

Vilniaus rajono sporto centro
sportinio ugdymo organizavimo aprašo
priedas Nr. 1

BIATLONAS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje								Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikiniai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius								
					MP 7	MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Meistriškumo	1	10-13	10-13	8								12	
ugdymo	2	11-14	11-14	7		4						14	
	3	12-15	12-15	7		3	3					16	
	4	13-16	13-16	6		2	4					18	
	5	14-17	14-17	6		1	4	1				21	
Meistriškumo tobulinimo	1	15 ir vyresnės	15 ir vyresni	5			3	2				23	
	2	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	4			1	3				25	
	3	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	4				3	1			28	
Aukšto	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2				1	1			32	
meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2					1		1	36	

BIATLONO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai								
		MP 1		MP 2		MP 3		MP 4	MP 5	MP 6
		Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali arba komandinė rungtis		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Olimpinės žaidynės	1–24	1–16	D ³	D ²	D ²	D			
2.	Pasaulio čempionatas	1–24	1–16	D ³	D ²	D ²	D			
3.	Pasaulio taurės varžybos	1–12	1–8	D ³	D ²	D ²	D			
4.	Europos čempionatas	1–12	1–8	D ³	D ²	D ²	D			
5.	Pasaulio studentų universiada	1–6	1–3	7–18 ⁴	4–6	D ²	D ²			
6.	Tarptautinės varžybos ¹			1–6	1–3	D ³	D ³			
7.	Pasaulio jaunimo čempionatas	1–6	1–3	7–12	2–8	D ³	D ³			
8.	Europos jaunimo čempionatas	1–3	1	4–8	2–4	D ³	D ³			
9.	Tarptautinės jaunimo varžybos ¹			1	1	2–6 ³	2–6 ³	D ²		
10.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės			1–6	1–6	D ³	D ³	D ²		
11.	Pasaulio jaunių čempionatas			1–6	1–6	D ³	D ³	D ²		
12.	Europos jaunimo olimpinis festivalis			1–3	1–3	4–8	4–8	D ²		
13.	Šiaurės šalių jaunių čempionatas			1–3	1–3	4–6	4–6	D ²		
14.	Tarptautinės jaunių varžybos ¹					1–3	1–3	4–6 ³	7–12 ²	
15.	Lietuvos Respublikos čempionatas					1–3 ⁴	1–3 ⁴	4–6 ³		
16.	Lietuvos Respublikos taurės varžybos					1–2 ⁴	1–2 ⁴	3–4 ³		
17.	Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, taurė.					1 ⁴	1 ⁴	2–4 ³	5–8 ²	
18.	Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, taurė							1–3 ³	4–6 ²	
19.	Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, taurė.								1–4 ³	5–8 ²

Pastabos:

D – dalyvavimas;

¹ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės biatlono federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 3 valstybių atstovai;

² – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

³ – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

⁴ – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.

**BIATLONO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ
VARŽYBOSE**

Lytis	Rungtis	Distancija	Matavimo vienetas	MP 4	MP 5	MP 6
1	2	3	4	5	6	7
Vyrai	Individuali	20 km	val:min:sek	1:07:00	1:09:40	1:12:30
		15 km	val:min:sek	58:50	1:01:10	1:04:40
		12,5 km	min:sek	49:20	53:15	58:35
		10 km	min:sek	41:15	42:30	44:35
	Sprintas	10 km	min:sek	35:30	38:55	42:00
		7,5 km	min:sek	27:15	29:15	32:00
		6 km	min:sek	23:10	26:40	31:10
		4 km	min:sek	—	20:00	22:00
		3 km	min:sek	—	—	—
	Bėgimas	6 km	min:sek	32:45	34:30	36:50
		5 km	min:sek	27:10	29:40	32:25
		4 km	min:sek	20:00	21:50	23:35
		3 km	min:sek	15:05	16:10	17:40
		10 km	min:sek	30:10	31:50	
	Riedslidės	7,5 km	min:sek	23:00	25:15	27:20
		6 km	min:sek		21:10	24:20
		3km.	min:sek			11:00
Moterys	Individuali/ persekiojimas	15 km	val:min:sek	1:04:10	1:07:45	1:10:10
		12,5 km	val:min:sek	56:20	59:25	1:02:15
		10 km	val:min:sek	47:38	52:13	1:00:14
	Sprintas	7,5 km	min:sek	28:30	32:30	36:30
		6 km	min:sek	25:20	28:50	31:45
		4 km	min:sek	—	—	24:00

		3 km	min:sek	—	—	18:00
	Bēgimas	5 km	min:sek	32:40	33:50	35:10
		4 km	min:sek	25:10	26:50	28:00
		3 km	min:sek	18:20	19:28	20:56
		7,5 km	min:sek	28:30	30:15	
	Riedslidēs	6 km	min:sek		24:30	26:30
		3 km	min:sek		11:30	13:00
		2,5 km	min:sek			11:00

BOKSAS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Meistriškumo ugdymo	1	12–14	12–14	11							12
	2	13–15	13–15	9	3	5	1				14
	3	14–16	14–16	8		6	2				16
	4	15–17	15–17	7		4	3				20
	5	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	6		2	4				22
Meistriškumo tobulinimo	1	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	5		1	3	1			24
	2	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	4			2	2			28
	3	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	3			1	2			30
Aukšto	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2				1	1		32
meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2					1	1	36

Pastaba: ¹ – 10 sportininkų dalyvavo 4 varžybose

BOKSO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai					
		MP1	MP2	MP3	MP4	MP5	MP6
1.	Olimpinės žaidynės	1–16	D ²				
2.	Pasaulio čempionatas	1–16	D ²				
3.	Europos čempionatas	1–8	9–16				
4.	Europos žaidynės	1–4	5–8 ²				
5.	Europos sąjungos čempionatas	1–4	5–8 ²				
6.	Pasaulio studentų universiada, čempionatai	1	2–4	5–8 ²			
7.	Pasaulio ginkluotų pajėgų čempionatas, žaidynės	1	2–4	5–8 ²			
8.	Tarptautinės varžybos ¹		1	2–4 ²			
9.	Pasaulio jaunimo čempionatas	1–2	3–4	5–8 ²			
10.	Europos jaunimo čempionatas	1–2	3–4	5–8 ²			
11.	Tarptautinės jaunimo varžybos ¹		1	2–4 ²			
12.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės		1–4	5–8 ³	9–16 ²		
13.	Pasaulio jaunių čempionatas		1–4	5–8 ³	9–16 ²		
14.	Europos jaunių čempionatas		1–4	5–8 ³	9–16 ²		
15.	Europos jaunimo olimpinis festivalis		1–2	3–8 ³	9–16 ²		
16.	Tarptautinės jaunių varžybos ¹			1–4	5–8 ²		
17.	Europos jaunučių čempionatas			1–4	5–8 ²		
18.	Lietuvos Respublikos čempionatas			1–4	5–8 ²		
19.	Lietuvos Respublikos rajonų čempionatas			1–2 ³	3–4 ²		
20.	Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų suaugusiųjų čempionatas			1–2 ³	3–4 ²		
21.	Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės				1–4 ³	5–8 ²	
22.	Lietuvos Respublikos rajonų jaunimo čempionatas				1–2 ³	3–4 ²	
23.	Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų jaunimo čempionatas				1–2 ³	3–4 ²	
24.	Kitos jaunimo varžybos				1–4 ³	5–8 ²	
25.	Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės				1–4 ³	5–8 ²	
26.	Lietuvos Respublikos rajonų jaunių čempionatas				1–2 ³	3–4 ²	
27.	Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų jaunių čempionatas				1–2 ³	3–4 ²	
28.	Kitos jaunių varžybos					1–4 ³	5–8 ²
29.	Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės					1–4 ³	5–8 ²

30.	Lietuvos Respublikos regionų jaunučių čempionatai					1–2 ³	3–4 ²
31.	Lietuvos Respublikos rajonų jaunučių čempionatas					1–2 ³	3–4 ²
32.	Lietuvos Respublikos didžiųjų miestų jaunučių čempionatas					1–2 ³	3–4 ²
33.	Miestų jaunučių čempionatai					1	2–4 ³
34.	Kitos jaunučių varžybos					1	2–4 ³

Pastabos:

Meistriškumo rodiklis suteikiamas, jeigu sportininkas laimėjo ne mažiau kaip 1 kovą turnyre.

D – dalyvavimas;

¹ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės bokso federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai;

² – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

³ – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių.

IMTYNĖS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius(metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Kontaktinių akademių ugdymo valandų skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Meistriškumo ugdymo	1	11–14	11–14	12							12
	2	12–15	12–15	10	8	2					14
	3	13–16	13–16	9	4	5					16
	4	14–17	14–17	8		6	2				18

	5	15–18	15–18	7		4	3				20
Meistriškumo tobulinimo	1	16–18	16–18	6		2	4				24
	2	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	5			4	1			26
	3	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	4			2	2			28
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2				1	1		32
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2					1	1	36

IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai					
		MP 1	MP 2	MP 3	MP 4	MP 5	MP 6
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Olimpinės žaidynės	D					
2.	Pasaulio čempionatas	1–24 ²	D				
3.	Europos čempionatas	1–8	9–16 ³	D ²			
4.	Pasaulio studentų universiada	1	2–4 ³	5–8 ²			
5.	Tarptautinės varžybos ¹		1	2–10 ³			
6.	Pasaulio U23 jaunimo čempionatas	1–6	7–12 ²	13–16 ²			
7.	Europos U23 jaunimo čempionatas	1–5	6–8 ²	9–14 ²			
8.	Tarptautinės U23 jaunimo varžybos ¹		1–2	3–8 ³			
9.	Pasaulio U20 jaunimo čempionatas	1	2–6	7–24 ³	D ²		
10.	Europos U20 jaunimo čempionatas	1	2–4 ⁴	5–16 ³	D ²		
11.	Tarptautinės U20 jaunimo varžybos ¹		1	2–8 ³			
12.	Pasaulio U17 jaunių čempionatas		1–3	4–12 ³	D ²		
13.	Europos U17 jaunių čempionatas		1	2–10 ³	D ²		
14.	Tarptautinės U17 jaunimo varžybos ¹			1–5 ³	6–10 ³		
15.	Pasaulio U15 jaunučių čempionatas			1–5	6–10 ³	11–16 ²	
16.	Europos U15 jaunučių čempionatas			1–3 ⁴	4–10 ³	11–16 ²	
17.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės		1–5	6–16 ³	17–24 ²		
18.	Europos jaunimo olimpinis festivalis		1–3	4–10 ³	11–16 ²		
19.	Tarptautinės jaunučių varžybos ¹				1–7 ³	8–10 ²	D ²
20.	Tarptautinės vaikų varžybos ¹					1–8 ³	D ²
21.	Lietuvos Respublikos čempionatas			1–4 ³	5–10 ²	11–16 ²	D ²
22.	Lietuvos Respublikos taurės varžybos				1–4 ³	5–8 ³	

23.	Lietuvos studentų čempionatas				1 ⁴	2–4 ³	
24.	Lietuvos Respublikos U23 jaunimo čempionatai, žaidynės ⁵				1–8 ³	9–16 ²	D ²
25.	Lietuvos Respublikos U20 jaunimo čempionatai, žaidynės ⁵				1–4 ³	5–16 ²	D ²
26.	Lietuvos Respublikos U17 jaunių čempionatai, žaidynės ⁵				1–5 ³	6–16 ²	D ²
27.	Lietuvos Respublikos U15 jaunučių čempionatai, žaidynės ⁵					1–8 ³	D ²
28.	Lietuvos Respublikos U13 jaunučių čempionatai, žaidynės ⁵					1–5 ³	D ²
29.	Lietuvos Respublikos U11 vaikų čempionatai, žaidynės ⁵						1–8 ³

Pastabos:

D – dalyvavimas.

¹ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės (pasaulinės ar Europos) imtynių federacijos varžybų kalendorių ir šių varžybų atitinkamoje rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai ir (ar) varžybos, įtrauktos į Lietuvos imtynių federacijos varžybų kalendorių ir šių varžybų atitinkamoje rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 8 valstybių atstovai.

² – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių.

³ – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių.

⁴ – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.

⁵ – varžybos, kurias organizuoja Lietuvos imtynių federacija.

LENGVOJI ATLETIKA

TRUMPI NUOTOLIAI, ŠUOLIAI, BARJERINIS BĖGIMAS VIDUTINIAI NUOTOLIAI, ILGI NUOTOLIAI, SPORTINIS ĖJIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje										Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius										
					MP 9	MP 8	MP 7	MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Meistriškumo ugdymo	1	10–13	10–13	10										11	
	2	11–13	12–13	10	5	5								12	
	3	12–14	13–14	9		3	3	3						14	
	4	13–15	14–15	8			2	6						16	
Meistriškumo tobulinimo	1	14–16	15–16	7				7						18	
	2	15–17	16–17	6				3	3					20	
	3	16–18	17–19	5					3	2				21	
	4	17 ir vyresnės	18 ir vyresni	4						4				24	
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2						1	1			28	

	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2							1	1		32
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2							1		1	36

**LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ
MEISTRISKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai											
		MP 1		MP 2		MP 3		MP 4		MP 5		MP 6	
		Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis	Individuali rungtis	Komandinė rungtis
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Olimpinės žaidynės	1–24	1–16	D	D								
2.	Pasaulio čempionatas	1–24	1–16	D	D								
3.	Europos čempionatas	1–12	1–8	13–24	9–16	D	D						
4.	Pasaulio uždary patalpų čempionatas	1–8	1–3	9–16	4– 10	D	D						
5.	Pasaulio taurės varžybos	1–12	1–8	13–24	9–16								
6.	Deimantinės lygos varžybos	1–12		D									
7.	Europos taurės varžybos, Europos žaidynės	1–6	1–4	7–12	5–8								
8.	Europos komandinis čempionatas (aukščiausioji lyga)	1–6	1–4	7–12	5–8								
9.	Europos komandinis čempionatas (I lyga)	1–3	1–2	4–6	3–4	7–12	5–6						
10.	Europos komandinis čempionatas (II lyga)	1	1	2–4	2–3	5–12	4–6						
11.	Pasaulio studentų universiada	1–6	1–3	7–12	4–6								
12.	Europos uždary patalpų čempionatas	1–6	1	7–12	2–4	13– 16	5–8						
13.	Tarptautinės varžybos ¹			1	1	2–6	2–3						
14.	Europos jaunimo (iki 23 m.) čempionatas	1–3	1–3	4–8	4–6	9–16	7–12						
15.	Pasaulio jaunimo (iki 20 m.) čempionatas	1–3	1–2	4–8	3–6	9–16	7–12						
16.	Europos jaunimo (iki 20 m.) čempionatas	1		2–6	1–3	7–12	4–8						

17.	Tarptautinės jaunimo varžybos ¹					1	1	2–6	2–3				
18.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės			1–2	1	3–8	2–6	9–12	7–8				
19.	Pasaulio jaunių (iki 18 m.) čempionatas			1–2	1	3–8	2–6	9–12	7–8				
20.	Pasaulio jaunių žaidynės			1–2	1	3–8	2–6	9–12	7–8				
21.	Europos jaunimo olimpinis festivalis					1–3	1–2	4–10	3–6				
22.	Tarptautinės jaunių varžybos ¹							1	1	2–6	2–6		
23.	Lietuvos Respublikos čempionatas (į olimpinių žaidynių programą įtrauktos rungtys)					1–3	1–2	3–6	3–4				
24.	Lietuvos Respublikos čempionatas (į olimpinių žaidynių programą neįtrauktos rungtys)					1		2–4	1–2				
25.	Lietuvos Respublikos taurės varžybos							1–6	1–3				
26.	Lietuvos studentų universiada, čempionatas							1–4	1–3				
27.	Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės							1–4	1–3	5–8	4–6		
28.	Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės							1–3	1–2	4–6	3–4		
29.	Lietuvos Respublikos jaunučių čempionatai, žaidynės									1–5	1–3	6–10	4–6
30.	Lietuvos Respublikos vaikų čempionatai, žaidynės											1–3	1–3

Pastabos:

D – dalyvavimas.

¹ – varžybos, įtrauktos į Europos lengvosios atletikos asociacijos (EA) ir Tarptautinės lengvosios atletikos federacijos (IAAF) varžybų kalendorius.

**LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ (VYRŲ)
MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ VARŽYBOSE**

Rungtys	Matavimo vienetai	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai								
		MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Bėgimo rungtys										
60 m	s	6,70	6,80	6,98	7,20	7,54	8,04	8,54	8,84	9,14
100 m	s	10,28	10,58	10,90	11,34	11,94	12,64	13,34	13,94	14,44
200 m	s	20,75	21,34	22,04	23,04	24,34	26,04	28,24	30,04	31,24
300 m	s			34,04	35,54	37,54	40,14	43,94	47,14	49,14
400 m	s	45,95	47,50	49,20	51,50	54,64	58,64	63,14	67,14	70,14
600 m	min:s			1:20,00	1:24,00	1:30,00	1:37,00	1:46,00	1:53,00	1:59,00
800 m	min:s	1:46,60	1:49,50	1:54,00	2:01,00	2:10,00	2:20,00	2:32,00	2:42,00	2:50,00
1000 m	min:s	2:18,00	2:21,00	2:27,00	2:35,00	2:47,00	3:00,00	3:15,00	3:30,00	3:42,00
1500 m	min:s	3:39,20	3:46,00	3:55,00	4:08,00	4:25,00	4:45,00	5:07,00	5:27,00	5:45,00
1 mylia	min:s	3:56,00	4:03,50	4:15,00	4:30,00	4:49,00	5:15,00	5:45,00	6:10,00	
2000 m	min:s			5:15,00	5:30,00	5:50,00	6:20,00	6:55,00	7:25,00	7:50,00
3000 m	min:s	7:52,00	8:10,00	8:30,00	8:55,00	9:30,00	10:15,00	11:10,00	12:00,00	12:40,00
5000 m	min:s	13:29,00	14:00,00	14:35,00	15:25,00	16:30,00	17:50,00	19:15,00	20:30,00	
10000 m	min:s	28:12,00	29:20,00	30:35,00	32:30,00	34:30,00	37:30,00			
5 km pl.	min:s			15:00	15:30	16:15	17:30	18:30	19:30	
10 km pl.	min:s			31:00	32:30	34:15	37:00			
15 km pl.	min:s			47:00	49:00	52:00	56:00			
30 km pl.	val:min:s			1:39:00	1:46:00	1:55:00	2:05:00			
1/2 maratono	val:min:s	1:02:30	1:05:00	1:08:00	1:12:00	1:16:30	1:22:00			
Maratonas	val:min:s	2:15:00	2:22:00	2:28:00	2:37:00	2:50:00	b.n. ²			
50 km	val:min:s			3:07:00	3:24:00	3:45:00	b.n. ²			
100 km	val:min:s	07:05:00	07:30:00	08:00:00	08:40:00	09:30:00	b.n. ²			

24 val. bēgimas	km	238	225	208	190	170	b.n. ²			
4x100 m	s	39,10	40,65	42,35	44,14	46,64	49,14	52,14	54,64	57,14
4x400 m	min:s	3:03,30	3:09,00	3:16,00	3:25,00	3:36,00	3:52,00	4:08,00	4:23,00	4:36,00
100+200+300+400 m	min:s			1:59,00	2:02,00	2:06,00	2:13,00	2:22,00	2:32,00	2:40,00
Rungtys	Matavimo vienetai	MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
60 m b.b. (76,2 cm)	s							10,24	11,04	12,04
110 m b.b. (106,7 cm)	s	13,62	14,35	15,15	16,00	17,24	18,74			
110 m b.b. (99 cm)	s			14,84	15,74	16,84	18,34	19,84	21,24	22,24
110 m b.b. (91,4 cm)	s			14,54	15,34	16,44	17,94	19,44	20,84	21,84
110 m b.b. (84 cm)	s				15,10	16,24	17,84	19,44	20,94	22,24
300 m b.b. (91,4 cm)	s			39,14	40,64	43,14	46,84	49,74	52,04	53,74
300 m b.b. (84 cm)	s				39,90	40,50	43,00	46,00	49,00	
300 m b.b. (76,2 cm)	s							44,00	47,00	49,00
400 m b.b. (91,4 cm)	s	49,80	52,40	55,20	58,64	62,94	68,34	72,64		
400 m b.b. (84 cm)	s			54,24	57,74	62,74	68,74	73,64	77,14	
1500 m kl.b. (76,2 cm)	min:s			4:15,00	4:32,00	4:53,00	5:20,00	5:45,00	6:08,00	6:25,00
2000 m kl.b. (84 cm)	min:s			6:00,00	6:20,00	6:45,00	7:20,00	7:50,00	8:15,00	
3000 m kl.b. (91,4 cm)	min:s	8:33,50	8:50,00	9:20,00	9:55,00	10:35,00	11:30,00	12:15,00		
Sportinis ējimas										
1000 m	min:s					04:27,0	04:42,0	05:02,0	05:28,0	05:50,0
2000 m	min:s				08:30,0	09:10,0	10:00,0	10:50,0	11:50,0	12:30,0
3000 m	min:s			12:45,0	13:35,0	14:40,0	15:50,0	17:00,0	18:00,0	19:00,0
5000 m	min:s			21:40,0	22:55,0	24:50,0	27:30,0	29:45,0	31:30,0	33:00,0
10 000 m	min:s		42:00,0	44:30,0	47:45,0	52:15,0	57:45,0	01:02:00,0	01:05:00,0	b.n.
20000 m	val:min:s	1:23:00	1:29:00	1:35:00	1:42:00	1:51:00	2:00:00	b.n. ²		
30000 m	val:min:s			2:30:00	2:45:00	3:00:00	b.n. ²			
35000 m	val:min:s			2:51:00	3:05:00	b.n. ²				
50000 m	val:min:s	3:58:00	4:20:00	4:45:00	5:15:00	b.n. ²				

Rungtys	Matavimo vienetai	MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
Krosas										
500 m	min:s						1:20,0	1:27,0	1:33,0	1:37,0
1 km	min:s					2:45,0	2:55,0	3:07,0	3:17,0	3:25,0
1,5 km	min:s					4:25,0	4:55,0	5:20,0	5:40,0	6:00,0
2 km	min:s					6:05,0	6:35,0	7:00,0	7:20,0	7:40,0
3 km	min:s			8:30,0	8:56,0	9:30,0	10:10,0	10:50,0	11:20,0	11:50,0
5 km	min:s			14:40,0	15:25,0	16:20,0	17:30,0	18:40,0	19:40,0	20:30,0
6 km	min:s			17:50,0	18:45,0	20:00,0	22:00,0	25:00,0		
8 km	min:s			24:20,0	25:20,0	27:00,0	29:20,0	30:40,0		
10 km	min:s			30:45,0	32:15,0	34:30,0	38:00,0			
12 km	min:s			37:40,0	39:30,0	42:30,0	46:30,0			

**LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTO ŠAKŲ SPORTININKŲ (MOTERŲ)
MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL REZULTATĄ**

Rungtys	Matavimo vienetai	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai								
		MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Bėgimo rungtys										
60 m	s	7,25	7,45	7,70	8,00	8,44	9,04	9,64	10,04	10,34
100 m	s	11,40	11,84	12,40	13,04	13,84	14,94	15,94	16,74	17,44
200 m	s	23,30	24,24	25,45	26,85	28,74	31,24	33,24	34,94	36,24
300 m	s			39,25	41,25	44,14	47,64	51,64	55,34	58,14
400 m	s	52,30	54,15	57,00	60,10	64,14	70,14	76,14	81,14	84,14
600 m	min:s			1:33,00	1:38,00	1:46,00	1:56,00	2:07,00	2:17,00	2:25,00
800 m	min:s	2:01,30	2:06,00	2:13,00	2:22,00	2:35,00	2:53,00	3:08,00	3:20,00	3:30,00
1000 m	min:s	2:37,00	2:44,00	2:53,00	3:05,00	3:20,00	3:40,00	4:00,00	4:20,00	4:35,00
1500 m	min:s	4:09,00	4:18,00	4:32,00	4:50,00	5:12,00	5:42,00	6:08,00	6:30,00	6:47,00
1 mylia	min:s	4:24,00	4:37,00	4:55,00	5:15,00	5:37,00	6:03,00			
2000 m	min:s			6:25,00	6:50,00	7:20,00	7:52,00	8:25,00	8:50,00	9:10,00
3000 m	min:s	8:55,00	9:17,00	9:50,00	10:30,00	11:28,00	12:35,00	13:35,00	14:30,00	
5000 m	min:s	15:25,00	16:10,00	17:05,00	18:15,00	19:45,00	21:30,00	23:00,00		
10000 m	min:s	32:20,00	34:00,00	35:50,00	38:20,00	41:30,00	45:00,00	48:00,00		
5 km pl.	min:s			17:20	18:30	20:00	21:45	23:15	24:30	
10 km pl.	min:s			36:20	38:50	42:00	45:30			
15 km pl.	min:s			55:00	58:45	1:04:00	1:10:00			
1/2 maratono	val:min:s	1:13:30	1:17:00	1:21:00	1:26:00	1:33:00	1:42:00			
30 km	val:min:s			2:00:00	2:09:00	2:21:00	2:40:00			
Maratonas	val:min:s	2:35:00	2:48:00	3:00:00	3:16:00	3:30:00	b.n. ²			
50 km	val:min:s			3:45:00	4:04:00	4:30:00	b.n. ²			
100 km	val:min:s	08:35:00	09:00:00	09:30:00	10:10:00	11:10:00	b.n. ²			

24 val. bėgimas	km	210	200	185	170	155	b.n. ²			
4 x 100 m	s	43,90	45,70	48,25	51,20	54,54	58,64	62,94	66,24	69,24
4 x 400 m	min:s	3:28,00	3:36,00	3:47,00	4:00,00	4:18,00	4:40,00	5:02,00	5:20,00	5:35,00
100+200+300+400 m	min:s			2:12,00	2:20,00	2:30,00	2:43,00	2:58,00	3:10,00	3:20,00
Rungtys	Matavimo vienetai	MP 1 ¹	MP 2 ¹	MP 3 ¹	MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
60 m b.b. (76,2 cm)	s							11,74	12,54	13,14
100 m b.b. (84 cm)	s	13,11	14,00	15,04	16,24	17,64	19,04	20,24		
100 m b.b. (76,2 cm)	s			14,84	16,04	17,44	18,84	20,04	21,24	22,24
300 m b.b. (76,2 cm)	s				46,50	50,64	55,34	60,14	64,64	68,14
400 m b.b. (76,2 cm)	min:s	0:56,55	0:59,50	1:03,14	1:08,14	1:14,14	1:22,14	1:31,14	1:38,14	
1500 m kl.b. (76,2 cm)	min:s			4:52,00	5:11,00	5:35,00	6:05,00	6:30,00	6:50,00	7:05,00
2000 m kl.b. (76,2 cm)	min:s		6:33,00	6:50,00	7:10,00	7:33,00	8:00,00	8:30,00		
3000 m kl.b. (76,2 cm)	min:s	9:48,00	10:20,00	10:55,00	11:40,00	12:30,00	13:25,00			
Sportinio ėjimo rungtys										
1000 m	min:s				4:30,0	4:50,0	5:15,0	5:45,0	6:08,0	6:25,0
2000 m	min:s				9:40,0	10:40,0	11:45,0	12:45,0	13:25,0	13:50,0
3000 m	min:s		13:35,0	14:25,0	15:25,0	16:35,0	18:00,0	19:30,0	20:45,0	21:45,0
5000 m	min:s		23:10,0	24:30,0	26:10,0	28:15,0	31:00,0	33:30,0	36:00,0	37:45,0
10000 m (10 km)	val:min:s		0:48:10,0	0:51:00,0	0:55:00,0	1:00:00,0	1:05:00,0	1:09:00,0	1:12:00,0	b.n. ²
20000 m	val:min:s	1:34:00	1:41:00,0	1:47:00,0	1:55:00,0	2:05:00,0	b.n. ²			
Krosas										
500 m	min:s					1:26,0	1:34,0	1:45,0	1:54,0	2:00,0
1 km	min:s				3:03,0	3:18,0	3:37,0	4:00,0	4:20,0	4:35,0
1,5 km	min:s			4:37,0	4:54,0	5:18,0	5:50,0	6:20,0	6:50,0	7:10,0
2 km	min:s			6:20,0	6:47,0	7:20,0	8:00,0	8:40,0	9:15,0	9:40,0
3 km	min:s			9:50,0	10:35,0	11:30,0	12:40,0	13:40,0	14:30,0	15:15,0
4 km	min:s			13:35,0	14:30,0	15:40,0	17:00,0	18:05,0	19:00,0	
5 km	min:s			17:20,0	18:25,0	19:50,0	21:40,0	23:20,0	24:40,0	

6 km	min:s			21:00,0	22:20,0	24:00,0	26:15,0	28:15,0		
------	-------	--	--	---------	---------	---------	---------	---------	--	--

SLIDINĖJIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje										Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius										
					MP 9	MP 8	MP 7	MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Meistriškumo ugdymo	1	10–13	10–13	10										12	
	2	11–14	11–14	10			7	2	1					14	
	3	12–15	12–15	9			4	3	2					16	
	4	13–16	13–16	8			1	4	3					18	
	5	14–17	14–17	7				2	4	1				20	
Meistriškumo tobulinimo	1	15 ir vyresnės	15 ir vyresni	6					4	2				24	
	2	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	5					2	3				26	
	3	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	4						3	1			28	
Aukšto meistriškumo	–	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	2							1	1		32	
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2							1		1	36	

**SLIDINĖJIMO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI
PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

[illegible]

Pastabos:

D – dalyvavimas.

¹ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės slidinėjimo federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 4 valstybių atstovai.

² – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių.

³ – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių.

⁴ – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.

**SLIDINĖJIMO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ
RIEDSLIDŽIŲ VARŽYBOSE**

Lytis	Rungtis	Matavimo vienetai	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai		
			MP 5	MP 6	MP 7
1	2	3	5	6	7
Vyrų	Sprintas 0,8 km	min:s	01:38,8	01:45,8	01:54,4
	Sprintas 1,0 km	min:s	02:06,0	02:15,2	02:26,4
	4 km	min:s	08:38,5	09:21,4	10:09,8
	6 km	min:s	13:12,7	14:19,6	15:35,3
	8 km	min:s	18:03,8	19:37,8	21:24,7
	10 km	min:s	23:05,6	25:08,8	27:29,3
	15 km	min:s	35:35,8	38:51,4	42:35,8
	20 km	val:min:s	48:55,9	53:33,9	58:54,8
	25 km	val:min:s	01:03:09	01:09:21	
Moterų	Sprintas 0,8 km	min:s	01:56,0	02:04,7	02:16,8
	Sprintas 1,0 km	min:s	02:27,2	02:39,8	02:55,7
	4 km	min:s	10:08,0	11:00,0	11:59,0
	6 km	min:s	15:33,1	16:54,5	18:27,6
	8 km	min:s	21:17,5	23:12,3	25:24,1
	10 km	min:s	27:06,0	29:34,9	32:26,7
	15 km	min:s	42:06,1	46:06,5	50:45,7
	20 km	val:min:s	58:15,3	01:04:01	

**SLIDINĖJIMO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL PASIEKTĄ REZULTATĄ
VARŽYBOSE**

Lytis	Rungtis		Matavimo vienetai	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai					
	Stilius	Nuotolis		MP 4	MP 5	MP 6	MP 7	MP 8	MP 9
Vyrai	Laisvas stilius	Sprintas 1 km	min:sek	02:55,1	03:15,6	03:41,9	04:12,8	04:52,1	05:35,7
		Sprintas 1,2 km	min:sek	03:32,2	03:56,4	04:29,3	05:06,8	05:54,1	06:46,2
		Sprintas 1,4 km	min:sek	04:10,0	04:38,3	05:17,0	06:00,0	06:56,8	07:58,2
		3 km	min:sek	08:54,9	09:58,4	11:18,2	12:57,5	14:59,7	17:25,6
		5 km	min:sek	15:05,4	16:54,8	19:12,7	22:05,4	25:38,9	29:56,2
		7,5 km	min:sek	23:00,9	25:50,5	29:25,7	33:56,8	39:34,6	46:24,8
		10 km	min:sek	31:07,4	35:00,9	39:57,6	46:13,5	54:04,9	1:03:41
		15 km	val:min:s	47:46,5	53:54,6	1:01:45	1:11:46	1:24:29	1:40:14
		20 km	val:min:s	1:04:51	1:13:21	1:24:17			
		30 km	val:min:s	1:39:54	1:53:23	2:10:52			
		50 km	val:min:s	2:51:54	3:15:59	3:47:30			
	Klasikinis stilius	Sprintas 1 km	min:sek	03:01,5	03:20,1	03:43,1	04:13,3	04:48,0	05:29,7
		Sprintas 1,2 km	min:sek	03:40,1	04:02,5	04:30,4	05:06,8	05:49,2	06:39,8
		Sprintas 1,4 km	min:sek	04:19,1	04:45,6	05:18,5	06:01,6	06:51,2	07:50,7
		3 km	min:sek	09:14,0	10:14,7	11:30,0	13:02,6	14:54,9	17:07,2
		5 km	min:sek	15:41,1	17:26,5	19:37,7	22:20,2	25:38,5	29:34,3
		7,5 km	min:sek	24:01,1	26:46,2	30:13,0	34:30,5	39:47,6	46:08,1
		10 km	min:sek	32:35,9	36:24,5	41:12,0	47:12,3	54:39,1	1:03:39
		15 km	val:min:s	50:20,2	56:24,7	1:04:06	1:13,5	1:26:05	1:41:08
		20 km	val:min:s	1:08:39	1:17:09	1:27:59			
		30 km	val:min:s	1:46:27	2:00:07	2:17:45			
		50 km	val:min:s	3:04:40	3:29:30	4:01:53			
	Persekiojimas 5 km+5 km		min:sek	31:55,5	35:37,9	40:25,8	46:23,5	54:21,3	1:03:51
	Persekiojimas 7,5 km+7,5 km		val:min:s	48:28,3	54:17,9	1:02:15	1:12:00	1:23:58	1:40:33

	Persekiojimas 10 km+10 km		val:min:s	1:05:29	1:13:39	1:24:42			
	Persekiojimas 15km+15km		val:min:s	1:40:34	1:53:16	2:11:40			
Moterys	Laisvas stilius	Sprintas 0,8 km	min:sek	02;36,0	02:53,8	03:16,2	03:43,8	04:17,7	04:58,3
		Sprintas 1 km	min:sek	03:17,5	03:40,2	04:08,5	04:43,5	05:26,4	06:17,8
		Sprintas 1,2 km	min:sek	04:00,0	04:27,0	05:01,3	05:43,8	06:35,8	07:38,1
		3 km	min:sek	10:04,0	11:14,8	12:43,4	14:33,9	16:50,5	19:35,4
		5 km	min:sek	17:03,4	19:05,4	21:39,0	24:51,6	28:51,2	33:42,9
		7,5 km	min:sek	26:02,4	29:12,6	33:12,9	38:16,1	44:36,2	52:23,3
		10 km	min:sek	35:15,2	39:37,0	45:09,4	52:11,0	1:01:02	1:12:02
		15 km	val:min:s	54:12,5	1:01:06	1:09:55			
		20 km	val:min:s	1:13:41	1:23:16	1:35:36			
		30 km	val:min:s	1:53:43	2:08:59	2:28:48			
		50 km	val:min:s	3:16:08	3:43:32	4:19:26			
	Klasikinis stilius	Sprintas 0,8 km	min:sek	02:42,6	03:00,0	03:20,4	03:45,7	04:16,3	04:52,1
		Sprintas 1 km	min:sek	03:25,9	03:47,4	04:13,8	04:45,9	05:24,6	06:09,9
		Sprintas 1,2 km	min:sek	04:09,7	04:35,7	05:07,8	05:46,7	06:33,7	07:28,6
		3 km	min:sek	10:33,6	11:41,6	13:05,6	14:48,7	16:53,8	19:21,9
		5 km	min:sek	17:59,6	19:58,2	22:25,6	25:27,8	29:10,6	33:37,0
		7,5 km	min:sek	27:38,4	30:45,6	34:39,5	39:30,7	45:30,1	52:44,7
		10 km	min:sek	37:37,0	41:57,6	47:25,0	54:15,3	1:02:45	1:13:09
		15 km	val:min:s	58:20,8	1:05:20	1:14:12			
		20 km	val:min:s	1:19:51	1:29:42	1:42:17			
		30 km	val:min:s	2:04:28	2:20:30	2:41:13			
		50 km	val:min:s	3:37:19	4:06:50	4:45:29			
	Persekiojimas 5 km+5 km		min:sek	36:15,8	40:30,7	45:42,6			
	Persekiojimas 7,5 km+7,5 km		val:min:s	55:14,2	1:01:53	1:10:15			

STALO TENISAS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Meistriškumo ugdymo	1	9–12	9–12	8							12
	2	10–13	10–13	7	5	1					14
	3	11–14	11–14	6	4	2					16
	4	12–15	12–15	5	2	3					18
Meistriškumo tobulinimo	1	13–16	13–16	4		3	1				20
	2	14–17	14–17	4		2	2				22
	3	15–18	15–18	3		1	2				24
	4	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	3			2	1			26
Aukšto meistriškumo	1	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	2				2			28
	2	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	2				1	1		32
	3	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	2					1	1	36

STALO TENISO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

Eil.Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai											
		MP 1		MP 2		MP 3		MP 4		MP 5		MP 6	
		Asmeninė rungtis	Komandinė rungtis	Asmeninė rungtis	Komandinė rungtis	Asmeninė rungtis	Komandinė rungtis	Asmeninė rungtis	Komandinė rungtis	Asmeninė rungtis	Komandinė rungtis	Asmeninė rungtis	Komandinė rungtis
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Olimpinės žaidynės	D	D										
2	Pasaulio čempionatas	1–32	1–24	D	D								
3	Pasaulio taurės varžybos	1–24	1–16	25–48	17–48	D	D						
4	Europos čempionatas	1–24	1–16	25–48	17–32	D	D						
5	Europos žaidynės	1–24	1–12	25–48	13–24	D	D						
6	Europos čempionų lyga		1–16		17–32		D						
7	Europos taurės varžybos	1–16	1–12	17–32	13–24	D	D						
8	Europos pajėgiausių TOP taurės varžybos	1–12		13–16		D							
9	Pasaulio studentų universiada	1–6	1–4	7–16	5–8	D	D						
10	Šiaurės Europos šalių čempionatas	1	1	2–8	2–4	D	D						
11	Tarptautinės varžybos ¹			1–16	1–16	17–32	17–32						
12	Baltijos šalių čempionatas ²			1–3	1	4–8	2–3	D	D				
13	Pasaulio jaunimo čempionatas	1–12	1–6	13–24	7–12	25–48	D	D	D				
14	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės	1–12	1–6	13–24	7–12	25–48	D	D	D				
15	Europos jaunimo čempionatas	1–8	1–4	9–16	5–8	17–32	12–16	D	D				
16	Tarptautinės jaunimo varžybos ¹			1–8	1–4	9–16	5–12	D	D				
17	Europos jaunimo olimpinis festivalis			1–8	1–4	9–16	5–12	17–32	13–24	D	D		
18	Pasaulio jaunių čempionatas, pirmenybės			1–12	1–6	13–24	7–12	25–48	D	D	D		

19	Europos jaunių čempionatas			1–8	1–4	9–16	5–8	17–32	12–16	D	D		
20	Europos pajėgiausių jaunių TOP varžybos			1–6		7–12							
21	Šiaurės Europos šalių jaunių čempionatas			1–4	1–3	5–16	4–8						
22	Baltijos šalių jaunių čempionatas ²					1–4	2–3	5–8	4–6				
23	Tarptautinės jaunių varžybos ¹					1–2	1–2	3–8	3–6	9–16	7–12		
24	Baltijos šalių pajėgiausių jaunių TOP varžybos ²					1		2–6		7–10			
25	Pasaulio jaunučių čempionatas, pirmenybės					1–12	1–6	13–24	7–12	25–48	D		
26	Europos jaunučių čempionatas					1–8	1–4	9–16	5–8	17–32	12–16		
27	Europos pajėgiausių jaunučių TOP varžybos					1–8		9–12					
28	Šiaurės Europos šalių jaunučių pirmenybės					1–4	1–3	5–16	4–8				
29	Baltijos šalių jaunučių čempionatas ¹					1–4	2–3	5–8	4–6				
30	Tarptautinės jaunučių varžybos ¹					1	1	2–8	2–6	9–16	7–12		
31	Europos vaikų pirmenybės							1	1	2–16	2–6	D	D
32	Tarptautinės vaikų varžybos ¹									1–8	1–4	D	D
33	Lietuvos Respublikos čempionatas					1–8	1–6	9–16	7–12				
34	Lietuvos pajėgiausių TOP varžybos					1–6		7–12					
35	Lietuvos Respublikos taurės varžybos					1–4	1–3	5–8	4–6				
36	Lietuvos pirmenybės (1 lyga)						1–3		4–8				
37	Lietuvos pirmenybės (2 lyga)						1		2–6				
38	Lietuvos studentų čempionatas					1–3	1–2	4–8	3–4				

39	Lietuvos jaunimo čempionatai, žaidynės							1–8	1–6	9–16	7–12		
40	Lietuvos jaunių čempionatas, pirmenybės, žaidynės							1–8	1–4	9–16	5–8		
41	Lietuvos pajėgiausių jaunių TOP varžybos							1–6		7–12			
43	Rajonų jaunių čempionatai, pirmenybės, žaidynės,							1–3	1–2	4–12	6–8		
44	Lietuvos jaunučių čempionatas, pirmenybės, žaidynės							1	1	2–8	2–8	9–24	9–16
45	Pajėgiausių jaunučių TOP varžybos							1		2–8			
46	Lietuvos vaikų čempionatas, pirmenybės									1	1	2–10	2–8

Pastabos:

D – dalyvavimas.

1 – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės stalo teniso federacijos varžybų kalendorių, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 4 valstybių atstovai.

2 – varžybos, kai rungtyje dalyvauja ne mažiau kaip 3 valstybių atstovai.

TINKLINIS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Meistriškumo ugdymo	1	11–13	11–13	12							12
	2	12–14	13–15	12 ¹	6	4					14
	3	13–15	14–16	12	6	6					16
	4	14–16	15–17	12	2	8	2				18
	5	15–17	16–18	12		8	4				20
Meistriškumo tobulinimo	1	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	12		6	6				22
	2	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	12		4	8				24
	3	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	12		2	8	2			28
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	10			4	4	2		32
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	10				7	2	1	36

Pastabos:

¹ – 10 sportininkų dalyvavo 12 rungtynių.

TINKLINIO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai					
		MP 1	MP 2	MP 3	MP 4	MP 5	MP 6
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Olimpinės žaidynės	D ²					
2.	Pasaulio čempionatas	1–16	17–24				
3.	Pasaulio taurės varžybos	1–8	9–12 ²				
4.	Europos čempionatas	1–8	9–12 ²				
5.	Europos taurės varžybos	1–3	4–8				
6.	Pasaulio studentų universiada	1	2–4 ³	5–8 ²			
7.	Tarptautinės varžybos ¹		1	2–6 ³			
8.	Pasaulio jaunimo čempionatas	1–3	4–6	7–12 ²			
9.	Europos jaunimo čempionatas	1	2–3	4–6 ³			
10.	Tarptautinės jaunimo varžybos ¹		1	2–6 ²			
11.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės		1	2–6 ³	7–12 ²		
12.	Pasaulio jaunių čempionatas		1–3	4–6	7–12 ²		
13.	Europos jaunių čempionatas		1	2–4	5–8 ³		
14.	Europos jaunimo olimpinis festivalis		1	2–3 ³	4–8 ²		
15.	Tarptautinės jaunių varžybos ¹			1	2–6 ³		
16.	Lietuvos Respublikos čempionatas			1–2 ³	3–4 ²		
17.	Lietuvos Respublikos taurės varžybos			1 ³	2–3 ³	4–6 ²	
18.	Lietuvos studentų čempionatas				1–3 ³	4–6 ²	
19.	Lietuvos tinklinio mėgėjų lyga				1	2–3	
20.	Vilniaus rajono čempionatas				1 ³	2–3 ²	
21.	Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės				1–4 ⁴	5–8 ²	
22.	Vilniaus rajono jaunimo čempionatai, žaidynės				1 ⁴	2–3 ²	4–5 ²

Pastabos:

D – dalyvavimas;

¹ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės tinklinio federacijos varžybų kalendorių ir šiose varžybose dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai;

² – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

³ – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

⁴ – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.

ŽOLĖS RIEDULYS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Meistriškumo ugdymo	1	10–12	10–12	14							12
	2	11–13	11–13	14	14						14
	3	12–14	12–14	14	6	8					16
	4	13–15	13–15	14	4	8	2				18
	5	14–16	14–16	14	2	8	4				20
Meistriškumo tobulinimo	1	15–17	15–17	12		6	6				22
	2	16–18	16–18	12		4	6	2			24
	3	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	12		2	6	4			26
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	12			6	4	2		28
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	12			3	6	2	1	30

**ŽOLĖS RIEDULIO SPORTO ŠAKOS SPORTININKŲ MEISTRIŠKUMO PAKOPŲ RODIKLIAI
PAGAL UŽIMTĄ VIETĄ VARŽYBOSE**

Eil. Nr.	Sporto varžybų pavadinimas	Meistriškumo pakopų (MP) rodikliai					
		MP 1	MP 2	MP 3	MP 4	MP 5	MP 6
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Olimpinės žaidynės	D ²					
2.	Pasaulio čempionatas	1–16	17–24				
3.	Pasaulio taurės varžybos	1–8	9–12 ²				
4.	Europos čempionatas	1–8	9–12 ²				
5.	Europos taurės varžybos	1–3	4–8				
6.	Pasaulio studentų universiada	1	2–3 ³	4–8 ²			
7.	Tarptautinės varžybos ¹		1	2–6 ³			
8.	Pasaulio jaunimo čempionatas	1–3	4–6	7–12 ³			
9.	Europos jaunimo čempionatas	1	2–3	4–6 ³			
10.	Tarptautinės jaunimo varžybos ¹		1	2–6 ³			
11.	Pasaulio jaunimo olimpinės žaidynės		1	2–6 ³	7–12 ²		
12.	Pasaulio jaunių čempionatas		1	2–6 ³	7–12 ²		
13.	Europos jaunių čempionatas		1	2–3 ³	4–8 ²		
14.	Europos jaunimo olimpinis festivalis		1	2–3 ³	4–8 ²		
15.	Tarptautinės jaunių varžybos ¹			1	2–6 ³		
16.	Lietuvos Respublikos čempionatas			1–3 ⁴	4–6 ³		
17.	Vilniaus rajono čempionatas			1 ⁴	2–3 ³		
18.	Lietuvos Respublikos taurės varžybos				1–3 ⁴	4–6 ³	
19.	Lietuvos studentų čempionatas				1–3 ⁴	4–6 ³	
20.	Lietuvos Respublikos regionų, miestų čempionatai				1 ⁴	2–3 ³	
21.	Lietuvos Respublikos jaunimo čempionatai, žaidynės				1–4 ⁴	5–8 ²	
22.	Kitos jaunimo varžybos				1–2 ⁴	3–6 ²	

22.	Lietuvos Respublikos jaunių čempionatai, žaidynės				1–2 ⁴	3–6 ²	
23.	Lietuvos Respublikos regionų jaunių čempionatai					1–4 ⁴	D ²
24.	Kitos jaunių varžybos					1–3 ⁴	D ²

Pastabos:

D – dalyvavimas;

¹ – varžybos, įtrauktos į Tarptautinės žolės riedulio federacijos varžybų kalendorių, kuriose dalyvauja ne mažiau kaip 6 valstybių atstovai;

² – aplenkti 25 proc. varžybų dalyvių;

³ – aplenkti 50 proc. varžybų dalyvių;

⁴ – aplenkti 75 proc. varžybų dalyvių.
