



## Lietuvos irklavimo federacijos išskirtinių sportinių gabumų turinčių sportininkų atrankos ir rengimo sistema

### 1. Tikslas

Sukurti nuoseklią ir skaidrią sistemą, leidžiančią identifikuoti, atrinkti ir rengti išskirtinius fizinių, koordinacinių ir psichologinių savybių turinčius jaunučius, jaunius ir jaunimo amžiaus sportininkus, galinčius pasiekti aukščiausių rezultatų olimpiniam sporte.

### 2. Atrankos modelis

#### 2.1. Atrankos struktūra ir testavimo etapai

| Etapas                    | Veikla           | Pagrindiniai testai / kriterijai                                                        |
|---------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| I. Pirminė atranka        | Mokyklos, klubai | 3x150 m (C2), fiziniai testai, ūgis, svoris, proporcijos                                |
| II. Regioninis testavimas | Klubai, centrai  | 2000 m (C2), 3x3000 m / 3x2730 m, VO2max, lactato slenkstis, psichologinis vertinimas   |
| III. Nacionalinė atranka  | LIF varžybos     | Atrankinės regatos (1x, 2-, 2x, 4-, 4x), greičio testai, rezultatai Lietuvos čempionate |

#### 2.2. Atrankos skaidrumas ir viešumas

Visa informacija apie atrankos tvarką skelbiama viešai Lietuvos irklavimo federacijos interneto svetainėje. Atrankos rezultatai fiksuojami duomenų bazėje ir komunikuojami klubams bei treneriams.

### 3. Rengimo sistema

#### 3.1. Treniruočių planavimas

Sportininkų rengimas vykdomas pagal vieningą irklavimo rengimo metodiką, kurią tvirtina LIF ir kuri yra skelbiama viešai. Metinis treniruočių planas apima fizinio, techninio, taktinio ir psichologinio pasirengimo komponentus. Rengimas vykdomas centralizuotai (stovyklos) ir decentralizuotai (klubų sistema).

#### 3.2. Sportininkų testavimas

| Testas / Rodiklis                              | Dažnumas             | Atsakingi                      |
|------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------|
| Ergometro testas (2000 m)                      | 2 kartus per metus   | Treneriai, LIF                 |
| Ilgos distancijos testas (3x3000 m / 3x2730 m) | 2 kartus per metus   | Treneriai                      |
| VO2max, laktato slenkstis                      | 1–2 kartus per metus | Sporto mokslininkai, gydytojai |
| Spirometrija, EKG, kraujo tyrimai              | 1–2 kartus per metus | Sporto gydytojai               |

### 4. Lyčių pusiausvyra

Atrenkamų sportininkų sudėtyje užtikrinama, kad kiekvienos lyties sportininkų būtų ne mažiau kaip 40 %.

### 5. Trenerių sistema

Kiekvieną sportininkų grupę (pagal regioną ar amžiaus grupę) kuruoja profesionalūs treneriai, kuriems skiriamas atlygis visam atrankos ir rengimo laikotarpiui. Trenerių skaičius siekia ne mažiau kaip 5 asmenis, kurie atitinka LIF kvalifikacinius standartus.

### 6. Sportininkų skaičius ir trenerių paskirstymas

| Rodiklis                             | Skaičius                      |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| Atrenkamų sportininkų skaičius       | $\geq 20$                     |
| Trenerių, dirbančių su sportininkais | $\geq 5$                      |
| Moterų / vyrų santykis               | Kiekvienos lyties $\geq 40$ % |



LIETUVOS  
IRKLAVIMO  
FEDERACIJA

## 7. Vertinimas ir tobulinimas

Atrankos ir rengimo sistemos veiksmingumas vertinamas kasmet pagal šiuos rodiklius:

- Sportininkų rezultatų progresas;
- Dalyvavimas tarptautinėse varžybose (Baltic Cup, U19/U23 čempionatai);
- Testų rezultatų dinamika;
- Trenerių ir sporto mokslo atsiliepimai.