Įmonės kodas:195748226, Panevėžio r. sav., Velžio sen., Vyčių k., Kęstučio g. 4, LT-38122
tel.: +370 615 47887, el. p. virvelietuvoje@gmail.com

LVTF -VD-27

LIETUVOS VIRVĖS TRAUKIMO FEDERACIJA (LVTF)
IŠSKIRTINIŲ GABUMŲ ASMENŲ ATRANKOS IR RENGIMO APRAŠAS

1. Tikslas

Sukurti skaidrią ir nuoseklią sistemą, leidžiančią identifikuoti ir rengti išskirtinių fizinių, psichologinių bei komandinių gebėjimų turinčius jaunučius, jaunius ir jaunimo sportininkus, galinčius pasiekti aukštų rezultatų nacionaliniame ir tarptautiniame virvės traukimo sporte.

2. Atrankos modelis

Programa vykdoma **dviem etapais**:

2.1. I etapas – talentų identifikavimas

Vertinami sportininkų:

- jėgos, ištvermės ir koordinacijos rodikliai;
- motyvacija ir disciplina;
- gebėjimas dirbti komandoje.

Atrinktiems sportininkams sudaromas **Talent ID profilis**, pateikiamos individualios įžvalgos.

2.2. II etapas – rengimas ir priežiūra

Atrinkti sportininkai įtraukiami į kryptingą rengimą (jėgos arba ištvermės), užtikrinant:

- reguliarų fizinį ir psichologinį testavimą;
- komandinės dvasios ir atsakomybės ugdymą;
- socialinę paramą (šeima, treneriai, bendruomenė).

3. Pagrindiniai komponentai

- **Fiziniai gebėjimai** – sistemingas testavimas ir saugus progresas
- **Psichologinis atsparumas** – motyvacija, streso valdymas, komandinė vienybė
- **Socialinė parama** – bendradarbiavimas su šeima ir treneriais

- **Švietimas ir balansas** – sporto ir mokslo derinimas (ateities kryptis)

4. VIRVĖS TRAUKIMO TALENTŲ ATRANKOS KRITERIJŲ LENTELĖ

Maksimali balų suma: 100 balų

I. Traukimo ištvermė – 30 balų

Testas	Vertinimas	Balai
Statinis virvės laikymas (komandoje arba individualiai, sek.)	>60 sek.	10
	45–59 sek.	8
	30–44 sek.	6
	<30 sek.	4
Pakartotiniai traukimo intervalai (3 × 30 sek.)	Pilnas pajėgumas visuose intervaluose	10
	Pajėgumas krenta 3-iajame intervale	7
	Ryškus kritimas 2–3 intervale	5
Širdies ritmo atsistatymas po krūvio	Greitas (<2 min.)	10
	Vidutinis (2–3 min.)	7
	Lėtas (>3 min.)	5

II. Fizinė jėga – 50 balų

Pratimas	Rodiklis	Balai
Mirties trauka (santykinė jėga, × kūno svorio)	≥2,0	15
	1,7–1,99	12
	1,4–1,69	9
Prisitraukimai	≥15	10
	10–14	8
	6–9	6

Pratimas	Rodiklis	Balai
Pritūpimai (technika + kontrolė)	Puiki technika	10
	Gera	8
	Taisytina	6
Liemens stabilumas (plankas)	≥3 min.	15
	2–2:59 min.	12
	1–1:59 min.	9

III. Komandiniai ir psichologiniai kriterijai – 20 balų

Kriterijus	Aprašas	Balai
Komandinis darbas	**Laikosi taktikos, prisitaiko**	**10**
	Iš dalies	**7**
	Silpnas	**4**
Motyvacija ir disciplina	**Reguliarus dalyvavimas, pastangos**	**10**
	Nepastovi	**7**
	Žema	**4**

5. Atrankos rekomendacijos

- **80–100 balų** – aukšto meistriškumo potencialas (prioritetinė grupė)
- **65–79 balai** – perspektyvūs sportininkai (rengimo grupė)
- **<65 balų** – rekomenduojamas bendras ugdymas klube

6. Lyčių pusiausvyra ir žmogiškieji ištekliai

LVTF, įgyvendindama išskirtinių gabumų asmenų atrankos ir rengimo programą, užtikrina lyčių pusiausvyrą ir pakankamus žmogiškuosius išteklius kokybiškam sportininkų rengimui.

Atrenkamų sportininkų sudėtyje privaloma laikytis šių nuostatų:

- kiekvienos lyties sportininkų dalis sudaro **ne mažiau kaip 40 %** visų atrinktų sportininkų skaičiaus;
- lyčių pusiausvyra vertinama kiekvieno atrankos etapo metu ir peržiūrima kasmet.

Sportininkų rengimas vykdomas užtikrinant tinkamą trenerių skaičių ir kompetencijų pasiskirstymą, leidžiantį individualizuoti ir koordinuoti komandinį rengimą.

7. Sportininkų ir trenerių paskirstymo rodikliai

Rodiklis	**Reikalavimas**
Atrenkamų sportininkų skaičius	**≥ 20**
Trenerių, dirbančių su sportininkais, skaičius	**≥ 2-3**
Moterų / vyrų santykis	**Kiekvienos lyties ≥ 40 %**

Lietuvos virvės traukimo federacijos prezidentas
Mantas Stankevičius

LIETUVOS VIRVĖS TRAUKIMO FEDERACIJA
LIETUVOS RESPUBLIKA