

PATVIRTINTA

Kūno kultūros ir sporto departamento prie  
Lietuvos Respublikos Vyriausybės ir  
Lietuvos tautinio olimpinio komiteto  
2015 m. spalio 6 d. susitarimu Nr.SV-60

**Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIII žiemos olimpinėse  
žaidynėse Pjongčange (Korėjos Respublika) 2018 metais programa  
„Pjongčangas – 2018”**

VILNIUS, 2015

## TURINYS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS .....	3
II. LIETUVOS SPORTININKŲ RENGIMO 2014 METŲ SOČIO ŽIEMOS OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS IR DALYVAVIMO JOSE ANALIZĖ .....	5
1. Sportininkų rengimo 2014 m. Sočio žiemos olimpinėse žaidynėse įvertinimas.....	5
2. Sportininkų dalyvavimo 2014 m. Sočio žiemos olimpinėse žaidynėse įvertinimas .....	6
III. LIETUVOS ŽIEMOS SPORTO ŠAKŲ SPORTININKŲ RENGIMO SITUACIJA .....	8
1. Išorės veiksniai .....	8
2. Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų rengimo žiemos olimpinėms žaidynėms stipriosios ir silpnosios pusės .....	9
IV. PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI .....	10
V. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO VERTINIMO KRITERIJAI.....	11
VI. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS .....	12
1. Programos įgyvendinimo etapai .....	12
2. Lietuvos sportininkų, numatomų rengti 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms, atranka, įtraukimo LOSC rengiamų sportininkų sąrašus ir išbraukimo iš šių sąrašų principai.....	12
3. Sportininkų rengimo planavimas .....	13
4. Sportininkų rengimo vykdymas ir finansavimas .....	14
VII. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KONTROLĖ IR VERTINIMAS.....	15
1 PRIEDAS: SPORTININKŲ ATRANKOS RENGIMUI 2018 M. PJOGČANGO ŽIEMOS OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS IR KITOMS ŽIEMOS OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS KRITERIJAI.....	17
2 PRIEDAS: KETURMEČIO OLIMPINIO CIKLO IR METINIAI SPORTININKŲ RENGIMO PLANAI .....	253
3 PRIEDAS: SPORTININKŲ IR JUOS RENGIANČIŲ SPECIALISTŲ FUNKCIJOS .....	25
4 PRIEDAS: SPORTININKŲ RENGIMO MEDICININIS APTARNAVIMAS.....	27
5 PRIEDAS: SPORTININKŲ RENGIMO PSICHOLOGINIS APTARNAVIMAS .....	31
6 PRIEDAS: SPORTININKŲ RENGIMO MOKSLINIS APTARNAVIMAS .....	33
7 PRIEDAS: MITYBOS OPTIMIZAVIMO PROGRAMOS PRINCIPAI.....	37
8 PRIEDAS: GENOTIPINĖS SPORTININKŲ ATRANKOS TYRIMŲ PROGRAMA.....	38
9 PRIEDAS: SPORTININKŲ MOKOMOJO SPORTINIO DARBO IR VARŽYBINĖS VEIKLOS VERTINIMAS.....	40

## I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Lietuvos didelio meistriskumo sportininkų dalyvavimas aukščiausio rango tarptautinėse varžybose, o ypač olimpinėse žaidynėse – efektyvi Lietuvos valstybės reklama tarptautiniame lygmenyje.

2. Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkai rengsis 2018 metų XXIII žiemos olimpinėms žaidynėms Pjongčange, Korėjos Respublikoje, ir dalyvaus jose.

3. Lietuvos Respublikos Vyriausybės programos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2012 m. gruodžio 13 d. nutarimu Nr. XII-51, 299 punkte numatyta „tobulinti Lietuvos didelio meistriskumo sportininkų rengimo sistemą, sudaryti galimybes talentingiems sportininkams dalyvauti Europos, pasaulio čempionatuose, dėti reikiamas pastangas, kad Lietuvos sportininkai deramai rengtųsi ir dalyvautų vasaros ir žiemos olimpinėse žaidynėse <...>“.

4. Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymo, Nr. Nr. I-1151, 34 straipsnyje nustatyta, kad Lietuvos olimpinių rinktinių ir olimpinės pamainos sportininkai rengiami vadovaujantis Kūno kultūros ir sporto departamento ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto patvirtintomis pasirengimo olimpinėms žaidynėms programomis.

5. Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIII žiemos olimpinėse žaidynėse Pjongčange 2018 metais programoje (toliau – Programa) atlikta Lietuvos sportininkų rengimo 2014 metų Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms ir dalyvavimo jose analizė, įvertinama esama Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų rengimo situacija, numatyti sportininkų rengimo ir dalyvavimo 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse tikslai ir uždaviniai, jų vertinimo kriterijai, taip pat suplanuotas Programos įgyvendinimas, jos stebėseną ir vertinimas.

6. Programą bendradarbiaudami įgyvendina:

6.1. Departamentas – skiria valstybės lėšų šiai Programai per Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės Lietuvos olimpinį sporto centrą, nacionalines sporto (šakų) federacijas, Lietuvos ir Kauno sporto medicinos centrus įgyvendinti ir atlieka Programos įgyvendinimo vertinimą.

6.2. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas – skiria lėšų Lietuvos sportininkų rengimui 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms, nacionalinių sporto šakų federacijų teikimu formuoja Lietuvos olimpinę rinktinę ir užtikrina šios rinktinės sportininkų ir juos aptarnaujančio personalo dalyvavimą 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse ir kitose žiemos olimpinėse žaidynėse Lietuvos tautinio olimpinio komiteto (toliau – LTOK) ir rėmėjų lėšomis, atlieka Programos įgyvendinimo vertinimą.

6.3. Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės Lietuvos olimpinis sporto centras (toliau – LOSC) – užtikrina pagal šioje Programoje įtvirtintus atrankos kriterijus į LOSC priimtų individualių sporto šakų sportininkų parengimą 2018 m. Pjongčango ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms.

6.4. Pagal šios Programos 1 priede nurodytus kriterijus atrinktus individualių žiemos sporto šakų sportininkus Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms

rengia LOSC. Lietuvos sporto šakų federacijos – užtikrina pagal jų atrankos kriterijus 2018 m. Pjongčango ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms atrinktų sportininkų parengimą šioms žaidynėms.

6.5. Lietuvos sporto medicinos centras ir Kauno sporto medicinos centras – vykdo sportininkų, rengiamų 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms, sveikatos priežiūrą ir organizuoja šių sportininkų gydymą bei rehabilitaciją.

6.6. Nacionalinės sporto (šakų) federacijos, sporto klubai – iš dalies finansuoja sportininkų rengimą, įskaitant jų dalyvavimą atrankos į žiemos olimpinės žaidynes varžybose (pasaulio ir Europos čempionatuose, pasaulio ir Europos taurės varžybose) Departamento, LTOK, tarptautinių sporto šakų federacijų, rėmėjų skiriamomis lėšomis.

6.7. Lietuvos savivaldybės – prisideda prie sportininkų rengimo savivaldybių biudžeto lėšomis.

7. Programos pakeitimas arba papildymas turi būti atliktas tokiu pat būdu, kaip ji ir patvirtinta.

## II. LIETUVOS SPORTININKŲ RENGIMO 2014 METŲ SOČIO ŽIEMOS OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS IR DALYVAVIMO JOSE ANALIZĖ

### 1. Sportininkų rengimo 2014 m. Sočio žiemos olimpinėse žaidynėse įvertinimas

8. Lietuvos sportininkai 2014 m. Sočio žiemos olimpinėms žaidynėms buvo rengiami vadovaujantis Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo 2014 m. Sočio (Rusijos federacija) olimpinėse žaidynėse programa „Sočis 2014“.

9. Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo 2014 m. Sočio (Rusijos federacija) olimpinėse žaidynėse programos „Sočis 2014“ **uždavinys „Pasiiekti, kad 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse Lietuvą atstovautų ne mažiau nei septyni Lietuvos sportininkai“ įgyvendintas – 2014 m. Sočio žiemos olimpinėse žaidynėse Lietuvai atstovavo 9 sportininkai.** Teisę dalyvauti žiemos olimpinėse žaidynėse iškovoję 2 biatlono sporto šakos atstovai (1 vyras, 1 moteris); 1 greitojo čiuožimo trumpuoju taku sporto šakos atstovė, 2 kalnų slidinėjimo sporto šakos atstovai (1 vyras, 1 moteris), 2 slidinėjimo sporto šakos atstovai (1 vyras, 1 moteris) ir dailiojo čiuožimo pora.

10. Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo 2014 m. Sočio (Rusijos federacija) olimpinėse žaidynėse programos „Sočis 2014“ **uždavinys „Parengti Lietuvos sportininkus taip, kad nemažiau nei du Lietuvos sportininkai 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse užimtų ne žemesnę nei trisdešimtą vietą“ buvo įgyvendintas – 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse 4 sportininkai Agnė Sereikaitė ir Tomas Kaukėnas, Isabella Tobias ir Deividas Stagniūnas įvykdė programoje nustatytus reikalavimus.**

11. Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo 2014 m. Sočio (Rusijos federacija) olimpinėse žaidynėse programos „Sočis 2014“ **uždavinio „Prisidėti rengiant žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkus 2018 m. Pjongčango olimpinėse žaidynėse galinčius kovoti dėl vietų pirmajame dvidešimtuose“:**

11.1. rezultato vertinimo kriterijus **„Žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų, kurie pasaulio ir Europos jaunimo čempionatuose užėmė 1–16 vietas skaičius: 2013 m. – 2; 2014 m. – 3“ neįvykdytas.** Geriausius rezultatus pasiekė biatlono sporto šakos sportininkė Gabrielė Lesčinskaitė: 2013 m. Europos jaunimo olimpiniam žiemos festivalyje užėmė 2 vietą, pasaulio jaunių čempionate – 11 vietą, 2014 m. pasaulio jaunių čempionate – 15 vietą.

11.2. rezultato vertinimo kriterijus **„Žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų, kurie pasaulio ir Europos jaunimo čempionatuose užėmė 17–24 vietas skaičius: 2013 m. – 3; 2014 m. – 4“:**

11.2.1. 2013 m. neįvykdytas;

11.2.2. 2014 m. įvykdytas iš dalies: dailiojo čiuožimo sporto šakos sportininkė Deimantė Kizelaitė užėmė 22 vietą, biatlono sporto šakos sportininkė Marija Kaznačenko pasaulio jaunimo čempionate užėmė 24 vietą.

## **2. Sportininkų dalyvavimo 2014 m. Sočio žiemos olimpinėse žaidynėse įvertinimas**

12. Lietuvai atkūrus nepriklausomybę mūsų šalies žiemos sporto šakų sportininkai dalyvavo visose žiemos olimpinėse žaidynėse: 1992 m. – Abervilyje, 1994 m. – Liliahameryje, 1998 m. – Nagane, 2002 m. – Solt Leik Sityje, 2006 m. – Turine, 2010 m. – Vankuveryje ir 2014 m. – Sočyje.

13. Didžioji dalis 2014 m. Sočio (Rusijos Federacija) olimpinėse žaidynėse Lietuvai atstovavusių sportininkų buvo jauni sportininkai: biatlonininkas Tomas Kaukėnas, čiuožėja Agnė Sereikaitė, kalnų slidininkai Rokas Zaveckas, Ieva Januškevičiūtė, slidininkai Ingrida Ardišauskaitė, Vytautas Strolia. Lietuvai šiose žaidynėse pirmą kartą šalies sporto istorijoje atstovavo čiuožimo sporto šakos greitojo čiuožimo trumpuoju taku disciplinos sportininkė Agnė Sereikaitė. Pirmą kartą žiemos olimpinėse žaidynėse dalyvavo ir dailiojo čiuožimo šokių ant ledo pora Isabela Tobias ir Deividas Stagniūnas. Biatlonininkė Diana Rasimovičiūtė dalyvavo ketvirtose olimpinėse žaidynėse.

**14. Sportininkai Agnė Sereikaitė ir Tomas Kaukėnas įvykdė 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse planuotus rezultatus, kiti sportininkai – nepasiekė jiems planuotų rezultatų.** Lietuvos sportininkų rezultatai pateikti 1 lentelėje.

15. 2014 m. gegužės 15 d. LTOK Vykdomojo komiteto nutarimu Nr.19 „Dėl Lietuvos olimpinės rinktinės dalyvavimo XXII žiemos olimpinėse žaidynėse Sočyje rezultatų vertinimo“ **Lietuvos žiemos olimpinės rinktinės narių pasiektus rezultatus XXII žiemos olimpinėse žaidynėse LTOK Vykdomasis komitetas įvertino patenkinamai.**

16. 2014 m. kovo 20 d. LTOK Vykdomojo komiteto nutarimu Nr. 12 sudaryta Ekspertų komisija, atlikusi Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXII žiemos olimpinėse žaidynėse Sočyje analizę, pateikė šias išvadas:

„16.1. Lietuvos biatlono federacijos veiklą keturmečiu olimpinio įvertinta patenkinamai. Labiausiai patyrusios olimpinės rinktinės narės Diana Rasimovičiūtės rezultatai Sočio olimpinėse žaidynėse vertinami nepatenkinamai. Kiekvienais metais progresuojančio, perspektyvaus biatlonininko Tomaso Kaukėno, pasiekusio tarptautinio lygio meistriškumą, rezultatai Sočio olimpinėse žaidynėse vertinami gerai.

16.2. Lietuvos greitojo čiuožimo asociacijos veikla olimpinio ciklu įvertinta patenkinamai. Čiuožėja trumpuoju taku Agnė Sereikaitė rengimosi olimpinėms žaidynėms laikotarpiu sparčiai progresavo. Būdama jaunimo amžiaus grupės sportininkė iškovojo teisę dalyvauti olimpinėse žaidynėse. Sportininkė buvo rengiama užsienyje (Čekijoje). Jos pasiekti rezultatai Sočio olimpinėse žaidynėse vertinami gerai.

16.3. Nors Lietuvos dailiojo čiuožimo atstovai, šokio ant ledo pora Isabellos Tobias ir Deividas Stagniūnas neįvykdė jiems planuotos užduoties, Lietuvos čiuožimo federacijos veiklą olimpinio ciklu įvertinta patenkinamai, kadangi dėl ilgai sprendžiamo Lietuvos pilietybės suteikimo Isabellai Tobias klausimo buvo užtikrintas sportininkų rengimas ir dalyvavimas visose planuotose tarptautinėse varžybose. Šokėjų ant ledo poros pasiekti rezultatai Sočio olimpinėse žaidynėse įvertinami patenkinamai.

16.4. Lietuvos kalnų slidinėjimo federacijos veiklą olimpinio ciklu įvertinta patenkinamai. Sportininkė Ieva Januškevičiūtė tik baigiamuoju atrankos į olimpinės žaidynės etapą įvykdė atrankos

normatyvą dalyvauti olimpinėse žaidynėse. Lietuvos kalnų slidinėjimo federacijos veikla įvertinta patenkinamai, kalnų slidininko Roko Zavecko pasiekti rezultatai Sočio olimpinėse žaidynėse – patenkinamai, Ievos Januškevičiūtės – nepatenkinamai.

16.5. Lietuvos nacionalinės slidinėjimo asociacijos veiklą olimpinio ciklu reiktų vertinti nepatenkinamai. Lietuvos slidinėjimo sporte pasirengimo 2014 m. olimpinėms metu nustatyta didelė sportininkų kaita. Lietuvos slidininkai, dalyvavę Sočio olimpinėse žaidynėse buvo jaunimo amžiaus atstovai. Slidininkų Ingridos Ardišauskaitės ir Vytauto Stroliaus rezultatus Sočio olimpinėse žaidynėse vertinti nepatenkinamai.“.

*1 lentelė. Lietuvos sportininkų 2014 m. Sočio žiemos olimpinėse žaidynėse pasiekti rezultatai*

Sportininko vardas, pavardė	Rungtis	Sportininko amžius Sočio olimpinių žaidynių metu	Planuota vieta Sočio olimpinėse žaidynėse	Užimta vieta Sočio olimpinėse žaidynėse	Rezultatas		Dalyvių skaičius	
					pasiektas	nugalėtojo	startavo	finišavo
<b>BIATLONAS</b>								
Diana RASIMOVIČIŪTĖ	7.5 km sprintas	30	10-20	51	23:18.6 (2)	21:06.8 (0)	84	84
	15 km individualus startas			42	49:32.5 (3)	43:19.6 (1)	84	78
	10 km persekiojimas			43	34:07.1 (2)	29:30.7 (1)	60	56
Tomas KAUKĖNAS	10 km sprintas	23	30-40	48	26:26.2 (2)	24:33.5 (1)	87	87
	20 km individualus startas			23	52:38.9 (3)	49:31.7 (1)	89	88
	12.5 km persekiojimas			40	36:49.8 (3)	33:48.6 (1)	60	59
<b>GREITASIS ČIUOŽIMAS TRUMPUOJU TAKU</b>								
Agnė SEREIKAITĖ	500 m	20	20-25	24	45.356	43.486	30	32
	1000 m			DSQ				
	1500 m			16	2:20.398	2:18.825	36	33
<b>KALNŲ SLIDINĖJIMAS</b>								
Ieva JANUŠKEVIČIŪTĖ	Slalomas	20	40-60	DNF				
	Didysis slalomas			DNF				
Rokas ZAVECKAS	Slalomas	18	40-60	DNF				
	Didysis slalomas			63	3:13.04	2:45.29	109	72
<b>SLIDINĖJIMAS</b>								
Ingrida ARDIŠAUSKAITĖ	Sprintas (F)	21	40-50	62	2:55.24	2:32.07	67	67
	10 km (C)			67	36:52.1	28:17.8	76	75
Vytautas STROLIA	15 km (C) + 15 km (F)	22	45-55	67	1:20:37.2	1:08:15.4	68	68
	Sprintas (F)			70	3:55.48	3:38.39	86	85
	15 km (C)			70	45:08.0	38:29.7	91	87
<b>DAILUSIS ČIUOŽIMAS</b>								
Isabella TOBIAS	Šokiai ant ledo	23	10-15	17	139.00	195.52	24	20
Deividas STAGNIŪNAS		29						

Paiškinimai: DNF – nefinišavo, DSQ – diskvalifikuotas

### III. LIETUVOS ŽIEMOS SPORTO ŠAKŲ SPORTININKŲ RENGIMO SITUACIJA

#### 1. Išorės veiksniai

17. Konkurencija žiemos olimpinėse žaidynėse reikalauja tinkamo Lietuvos žiemos sporto šakų talentingų jaunų didelio meistriškumo sportininkų ugdymo pasitelkus mokslininkų parengtas modelines charakteristikas, tinkamai organizavus jų atranką ir moksliai valdant rengimo vyksmą bei įgyvendinant šių sportininkų rengimo programas. Nuo 1994 iki 2004 metų žiemos olimpinėse žaidynėse dalyvavusių šalių skaičius padidėjo 24 proc., sportininkų – 39 proc. Nors rungčių, kuriose sportininkai galėjo laimėti olimpinis medalius skaičius taip pat padidėjo net 38 proc., tačiau šalių, kurių sportininkai laimėjo šiuos medalius, skaičius padidėjo tik 15 proc.

*2 lentelė. 1994 – 2004 metais žiemos olimpinės žaidynės dalyvavusių šalių, sportininkų, rungčių, kuriose jie galėjo laimėti olimpinis medalius, ir šiuos medalius laimėjusių šalių skaičius*

Miestas, kuriame vyko žiemos olimpinės žaidynės, metai	Liliahameris, 1994 m.	Naganas, 1998 m.	Solt Leik sitis, 2002 m.	Turinas, 2006 m.	Vankuveris, 2010 m.	Sočis, 2014 m.
Šalių skaičius	67	72	78	80	82	88
Sportininkų skaičius	1737	2176	2399	2508	2566	2873
Rungčių skaičius	61	68	78	84	86	98
Medalius laimėjusių šalių skaičius	22	22	23	26	25	26

*Šaltinis: <http://www.olympic.org/olympic-games>*

18. Naujų žiemos sporto šakų rungčių įvedimas į olimpinę žaidynių programą (pavyzdžiui moterų ir vyrų mišrios estafetės rungties biatlono sporto šakoje) kelia naujus reikalavimus sportininkų inventoriui, aprangai ir sportininkų rengimo proceso organizavimui.

19. Olimpinę žaidynių vykdymas ne Europos kontinente (2018 m. žiemos olimpinės žaidynės vyks Pjongčange, Korėjos Respublikoje, rytų Azijoje) padidina Lietuvos sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms, jų atrankos į olimpines žaidynes ir dalyvavimo žaidynėse kaštus.

20. Lietuvos žiemos olimpinę sporto šakų federacijų gaunamos tarptautinių federacijų lėšos turėtų būti susietos su žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų sportininkų geresniu pasirodymu tarptautinėse varžybose, skatinti šiuos sportininkus siekti aukštesnių rezultatų.



## **2. Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų rengimo žiemos olimpinėms žaidynėms stipriosios ir silpnosios pusės**

### **21. Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų rengimo žiemos olimpinėms žaidynėms stipriosios pusės:**

21.1. Sportininkai rengti žiemos olimpinėms žaidynėms atrenkami pagal Departamento su LTOK suderintus, šioje Programoje įtvirtintus kriterijus.

21.2. Pagal šioje Programoje įtvirtintus kriterijus atrinkti Lietuvos žiemos individualių sporto šakų sportininkai rengiami LOSC.

21.3. LOSC sportininkai rengiami taikant kolektyvinio sportininkų rengimo modelį (sportininką rengia treneris, sportininką aptarnauja – vadybininkas, mokslininkas, gydytojas, kineziterapeutas, masažuotojas, psichologas, kiti specialistai (pvz. slidžių tepėjas).

21.4. Lietuvos sportininkai olimpinėms žaidynėms rengiami vadovauantis KKSD ir LTOK patvirtintomis pasirengimo olimpinėms žaidynėms programomis.

21.5. Sportininkų rengimas olimpinėms žaidynėms finansuojamas kooperuotomis valstybės, LTOK ir Tarptautinio olimpinio komiteto (toliau – TOK), Nacionalinių sporto (šakų) federacijų, savivaldybių biudžetų ir rėmėjų lėšomis:

21.5.1. skiriamos Departamento lėšos LOSC sportininkų rengimui;

21.5.2. skiriamos Departamento ir LTOK lėšos sporto šakų federacijoms;

21.5.3. mokamos valstybės stipendijos sportininkams;

21.5.4. mokamos TOK ir LTOK stipendijos sportininkams;

21.5.5. pastatyta Snow Arena Druskininkuose, kurioje visus metus veikia trys slidinėjimo trasos, skirtos kalnų slidinėjimui ir snieglenčių sportui. Renovuotas žiemos sporto šakų (slidinėjimo, biatlonu) Sportininkų rengimo centras Ignalinoje;

21.5.6. skiriama tarptautinių federacijų parama Lietuvos sporto šakų federacijoms.

21.5.7. skiriamos rėmėjų lėšos sporto šakų federacijoms, sportininkų ugdymo centrams, klubams.

### **22. Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų rengimo žiemos olimpinėms žaidynėms silpnosios pusės:**

22.1. Lietuvoje nėra dirbančių lietuvių trenerių, kurie žiemos olimpinėse žaidynėse išugdė 1-10 vietas užėmusius sportininkus.

22.2. Lietuvoje nevykdoma talentingų žiemos sporto šakos sportininkų atranka pasitelkus mokslininkų parengtas geriausių užsienio šalių sportininkų modelines charakteristikas.

22.3. Lietuvoje mažai naudojamos moksliskai pagrįstos šiuolaikinės sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms technologijos.

22.4. Lietuvos žiemos sporto šakų sportininkų treneriočių krūviai yra ženkliai mažesni už pajėgiausių užsienio šalių žiemos sporto šakų sportininkų treneriočių krūvius.

22.5. Dalis žiemos olimpinėms žaidynėms sportininkus rengiančių trenerių nesilaiko sporto ekspertų, sporto mokslininkų, medikų rekomendacijų.

22.6. Su žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamais sportininkais ir jų treneriais nesudaromos

sutartys, kuriose jiems būtų nustatytos užduotys, atitinkančios jų pasirengimo žiemos olimpinėms žaidynėms organizacinius ir finansinius priemonių planus, numatyta atsakomybė už šių užduočių nevykdymą.

22.7. Įgyvendinant sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms programas veiksmai tarp sportininkus rengiančių organizacijų ir šių sportininkų rengime dalyvaujančių šalių rašytinius susitarimais, kuriuose būtų nustatyti šalių įsipareigojimai, skiriamų lėšų kiekis ir atsakomybė už įsipareigojimų vykdymą, nederinami.

22.8. Lietuvoje žiemos sporto šakų sportininkai nėra rengiami sporto gimnazijose ar sporto klasių (sporto grupių) principu bendrojo ugdymo mokyklose, suderinus jų treniruotes su mokymusi.

22.9. Esamos žiemos sporto bazės, iškyrus Snow Areną Druskininkuose ir Sportininkų rengimo centrą Ignalinoje, yra nepakankamai paruoštos aukščiausio lygio sportininkų rengimui.

22.10. Neišnaudojamos galimybės efektyviai taikyti sportininkų organizmo atsigavimo po fizinių krūvių, reabilitacijos priemones, maisto papildus.

22.11. Dėl netinkamų atsigavimo po fizinių krūvių, reabilitacijos priemonių, maisto papildų vartojimo gali būti nustatyti žiemos olimpinėms sporto šakų sportininkų dopingo vartojimo atvejai.

22.12. Neišnaudojamos galimybės tarptautinių federacijų skiriamomis lėšomis tikslingai didinti sporto šakos geriausių sportininkų meistriškumą.

#### IV. PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

23. Programos įgyvendinimo **tikslas** – parengti Lietuvos sportininkus galinčius deramai atstovauti Lietuvai 2018 m. Pjongčango ir vėlesnėse žiemos olimpinėse žaidynėse.

24. Programos įgyvendinimo **uždaviniai**:

24.1. Pasiiekti, kad 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse Lietuvą atstovautų ne mažiau kaip 6 Lietuvos sportininkai;

24.2. Parengti Lietuvos sportininkus taip, kad 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse:

24.2.1. vienas sportininkas užimtų ne žemesnę nei dešimtą vietą;

24.2.2. vienas sportininkas užimtų ne žemesnę nei dvidešimtą vietą;

24.2.3. du sportininkai užimtų ne žemesnę nei trisdešimtą vietą;

24.2.4. du sportininkai aplenktų nemažiau nei pusę varžybų dalyvių savo varžybų rungtyje;

24.3. Rengti Lietuvos žiemos sporto šakų olimpinės pamainos sportininkus, kurie 2022 m. žiemos olimpinėse žaidynėse pajėgtų kovoti dėl vietų dvidešimtukuose.

## V. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO VERTINIMO KRITERIJAI

25. Programos įgyvendinimo **efekto** vertinimo kriterijus – 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse ne žemesnę nei dvidešimtą vietą užims ne mažiau kaip du Lietuvos sportininkai.

26. Programo įgyvendinimo **rezultato** vertinimo kriterijai:

26.1. Pagal šios Programos 1 priede įtvirtintus kriterijus atrinktų 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų sportininkų skaičius: 2015–2016 m. – 6; 2016–2017 m. – 7; 2017–2018 m. – 7.

26.2. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų Lietuvos sportininkų, olimpinės rinktinės kandidatų, kurie pasaulio čempionatuose užėmė 1–30 vietas arba Europos čempionatuose užėmė 1–8 vietas skaičius: 2015–2016 m. – 3; 2016–2017 m. – 3; 2017–2018 m. – 4.

26.3. Žiemos sporto šakų Lietuvos olimpinės pamainos sportininkų, kurie pasaulio jaunimo čempionatuose užėmė 1–20 vietas arba Europos jaunimo čempionatuose užėmė 1–16 vietas skaičius: 2015–2016 m. – 2; 2016–2017 m. – 3; 2017–2018 m. – 3.

26.4. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų Lietuvos sportininkų, kurie įvykdė planuotas užduotis (pasiekė planuotą sporto rezultatą) procentas – 2015–2016 m. – 60; 2016–2017 m. – 60; 2017–2018 m. – 70.

27. **Produkto** vertinimo kriterijai:

27.1. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų sportininkų bei olimpinės pamainos sportininkų varžybų užsienyje skaičius: 2015–2016 m. – 73; 2016–2017 m. – 70; 2017–2018 m. – 64.

27.2. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų sportininkų bei olimpinės pamainos sportininkų atliktų mokslinių testavimų ir medicininių tyrimų, skaičius: 2015–2016 m. – 50; 2016–2017 m. – 50; 2017–2018 m. – 54.

27.3. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų Lietuvos sportininkų mokamų valstybės stipendijų skaičius: 2015–2016 m. – 2; 2016–2017 m. – 2; 2017–2018 m. – 2.

## VI. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS

### 1. Programos įgyvendinimo etapai

28. I etapas 2014 m. – 2015 m.

*I etapo prioritetas* – sportininkų rengimo vyksmo tobulinimas, naujų sportininkų rengimo technologijų išbandymas.

29. II etapas 2015 m. – 2016 m.

*II etapo prioritetas* – Lietuvos sportininkų rengimas dalyvavimui atrankos į 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinės žaidynes varžybose, sportininkų rengimo vyksmo tobulinimas, naujų sportininkų rengimo technologijų išbandymas.

30. III etapas 2016 m. – 2018 m. sausio mėn.

*III etapo prioritetas* – Lietuvos sportininkų rengimas ir dalyvavimas atrankoje į 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinės žaidynes.

31. IV etapas 2018 m. vasario mėn.

*IV etapo prioritetas* – Lietuvos sportininkų dalyvavimas 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse.

### **2. Lietuvos sportininkų, numatomų rengti 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms, atranka, įtraukimo LOSC rengiamų sportininkų sąrašus ir išbraukimo iš šių sąrašų principai**

32. Individualių žiemos sporto šakų sportininkus rengimui 2018 m. Pjongčango olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms iki kiekvienų metų birželio 1 d. LOSC atranka pagal šios Programos 1 priede nustatytus ir Departamento LOSC patvirtintus kriterijus. Kitus individualių žiemos sporto šakų sportininkus rengimui 2018 m. Pjongčango olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms atranka ir žiemos olimpinėms žaidynėms rengia atitinkamų žiemos sporto šakų ir/arba disciplinų nacionalinės sporto (šakų) federacijos.

33. Bet kuris Programos 1 priede nustatytas kriterijus galioja dvejus metus nuo rezultato pasiekimo dienos.

34. Žiemos sporto šakų sportinių žaidimų komandas sudaro ir žiemos olimpinėms žaidynėms rengia žiemos sporto šakų ir/arba disciplinų nacionalinės sporto (šakų) federacijos.

35. Kandidatus rengti 2018 m. Pjongčango olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms LOSC teikia nacionalinių sporto (šakų) federacijos ir savivaldybių administracijų padaliniai, kuruojantys kūno kultūros ir sporto klausimus.

36. Nacionalinių sporto (šakų) federacijos ir savivaldybių administracijų padaliniai, kuruojantys kūno kultūros ir sporto klausimus motyvuotu raštu gali prašyti LOSC netraukti sportininkų į LOSC rengiamų sportininkų sąrašus.

37. Departamentas tvirtina pagal šios Programos 1 priede nustatytus kriterijus sudarytą ir Lietuvos tautinio olimpinio komiteto Departamentui pateiktą Olimpinės rinktinės kandidatų ir olimpinės pamainos rinktinės kandidatų sąrašą, kuris gali būti tikslinamas.

38. 2018 m. Pjongčango olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms LOSC rengiami sportininkai gali būti išbraukti iš LOSC rengiamų sportininkų sąrašų, jeigu:

38.1. sportininkas nevykdo su juo LOSC sudarytos Sportinės veiklos sutarties sąlygų;

38.2. sportininkas nedalyvauja jo amžiaus grupės svarbiausios tarptautinėse varžybose – pasaulio čempionatuose, o jei tais metais pasaulio čempionatai nevyksta – Europos čempionatuose.

38.3. sporto mokslininkas LOSC direktoriui pateikia pažymą, kad sportininko funkcinis pajėgumas ir parengtumas neleidžia jam varžytis su užsienio šalių sportininkais, kurie atitinkamos žiemos sporto šakos ar disciplinos pasaulio čempionatuose užima 1–30 vietas;

38.4. sporto medikas LOSC direktoriui pateikia pažymą, kad sportininkas nėra sveikas ir negali pakelti didelio sportinio meistriškumo sportininkams skiriamų fizinių krūvių;

38.5. sportininko rengime dalyvaujančios šalys nevykdo su LOSC sudarytų Sportininko rengimo sutarčių, kuriomis pagal šalių patvirtintus sportininko rengimo organizacinių ir finansinių priemonių planus užtikrinamas sportininko rengimo LOSC finansavimas, sąlygų.

39. Pasiūlymus dėl sportininkų išbraukimo iš LOSC rengiamų sportininkų sąrašų LOSC direktoriui teikia šios Programos 1 priedo 13 punkte nurodyta sporto specialistų komisija.

40. Sprendimą dėl sportininkų išbraukimo iš LOSC rengiamų sportininkų sąrašų priima LOSC direktorius.

### **3. Sportininkų rengimo planavimas**

41. Didelio meistriškumo sportininkų ugdymas grindžiamas ilgalaikio sportinio rengimo koncepcija. Sportininkų rengimas konkrečioms olimpinėms žaidynėms vykdomas vadovaujantis keturmečiu ir atskirai kiekvienų olimpinio ciklo metų sportinio rengimo planais (2 priedas).

42. Keturmetis sportinio rengimo planas apima sportininko fizinio pajėgumo vertinimo (planuojamus) kriterijus ir sportinio rengimo krūvių duomenis, sportininko rengimo olimpinio ciklo metu varžybinės veiklos strategiją ir kiekvienais rengimosi olimpinėms žaidynėms metais planuojamus varžybų rezultatus.

43. Metiniai planai apima sportinio rengimo planavimą atskiriems (konkrečioms) olimpinio ciklo metams. Metiniame sportinio rengimo plane numatomi aiškūs metinio ciklo pagrindiniai tikslai ir uždaviniai, konkrečios rengimo kryptys ir priemonės, varžybinės veiklos planas. Sportinio rengimo ir dalyvavimo varžybose programa siejama su pasirengimo olimpinėms žaidynėms strategija.

44. Lietuvos sportininkų rengiamų 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengimo sezonas prasideda kiekvienų metų gegužės mėnesio 1 d., baigiasi – kitų metų balandžio 30 d.

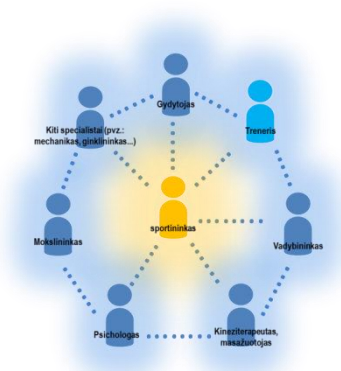
#### 4. Sportininkų rengimo vykdymas ir finansavimas

45. Pagal šios Programos 1 priede nurodytus kriterijus atrinktus individualių žiemos sporto šakų sportininkus Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengia LOOSC. Kitus individualių žiemos sporto šakų sportininkus Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengia atitinkamų žiemos sporto šakų ir/arba disciplinų nacionalinės sporto (šakų) federacijos.

46. Žiemos sporto šakų sportinių žaidimų komandas žiemos olimpinėms žaidynėms rengia žiemos sporto šakų ir/arba disciplinų nacionalinės sporto (šakų) federacijos.

47. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms sportininkai rengiami pagal kolektyvinį sportininkų rengimo modelį, kai sportininkų rengime dalyvauja atskirų sričių specialistai (treneris, gydytojas, psichologas ir t.t.) (1 pav.).

*1 pav. Kolektyvinio sportininkų rengimo modelis.*



48. LOOSC kiekvienam į LOOSC priimtam sportininkui parengia ir patvirtina keturmečius ir atskirai kiekvienų olimpinio ciklo metų sportinio rengimo planus, taip pat – organizacinių ir finansinių priemonių planus, pagal kuriuos sportininkus LOOSC rengia pagal kolektyvinį sportininkų rengimo modelį užtikrindamas trenerių, mokslininkų, medicinos personalo, psichologų, vadybininkų ir techninio personalo paslaugas:

48.1. treneris bendradarbiaudamas su sportininku, mokslininku, gydytoju, psichologu ir vadybininku rengia ilgalaikius ir trumpalaikius sportininkų rengimo planus, juos įgyvendina ir atsiskaito už juos, dalyvauja sportininko rengimo vyksme (2, 3, 7, 9 priedai);

48.2. gydytojas – planuoja, vykdo sportininko medicininę priežiūrą ir atsiskaito už ją (3, 4, 7 priedai);

48.3. psichologas – planuoja, vykdo sportininko psichologinę priežiūrą ir atsiskaito už ją (3, 5 priedai);

48.4. mokslininkas – planuoja, vykdo mokslinius tyrimus ir atsiskaito už juos (3, 6, 7, 8 priedai);

48.5. vadybininkas – atsiskaito už sportininko aprūpinimą apranga ir inventoriumi, atsigavimo ir reabilitacijos priemonių taikymą, aprūpinimo sporto bazėmis, personalu (2, 9 priedai).

49. Keturmečių ir atskirai kiekvienų olimpinio ciklo metų sportinio rengimo planų, taip pat – organizacinių ir finansinių priemonių planų formas tvirtina LOSC direktorius.

50. Į sportininkų keturmečius ir atskirai kiekvienų olimpinio ciklo metų sportinio rengimo planus įtraukiamos sportininkų amžiaus grupės svarbiausios tarptautinės varžybos – pasaulio čempionatai, o jei tais metais pasaulio čempionatai nevyksta – Europos čempionatai.

51. Įgyvendindamas Programą LOSC su visais LOSC rengiamais sportininkais sudarys Sportinės veiklos sutartis, kuriose numatys LOSC ir sportininko teises ir įsipareigojimus, šalių atsakomybę už įsipareigojimų nevykdymą.

52. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms sportininkai rengiami kooperuotų lėšų principu, t.y. sportininką rengianti organizacija rašytiniais susitarimais su visomis sportininkų rengime dalyvaujančiomis šalimis užtikrina sportininkams visu jiems patvirtintų individualių organizacinių ir finansinių priemonių planų įgyvendinimą.

53. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms sportininkus rengiančios organizacijos pagal patvirtintus individualius organizacinių ir finansinių priemonių planus apmoka arba rašytiniais susitarimais su visomis sportininkų rengime kooperuotomis lėšomis dalyvaujančiomis šalimis apmokėjimą užtikrina visas šias sportinio rengimo išlaidas:

53.1. mokomųjų treniruočių ir atsigavimo stovyklų Lietuvoje bei užsienyje;

53.2. dalyvavimo varžybose;

53.3. maitinimo;

53.4. stipendijų;

53.5. mokslinių testavimų;

53.6. medicininės priežiūros ir tyrimų;

53.7. gydymo ir reabilitacijos;

53.8. sporto aprangos, avalynės ir inventoriaus įsigijimo;

53.9. sportininkų trenerio ar trenerių darbo užmokesčio;

53.10. sportininkus aptarnaujančio personalo darbo užmokesčio.

54. Sportininkų dalyvavimą pagrindinėse sezono varžybose pagal jiems patvirtintus ir su atitinkamomis nacionalinėmis sporto (šakų) federacijomis suderintus individualius sportininkų organizacinių ir finansinių priemonių planus užtikrina ir finansuoja sporto šakos federacija. Pagrindinėse sezono varžybomis programoje laikomos sporto šakos (suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių) pasaulio ir Europos čempionatai.

55. Sportinių žaidimų komandų rengimui 2018 m. Pjongčango ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms gali būti skiriamas atskiras finansavimas iš valstybės biudžeto, LTOK, rėmėjų.

56. Olimpinės rinktinės sportininkų dalyvavimą olimpinėse žaidynėse užtikrina ir finansuoja LTOK.

## **VII. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO KONTROLĖ IR VERTINIMAS**

57. Programos įgyvendinimo kontrolę vykdo LOSC.

58. Individualių žiemos sporto šakų sportininkų rengimo 2018 m. Pjongčango olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms koordinavimą, valdymą, rengimo priemonių

organizavimą vykdo LOSC.

59. Sportinių žaidimų komandų rengimui 2018 m. Pjongčango ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengimo koordinavimą, valdymą, rengimo priemonių organizavimą vykdo atitinkamos nacionalinės sporto (šakų) federacijos.

60. Keturmečio olimpinio ciklo ir metinių sportininko rengimo planų įgyvendinimo rašytines ataskaitas sportininko treneris, mokslininkas, gydytojas, psichologas ir vadybininkas LOSC pateikia kiekvienais metais iki balandžio 30 d. ir spalio 30 d. Ataskaitų formas tvirtina LOSC direktorius.

61. Individualių žiemos sporto šakų sportininkų organizacinių ir finansinių priemonių planų įgyvendinimo (aprašomos planuotos ir įvykdytos priemonės, nurodomos priežastys, jei šios priemonės nebuvo įgyvendintos) sportininkų mokomojo sportinio darbo ir jų varžybinės veiklos vertinimo (pagal 9 priede nustatytus reikalavimus) rašytines ataskaitas sportininko vadybininkas LOSC pateikia kiekvienais metais iki balandžio 30 d. ir spalio 30 d. Ataskaitų formas tvirtina LOSC direktorius.

62. Programos įgyvendinimo rašytines ataskaitas, kuriose aprašomas Programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimas (ir priežastys, jei tikslai, uždaviniai neįgyvendinami), nurodomas Programos vertinimo kriterijų vykdymas (ir priežastys, jei kriterijai nevykdomi), sportininkų organizacinių ir finansinių priemonių planų įgyvendinimas (ir priežastys, jei priemonės nebuvo įvykdytos), pateikiamas sportininkų mokomojo sportinio darbo ir jų varžybinės veiklos vertinimas (pagal 9 priede nustatytus reikalavimus), ir siūlymus dėl sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms tobulinimo LOSC kiekvienais metais iki gegužės 15 d. pateikia Departamentui ir LTOK.

63. LOSC gali pasitelkti ekspertus pasiūlymams dėl sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms tobulinimo LOSC teikti.

64. Departamentas ir LTOK, gavęs LOSC Programos įgyvendinimo rašytines ataskaitas kasmet iki gegužės 30 d. atlieka Programos įgyvendinimo vertinimą.

65. Vertindamas Programos įgyvendinimą Departamentas atlieka Programos tikslų ir uždavinių įgyvendinimo (ir priežasčių, jei tikslai, uždaviniai neįgyvendinami), Programos vertinimo kriterijų vykdymo (ir priežasčių, jei kriterijai nevykdomi), sportininkų organizacinių ir finansinių priemonių planų įgyvendinimo (ir priežasčių, jei priemonės nebuvo įvykdytos), sportininkų mokomojo sportinio darbo ir jų varžybinės veiklos vertinimo (pagal 9 priede nustatytus reikalavimus) analizę ir pateikia LTOK siūlymus dėl Programos ir jos įgyvendinimo tobulinimo ir (ar) keitimo.

---



Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIII žiemos olimpinėse žaidynėse Pjongčange (Korėjos Respublika) 2018 metais programos 1 priedas

## **SPORTININKŲ ATRANKOS RENGIMUI 2018 M. PJOGČANGO ŽIEMOS OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS IR KITOMS ŽIEMOS OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS KRITERIJAI**

1. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **biatlo sporto šakos** sportininkų, olimpinės rinktinės kandidatų, atrankos kriterijai:

1.1. 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse individualioje rungtyje užimta 1–30 vieta;

1.2. 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse komandinėje rungtyje (estafetė) užimta 1–16 vieta;

1.3. pasaulio čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

1.4. pasaulio čempionate komandinėje olimpinėje rungtyje (estafetė) užimta 1–16 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

1.5. pasaulio taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

1.6. pasaulio taurės komandinės olimpinės rungties (estafetės) galutinėje įskaitoje užimta 1–16 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

1.7. Europos čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

1.8. Europos čempionate komandinėje olimpinėje rungtyje (estafetė) užimta 1–3 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių.

2. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **biatlo sporto šakos** olimpinės pamainos sportininkų atrankos kriterijai:

2.1. pasaulio čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 31–40 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

2.2. pasaulio taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 31–40 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

2.3. Europos čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 9–20 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

2.4. pasaulio jaunimo čempionate individualioje rungtyje užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

2.5. pasaulio jaunimo čempionate komandinėje rungtyje (estafetė) užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

2.6. Jaunimo olimpijų žaidynių individualioje rungtyje užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

2.7. Europos jaunimo čempionate individualioje rungtyje užimta 1–16 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

2.8. Europos jaunimo čempionate komandinėje rungtyje (estafetė) užimta 1–6 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

2.9. pasaulio jaunių čempionate individualioje rungtyje užimta 1 – 16 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

2.10. pasaulio jaunių čempionate komandinėje rungtyje (estafetė) užimta 1–3 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

2.11. Europos jaunimo žiemos olimpiniam festivalyje individualioje rungtyje užimta 1–3 vieta.

3. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **čiuožimo sporto šakos dailiojo čiuožimo disciplinos** sportininkų, olimpinės rinktinės kandidatų, atrankos kriterijai:

3.1. 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse individualioje rungtyje užimta 1–24 vieta;

3.2. 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse komandinėje rungtyje (pora) užimta 1–20 vieta;

3.3. pasaulio čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 1–24 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

3.4. pasaulio čempionate komandinėje olimpinėje rungtyje (pora) užimta 1–20 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

3.5. Europos čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

3.6. Europos čempionate komandinėje olimpinėje rungtyje (pora) užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių.

4. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **čiuožimo sporto šakos dailiojo čiuožimo disciplinos** olimpinės pamainos sportininkų atrankos kriterijai:

4.1. pasaulio čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 25–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

4.2. pasaulio čempionate komandinėje olimpinėje rungtyje (pora) užimta 21–25 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

4.3. Europos čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 9–20 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

4.4. Europos čempionate komandinėje olimpinėje rungtyje (pora) užimta 9–20 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

4.5. pasaulio jaunimo čempionate individualioje rungtyje užimta 1–24 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

4.6. pasaulio jaunimo čempionate komandinėje rungtyje (pora) užimta 1–20 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

4.7. Jaunimo olimpiinių žaidynių individualioje rungtyje užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

4.8. Europos jaunimo žiemos olimpiniam festivalyje individualioje rungtyje užimta 1–3 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

5. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **čiuožimo sporto šakos greitojo čiuožimo disciplinos greitojo čiuožimo trumpuoju taku rungties** sportininkų, olimpinės rinktinės kandidatų, atrankos kriterijai:

5.1. 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse individualioje rungtyje užimta 1–24 vieta;

5.2. pasaulio čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 1–24 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

5.3. pasaulio taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 1–24 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

5.4. Europos čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių.

6. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **čiuožimo sporto šakos greitojo čiuožimo disciplinos greitojo čiuožimo trumpuoju taku rungties** olimpinės pamainos sportininkų atrankos kriterijai:

6.1. pasaulio čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 25–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

6.2. pasaulio taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 25–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

6.3. Europos čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 9–20 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

6.4. pasaulio jaunimo čempionate individualioje rungtyje užimta 1–24 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

6.5. Jaunimo olimpiinių žaidynių individualioje rungtyje užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

6.6. Europos jaunimo žiemos olimpiniam festivalyje individualioje rungtyje užimta 1–3 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

6.7. Europos jaunimo taurės finalinėse varžybose galutinėje įskaitoje individualiose olimpinėse rungtyse sportininkai užėmę 1–8 vietą (junior A, junior B grupėse).

7. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **slidinėjimo sporto šakos lygumų slidinėjimo disciplinos** sportininkų, olimpinės rinktinės kandidatų, atrankos kriterijai:

7.1. 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse individualioje rungtyje užimta 1–30 vieta;

7.2. 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse komandinėje rungtyje (estafetė, komandinis sprintas) užimta 1–16 vieta;

7.3. pasaulio čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

7.4. pasaulio čempionate komandinėje olimpinėje rungtyje (estafetė, komandinis sprintas) užimta 1–16 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

7.5. pasaulio taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

7.6. pasaulio taurės komandinės olimpinės rungties (estafetė, komandinis sprintas) galutinėje įskaitoje užimta 1–16 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių.

8. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **slidinėjimo sporto šakos lygumų slidinėjimo disciplinos** olimpinės pamainos sportininkų atrankos kriterijai:

8.1. pasaulio čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 31–40 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

8.2. pasaulio taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 31–40 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

8.3. pasaulio jaunimo čempionate individualioje olimpinėje rungtyje užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

8.4. pasaulio jaunimo čempionate komandinėje olimpinėje rungtyje (estafetė, komandinis sprintas) užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

8.5. Jaunimo olimpiinių žaidynių individualioje rungtyje užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

8.6. Europos jaunimo žiemos olimpiiniame festivalyje individualioje rungtyje užimta 1–3 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

9. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **slidinėjimo sporto šakos kalnų slidinėjimo disciplinos** sportininkų, olimpinės rinktinės kandidatų atrankos kriterijai:

9.1. 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse užimta 1–30 vieta;

9.2. pasaulio čempionate olimpinėje rungtyje užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

9.3. pasaulio taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių.

10. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **slidinėjimo sporto šakos kalnų slidinėjimo disciplinos** olimpinės pamainos sportininkų atrankos kriterijai:

10.1. pasaulio čempionate olimpinėje rungtyje užimta 31–40 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

10.2. pasaulio taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 31–40 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

10.3. pasaulio jaunimo čempionate užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

10.4. Jaunimo olimpiinių žaidynių individualioje rungtyje užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

10.5. Europos jaunimo žiemos olimpiniam festivalyje užimta 1–3 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių.

11. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **slidinėjimo sporto šakos snieglenčių disciplinos** sportininkų, olimpinės rinktinės kandidatų atrankos kriterijai:

11.1. 2014 m. Sočio olimpinėse žaidynėse užimta 1–30 vieta;

11.2. pasaulio čempionate olimpinėje rungtyje užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

11.3. pasaulio taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

11.4. Europos taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių.

12. 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų **slidinėjimo sporto šakos snieglenčių disciplinos** olimpinės pamainos sportininkų atrankos kriterijai:

12.1. pasaulio čempionate olimpinėje rungtyje užimta 31–40 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

12.2. pasaulio taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 31–40 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

12.3. Europos taurės individualios olimpinės rungties galutinėje įskaitoje užimta 9–20 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

12.4. pasaulio jaunimo čempionate užimta 1–30 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

12.5. Jaunimo olimpių žaidynių individualioje rungtyje užimta 1–8 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių;

12.6. Europos jaunimo žiemos olimpiniam festivalyje užimta 1–3 vieta ir šios rungties varžybose aplenkta vienas penktadalis rungties dalyvių.

13. Pagal 2.1–2.10, 4.1.–4.7., 6.1.–6.6., 8.1.–8.5., 10.1.–10.5., 12.1.–12.6 punktuose nustatytus kriterijus rengimui Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės Lietuvos olimpiniam sporto centre (toliau – Lietuvos olimpinis sporto centras) gali būti atrenkami atitinkamą pasiekimą pasiekę ne vyresni nei 24 m. amžiaus sportininkai.

14. Sportininkai atrankai 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengti sportinius rezultatus pagal šio priedo 1-12 punktuose nustatytus kriterijus turi būti pasiekę per paskutinius dvejus žiemos sportininkų rengimo sezonus žiemos olimpinėse rungtyse. Žiemos sportininkų, rengiamų 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms, rengimo sezonas prasideda einanmujų metų gegužės mėnesio 1 d., baigiasi – kitų metų balandžio 30 d.

15. Visi sportininkai, kurie siekia rengimo Lietuvos olimpiniam sporto centre turi pasitikrinti sveikatą ir pateikti Lietuvos sporto medicinos gydytojo pažymą Lietuvos olimpiniam

sporto centrui, kad yra sveiki ir gali pakelti didelio sportinio meistriškumo sportininkams skiriamus fizinius krūvius.

16. Į Lietuvos olimpinį sporto centrą 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengti gali būti priimti ir tie sportininkai, kurie nors neatitinka 1-10 punktuose nustatytų kriterijų, bet dėl jų, kaip perspektyvių sportininkų, įtraukimo yra pateiktas motyvuotas Lietuvos olimpinio sporto centro sudarytos Sporto specialistų komisijos (toliau – komisija), siūlymas. Lietuvos olimpinis centras komisiją sudaro iš: 2 sporto medicinos gydytojų, 2 sporto mokslininkų, 1 Lietuvos sporto federacijų sąjungos atstovo, 1 Kūno kultūros ir sporto departamento atstovo, 1 Lietuvos tautinio olimpinio komiteto atstovo, 2 Lietuvos olimpinio sporto centro atstovų. Komisijos pirmininku skiriamas Lietuvos olimpinio sporto centro atstovas, pavaduotoju – Lietuvos tautinio olimpinio komiteto atstovas. Komisijos sekretoriumi skiriamas Lietuvos olimpinio sporto centro atstovas. Komisijos sekretorius nelaikomas komisijos nariu.

Komisija veikia ir motyvuotą siūlymą dėl sportininkų priėmimo į Lietuvos olimpinį sporto centrą 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms Lietuvos olimpinio sporto centro direktoriui teikia vadovaudamasi Lietuvos olimpinio sporto centro patvirtintu ir su Lietuvos tautiniu olimpinio komitetu ir Kūno kultūros ir sporto departamentu prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės suderintu šios komisijos darbo reglamentu.

Sprendimą dėl sportininko priėmimo į Lietuvos olimpinį sporto centrą priima Lietuvos olimpinio sporto centro direktorius.

---

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIII žiemos olimpinėse žaidynėse Pjongčange (Korėjos Respublika) 2018 metais programos 2 priedas

## **KETURMEČIO OLIMPINIO CIKLO IR METINIAI SPORTININKŲ RENGIMO PLANAI**

1. Atsižvelgiant į sportininkų meistriškumą, pasiektus ir planuojamus sporto rezultatus yra sudaromi individualūs keturmečio olimpinio ciklo ir metiniai sportininkų rengimo planai (1-3 lentelės). Sportininkų rengimo planus sudaro treneris, sportininkas, mokslinis vadovas, gydytojas.

2. Keturmečio olimpinio ciklo ir metiniai sportininkų rengimo planai – reikšmingas sportininkų rengimo struktūrinis vienetas. Šiuose planuose talpinamos pagrindinės treniruočių turinio dalys, formuojami pagrindiniai uždaviniai ir konkrečios užduotys atskiriems metams.

3. Metinis treniruočių ciklas – tai atskirų metų (sezonų) struktūrinis elementas sudarytas pagal varžybų kalendorių, keliamus sportininkui uždavinius. Jis gali būti sudarytas iš vieno arba dviejų makrociklų (jeigu metų cikle yra dvi labai svarbios varžybos). Kiekvienas makrociklas susideda iš trijų laikotarpių: parengiamojo, varžybų, pereinamojo. Laikotarpiai dar skirstomi į etapus kurie gali būti: įvadiniai, bazinio rengimo, specialaus rengimo, parengiamųjų varžybų, pagrindinių varžybų, atsigavimo ir t.t. Etapai skirstomi į mezociklus.

4. Mezociklas – tai sąlyginai vientisas treniruočių proceso tarpsnis, trunkantis 3-6 savaites. Makrociklo skaidymas į mezociklus padeda treniruočių vyksmą derinti su periodo ar etapo rengimo uždaviniais, pasirinkti optimalią krūvių kaitą, treniruočių priemones ir metodus. Pagal turinį ir keliamus uždavinius mezociklai skirstomi į:

- 4.1. įvadinį – nuoseklų sportininko rengimą, specialaus rengimo etapui;
- 4.2. didelio krūvio – pagrindinį sportininko funkcinį organizmo sistemų rengimą, fizinių ypatybių lavinimą, technikos, taktikos tobulinimą;
- 4.3. kontrolinį parengiamąjį – sportininko galimybių patikrinimo;
- 4.4. priešvaržybinių – skirtą pasirengti varžyboms, nedidelių rengimosi trūkumų panaikinimo, psichologinio ir taktinio rengimo;
- 4.5. varžybinių – parengtą pagal varžybų kalendorių, sportininko parengtumą.

5. Mezociklų planai sudaromi remiantis metiniu planu. Kiekvieno mezociklo pabaigoje būtina atlikti išplėstinius arba etapinius tyrimus, krūvių analizę bei vykdyti rezultatų aptarimus. Parengiamuoju laikotarpiu vykdomi 4-6 savaičių mezociklai, varžybiniu laikotarpiu – 3-5 savaičių mezociklai.

6. Svarbus struktūrinis treniruočių proceso organizavimo vienetas ir krūvio planavimo pagrindas yra mikrociklas. Mikrociklas apima seriją pratybų dienų ir sprendžiant rengimo etapo išskeltus uždavinius sudaro užbaigtą ciklą. Mikrociklų ilgis svyruoja nuo 3–4 iki 10–14 dienų. Dažniausiai mikrociklas trunka savaitę. Pagal turinį ir sprendžiamus uždavinius mikrociklai skirstomi į:

- 6.1. įvadinius – parengiančius sportininkus dideliems krūviams. Jais dažniausiai prasideda mezociklai;
  - 6.2. didelio krūvio – sportininko organizmo adaptacinių procesų stimuliavimas. Didelio krūvio mikrociklo uždavinys dažniausiai atitinka paruošiamojo periodo tikslą. Jie taip pat plačiai taikomi ir varžybiniu periodu;
  - 6.3. atgaunamuosius – skiriamus poilsiui. Jie planuojami po serijos didelio krūvio ar varžybinių mikrociklų;
  - 6.4. parengiamuosius (priešvaržybinius) – skiriamus pasirengti varžyboms;
  - 6.5. varžybų – orientuoti į optimalias sąlygas siekiant sėkmingai startuoti, sudaromi pagal varžybų programą.
-



Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIII žiemos olimpinėse žaidynėse Pjongčange (Korėjos Respublika) 2018 metais programos 3 priedas

## SPORTININKŲ IR JUOS RENGIANČIŲ SPECIALISTŲ FUNKCIJOS

### 1. Sportininko funkcijos:

- 1.1. vykdo patvirtintą rengimo planą, dalyvauja planuotose mokomosiose treniruočių stovyklose ir varžybose;
- 1.2. deramai atstovauja Lietuvai tarptautinėje arenoje;
- 1.3. siekiant optimizuoti sportinį rengimą, dalyvauja moksliniuose ir mediciniuose tyrimuose, testavimuose;
- 1.4. laikosi sportinio režimo reikalavimų;
- 1.5. laikosi garbingos sportinės kovos principų, nevartoja draudžiamų medikamentų preparatų ir priemonių.

### 2. Trenerio funkcijos:

- 2.1. atsako už sportininko rengimo plano vykdymą ir sportinius rezultatus;
- 2.2. pagal rengimo programą/planą organizuoja ir vykdo mokomąjį treniruotės vyksmą;
- 2.3. vykdo sportininko treniruotės vyksmo apskaitą, kontrolę ir atlieka analizę;
- 2.4. užtikrina sportininkų saugumą per treniruotes, laikosi darbo saugos instrukcijų ir taisyklių;
- 2.5. reikalauja iš sportininkų, kad šie tinkamai saugotų bei naudotų sporto inventorių;
- 2.6. nepažeidžia profesinės ir pedagoginės etikos reikalavimų;
- 2.7. tobulina savo profesinę kvalifikaciją;
- 2.8. vykdyti medicinos ir mokslo specialistų rekomendacijas.

### 3. Sporto medicinos gydytojo funkcijos:

- 3.1. dalyvauja rengiant mokomojo treniruotės vyksmo ir dalyvavimo varžybose planus;
- 3.2. vyksta į mokomąsias treniruočių stovyklas ir varžybas;
- 3.3. rūpinasi sportininko sveikata (gydo traumuotus ir susirgusius sportininkus);
- 3.4. analizuoja traumų bei ligų priežastis, vykdo jų prevenciją;
- 3.5. aktyviai dalyvauja moksliniuose tyrimuose;
- 3.6. sudaro ir vykdo sportininkų farmakologinio aprūpinimo bei atsigavimo programas, rūpintis traumų profilaktikos priemonėmis;
- 3.7. nepažeidžia profesinės etikos reikalavimų.

#### **4. Kineziterapeuto/masažuotojo funkcijos:**

- 4.1. vykdyti gydytojo nurodymus;
- 4.2. pagal poreikį vyksta į mokomąsias treniruočių stovyklas ir varžybas;
- 4.3. optimaliai parengia sportininko organizmą pratyboms ir varžyboms;
- 4.4. po fizinių krūvių ir varžybų taiko numatytas atsigavimo priemones;
- 4.5. nepažeidžia profesinės etikos reikalavimų.

#### **5. Sporto mokslininko funkcijos:**

5.1. kartu su treneriais, sportininkais ir sporto medikais planuoja sportininko rengimą, sportinių rezultatų kaitą;

5.2. kartu su sporto medicinos specialistais sudaro mokslinių medicininių tyrimų ir testų programą;

5.3. konsultuoja trenerius, teikti naujausias metodines žinias;

5.4. nepažeidžia profesinės etikos reikalavimų.

#### **6. Sporto psichologo funkcijos:**

6.1. vertina sportininkų asmenines psichologines savybes, psichologinius įgūdžius;

6.2. moko sportininkus sportinei veiklai reikalingų psichologinių įgūdžių ir siekia efektyvaus jų panaudojimo;

6.3. konsultuoja sportininkus asmeninių psichologinių problemų klausimais;

6.4. konsultuoja trenerius treniruotės ir varžybinų vyksmo psichologiniais klausimais;

6.5. pagal poreikį vyksta į mokomąsias treniruočių stovyklas ir varžybas.

6.6. nepažeidžia profesinės etikos reikalavimų.

#### **7. Slidžių tepėjo funkcijos:**

7.1. vyksta į mokomąsias treniruočių stovyklas ir varžybas;

7.2. atrenka, testuoja ir ruošia slides varžyboms;

7.3. užtikrina sporto inventoriaus priežiūra besniegiu rengimo laikotarpiu, kelionių metu, tarp varžybų ir mokomųjų treniruočių stovyklų metu;

7.4. vykdo sportininko inventoriaus apskaitą, kontrolę ir priežiūrą;

7.5. reikalauja iš sportininkų, kad jie tinkamai saugotų bei naudotų sporto inventorių;

7.6. nepažeidžia profesinės etikos reikalavimų;

7.7. nepažeidžia profesinės ir pedagoginės etikos reikalavimų;

7.8. tobulina savo profesinę kvalifikaciją; laikosi darbo saugos instrukcijų ir taisyklių.

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIII žiemos olimpinėse žaidynėse Pjongčange (Korėjos Respublika) 2018 metais programos 4 priedas

## SPORTININKŲ RENGIMO MEDICININIS APTARNAVIMAS

1. Lietuvos sportininkams rengiamiems 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms turi būti teikiamos specializuotos medicinos paslaugos, kurios padėtų sportininkams 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėse žaidynėse siekti puikių sporto rezultatų, užtikrinti sportininkų medicininę priežiūrą visuose rengimosi etapuose, įgyvendinti numatytas atsigavimo priemones, gydyti susirgusius ir traumuotus sportininkus, koreguoti treniruotės vyksmą, atsižvelgiant į sportininko sveikatos bei funkcinę būklę.

### *Klinikinių medicininių tyrimų programos*

2. Olimpinės rinktinės kandidatų medicininių tyrimų programos vykdomos sporto medicinos centruose bendradarbiaujant su kitomis sveikatos priežiūros įstaigomis ir LOSC. Planiniams sveikatos tyrimams skiriama ne mažiau viena diena, įtarus sveikatos problemas, sveikatos tyrimas gali užtrukti.

3. Olimpinės rinktinės kandidatų medicininiai tyrimai vykdomi, atsižvelgiant į sporto šaką (rungtį), rengimosi laikotarpį, treniruotės mikrociklus, fizinio krūvio apimtį ir intensyvumą. Medicininių tyrimų programos pagal paskirtį, uždavinius ir apimtį skirstomos taip:

3.1. išplėstiniai tyrimai, atliekami 1-2 kartus per metus. Šiuos tyrimus vykdo Lietuvos ir Kauno sporto medicinos centrai;

3.2. etapiniai tyrimai, atliekami 2–3 kartus per metus, atsižvelgiant į sporto šakos keliamus uždavinius atskirais rengimosi etapais. Šiuos tyrimus vykdo Lietuvos, Kauno bei Klaipėdos sporto medicinos centrai;

3.3. operatyvieji tyrimai, kuriuos vykdo Lietuvos, Kauno, Klaipėdos, Panevėžio bei Šiaulių sporto medicinos centrai.

4. Išplėstinių medicininių tyrimų tikslas – išsiaiškinti sportininko sveikatos problemas bei esamą funkcinę būklę, kad būtų galima savalaikiai organizuoti reikalingą gydymą bei prevencines priemones rengiantis olimpinėms žaidynėms.

5. Išplėstinių medicininių tyrimų apimtį:

5.1. antropometriniai tyrimai;

5.2. specialistų apžiūra: sporto medicinos gydytojo, stomatologo; kitų specialistų (ortopedo traumatologo, oftalmologo, neurologo, otorinolaringologo) konsultacijos pagal indikacijas;

5.3. klinikiniai laboratoriniai tyrimai: hematologiniai, bendrieji klinikiniai, biocheminiai, imunologiniai, elektrolitų ir kitų mikroelementų tyrimai pagal indikacijas;

5.4. klinikiniai fiziologiniai širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemoms tyrimai;

5.5. neuroraumenų-skeleto sistemų tyrimai;

5.6. papildomi tyrimai rentgenografija, kompiuterinė tomografija, magnetinis rezonansas, širdies elektrofiziologiniai tyrimai, tarp jų Holterio stebėseną (monitoringą), minkštųjų audinių echoskopija, encefalografija ir kt. (pagal indikacijas).

6. Etapinių medicininių tyrimų tikslas – įvertinti treniruočių poveikį sveikatai ir funkcinėi būklei.

7. Etapinių medicininių tyrimų apimtis:

7.1. kūno svorio ir sudėties matavimai;

7.2. sporto medicinos gydytojo apžiūrėjimas, kiti specialistai pagal indikacijas;

7.3. klinikiniai laboratoriniai tyrimai: hematologiniai, biocheminiai, imunologiniai, elektrolitų ir mikroelementų nustatymas – pagal indikacijas;

7.4. klinikiniai fiziologiniai širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų tyrimai; spirometrija - pagal indikacijas;

7.5. neuroraumenų-skeleto sistemų tyrimų kontrolė, jei anksčiau buvo paskirta korekcija;

7.6. kiti tyrimai pagal indikacijas.

8. Operatyvinių tyrimų tikslas – tikslinė sveikatos ir funkcinės būklės kontrolė tam tikrų treniruočių ciklų metu ir skubus atsiradusių sveikatos problemų koregavimas.

9. Operatyvinių tyrimų apimtis priklauso nuo sveikatos ir funkcinės būklės atsiradusių problemų bei sportiniam rengimui keliamų tikslų.

10. Medicininio tyrimo programų vykdymo datos derinamos su LOSC, šis koordinuoja olimpinių rinktinių medicininius tyrimus ir sudaro atitinkamų tyrimų grafikus. Tik po medicininių tyrimų sportininkus tiria sporto mokslininkai.

11. Medicininiai ir moksliniai sporto tyrimai papildo vienas kitą. Atlikus medicininius, mitybos, psichologinius bei kitus mokslinius tyrimus vyksta bendri gautų rezultatų aptarimai, kuriuos organizuoja LOSC. Po aptarimų teikiamos rekomendacijos tolimesniam rengimui.

12. Sporto medicinos centrai atlikus medicininius tyrimus pateikia informaciją apie sportininko tinkamumą treniuotis dideliais fiziniais krūviais bei rekomendacijomis LOSC. Sportininkų medicininių tyrimų išvados prieinamos tik atitinkamos sporto šakos rinktinės gydytojui, treneriui, LOSC ir Ekspertų komisijai.

### ***Sportininkų medicininė priežiūra mokomosiose treniruočių stovyklose ir varžybose***

13. Medicininis aptarnavimas olimpinės rinktinės sportininkams mokomųjų stovyklų metu neatsiejamas nuo tyrimų, atliktų sporto medicinos centruose ar laboratorijose. Tikslas – teikti

sportininkams specializuotas medicinos paslaugas, įgyvendinti numatytas sportininkų atsigavimo programas, gydyti susirgusius ir traumuotus sportininkus, koreguoti treniruotės vyksmą, atsižvelgiant į sportininko sveikatos būklę, taikyti traumų ir ligų prevencines priemones.

14. Lietuvos sporto medicinos centras kartu su LOSC ir nacionalinėmis sporto (šakų) federacijomis parengia gydytojų, masažuotojų, kineziterapeutų, psichologų priskirtų prie LOSC 2018 m. Pjongčango žiemos olimpinėms žaidynėms ir kitoms žiemos olimpinėms žaidynėms rengiamų individualių žiemos sporto šakų konkrečių sportininkų sąrašo projektą, kurį patvirtina LOSC ir, jei reikia – LOSC teikimu LTOK.

15. LOSC kartu su Lietuvos sporto medicinos centru ir nacionalinėms sporto (šakų) federacijomis sudaro medikų, psichologų bei sporto mokslininkų vykimo į mokomąsias stovyklas ir varžybas ketvirtinius planus. Pagal šiuos planus į mokomąsias treniruočių stovyklas ar varžybas vyksta prižiūrintis sporto rinktinę medicinos personalas.

16. Mokomojoje stovykloje ar varžybų metu medicinos personalas vykdo sportininkų medicinos priežiūrą pagal olimpinės rinktinės gydytojo, masažuotojo ar kineziterapeuto pareiginius nuostatus, siekdamas sportininkams rengimui keliamų tikslų įgyvendinimo.

17. Po mokomosios stovyklos ar varžybų, medikai, psichologai, mokslininkai pateikia LOSC ataskaitas pagal LOSC direktoriaus patvirtintas formas.

18. Lietuvos sporto medicinos centras teikia rekomendacijas dėl sportininkų medicininių tyrimų pagal atskiras sporto šakas protokolų, kuriomis privalo vadovautis visi sporto medicinos centrai ir rinktinių gydytojai.

### ***Kovos prieš dopingo vartojimą sporte (antidopingo) programa***

19. Kovos prieš dopingo vartojimą sporte tikslas – apsaugoti sportininkus nuo tyčinio ir netyčinio draudžiamųjų medžiagų vartojimo ir draudžiamų metodų naudojimo.

20. Kovoiant prieš dopingo vartojimą sporte keliami šie uždaviniai:

20.1. Vykdyti dopingo kontrolę sportininkų tarpe, renkant šlapimo ir kraujo mėginius;

20.2. Sudaryti kraujo biologinius pasus pasirinktiems sportininkams;

20.3. Vykdyti švietimo programą, sportininkams ir juos aptarnaujančiam personalui, kuri suteiktų žinias apie:

20.3.1. medžiagas ir metodus nurodytus draudžiamajame sąrašė;

20.3.2. antidopingo taisyklių pažeidimus;

20.3.3. dopingo padarinius, įskaitant sankcijas, socialinius padarinius ir žalą sveikatai;

20.3.4. dopingo kontrolės procedūrą;

20.3.5. leidimų vartoti gydymui išdavimą;

20.3.6. maisto papildų rizika;

20.3.7. sportininko teises ir pareigas.

20.4. Išmokinti sportininkus teikti informaciją apie savo buvimo vietą per Antidopingo administravimo ir valdymo sistemą (angl. Anti-Doping Administration & Management System (ADAMS)).

---

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIII žiemos olimpinėse žaidynėse Pjongčange (Korėjos Respublika) 2018 metais programos 5 priedas

## SPORTININKŲ PSICHOLOGINIS APTARNAVIMAS

1. Sportininkų psichologinio aptarnavimo tikslas – padėti treneriui atskleidžiant sportininko asmenines savybes ugdyti sporto veiklai ir sporto šakai reikiamas psichologines savybes, psichologinius įgūdžius bei mokyti juos veiksmingai panaudoti sporto praktikoje (treniruočių ir varžybų metu).

2. Rengimo psichologinio aptarnavimo uždaviniai yra šie:

2.1. Sudaryti galimybę sportininkams individualiai ir grupėmis dirbti su sporto psichologais, gauti konsultacijas, atitinkančias besikreipiančių poreikius bei padedančias spręsti sportinėje veikloje kylančius sunkumus, ugdyti asmenines savybes bei psichologinius įgūdžius, padedančius siekti aukštų sportinių rezultatų.

2.2. Organizuoti sportininkams ir treneriams teminius grupinius užsiėmimus bei praktinius seminarus, didinančius jų profesines kompetencijas.

2.3. Tobulinti sportininkų psichologinio įvertinimo sistemą, siekti užtikrinti jos vientisumą, rezultatų praktinį taikymą bei įtraukti sportininkų psichologinį įvertinimą į mokslinių-medicalinių tyrimų sistemą.

2.4. Skatinti įvairių sporto šakų trenerių bendradarbiavimą su sporto psichologais, sporto psichologų dalyvavimą mokomajame treniruočių procese ir varžybinėje veikloje bei kvalifikacijos kėlimą.

2.5. Užtikrinti sporto sferoje dirbančių psichologų skaičiaus atitikimą esamam poreikiui, siekti, kad sportininkai gautų psichologinę paramą viso rengimo ciklo (treniruočių ir varžybų) metu.

**3. *Psichologinė pagalba vykdoma pasitelkiant šias priemones:***

**3.1. *Individualus sportininko konsultavimas:***

3.1.1. Psichologiniais testais, pokalbiais, biologinio grįžtamojo ryšio metodika įvertinamos sportininko asmeninės savybės bei psichologiniai gebėjimai (pasitikėjimas savimi, kontrolės lokusas, motyvacijos šaltiniai, dėmesio sutelktumas, tikslų kėlimo įgūdžiai, savireguliacijos gebėjimai, streso įveikimo strategijos ir kt.);

3.1.2. Ugdomi sportininko psichologiniai įgūdžiai (pvz. tikslų kėlimo, dėmesio sutelkimo, relaksacijos), modeliuojant specifinę varžybų veiklai artimą aplinką, tobulinant sportininko savireguliacijos gebėjimus;

3.1.3. Sprendžiami sportininko asmeninės sportininko psichologinės (motyvacijos, pasitikėjimo savimi, streso įveikimo, bendravimo) problemos.

3.2. *Individualus trenerių konsultavimas:*

3.2.1. Psichologas konsultuoja trenerį treniruotės ir varžybų vyksmo klausimais;

3.2.2. Treneris konsultuoja psichologą konkrečios sporto šakos specifikos (technikos, taktikos) klausimais siekiant maksimalaus sportininko asmeninių savybių ir psichologinių įgūdžių pritaikymo prie sporto šakos specifikos.

3.3. *Psichologo dalyvavimas treniruotėse ir varžybose:*

3.3.1. Sportininko ir trenerio sąveikos (veiklos/ elgsenos) stebėjimas;

3.3.2. Sportininko savireguliacijos rodiklių stebėjimas specifinėje, varžybų veiklai būdingoje aplinkoje.

3.3.3. Psichologo dalyvavimas ir pastabų bei pasiūlymų teikimas medicininių ir mokslinių tyrimų rezultatų aptarimuose.

---



Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIII žiemos olimpinėse žaidynėse Pjongčange (Korėjos Respublika) 2018 metais programos 6 priedas

## **SPORTININKŲ RENGIMO MOKSLINIS APTARNAVIMAS**

1. Mokslinių tyrimų programos tikslas – įvertinti Lietuvos didelio meistriškumo sportininkų esamą būklę ir siūlyti treniruotės krūvių ir rengimosi planų korekciją.
2. Mokslinių tyrimų programą sudaro:
  - 2.1. Antropometriniai ir fiziometriniai tyrimai:
    - 2.1.1. fizinio išsivystymo somatometrinių ir fiziometrinių rodiklių nustatymas;
    - 2.1.2. raumenų ir riebalų masės matavimas;
    - 2.1.3. kūno masės komponentų vertinimas;
    - 2.1.4. liemens raumenų funkcinio pajėgumo ir laikysenos disbalanso vertinimas;
    - 2.1.5. raumenų elastingumo ir susitraukimo (kontraktiliškumo) savybių vertinimas;
    - 2.1.6. sportininko masės komponentų įvertinimas bioelektrinio impedanso analizės metodu.
  - 2.2. Širdies ir kraujagyslių sistemos tyrimai:
    - 2.2.1. elektrokardiogramos registravimas ramybės sąlygomis, fizinio krūvio ir atsigavimo metu;
    - 2.2.2. širdies ritmo tyrimai gulint, ortostazėje, standartinio fizinio krūvio ir atsigavimo metu, reakcija į 1 min. maksimalų krūvį ir atsigauant;
    - 2.2.3. Ruffjė testas (Šerrer, 1973);
    - 2.2.4. kraujospūdžio matavimas ramybės sąlygomis ir po fizinio krūvio.
  - 2.3. Biocheminiai tyrimai:
    - 2.3.1. hemoglobino koncentracijos kraujyje ir hematokrito nustatymas;
    - 2.3.2. laktato koncentracijos kraujyje po specialiųjų testų matavimas ir sportinės veiklos intensyvumo nustatymas;
    - 2.3.3. šlapalo (urėjos) koncentracijos kraujyje po didelių fizinių krūvių ir atsigavimo metu matavimas;
    - 2.3.4. kraujo ir šlapimo pH<sup>+</sup> (H<sup>+</sup> jonų neigiamas logaritmas) nustatymas;
    - 2.3.5. buferinių sistemų (buferinių bazių – BB, BE ir bikarbonatų – B) koncentracijos kraujyje nustatymas;
    - 2.3.6. neorganinio fosfato koncentracijos kraujyje ir šlapime nustatymas;
    - 2.3.7. kreatinino koncentracijos kraujyje ir šlapime nustatymas;

- 2.3.8. kreatinkinazės aktyvumo nustatymas;
- 2.3.9. laktatdehidrogenazės aktyvumo nustatymas;
- 2.3.10. šlapalo koncentracijos kraujyje ir šlapime nustatymas;
- 2.3.11. bendro baltymų kiekio ir jų frakcijų koncentracijos kraujyje ir šlapime nustatymas;
- 2.3.12. malondialdehido koncentracijos kraujyje nustatymas;
- 2.3.13. urobilinogeno koncentracijos šlapime nustatymas;
- 2.3.14. kraujo oksidacijos koeficiento nustatymas;
- 2.3.15. kraujo biocheminiai tyrimai treniruočių ir varžybų metu.
- 2.4. Biomechaniniai tyrimai:
  - 2.4.1. kokybinė ir / arba kiekybinė įvairių šakų sportininkų technikos veiksmų atlikimo analizė;
  - 2.4.2. techninio parengtumo įvertinimo tyrimai;
  - 2.4.3. varžybinės veiklos analizė;
  - 2.4.4. specialaus lankstumo tyrimai ir analizė;
  - 2.4.5. techninio parengtumo vertinimas.
- 2.5. Mitybos tyrimai:
  - 2.5.1. maisto raciono tyrimai;
  - 2.5.2. kūno kompozicijos pokyčių skirtinguose treniruotės etapuose tyrimas;
  - 2.5.3. individualios mitybos programos sportininkams sudarymas.
- 2.6. Fizinio darbingumo ir funkcinio pajėgumo tyrimai:
  - 2.6.1. psichomotorinės funkcijos tyrimai:
    - 2.6.1.1. psichomotorinės reakcijos (į regos dirgiklį) trukmės matavimas,
    - 2.6.1.2. centrinės nervų sistemos paslankumo ir vargumo tyrimai (tepingo testas – trukmė 1 min, kas 10 s registruojamas judesių skaičius);
  - 2.6.2. anaerobinio pajėgumo tyrimai:
    - 2.6.2.1. vienkartinio raumenų susitraukimo galingumo nustatymas (Bosco et al., 1983) ant specialios platformos,
    - 2.6.2.2. šolio atsispiriant abiem kojomis ir mojančiomis rankomis aukščio matavimas,
    - 2.6.2.3. atsispyrimo trukmės nustatymas šokant ant kontaktinės platformos,
    - 2.6.2.4. vertikalus šolis su pritūpimu (CMJ),
    - 2.6.2.5. vertikalus šolis greitai amortizuojančiai atsispiriant;
    - 2.6.2.6. anaerobinio alaktatinio raumenų galingumo nustatymas (laiptinė ergometrija) (Margarita et al., 1966),
    - 2.6.2.7. anaerobinio alaktatinio galingumo nustatymas 10 s dirbant veloergometru (Raslanas, Skernevičius, 1999),
    - 2.6.2.8. 5 ir 10 šuolių testai,

2.6.2.9. sportininkų kojų raumenų galingumo, agonistų / antagonistų raumenų santykio nustatymas ir įvertinimas izokinetinio krūvio metu,

2.6.2.10. įsibėgėjimo greitis atliekant šuolį į tolį ir trišuolį,

2.6.2.11. 5 m, 10 m ir 20 m bėgimo testas,

2.6.2.12. 20 m arba 30 m bėgimo iš starto testas,

2.6.2.13. 20 m arba 30 m bėgimo įsibėgėjus testas,

2.6.2.14. 60 m bėgimo testas,

2.6.2.15. anaerobinis sprinto bėgimo testas,

2.6.2.16. anaerobinio krūvio mėginys,

2.6.2.17. raumenų jėgos greičio ypatybių tyrimas;

2.6.3. mišraus anaerobinio alaktatinio ir glikolitinio pajėgumo tyrimai:

2.6.3.1. 30 s didžiausiomis pastangomis specialiuoju ergometru atliekamas anaerobinio alaktatinio ir glikolitinio pajėgumo testas (*Wingate*),

2.6.3.2. 60 s didžiausiomis pastangomis specialiuoju ergometru atliekamas anaerobinio glikolitinio pajėgumo testas (Szogy, Cherebetin, 1979);

2.6.4. aerobinio pajėgumo tyrimai:

2.6.4.1. aerobinio krūvio mėginys,

2.6.4.2. maksimaliojo deguonies suvartojimo nustatymas su dujų analizatoriumi „Ergooxyscreen“ (l/min ir ml/min/kg),

2.6.4.3. deguonies pulso matavimas (ml/tv.),

2.6.4.4. maksimaliosios plaučių ventiliacijos nustatymas (l/min),

2.6.4.5. anaerobinio slenksčio nustatymas (plaučių ventiliacija, O<sub>2</sub> vartojimas, pulso dažnis, darbo galingumas (W), O<sub>2</sub> suvartojimas 1 W darbui),

2.6.4.6. kritinio intensyvumo ribos nustatymas (plaučių ventiliacija, O<sub>2</sub> vartojimas, pulso dažnis, kvėpavimo koeficientas, darbo galingumas (W), O<sub>2</sub> suvartojimas 1 W darbui),

2.6.4.7. deguonies įsisotinimo raumens audinyje ypatybių įvertinimas;

2.6.5. atskirų raumenų grupių jėgos nustatymas ir įvertinimas;

2.6.6. vikrumo, koordinacijos vertinimas šuoliavimo iš šešiakampio vidurio už jo ribos testu (Brittssham, 1996);

2.6.7. vestibulinio aparato funkcijos vertinimas;

2.6.8. raumenų elektrostimuliacijos tyrimai;

2.6.9. judesių valdymo tyrimai:

2.6.9.1. judesių tikslumo ir greičio vertinimas dinaminėse parametrų analizatoriumi (DPA-1),

2.6.9.2. rankos ir kojos judesių trukmės nustatymas (fotostartas ir fotofinišas),

2.6.9.3. 50 cm rankų ir kojų judesio trukmės nustatymas (fotostartas ir fotofinišas),

2.6.9.4. specialūs testai reakcijos ir judesio greičiui įvertinti.

2.7. Psichologiniai tyrimai ir psichologinio rengimo tyrimai:

2.7.1. sportininko psichinio patikimumo nustatymas;

2.7.2. sportininko emocinės būsenos įvertinimas SAN testu;

2.7.3. sportininko pasitikėjimo savimi nustatymas naudojant T. Dembo-S. Rubinštein metodiką;

2.7.4. sportininkų vidinės, išorinės motyvacijos, amotyvuoto elgesio nustatymas naudojant Sporto motyvacijos skalę (SMS, *The Sport Motivation Scale*; Pelletier et al., 1995);

2.7.5. sportininkų savaveiksmiškumo lygmens nustatymas naudojant R. Vealey sportinio savaveiksmiškumo klausimyną;

2.7.6. psichologinių įgūdžių lavinimo pratybų taikymas pasitikėjimui savimi didinti ir autogeninė treniruotė.

2.8. Kognityvinės funkcijos tyrimai dėmesio, atminties ir informacijos perdėbimo greičiui įvertinti (sudėtingosios ir paprastosios reakcijos laiko nustatymas; mokymosi procedūrinio reakcijos laiko nustatymas; erdvės apdorojimo; metodikos: *Two-chose Reaction Time*; *Code Substitution-Learning Procedural Reaction Time*; *Spatial Processing*; *Matching to Sample*; *Code Substitution-Delayed (Recognition)*; *Memory Search*; *Go/No-Go*; *Mathematical Processing*).

2.9. Specialieji (sporto šakos) kontroliniai testai.

2.10. Maisto papildų veiksmingumo tyrimai:

2.10.1. maisto papildų veiksmingumo nustatymas;

2.10.2. maisto papildų vartojimo programų sudarymas.

3. Mokslinių tyrimų rezultatai lyginami su modelinėmis charakteristikomis, vadovaujantis tyrimų rezultatais rengiamos individualios rengimo programos; atliekama sportininko rezultatų kaitos analizė ir varžybų rezultatų prognozavimas.

4. Mokslinių tyrimų rezultatai apibendrinami bendruose sportininkus rengiančių specialistų (mokslininkų, trenerių, sportininkų, medikų ir kt.) aptarimuose.

5. Mokslinių tyrimų rezultatai apibendrinami ataskaitose.

6. Mokslinių tyrimų pagrindu vykdomas sportininkų rengimas apibendrinamas sportininkus rengiančių specialistų mokslinėse konferencijose.

---

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIII žiemos olimpinėse žaidynėse Pjongčange (Korėjos Respublika) 2018 metais programos 7 priedas

## **MITYBOS OPTIMIZAVIMO PROGRAMOS PRINCIPAI**

1. Mitybos optimizavimo programos tikslas – optimizuoti sportininkų mitybą ir ją derinti su treniruotės vyksmu taip, kad būtų užtikrintas kuo geresnis sportininkų fizinis parengtumas, leidžiantis siekti kuo geresnių sportinių rezultatų.

2. Įgyvendinant tikslą sprendžiami šie uždaviniai:

2.1. Periodiškai tirti, analizuoti ir vertinti sportininkų faktinę mitybą, jos įpročius, skysčių ir maisto papildų vartojimą treniruotės vyksme.

2.2. Periodiškai atlikti sportininkų kūno sandaros matavimus.

3. Siekiama teikti sportininkams individualias mitybos optimizavimo rekomendacijas:

3.1. Sudaryti sportininkams maisto racionus atsižvelgiant į kultivuojamą sporto šaką ir individualų organizmo maistinių medžiagų poreikį.

3.2. Optimizuoti sportininkų skysčių vartojimą sportinės veiklos metu.

3.3. Atsižvelgiant į kultivuojamą sporto šaką, esamą maisto racioną ir padidėjusius organizmo maistinių medžiagų poreikius, rekomenduoti sportininkams vartoti veiksmingus ir saugius maisto papildus treniruotės vyksmo ir varžybų metu.

3.4. Pagal sveikos mitybos rekomendacijas koreguoti sportininkų mitybos įpročius.

---

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIII žiemos olimpinėse žaidynėse Pjongčange (Korėjos Respublika) 2018 metais programos 8 priedas

## GENOTIPINĖS SPORTININKŲ ATRANKOS TYRIMŲ PROGRAMA

1. Vertinant Lietuvos sportininkų sveikatos ir organizmo funkcinį pajėgumą, kartu su fiziologiniais kompleksiskai atliekami ir genetiniai tyrimai (ne mažiau kaip iš 7 genetinių žymenų).

2. Genetinių tyrimų tikslas – taikant molekulines genetikos tyrimus įvertinti individualias sportininko organizmo savybes pagal specifinius genetinius žymenis ir, atsižvelgiant į sportininko genotipą, teikti rekomendacijas dėl treniruotės vyksmo koregavimo ir sveikatos rizikos veiksnių įvertinimo.

3. **Organizmo adaptacija prie didelių fizinių krūvių įvairiomis aplinkos sąlygomis: \*HIF-1** geno (p.Pro/Ser, c.C>T) varianto tyrimas.

4. **Aerobinę ištvermę ugdančių sportininkų genetinių tyrimų programa.**

5. \*HIF-1A (p.Pro/Ser, c.C>T), \*MB (c.79A>G), \*ACE (I/D), \*AGTR1 (c.1166A>C), \*AGT (c.401T>C, c.174C>T), \*PPARA (c.2528G>C), \*PPARG (c.34C>G, p.Prol2Ala), \*PPARGC1A (c.1444G>A; p.Gly482Ser) genų variantų tyrimai.

6. **Greitumą ir jėgą ugdančių bei dvikovos šakų sportininkų genetinių tyrimų programa:** \*AMPD1 (c.34C>T, p.Q12X), \*ACTN3 (c.1747C>T, p.R577X), \*ACE (I/D), \*PPARA (c.2528G>C), \*PPARGC1A (c.1444G>A; p.Gly482Ser) genų variantų tyrimai.

7. **Raumeninių skaidulų sudėtis ir raumeninio audinio metabolizmas:** \*ACTN3 (c.1747C>T, p.R577X), \*ACE (I/D), \*PPARA (c.2528G>C), \*PPARGC1A (c.1444G>A; p.Gly482Ser) genų variantų tyrimai.

8. **Genetiškai nulemtos patologijos išsivystymo rizikos įvertinimas:** \*HIF-1A (p.Pro/Ser, c.C>T), \*ACE (I/D), \*AGTR1 (c.1166A>C), \*AGT (c.401T>C, c.174C>T), \*PPARA (c.2528G>C), \*PPARGC1A (c.1444G>A; p.Gly482Ser) genų variantų tyrimai.

*\*Paaiškinimai:*

Adaptacija:

**HIF-1A** (hipoksijos indukuojamas faktorius-1a genas) – tai pagrindinis genų, dalyvaujančių hipoksijos atsake, raiškos reguliatorius; suteikia informaciją apie organizmo adaptaciją prie didelių fizinių krūvių įvairiomis aplinkos sąlygomis, pvz., kalnuose, urvuose, karščio sąlygomis ir kt., taip pat esant įvairiai organizmo būklei, kai organams ir audiniams stinga deguonies, kai audiniai

nesugeba panaudoti juose esančio deguonies arba audiniai nesugeba panaudoti deguonies dėl deguoninės ATP sintezės pažeidimų.

*Raumenų darbui įtaką darantys genų variantai:*

**AMPD1** (adenozino monofosfato deaminazės 1 genas) – AMP deaminimas raumenyse per fizinių krūvį (konvertuoja adenozinmonofosfatą į inozinmonofosfatą atpalaiduodamas energiją, reikalingą molekuliniais procesams vykti).

**MB** (mioglobino genas) – deguonies kaupimas ir pernešimas (transportavimas) raumenyse.

**ACTN3** ( $\alpha$ -aktinino-3 genas) – palaiko greitai susitraukiančių griaučių raumenų skaidulų struktūrą ir dalyvauja miofibrilių diferenciacijos bei susitraukimo procesuose.

*Širdies ir kraujagyslių sistemos genų variantai:*

**ACE** (angiotenziną konvertuojančio fermento genas) – RAS komponentas, svarbus arterinio spaudimo humoralinis reguliatorius.

**AGTRI** (pirmo tipo angiotenzino II receptoriaus genas) – RAS komponentas: vazokonstrikcija, endotelino gamyba, superoksidų gamyba, aldosterono atpalaidavimas ir kt.

**AGT** (angiotenzinogenas) – RAS komponentas, angiotenzino II (galingas vazokonstriktorius) prekursorius.

*Genai, lemiantys metabolinę adaptaciją prie fizinių krūvių (energijos procesų reguliavimas):*

**PPARA** (peroksisomų proliferatoriaus aktyvinto  $\alpha$  receptoriaus genas) – lemia raumeninių skaidulų diferenciaciją, reguliuoja energijos homeostazę, gliukozės ir lipidų apykaitą, kontroliuoja kūno svorį.

**PPARG** (peroksisomų proliferatoriaus aktyvinto  $\gamma$  receptoriaus genas) – būtinas mioblastų ir adipocitų diferenciacijai; nuo jo veiklos priklauso raumeninio audinio metabolizmas ir gliukozės koncentracija kraujyje.

**PPARGCIA** (peroksisomų proliferatoriaus aktyvinto  $\gamma$  receptoriaus koaktyviklis 1  $\alpha$ ) – lemia raumeninių skaidulų diferenciaciją, dalyvauja riebalų rūgščių oksidacijoje, insulino ir gliukozės apykaitoje, termogenezėje, mitochondrijų kiekio padidėjime, mioblastų ir adipocitų diferenciacijoje.

---

Lietuvos sportininkų rengimo ir dalyvavimo XXIII žiemos olimpinėse žaidynėse Pjongčange (Korėjos Respublika) 2018 metais programos 9 priedas

## **SPORTININKŲ MOKOMOJO SPORTINIO DARBO IR VARŽYBINĖS VEIKLOS VERTINIMAS**

### *Sportininkų mokomojo sportinio darbo vertinimas*

1. Mokomojo sportinio darbo siekiant programos tikslų vertinimas susideda iš pagrindinių elementų:

1.1. Vertinimas siekiant ilgalaikių tikslų:

1.1.1. Lietuvos sportininkų planuojamo ir atlikto sportinio darbo apimties ir intensyvumo vertinimas, lyginant su geriausių pasaulio sportininkų ar rinktinių modelinėmis charakteristikomis;

1.1.2. metinį rengimo ciklą apibendrinančios ataskaitos, sportininkų dienoraščių analizė.

1.2. Vertinimas siekiant trumpalaikių tikslų – makrociklą, etapų, mezociklą planų parengimas nurodant rengimo kryptis, priemones, vertinimo kriterijus, būdus, dažnį.

2. Mokomojo sportinio darbo vertinimas taikant specialiojo parengtumo kaitos įvertinimo tyrimus:

2.1. Išplėstiniai kompleksiniai tyrimai – atliekami 3–4 kartus per metinį rengimo ciklą, jų laikas fiksuojamas bendroje rengimo programoje. Atliekami medicininiai, biocheminiai, pedagoginiai, psichologiniai, biomechaniniai tyrimai. Įvertinus tyrimų rezultatus, koreguojami tam tikrų etapų rengimo planai.

2.2. Etapiniai tyrimai – įvertinamas kiekviename sportininkų rengimo etape atlikto fizinio krūvio ir taikytų atsigavimo priemonių efektyvumas. Analizuojamas atliktas fizinis krūvis ir įvertinamas jo veiksmingumas, koreguojamas artimiausio mezociklo fizinio krūvio ir atsigavimo priemonių taikymo planas.

2.3. Einamieji tyrimai – įvertinama keleto dienų arba viso mikrociklo veiksmingumas, sportininkų būklė po fizinių krūvių komplekso arba po tam tikro atsigavimo laikotarpio. Įvertinamas atlikto fizinio krūvio, taikomų poilsio ir atsigavimo priemonių veiksmingumas.

2.4. Operatyvieji (greitieji) tyrimai – įvertinama sportininko būklė esamu momentu, prieš ir per pratybas, varžybas ir po jų. Tyrimų pagrindu koreguojama pratybų eiga.

2.5. Varžybiniai tyrimai – įvertinamas sportininko techninis, taktinis, fizinis parengtumas.



### ***Sportininkų varžybinės veiklos vertinimas***

3. Sportininkų varžybinės veiklos vertinimo tikslas – įvertinti sportinio rengimo programos efektyvumą analizuojant Lietuvos sportininkų, besirengiančių 2018 m. Pjogčango žiemos olimpinėms žaidynėms, planuojamus ir pasiektus varžybų rezultatus, skatinant kryptingą sportininkų rengimąsi svarbiausioms sezono varžyboms, t. y. olimpinėms žaidynėms, pasaulio ir Europos čempionatams, pasaulio ir Europos jaunimo ir jaunių čempionatams, jaunimo olimpinėms žaidynėms ir Europos jaunimo olimpiniams festivaliams.

4. Pagrindinis vertinimo kriterijus – sportininko užimta vieta planuotose svarbiausiose sezono varžybose.

5. Vertinant sportininko padarytą pažangą, analizuojami varžybinės veiklos techniniai parametrai (pvz.: atsilikimas nuo varžybų nugalėtojo, šaudymo taiklumo rezultatai ir kt.).

---