

**BĖGIMAS VASARIO 16-OSIOS DIENAI PAMINĖTI „BĖGAME UŽ LAISVĘ!“**  
**LIETUVOS LENGVOSIOS ATLETIKOS ŽIEMOS 10 KILOMETRŲ BĖGIMO PLENTU**  
**ČEMPIONATAS**

**NUOSTATAI**

**I. TIKSLAS**

1. Ugdyti ištvermę ir skiepyti pilietinę pagarbą Lietuvos valstybei.
2. Populiarinti aktyvaus laisvalaikio leidimo formas.
3. Populiarinti bėgimo sportą vaikų, moksleivių, jaunimo, suaugusiųjų bei neįgaliųjų tarpe.
4. Išaiškinti geriausius sportininkus.

**II. LAIKAS IR VIETA**

5. Bėgimas įvyks 2025 m. vasario 16 d. (sekmadienį) prie Mažeikių r. savivaldybės, (Laisvės g. 8, Mažeikiai).
6. Varžybų pradžia 12.00 val.
7. Distancijos: 200 m, 1200 m, 3,3 km, estafetė 3x3,3 km, 10 km.

**III. REGISTRACIJA**

8. Išankstinė registracija į bėgimą „Bėgame už laisvę“ vyksta internetiniame puslapyje [www.mazeikiubegimai.lt](http://www.mazeikiubegimai.lt) arba [www.sportorenginiai.lt](http://www.sportorenginiai.lt) iki 2025 m. vasario 15 d. 23:59 val.

9. Dalyviai registruodamiesi bėgimui privalo teisingai pasirinkti distanciją, teisingai nurodyti savo vardą ir pavardę (lietuviškomis raidėmis), gimimo metus, klubą ar miestą, kuriam atstovauja, sumokėti nurodytą mokesį.

10. Komandos, klubai ir kt. organizacijos registruoja savo dalyvius individualiai. Pateikus bendrą paraišką el. paštu [info@sportorenginiai.lt](mailto:info@sportorenginiai.lt) iki 2025 m. vasario 15 d. 23:59 val., pagal poreikį bus išrašytos sąskaitos faktūros.

11. 2025 m. vasario 15 d. dalyvių registracija bus vykdoma M. Račkausko gimnazijoje (Laisvės g. 10, Mažeikiai) nuo 16.00 val. iki 19.00 val.

12. Varžybų dieną (vasario 16 d.) registracija vykdoma: į 200 m ir 1200 m bėgimus nuo 9.00 val. iki 11.30 val., į 3,3 km ir 10 km bėgimus nuo 9.00 val. iki 12.00 val.

13. Laiko matavimo daviklių išdavimas bus vykdomas M. Račkausko gimnazijoje (Laisvės g. 10, Mažeikiai) vasario 15 dieną nuo 16.00 val. iki 19.00 val. Varžybų dieną 200 m ir 1200 m bėgimų dalyvių numeriai išduodami nuo 9.00 val. iki 11.30 val., 3,3 km ir 10 km bėgimų dalyvių numeriai išduodami nuo 9.00 val. iki 12.00 val.

14. Estafetės 3x3,3 km registracija vykdoma pasirenkant nuotolį „Estafetė 3x3,3“. Kiekvienas komandos dalyvis registruojamas atskirai tik laukelyje „**Klubas**“ įrašomas vienodas komandos pavadinimą. Nesumokėjusi startinio mokesčio komanda nebus traukiama į varžybų protokolą.

15. Dalyvių registracijos mokesčiai:

**15.1. Užsiregistravus iki 2025 m. sausio 31 d. 23:59 val. dalyvio mokestis:**

- 200 m – 0 EUR;
- 1200 m - 0 EUR;
- 3,3 km - 12 EUR;
- 10 km – 12 EUR;
- Estafetės 3x3,3km komanda – 10 EUR (30 Eur komandai);
- neįgaliesiems asmenims – 0 EUR (kreiptis el. paštu [info@sportorenginiai.lt](mailto:info@sportorenginiai.lt) .

**15.2. Registruojantis nuo 2025 m. vasario 1 d. iki vasario 12 d. 23:59 val. dalyvio mokestis:**

- 200 m – 3 EUR;
- 1200 m - 3 EUR;
- 3,3 km - 15 EUR;
- 10 km – 15 EUR;
- Estafetės 3x3,3km komanda – 15 EUR (45 Eur komandai);
- neįgaliesiems asmenims – 0 EUR (kreiptis el. paštu [info@sportorenginiai.lt](mailto:info@sportorenginiai.lt) .

**15.3. 2025 m. vasario 15-16 dienomis dalyvio mokestis:**

- 200 m – 5 EUR;
- 1200 m - 5 EUR;
- 3,3 km - 20 EUR;
- 10 km – 20 EUR;
- Estafetės 3x3,3km komanda – 20 EUR (60 Eur komandai);
- neįgaliesiems asmenims – 5 EUR (kreiptis el. paštu [info@sportorenginiai.lt](mailto:info@sportorenginiai.lt) .

16. Užsiregistravus, bet nesumokėjus dalyvio mokesčio iki renginio dienos, registracija anuluojama.

17. Registruotis į bet kurią rungtį galima TIK SAVO VARDU. Savo registracijos perleisti negalima. Savo numerį perduoti kitam dalyviui DRAUDŽIAMA. Tokiu atveju dalyviai bus diskvalifikuojami, o rezultatai į varžybų protokolą neįtraukiami.

18. Numeris ir laiko matavimo fiksatorius lieka atminimui.

#### **IV. DALYVIAI. AMŽIAUS GRUPĖS**

19. Varžybose gali dalyvauti visi norintys ir užsiregistravę asmenys.

20. Užpildydami ir registracijos formą dalyviai prisiima visą su dalyvavimu varžybose susijusią riziką, bei įsipareigoja dėl to nereikšti renginio organizatoriams jokių pretenzijų.

21. Už nepilnamečių moksleivių sveikatą, elgesį ir kitas pasekmes atsako tėvai, mokytojai, treneriai ar kiti įgalioti lydėti asmenys.

22. Dalyviai neprieštarauja, kad rezultatai bus skelbiami viešai.

23. Dalyviai neprieštarauja, kad visa foto arba video medžiaga gali būti panaudota renginio rinkodaros tikslais.

24. Rekomenduojama turėti gydytojo leidimus arba paraiškas su gydytojo viza. Atsakomybę už savo sveikatos būklę neša patys dalyviai, už nepilnamečius dalyvius atsako juos atstovaujantys lydintys asmenys.

25. Bėgimo distancijos ir amžiaus grupės.

**200 m bėgimo amžiaus grupės:**

Mergaitės	Berniukai
200M6 (mergaitės) – 2019 m. g. ir jaunesnės.	200V6 (berniukai) – 2019 m. g. ir jaunesni.
200M8 (mergaitės) – 2017 m. g. – 2018 m. g.	200V8 (berniukai) – 2017 m. g. – 2018 m. g.
200M10 (mergaitės) – 2015 m. g. – 2016 m. g.	200V10 (berniukai) – 2015 m. g. – 2016 m. g.

**1200 m bėgimo amžiaus grupės:**

Merginos	Vaikinai
1200M12 (mergaitės) – 2013 m. g. - 2014 m. g.	1200V12 (berniukai) – 2013 m. g. - 2014 m. g.
1200M14 (mergaitės) – 2011 m. g. – 2012 m. g.	1200V14 (berniukai) – 2011 m. g. – 2012 m. g.

1200M16 (merginos) – 2009 m. g. – 2010 m. g.	1200V16 (vaikiniai) – 2009 m. g. – 2010 m. g.
--	---

### **3,3 km bėgimo (1 ratas - 3300 metrų) amžiaus grupės:**

Moterys	Vyrai
3300MOT (moterys) – 1986 m. g. ir jaunesnės.	3300VYR (vyrai) – 1986 m. g. ir jaunesni.
3300M-VET (moterys) – 1985 m. g. ir vyresnės.	3300V-VET (vyrai) – 1985 m. g. ir vyresni.

**Estafetė 3x3,3 km.** Estafetės sudėčiai apribojimo pagal amžių ar lytį apribojimo nėra.

### **10 km bėgimo (3 ratai) amžiaus grupės:**

Moterys	Vyrai
10M19 (merginos, moterys) – 2006 m.g. ir jaunesnės.	10V19 (vaikiniai, vyrai) – 2006 m. g. ir jaunesni.
10M20 (moterys) – 1996 m. g. – 2005 m. g.	10V20 (vyrai) – 1996 m. g. – 2005 m. g.
10M30 (moterys) – 1986 m. g. – 1995 m. g.	10V30 (vyrai) – 1986 m. g. – 1995 m. g.
10M40 (moterys) – 1976 m. g. – 1985 m. g.	10V40 (vyrai) – 1976 m. g. – 1985 m. g.
10M50 (moterys) – 1966 m. g. – 1975 m. g.	10V50 (vyrai) – 1966 m. g. – 1975 m. g.
10M60 (moterys) – 1965 m. g. ir vyresnės	10V60 (vyrai) - 1965 m. g. ir vyresni

## **V. VADOVAVIMAS IR VYKDYMAS**

26. Bėgimą organizuoja ir vykdo Mažeikių rajono savivaldybės Švietimo, kultūros ir sporto skyrius, asociacija Sporto renginiai.

27. 200 m bėgimo laikas nefiksuojamas mikroschemų pagalba.

28. 10 km bėgimas ir 10 km Lietuvos lengvosios atletikos žiemos 10 km bėgimo plentu čempionatas vykdomas vienu metu. Dalyviai, sumokėję LAF administravimo mokestį, dalyvauja atskiroje čempionato įskaitoje.

29. Dalyviai, įvykdę registraciją į renginį, sutinka su tuo, kad renginio organizatoriai disponuoja tam tikrais dalyvių asmens duomenimis, kurie būtini varžybų organizavimui, rezultatų ir vietų išaiškinimui bei jų skelbimui, varžybų dalyvių informavimui. Varžybų dalyviai ar nepilnamečius dalyvius atstovaujantys asmenys sutinka, kad nuotraukos su jų atvaizdas gali būti viešai prieinami ir publikuojami.

## **VI. APDOVANOJIMAS**

30. Kiekvienas dalyvis bus apdovanotas atminimo medaliu. Atminimo medaliu apdovanojamas bėgikas turintis (segintis) bėgimo dalyvio numerį.

31. Kiekvienos amžiaus grupės nugalėtojai apdovanojami medaliais ir prizais, prizininkai – medaliais.

32. Estafetės bėgime apdovanojamas trys greičiausios komandos: nugalėtojai medaliais ir prizais, prizininkai – medaliais.

33. 10 km distancijoje absoliučiai greičiausi trys bėgikai ir trys bėgikės bus apdovanoti Lietuvos lengvosios atletikos žiemos 10 km bėgimo plentu čempionato medaliais.

34. Apdovanojami jauniausias ir vyriausias dalyviai, gausiausia komanda.

35. Greičiausia mažeikiškė, greičiausias mažeikiškis, greičiausiai įveikęs 10 km distanciją bus apdovanoti specialiais prizais.

36. Rėmėjų nuožiūra gali būti įsteigti specialūs prizai.

## **VII. TAISYKLIŲ KEITIMAS**

38. Organizatoriai pasilieka teisę tikslinti ar keisti nuostatus.

39. Organizatoriai: dėl išsamesnės informacijos kreiptis tel. +37061976693, el. p. [info@sportorenginiai.lt](mailto:info@sportorenginiai.lt) (asociacija Sporto renginiai), Reda Guerrero (Mažeikių rajono

savivaldybės Švietimo, kultūros ir sporto skyriaus vyriausioji specialistė) mob. +370 618 01423, el. p. [reda.guerrero@mazeikiai.lt](mailto:reda.guerrero@mazeikiai.lt).

Dalyviai persirengti ir mankštą daryti galės Mažeikių M. Račkausko gimnazijos sporto salėje (Laisvės g. 10, Mažeikiai).

Rezultatai po finišo bus skelbiami: [www.lbma.lt](http://www.lbma.lt) [www.mazeikiubegimai.lt](http://www.mazeikiubegimai.lt) ir [www.sportorenginiai.lt](http://www.sportorenginiai.lt)

### **Preliminarus varžybų tvarkaraštis**

11.30 val. Renginio atidarymas.

### **Rekomenduojama visiems bėgantiems 200 m į startą rinktis 11:35 val.**

11:40 - 200 m. neįgaliųjų bendras startas;

11:45 - 200M6, mergaitės;

11:50 - 200B6, berniukai;

11:55 - 200M8, mergaitės;

12:00 - 200B8, berniukai;

12:05 - 200M10, mergaitės;

12:10 - 200M10, berniukai;

12.15 - 1200 m bendras startas mergaitės;

12:25 - 1200 m bendras startas berniukai;

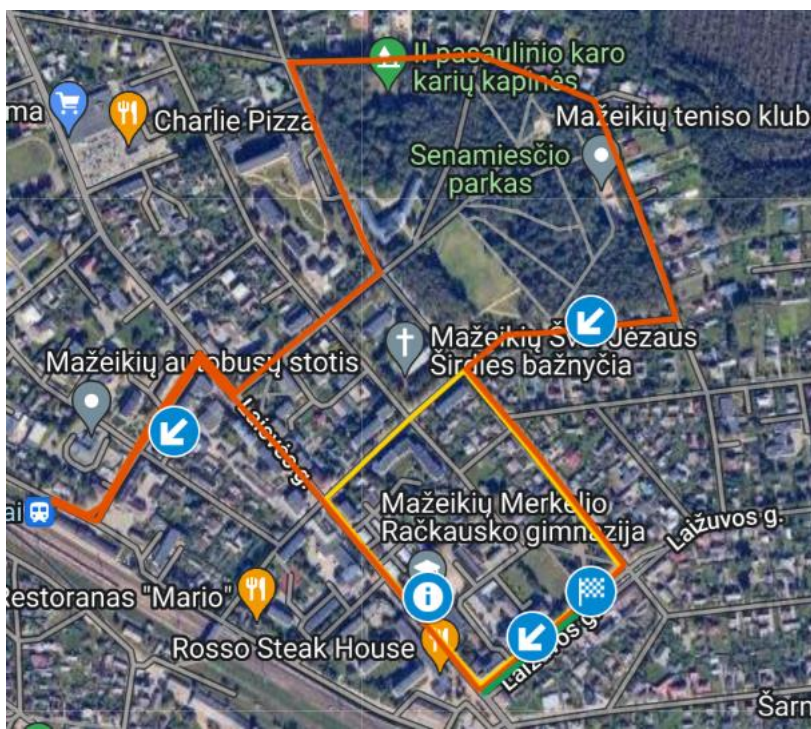
12.30 val. 3,3 km, estafetės 3x3,3 km ir 10 km startas.

12:45 val. 200 m ir 1200 m bėgimo rungčių nugalėtojų apdovanojimas M.Račkausko gimnazijos sporto salėje.

13.50 val. 3,3 km, estafetės 3x3,3 km ir 10 km nugalėtojų apdovanojimas M.Račkausko gimnazijos sporto salėje.

Varžybų trasa:

[https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1cGMjz0t7NzeBN0\\_GqG-BNRQIPxR16LM&usp=sharing](https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1cGMjz0t7NzeBN0_GqG-BNRQIPxR16LM&usp=sharing)



#### EISMO RIBOJIMAS:

