

# OS TRENERIŲ SUSIRINKIMAS 2024

LAPKRIČIO 25 D. KAUNAS



**ORIENTEERING.LT**  
LIETUVOS ORIENTAVIMOSI SPORTO FEDERACIJA



**ORIENTEERING.LT**

LIETUVOS ORIENTAVIMOSI SPORTO FEDERACIJA

# DARBOTVARKĖ

1

VAIKŲ (V/M 10 - 14) ORIENTAVIMOSI SPORTAS LIETUVOJE

2

2024 M. APŽVALGA

3

2025 M. KALENDORIUS

4

LOSF KALENDORIAUS MOKESTIS

5

2025 M. LIETUVOS ČEMPIONATŲ NUOSTATAI

6

2025 M. MOKSLEIVIŲ LYGA

7

2025 M. VASAROS STOVYKLA

8

LOSF STRUKTŪRA

9

TRENERIO DARBAS LIETUVOJE

10

KITI KLAUSIMAI

# 1. VAIKŲ (V/M 10 - 14) ORIENTAVIMOSI SPORTAS LIETUVOJE

## Problemos:

- Per sunkios ir per ilgos trasos V/M 12 bei V/M 14 grupėse LOSF organizuojamose varžybose
- Vaikai nebenori lankyti orientavimosi sporto, nes trasos yra per sunkios / per ilgos bei varžybos dažniausiai vyksta "prastuose" miškuose
- Ką tik pradėjusiems lankyti vaikams yra per sudėtinga įveikti V/M 12 - 14 grupių trasas
- Trasų planuotojai nesupranta, kokio tipo trasas reikia planuoti vaikams
- Nėra aiškių gairių, kokio amžiaus ir kokios grupės moksleiviai, kokius įgudžius turi mokėti

# 1. VAIKŲ (V/M 10 - 14) ORIENTAVIMOSI SPORTAS LIETUVOJE

Lygis	Žingsnis	Techniniai įgūdžiai	Įdiegti metodai	Spalva	Amžiaus grupė
5+	O	Ilgesni atstumai iki kontrolinio punkto nuo punkto "rakto" bei objektų už kontrolinio punkto naudojimas, jo paėmimui		Juoda	V/M 18+
5	N	Ilgį prabėgimai (apie 1 km)		Juoda	
	M	Visų reljefo formų skaitymas, reljefo generalizavimas		Juoda	
4	L	Tam tikrų reljefo formų skaitymas bei naudojimas viso prabėgimo metu	Puikus reljefo supratimas	Raudona	V/M 16
	K	Orientavimasis trumpuose prabėgimuose	Greitas ir tikslus orientavimasis	Raudona	
	J	Ilgį prabėgimai (0.6 km – 1 km) naudojant kompasą tarp tam tikrų objektų	Objektų atpažinimas	Raudona	
3	I	Paprastas maršruto pasirinkimas iš kelių galimų variantų	Kelio pasirinkimas	Mėlyna	V/M 14
	H	Maršruto įgyvendinimas, kuomet fiksuojami tik keli svarbiausi objektai, esantys maršrute	Kontrolinio punkto raktai	Mėlyna	
	G	Orientavimasis labai trumpais atstumais tarp aiškių objektų	Kompaso krypties išlaikymas	Mėlyna	
	F	Tam tikrų reljefo formų skaitymas	Reljefas	Mėlyna	
	E	Kampų kirtimas		Mėlyna	
2	D	Kontrolinio punkto suradimas ir paėmimas, kuris yra šiek tiek nutolęs nuo linijinio orientyro	Atstumo pajautimas, žinojimas kur esi	Žalia	V/M 12
	C	Orientavimasis ne tik keliais ir takeliais, bet ir kitais linijiniais orientyrais. Kontrolinio punkto, kuris yra ant linijinio orientyro, suradimas.	Kontroliniai punktai	Žalia	
1	B	Orientavimasis keliais bei takeliais.	Sekimas nykščiu, žemėlapiu suorientavimas	Balta	V/M 10, V/M 10 - 14 N
	A	Žemėlapių spalvų reikšmių supratimas bei pagrindinių simbolių žinojimas. Mokėjimas suorientuoti žemėlapią pagal kompasą.	Žemėlapių lankstymas bei sukinėjimas	Balta	
Pradedantieji		Supažindinimas su žemėlapiu, nebijojimas būti vienam bei sprendimų priėmimas			

# 1. VAIKŲ (V/M 10 - 14) ORIENTAVIMOSI SPORTAS LIETUVOJE

Grupė	Lygis	Spalva	Lytis	Amžius	Trasos aprašymas	Pastabos
VM 10 - 14 N	1	Balta	Nesvarbu	<14 m.	Orientavimosi sporto trasa skirta pradedantiesiems. Kontroliniai punktai <b>PRIVALO</b> būti ant šių linijinių orientyrų: keliai ir takeliai, tvoros, upės ir upeliai. Kontrolinių punktų vietoms <b>NEGALIMA</b> naudoti kitų linijinių orientyrų. Trasa ne ilgesnė nei 3 km (optimaliu maršrutu).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nesant pakankamai linijinių objektų, trasa arba jos dalys turi būti markiruojamos.</li> <li>Jeigu naudojama markiruota trasos dalis, ji turi būti nuo kontrolinio punkto iki kontrolinio punkto.</li> <li>Galima palyda.</li> <li>Būtina išankstinė registracija, rezultatai, apdovanojimai.</li> </ul>
V/M 12	2	Žalia	Vyr. arba Mot.	<12 m.	Kontroliniai punktai <b>PRIVALO</b> būti ant linijinių orientyrų arba matomumo ribose (priklausomai nuo miško bėgamumo). Trasa/jos kryptis turi būti suplanuota taip, jog kontroliniai punktai būtų imami nuo aiškaus kontrolinio punkto "rakto", esančio ant, arba šalia, linijinio orientyro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nesant pakankamai linijinių objektų, tam tikros trasos dalys privalo būti markiruotos.</li> <li>Jeigu naudojama markiruota trasos dalis, ji turi būti nuo kontrolinio punkto iki kontrolinio punkto.</li> <li>Jeigu takai ar takeliai matosi prastai, juos reikia numarkiruoti (nutrūkstančia markiruote) bei apie tai informuoti informacijoje.</li> </ul>
V/M 14	3	Mėlyna	Vyr. arba Mot.	13-14 m.	Kontroliniai punktai gali būti labiau nutolę nuo linijinių orientyrų. Maršrutas tarp kontrolinių punktų turi būti suplanuotas taip, jog dalyvis naudotųsi linijiniais orientyrais. Kontroliniai punktai gali būti tik ant aiškių reljefo formų (duobė, kalnas, loma). Kontroliniai punktai <b>NEGALI</b> būti ant neaiškių reljefo formų (pusinės horizontalės ir kt.) Galimi ypatingai trumpi praėjimai tarp kontrolinių punktų, jeigu tarpe nėra linijinių orientyrų.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeigu takai ar takeliai matosi prastai, juos reikia numarkiruoti (nutrūkstančia markiruote) bei apie tai informuoti informacijoje.</li> </ul>

# 1. VAIKŲ (V/M 10 - 14) ORIENTAVIMOSI SPORTAS LIETUVOJE

## Sprendimai:

- VM10 – 14N grupė LOSF kalendoriaus varžybose
- Aiškios gairės bei nurodymai, kaip turi atrodyti VM10 –14N grupė
- V/M 12 ir V/M 14 trasų patarėjai LOSF organizuojamose varžybose (klubas teikdamas paraišką ateityje turi nurodyti, kas yra atsakingas už moksleivių trasų kontrolę ir LOSF techninis bei LOSF moksleivių komitetai vertindami paraiškas į tai atsižvelgs:

LČ ilga ir estafetės – Devis Žilovas

LČ vidutinė – Gintautas Valauskas

Lietuvos taurė – Audrius Deltuva

LČ komandinis čempionatas – Antanas Paužas

- Aiškios gairės kaip turi būti planuojamos V/M 12 ir V/M 14 grupių trasos

# 2. 2024 M. APŽVALGA

**SAUSIO 12-14 D.**  
SOVYKLA  
DRUSKININKUOSE

**VASARIO 9-11 D.**  
SOVYKLA  
RĪGA (LAT)

**KOVO 15-17 D.**  
SOVYKLA  
ŠIAULIUOSE

**BALANDŽIO 1-7 D.**  
SOVYKLA  
ČEKIJOJE

**GEGUŽĖS 17-19 D.**  
BALTIJOS  
ČEMPIONATAS  
LIETUVA

**GEGUŽĖS 31-  
BIRŽELIO 2 D.**  
SOVYKLA  
ALYTUJE

**BIRŽELIO 21-24 D.**  
EJJC  
LENKIJA

**LIEPOS 1-6 D.**  
PJČ  
ČEKIJA

**SPALIO 11-13 D.**  
SOVYKLA  
DRUSKININKUOSE

**SPALIO 25-27**  
BŠJT  
ŠVEDIJA

## PRODUKTYVŪS METAI

# GERIAUSI REZULTATAI

## BALTIJOS ŠALIŲ ČEMPIONATAS

### Ilga distancija

W14



Naruševičiūtė A.

W16



Stankevičiūtė G.



Dienytė M.

W18



Matulionytė E.

M14



Murėnas A.

M16



Gunnarsson A.

### Estafetės

W16



Lietuva 1 (Balčiūnaitė B.,  
Dienytė M., Stankevičiūtė G.)

M16



Lietuva 1 (Gunnarsson A.,  
Simonavičius G., Jokubauskis  
T.)

M20



Lietuva 1 (Rimkus T., Murėnas  
K., Dementavičius T.)





# EUROPOS JAUNUČIŲ JAUNIŲ ČEMPIONATAS (LENKIJA)

## Ilga distancija

W16

 Stankevičiūtė G.  
 Dienytė M.  
6. Balčiūnaitė B.

W18

41. Matulionytė E.

M16

23. Gunnarsson A.  
27. Jokubauskis T.

M18

41. Juknevičius D.  
42. Dienys A.

## Sprinto distancija

W16

14. Balčiūnaitė B.  
17. Dienytė M.

W18

23. Ziaziulytė G.

M16


34. Jokubauskis T.

M18

25. Juknevičius D.

## Estafetės

W16

 Stankevičiūtė G.  
Balčiūnaitė B.  
Dienytė M.

W18

16. Rimkutė G., Matulionytė E.,  
Ziaziulytė G.

M16

11. Gunnarsson A., Simonavičius  
G., Jokubauskis T.

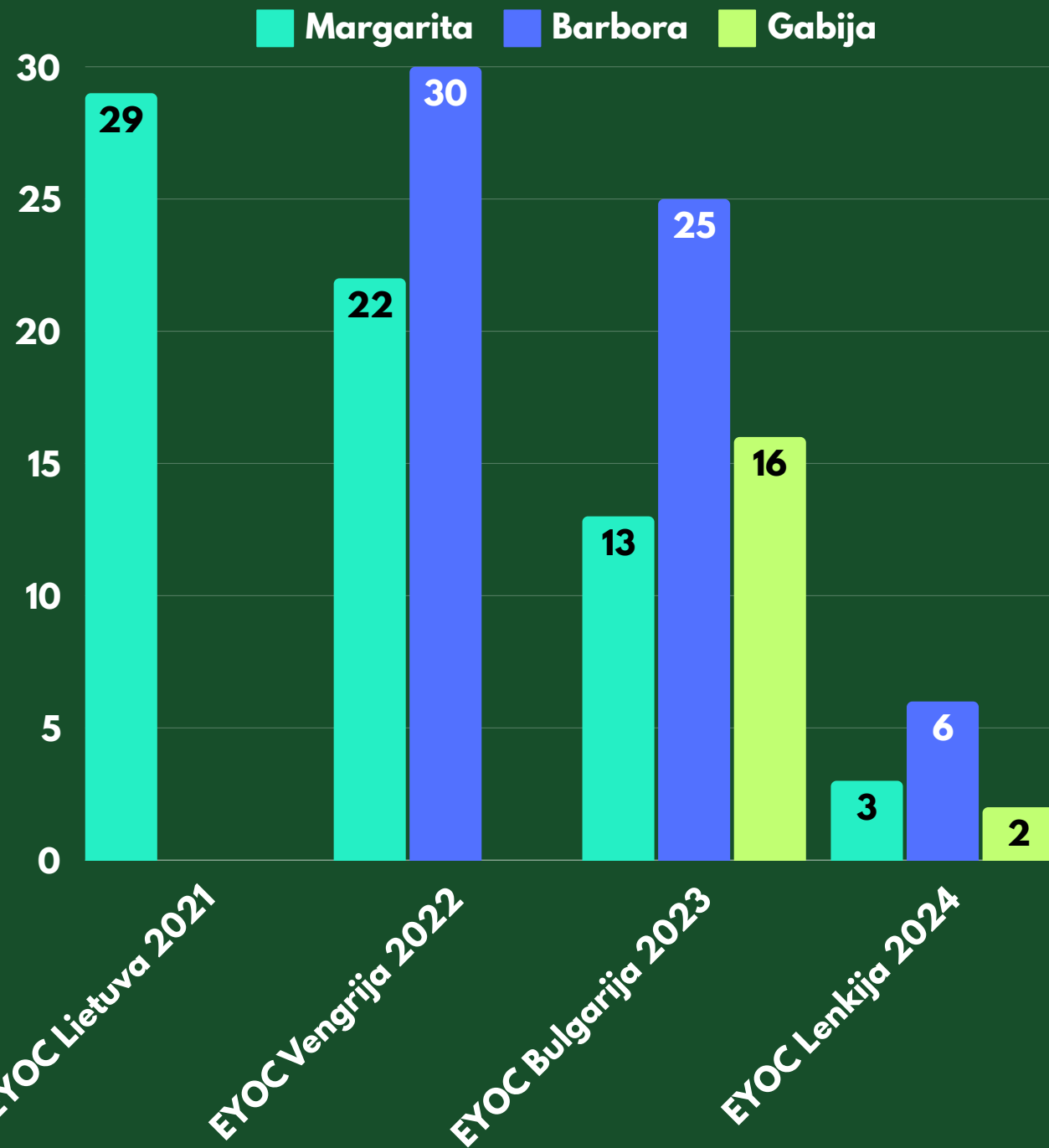
M18

13. Juknevičius D., Dienys A.,  
Mackevičius D.

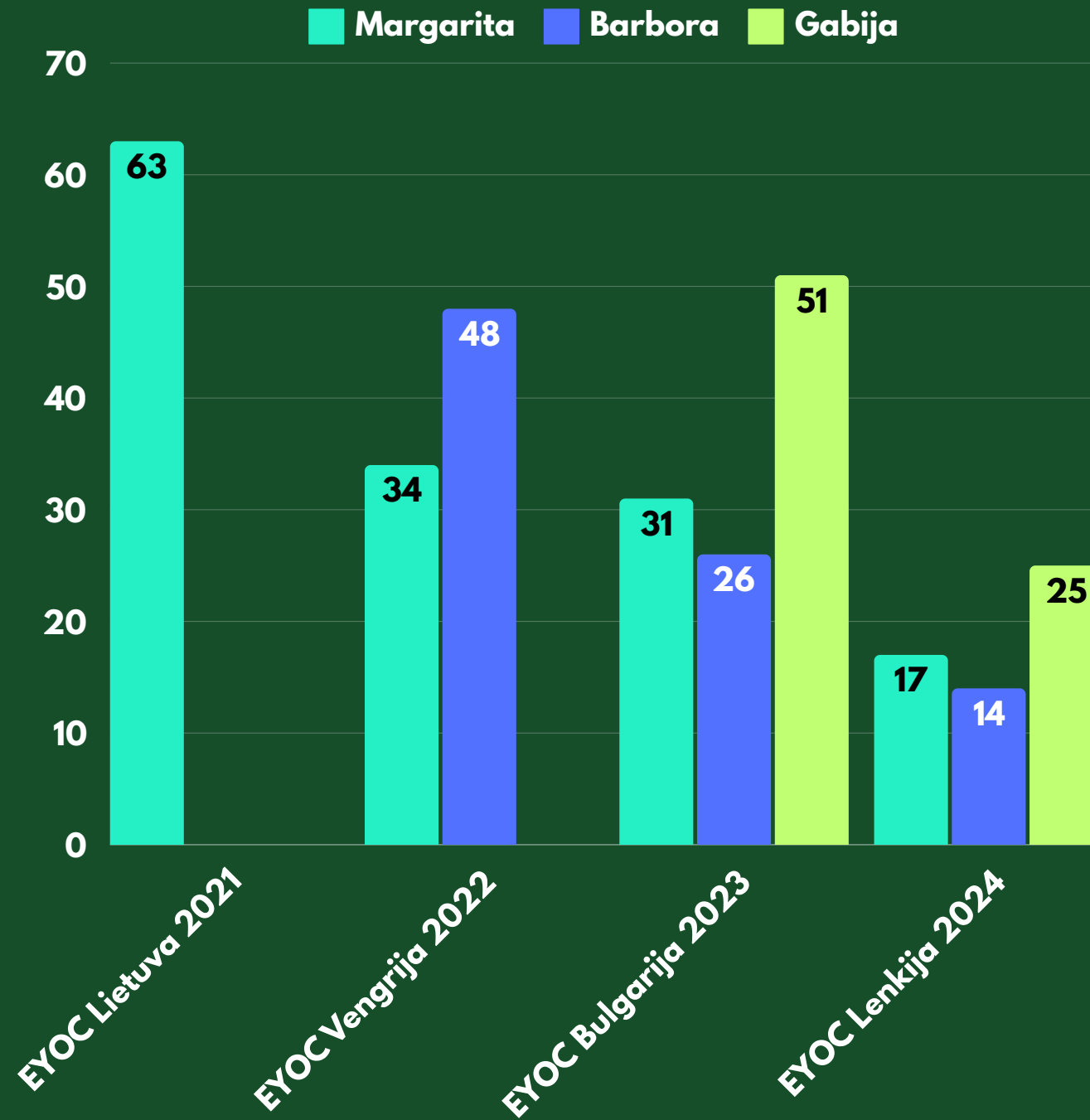


# M16 GRUPĒS PROGRESIJA

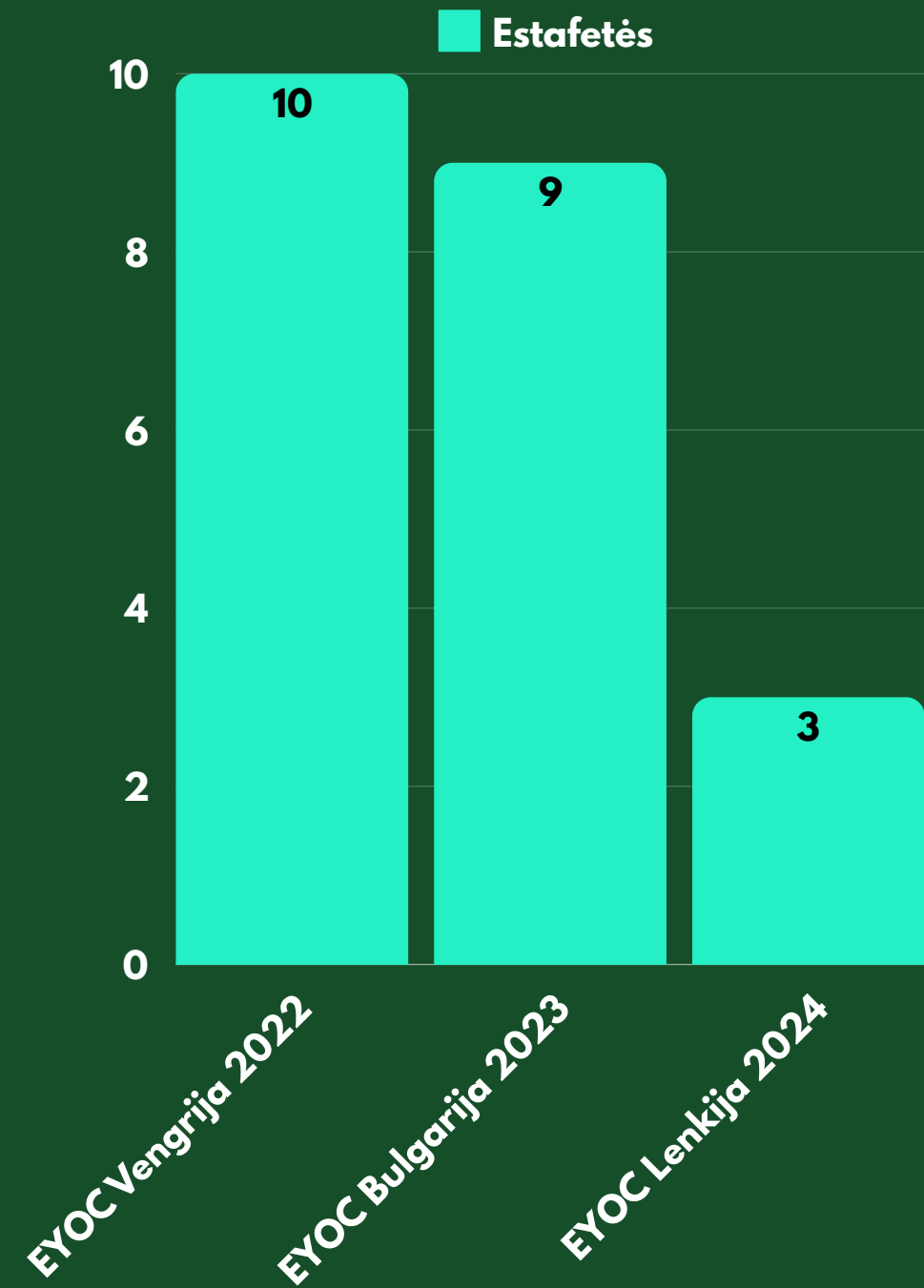
## ILGA DISTANCIJA



## SPRINTO DISTANCIJA



## ESTAFETĒS



# PASAULIO JAUNIMO ČEMPIONATAS (ČEKIJA)

## Sprinto distancija

20. Dementavičius T.  
43. Murėnas K.  
67. Rimkus T.

## Ilgą distancija

25. Rimkus T.  
30. Dementavičius T.  
70. Murėnas K.

## Vidutinė

27. Murėnas K.  
34. Rimkus T.  
49. Dementavičius T.

## Estafetės

6. Rimkus T, Murėnas K.,  
Dementavičius T.



# BALTIJOS ŠALIŲ JAUNIMO TAURĖ (ŠVEDIJA)

## Ilga distancija

W16

 Dienytė M.

5. Stankevičiūtė G.

W18

4. Rimkutė G.

W20

 Skučaitė U.

M16

 Gunnarsson A.

M18

11. Dienys A.

M20

 Dementavičius T.

 Murėnas K.

 Rimkus T.



## Estafetė



LIETUVA 1

Juknevičius D.,

Rimkutė G.,

Dienytė M.,

Gunnarsson A.,

Skučaitė U.,

Dementavičius T.



# BENDRA APŽVALGA

- ✓ **M18 grupės sudėtinga situacija**
- ✓ **Sezono eigoje susidurta su M20 grupės problemomis**
- ✓ **Sezono naujovė - normatyvai jaunimui**
- ✓ **Džiugesiai:**
  - Komandinė atmosfera, palaikymas
  - Stovyklų “lankomumas”
  - Stovyklų KOKYBĖ
  - Nebijojimas siekti DAUG
  - Padidėjusi konkurencija
  - Aiškios taisyklės dėl bendros tvarkos - nesunku įsilieti į komandą
  - Vaikų iniciatyvumas

# YPATINGA PADĖKA

## TRENERIAMS

- Jolantai Šulčienei
- Eglei Staišiūnienei
- Algirdui Šalkauskui
- Liutaurui Bilevičiui

## KREKENAVOS JAUNUOLIAMS

- Rokui Barauskui
- Dominykui Duliui
- Dovydui Kaušakiui

## TRASŲ/PUNKTŲ STATYMO PADĖJĖJAMS

- Donatui Stulgiui
- Sandrai Paužaitėi
- Kevinui Olišauskiui

## UŽ VISOKERIOPĄ PAGALBĄ




















- Viliui Aleliūnui

ORIENTEERING.LT 2024 [Spausdinti](#) [Excel](#)

2025 Lietuvoje vykstančios orientavimosi sporto varžybos

Rodyti tik nepasibaigusius renginius  Rodyti tik LOSF renginius

OS bėgte  OS dviračiais  OS slidėmis  OS takais  Rogaining

Data	Pavadinimas	Disciplina	Distancija	Grupės	Vieta	Organizatorius
Jan 11-12	Lietuvos OSS čemp. sprintas ir vidutinė		Sprintas, vidutinė	V/M12 - 75	Zarasai	SK S-Sportas
Jan 25	Lietuvos OSS čemp. bendras startas		bendras startas	V/M12 - 75	Ignalina	IOSK Būdakalnis
Feb 08-09	Lietuvos OSS čemp. estafetės		estafetė	V/M12 - 75	Nemenčinė	OK Fortūna
Mar 29	Lietuvos čemp. naktinis		naktinė	V/M 16 - 85	Skuodo raj.	OK Versmė
Apr 26-27	Lietuvos OSKD čemp. sprintas ir vidutinė / Prienų Šilo taurė	 	sprintas, vidutinė	DV/DM 12 - 65	Prienai	OK Šilas
May 02-04	Lietuvos OSKD čemp. bendras startas / Vilnius 2025	 	bendras startas	DV/DM 12 - 65	Vilnius	OK Perkūnas
May 10-11	Lietuvos čemp. estafetės ir ilga		estafetė ir ilga	V/M 12 - 85	Obuolių sala	OK Takas
May 22	Lietuvos mokyklų žaidynės		sprintas	moksleiviai	Prienai	OK Šilas
May 31-Jun 01	Lietuvos čemp. sprintas, eliminavimo sprintas ir sprinto estafetė		sprintas, eliminavimo sprintas, sprinto estafetės	V/M 12 - 85	Vilnius	OK Perkūnas
Jun 07-08	Lietuvos OS takais čemp. / Falco taurė				Marcinkonys	OK Falco
Aug 24-27	LOSF vasaros stovykla				Marcinkonys	LOSF
Aug 30-31	Lietuvos OSKD čemp. ilga ir estafetė		estafetės ir ilga	DV/DM 12 - 65	Vilnius	OK Fortūna
Sep 06-07	Lietuvos čemp. vidutinė ir Lietuvos klubų taurė			V/M 12 - 85	Rupšių miškas	OK Telšiai
Sep 13-14	Alytaus taurė / Lietuvos moksleivių komandinis čempionatas		vidutinė ir prailginta vidutinė	V/M 10 - 85	Alytaus raj.	OK Dainava
Oct 12	Lietuvos čemp. bendras startas		bendras startas	V/M 16 - 85		LOSF
Oct 18-19	Lietuvos taurė	 				OK Šilas

## 4. 2025 M. LOSF KALENDORIAUS MOKESTIS

2024 m. LOSF narių visuotiniame susirinkime priimtas sprendimas (taikoma visoms LOSF kalendoriaus varžyboms):

LOSF kalendoriaus mokestis nuo 2025 m. sezono:

- Suaugęs asmuo su LOSF licencija - 2 eur, suaugęs asmuo be LOSF licencijos - 4 eur
- Moksleivis su LOSF licencija - 0.5 eur, moksleivis be LOSF licencijos - 1 eur

### **Kas yra moksleivis?**

A variantas - V/M 18 grupių sportininkai ir jaunesni (priimtas sprendimas)

B variantas - V/M 20 grupių sportininkai ir jaunesni

Mokestis skaičiuojamas pagal amžių, o ne pagal grupę, kurioje startuoja, t.y jeigu startuoja elite, taikomas mokestis pagal amžių.



## Lietuvos čempionatų organizatoriai ir organizacijos, kurios tvirtina nuostatus:

V/M 18 ir vyresnės grupės (OS bėgte, OSS, OSKD) - Lietuvos orientavimosi sporto federacija

V/M 12, 14, 16 (17) (OS bėgte, OSKD) - Lietuvos neformaliojo švietimo agentūra (T.Stankevičius).\*

V/M 12, 14, 17, 20, 23 (OSS) - Lietuvos orientavimosi sporto federacija

V/M 16, 18, 20, 23 (OS bėgte naktinėje ir bendro starto trasose) - Lietuvos orientavimosi sporto federacija

\*Išskyrus Lietuvos OS bėgte čempionatą naktinėje ir bendro starto trasose



### Starto mokestis

**8 eur – su licencija**

**9 eur – be licencijos**



### Merginų startavimas vaikinų grupėse

**OSKD** – bent viena mergina (gali visos trys)

**OSS** – kiek? (priimtas sprendimas, jog gali viena, bet ne daugiau nei 2)

**OS bėgte estafetės** – gali viena, bet ne daugiau nei 2

**OS bėgte mišrios estafetės** – 2 vaikinai, 2 merginos (priimtas sprendimas, jog V/M 14 – 18 grupėse gali startuoti 2 arba 3 merginos, o V/M 12 grupėse gali startuoti iki 3 tos pačios lyties sportininkų (skaidymas yra tarp 1 ir 4 bei 2 ir 3 etapų))

# 6. 2025 M. MOKSLEIVIŲ LYGA

Etapas	Data	Varžybos	Pastabos
1	2025-01-11	Lietuvos OSS čempionatas, sprintas	V/M 12,14, 17
2	2025-01-12	Lietuvos OSS čempionatas, vidutinė	V/M 12, 14, 17
3	2025-01-25	Lietuvos OSS čempionatas, bendras startas	V/M 12, 14, 17
4	2025-03-29	Lietuvos OS bėgte čempionatas naktinėje trasoje	V/M 16 - 18
5	2025-04-13	Pavasario taurė, ilga trasa	
6	2025-04-26	Lietuvos OSKD čempionatas sprinto trasoje	V/M 12,14, 17
7	2025-04-27	Lietuvos OSKD čempionatas vidutinėje trasoje	V/M 12,14, 17
8	2025 pavasaris	LOSF krosas	V/M 14, 16, 18
9	2025-05-02	Vilnius 2025, sprintas	
10	2025-05-03	Lietuvos OSKD čempionatas bendro starto trasoje	V/M 12,14, 17
11	2025-05-03	Vilnius 2025, II diena	
12	2025-05-11	Lietuvos OS bėgte čempionatas ilgoje trasoje	
13	2025-05-31	Lietuvos OS bėgte čempionatas sprinto trasoje	
14	2025-06-21	Takas 2024, II diena	
15	2025-07-26	Jūros šventė, I diena	
16	2025-08-30	Lietuvos OSKD čempionatas ilgoje trasoje	V/M 12,14,17
17	2025-09-06	Lietuvos OS bėgte čempionatas vidutinėje trasoje	
18	2024-09-13	Lietuvos mokinių komandinis čempionatas	
19	2024 spalį	LOSF krosas	V/M 14, 16, 18
20	2024-10-05	Klaipėdos OS čempionatas	
21	2024-10-12	Lietuvos OS bėgte čempionatas bendro starto trasoje	V/M 16, 18

**DALYVIAI:** SPORTININKAI, STARTUOJANTYS V/M 12 – 18 AMŽIAUS GRUPĖSE

**ETAPAI:** VISO 21 (3 OSS, 4 OSKD, 2 KROSAS, 12 OS BĖGTE)

**REZULTATAI:**

V/M 12 - 11 ETAPŲ IŠ 17

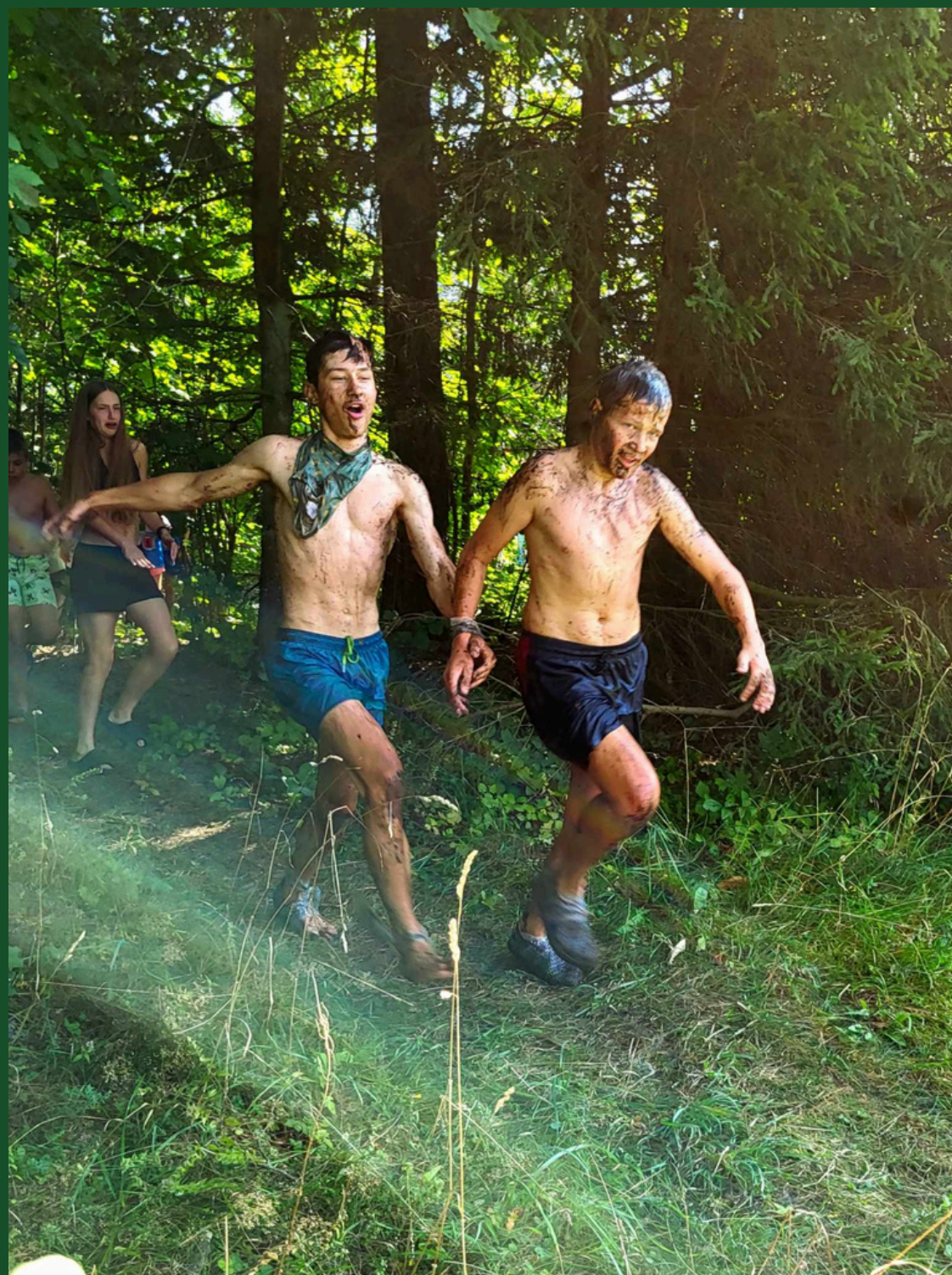
V/M 14 - 13 ETAPŲ IŠ 19

V/M 16 - 14 ETAPŲ IŠ 21

V/M 18 - 12 ETAPŲ IŠ 21



# 7. 2025 M. VASAROS STOVYKLA



**DATA:** 2025 M. RUGPJŪČIO 19 - 24 (ĮSKAITANT DŽŪKIJA 2025)

**VIETA:** MARCINKONYS

**GRUPĖS:** A, B, C, D, P

**INFRASTRUKTŪRA:** WC, ELEKTRA (GERIAMO VANDENS NEBUS!)

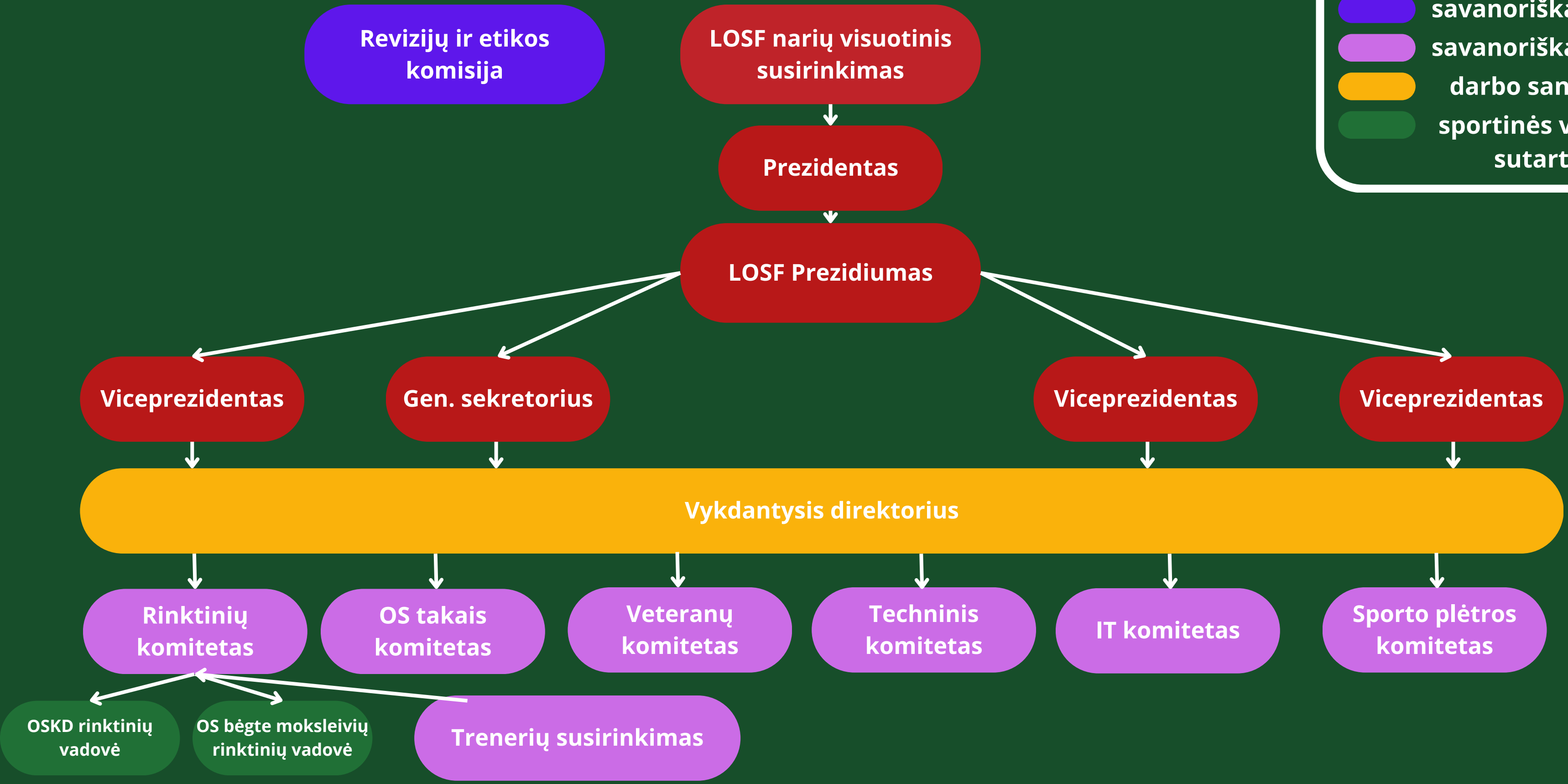
**MOKESTIS:** 5 EUR / DALYVIS (NEPRIKLAUSOMAI KIEK DIENŲ)

**TRANSPORTAS:** JEIGU BUS POREIKIS, BUS ORGANIZUOJAMAS TRANSPORTAS Į TRENIRUOTES

- **KOKIOS PROBLEMOS BUVO 2024?**
- **AR REIKIA LAIKO MATAVIMO VISOMS TRENIRUOTĖMS?**
- **KOKIŲ TRASŲ PAGEIDAUJATE?**
- **KITI KOMENTARAI?**

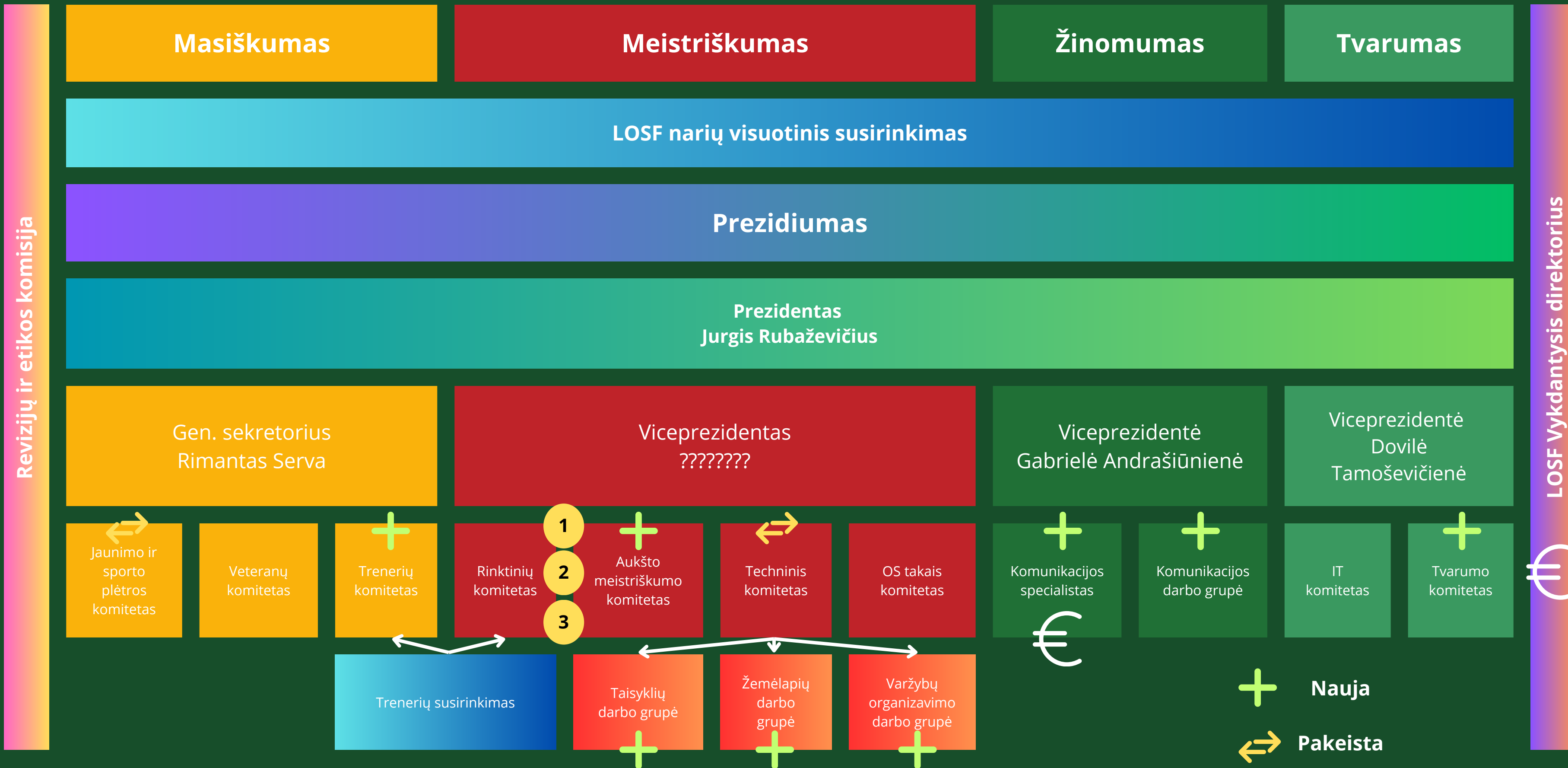
# 8. LOSF STRUKTŪRA (DABAR)

-  savanoriška veikla
-  savanoriška veikla
-  savanoriška veikla
-  darbo santykiai
-  sportinės veiklos sutartys





# 8. LOSF STRUKTŪRA (NUO 2025 M.)



## Trenerių susirinkimas (orientavimosi sporto treneriai)



### Rinktinių komitetas (2 atstovai)

- Renkami 2 metams
- Atsakingi už visų amžių, visų disciplinų rinktinių formavimą
- Kadencijų skaičius neribojamas
- Lyčių lygybė 50/50

**Šiuo metu:** Aušra Bartkevičienė ir Eglė Staišiūnienė (nuo 2022 m.)

Išrinkta:

Kevinas Olišauskis ir Jolanta Šulčienė

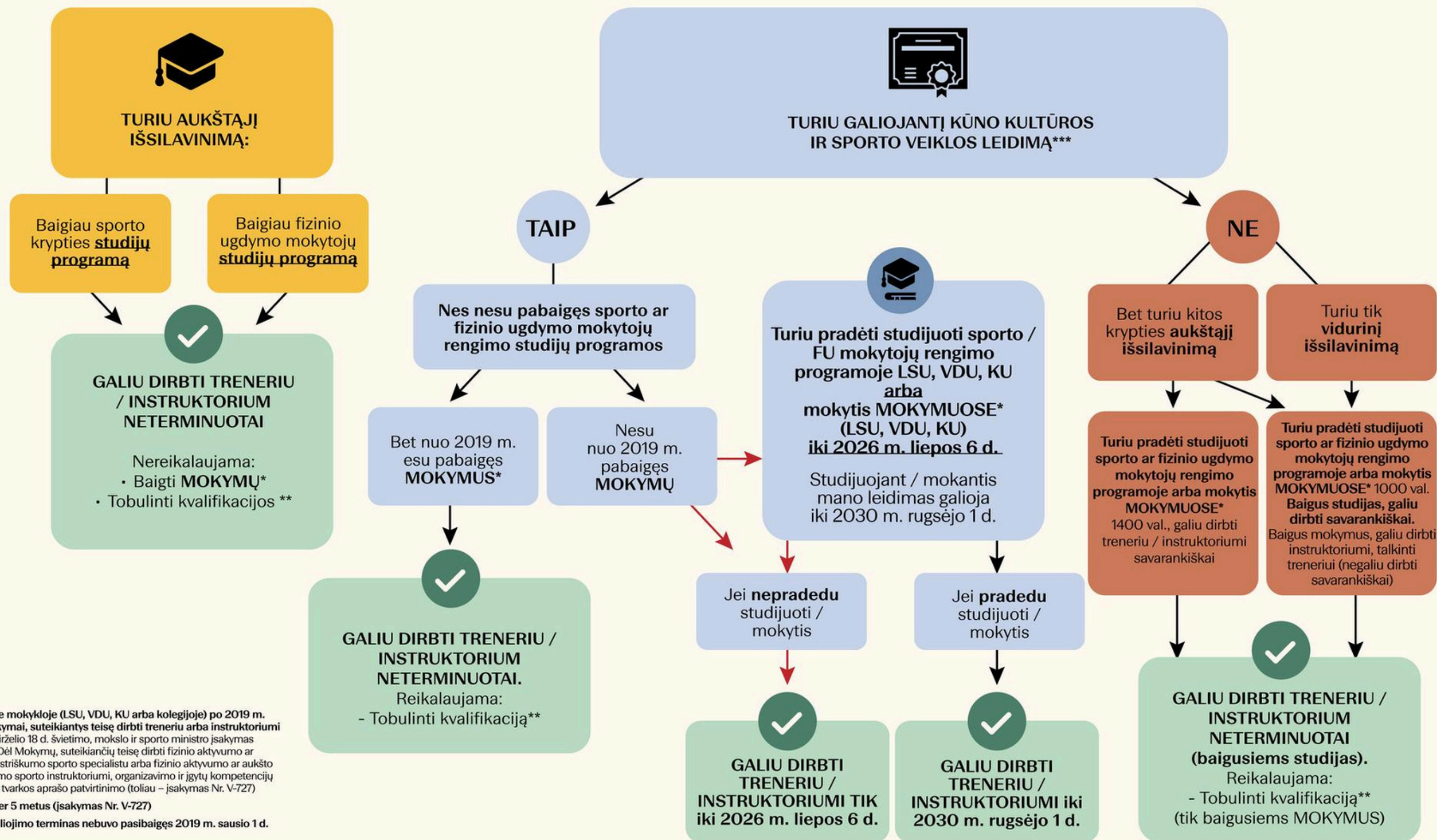
### Trenerių komitetas (4 nariai)

- Renkami 2 metams
- Padeda vykdyti LOSF masiškumo programą (atsakingi už klausimus susijusius su moksleiviais)
- Teikia siūlymus LOSF techniniam komitetui dėl taisyklių pakeitimų
- Bendradarbiauja su kitais LOSF komitetais dėl įvairių klausimų
- Kadencijų skaičius neribojamas
- Lyčių lygybė 50/50

Išrinkta: Aušra Bartkevičienė, Jolita Domarkienė, Ričardas Tėvelis, Daugirdas Stonys



# 9. TRENERIO DARBAS LIETUVOJE



\*aukštojoje mokykloje (LSU, VDU, KU arba kolegijoje) po 2019 m. baigti mokymai, suteikiantys teisę dirbti treneriu arba instruktoriumi (2019 m. birželio 18 d. švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymas Nr. V-727 „Dėl Mokymų, suteikiančių teisę dirbti fizinio aktyvumo ar aukšto meistriško sporto specialistu arba fizinio aktyvumo ar aukšto meistriško sporto instruktoriumi, organizavimo ir įgytų kompetencijų tobulinimo tvarkos aprašo patvirtinimo (toliau – įsakymas Nr. V-727)

\*\*96 val. per 5 metus (įsakymas Nr. V-727)

\*\*\*kurio galiojimo terminas nebuvo pasibaigęs 2019 m. sausio 1 d.

# 9. TRENERIO DARBAS LIETUVOJE

## APKLAUSA





## 10. KITI KLAUSIMAI

**OS bėgte (moksleiviai bei suaugę) kalendorius** - <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1HDxmwUMrh5ui4il-HKWkjvcEHAe7gNks/edit?usp=sharing&oid=107564045851600078647&rtpof=true&sd=true>

**Orientavimosi sportas Tavo mokykloje!** - <https://orienteering.lt/naujokams/os-tavo-mokykloje/>

**Pasaulinė orientavimosi sporto diena** - kas? kur? kaip? kodėl?

**Mokyklos orientuojasi!** - išnaudokit progą



# AČIŪ

+37062024554



WWW.ORIENTEERING.LT



VILIUS@ORIENTEERING.LT



ŽEMAITĖS G. 6-415, VILNIUS

