokolo Nr. 7

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

PATVIRTINTA
LLAF Tarybos posėdyje
2026.10.26, protokolo Nr. 7

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:* _____

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

_____
(sportininko parašas)

Pastabos:

PATVIRTINTA
LLAF Tarybos posėdyje
2026.10.26, protokolo Nr. 7

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	2,45	2,80	3,20	3,60	3,98	4,30
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 rungtys	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					
Ieties metimas	600 g	16,00	19,00	23,00	27,00	33,00	41,00	48,00	54,00	59,00
Ieties metimas	500 g	17,50	20,50	24,50	29,00	35,00	43,00	50,00		
Ieties 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; Ietis (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; Ietis (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; Ietis (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; Ietis (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									

PATVIRTINTA
LLAF Tarybos posėdyje
2026.10.26, protokolo Nr. 7

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 rungtys		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											
Septinkovė	**suaugusių**					**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**	**5000**	**5500**	
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 LAIPSNIŲ NORMATYVAI PAGAL REZULTATĄ (2026.11.03-2032.12.31)

MIŠRIOS RUNGTYS

Bėgimo rungtys		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