



**Lietuvos Orientavimosi
Sporto Federacija**

Team Lithuania

1. Bendrosios nuostatos

Projektas „**Team Lithuania**“ – tai Lietuvos orientavimosi sporto federacijos (LOSF) aukšto meistriškumo programos iniciatyva, skirta pasirengti 2026 m. Europos čempionatui, kuris vyks Lietuvoje. Projektas apima suaugusiųjų orientavimosi sporto bėgte rinktinės kandidatus bei jų pasirengimo procesą.

Pagrindiniai projekto tikslai:

- Užtikrinti, kad rinktinės sportininkai pasiektų optimalią sportinę formą 2026 m. Europos čempionato metu.
- Parengti sistemingą, etapais suskirstytą pasirengimo planą, apimantį fizinį, techninį ir psichologinį rengimą.
- Sudaryti sąlygas nuolatiniam sportininkų progresui per bendras treniruotes, individualius pokalbius ir treniruočių stovyklas.
- Sustiprinti komandinę dvasią bei skatinti individualų tobulėjimą

Projekto trukmė: nuo 2025 m. rugsėjo mėn. iki 2026 m. rugsėjo mėn., baigiantis Europos čempionatui.

Disciplina: orientavimosi sportas bėgte (miško ir sprinto rungtys).

Projektas įgyvendinamas glaudžiai bendradarbiaujant OS bėgte suaugusiųjų rinktinės vyr. treneriui, LOSF sporto vadovei, rinktinių komitetui bei pasirengimo procese dalyvaujantiems specialistams (trasų planuotojams, kineziterapeutui, sporto psichologui, fizinio rengimo treneriui ir kitiems).

2. Sportininkų atranka

Į projektą „**Team Lithuania**“ įtraukiami Lietuvos orientavimosi sporto bėgte kandidatai, patvirtinti LOSF rinktinių komiteto. Projekto sudėtį sudaro 10 vyrų ir 10 moterų*.

Atranka vertinama remiantis keliomis pagrindinėmis nuostatomis:

- Sportininkų pasiekimai per pastarąjį sezoną.
- Vieta nacionaliniame bei tarptautiniame reitinge.
- Motyvaciniai pokalbiai.

Galutinę projekto sudėtį tvirtina LOSF rinktinių komitetas, vadovaudamasis OS bėgte suaugusiųjų rinktinės vyr. trenerio rekomendacijomis.

* Projekto eigoje, esant galimybėms ir gavus komiteto patvirtinimą, sudėtis gali būti padidinta.

3. Pasirengimo programa

Projekto „Team Lithuania“ pasirengimo planas grindžiamas trimis kartiniais sportininko tobulėjimo aspektais: **fizine forma**, **psichologiniu pasirengimu** ir **techninių įgūdžių** vystymu. Siekiant užtikrinti nuoseklų progresą, pasirengimas organizuojamas etapais, atsižvelgiant į sezono kalendorių ir pagrindinių startų datas.

Periodizacija

	PERIODAS	TRUKMĖ	TIKSLAI	PAGRINDINĖ VEIKLA
1	Bazinis	Lapkritis – sausis	Aerobinės bazės kūrimas, technikos pagrindai, psichologinis pasiruošimas	Bėgimas + orientavimasis miške; žemėlapių treniruotės; nuotoliniai seminarai (psichologija/technika); testavimas
2	Priešvaržybinis	Vasaris – kovas	Greičio, ištvermės vystymas, technikos tobulinimas	Intervalai, specifinės treniruotės, savaitgaliai su žemėlapiu, virtualūs analizės susitikimai
3	Varžybinis #1	Balandis – gegužė	Forma piko metu, taktiniai sprendimai	Orientavimosi trasos varžybiniu tempu, individualūs akcentai; psichologinis pasirengimas
	Miškui			

4.1	Specifinis	Birželis – liepa	Techninis pasirengimas varžybinei aplinkai	Intervalai, specifinės treniruotės, savaitgaliai su žemėlapiu, virtualūs analizės susitikimai
	Sprintui			
4.2	Specifinis	Birželis	Techninis pasirengimas varžybinei aplinkai	Intervalai, specifinės treniruotės, savaitgaliai su žemėlapiu, virtualūs analizės susitikimai
	Miškui			
5.1	Varžybinis #2	Rugpjūtis – rugsėjis	Forma piko metu, taktiniai sprendimai	Pasiruošimo stovyklos, atrankos varžybos, mikro planavimas pagal startus
	Sprintui			
5.2	Varžybinis #2	Liepa	Forma piko metu, taktiniai sprendimai	Pasiruošimo stovyklos, atrankos varžybos, mikro planavimas pagal startus

Pasirengimo planas skirtas „Team Lithuania“ nariams, tačiau dalis bendrų treniruočių yra atvira ir visiems norintiesiems prisijungti. Daugiau informacijos orienteering.lt puslapyje.

Sporto centrai

Atsižvelgiant į sportininkų gyvenamąją vietą ir esamas galimybes, bus steigiami du treniruočių centrai – Vilniuje ir Kaune. Juose bus stiprinamos vietinės sportininkų grupės bei reguliariai organizuojamos bendros treniruotės.

Orientavimosi technikai tobulinti bus keliama atvirų orientavimosi treniruočių kokybė ir prieinamumas elito sportininkams. „Team Lithuania“ nariams bus sudarytos sąlygos nemokamai dalyvauti atvirose orientavimosi treniruotėse visoje Lietuvoje. Taip pat, bus siūlomos papildomos specializuotos treniruotės su žemėlapiu.

Nuotoliniai susitikimai

Papildomai numatyti nuotoliniai susitikimai (kartą per mėnesį), skirti **techniniam** ir **psichologiniam** ugdymui. Taip pat suplanuotos individualaus tobulėjimo galimybės, atsižvelgiant į kiekvieno sportininko bei jo pagrindinio trenerio poreikius ir ambicijas.

Treniruočių planai

„Team Lithuania“ nariams, esant poreikiui, bus suteikiama galimybė individualaus treniruočių plano parengimui. Baziniu pasirengimo laikotarpiu bus rekomenduojamas orientacinis savaitės treniruočių tvarkaraštis (pavyzdys):

SAVAITĖS DIENA	TRENIRUOTĖS TIPAS	PASTABA
PIRMADIENIS	Bėgimas, jėgos pratimai	Lengva diena. Tikslas atsistatyti bei stiprinti bendrus raumenis.
ANTRADIENIS	Intervalai, O-technika	Intensyvi diena – kelias į sėkmę. Įvairaus tipo intervalai skirtingu gruntu: Reflex-runda, bėgimas į kalną, O-intervalai, bendros orientavimosi sporto treniruotės ir t.t.
TREČIADIENIS	Bėgimas, jėgos pratimai	Lengva diena. Tikslas atsistatyti bei stiprinti bendrus raumenis.
KETVIRTADIENIS	Intervalai, O-technika	Intensyvi diena – kelias į sėkmę. Įvairaus tipo intervalai skirtingu gruntu: Reflex-runda, bėgimas į kalną, O-intervalai, bendros orientavimosi sporto treniruotės ir t.t.
PENKTADIENIS		Laisva
ŠEŠTADIENIS	LT-O	Kryptinga ir struktūruota orientavimosi technikos treniruotė (pvz. kryptis, rudos linijos, taktiniai sprendimai).
SEKMADIENIS	Ilgas bėgimas	Ilgą ir rami treniruotė išvermei stiprinti

TIKSLINĖS TRENIRUOČIŲ STOVYKLOS

Projektui „Team Lithuania“ numatytos kelios tikslinės treniruočių stovyklos (sąrašas pateiktas lentelėje žemiau), skirtos nuosekliam pasiruošimui svarbiausiems 2026 m. sezono startams. Stovyklose bus lavinami specifiniai techniniai įgūdžiai, testuojama fizinė forma ir stiprinama komandinė dvasia. Ypatingas dėmesys bus skiriamas miško disciplinų vietovėms, atitinkančioms būsimų Europos čempionato trasų sąlygas.

	PAVADINIMAS	DATA	VIETA	PASTABOS
1	Rudens stovykla	2025.10.15-19	Druskininkai	EOC26 stovykla #1. Pasiruošimas Europos čempionatui. Atvira visiems.
2	Pavasario stovykla	2026.04.08-12	Druskininkai	EOC26 stovykla #2. Pasiruošimas Europos čempionatui. Atvira visiems.
3	Vasaros stovykla	2026.08.26-31	Druskininkai	EOC26 stovykla #3. Pasiruošimas Europos čempionatui. Atvira visiems.

4	Priešvaržybinė stovykla	2026.09.11-15	Druskininkai	Pasiruošimas Europos čempionatui. Tik „Team Lithuania“ komandai.

Savaitgalinės stovyklos

Lapkričio–vasario mėnesiais bus organizuojamos atviros savaitgalinės stovyklos, vyksiančios kartą per mėnesį.

	PAVADINIMAS	DATA	VIETA	PASTABOS
1	Lapkričio stovykla	2025.11.22-23*		Daugiau informacijos ateityje. Atvira visiems.
2	Gruodžio stovykla	2025.12.20-21*		Daugiau informacijos ateityje. Atvira visiems.
3	Sausio stovykla	2026.01.24-25*		Daugiau informacijos ateityje. Atvira visiems.
4	Vasario stovykla	2026.02.21-22*		Daugiau informacijos ateityje. Atvira visiems.

Informacija apie stovyklas

Savaitgalinės ir tikslinės stovyklos yra atviros visiems norintiems dalyvauti, jei nenurodyta kitaip. Dėl tikslios informacijos prašome kreiptis į orientavimosi sporto bėgte suaugusiųjų rinktinės vyr. trenerį Algirdą Bartkevičių.

Projekto „Team Lithuania“ sąraše patvirtintiems sportininkams Lietuvos orientavimosi sporto federacija padengia išlaidas, susijusias su savaitgalinėmis ir tikslinėmis stovyklomis (jei nenurodyta kitaip): apgyvendinimo, žemėlapių, trasų paruošimo, starto mokesčių. Kelionės ir maitinimo išlaidas apmoka komandiruojanči organizacija.

Kiti asmenys (ne kandidatų sąrašo nariai), norintys dalyvauti stovyklose savo lėšomis, turi informuoti vyr. trenerį ne vėliau kaip prieš 7 dienas iki stovyklos pradžios, arba prieš 30 dienų, jei pageidaujamas apgyvendinimas.

KITA PAGALBA

Projekto „Team Lithuania“ narių fizinės būklės nustatymui ir stebėsenai projekto pradžioje ir viduryje bus atliekami įvairūs sveikatos tyrimai (pvz., kraujo tyrimai, slenksčių nustatymas ir kt.).

Taip pat vasaros laikotarpiu (birželio-rugpjūčio mėn.) ieškoma galimybės sportininkams suteikti prieigą prie Europos čempionato treniruočių vietovių, nuomojant ilgalaikes gyvenamąsias patalpas Druskininkų rajone.

4. Atsakomybės ir valdymas

Projekto „Team Lithuania“ įgyvendinimą koordinuoja Lietuvos orientavimosi sporto federacija per sporto vadovę ir OS bėgte suaugusiųjų rinktinės vyr. trenerį.

OS bėgte suaugusiųjų rinktinės vyr. treneris atsako už sportinės programos planavimą ir vykdymą, teikia rekomendacijas dėl „Team Lithuania“ sudėties bei stebi sportininkų pasirengimo eigą.

Sporto vadovė yra atsakinga už projekto administravimą, finansinių klausimų koordinavimą bei bendravimą su LOSF prezidentu ir rėmėjais.

Sportininkai yra atsakingi už pasirengimo plano laikymąsi, aktyvų dalyvavimą treniruotėse ir stovyklose bei komandinės dvasios palaikymą.

Rinktinių komitetas prižiūri projekto eigą, tvirtina esminius sprendimus ir užtikrina, kad pasirengimas vyktų pagal numatytus tikslus.

5. Biudžetas ir Finansavimas

Projektas finansuojamas iš:

- Projektinės veiklos ir rėmėjų lėšų.
- LOSF biudžeto lėšų.
- Orientavimosi sporto klubų, organizacijų bei asmeninių lėšų.
- Projekto nario mokesčio – 500 eurų.

6. Įsigaliojimas

Dokumentas įsigalioja nuo jo patvirtinimo rinktinių komiteto sprendimu ir galioja iki jo pakeitimo ar atšaukimo.

Patvirtinta 2025 m. Rugsėjo 11 d. LOSF Rinktinių komiteto posėdyje