



BEACTIVE
BEACH
GAMES

FIZINĒS VEIKLOS GIDAS PAPLŪDIMIO SPORTUI IR UŽSIĒMIMAMS

Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“



IŽANGA

Paplūdimys papuoštas savo vaizdingumu, grynu ir šviežiu oru ir labiausiai siejamas su atsipalaidavimu, saulės voniomis, maudynėmis, iškylavimu ir linksmomis veiklomis. BeActive Paplūdimio Žaidimų tikslas - skatinti fizinę veiklą ilsintis paplūdimyje ar prie kitų vandens telkinių. Esant turtingai nefizinių veiklų pasiūlai įvairaus amžiaus grupėms, svarbu, kad fizinės veiklos būtų įdomios, linksmos ir prieinamos net ir nebūnant specifinėse vietose, pvz. sporto salėse. Tikimasi, jog pateiktos išeitys veiklumui paplūdimyje padės įgyvendinti šiuos kriterijus.

Fizinės veiklos paplūdimio sporto ir veiklų gidas siūlo platų sporto ir fizinės veiklos smėlyje bei vandenyje, skatinančių fizinį aktyvumą paplūdimyje, pasirinkimą.

Gidas pateikia informaciją apie atitinkamas sporto šakas – tinklinį, sėdimą tinklinį, paplūdimio tenisą, paplūdimio futbolą, kvadratą, freskopolą, kapueirą, banglenčių sportą, SUP irklavimą, paplūdimio rankinį ir skridančios lėkštės žaidimus, reikiamą įrangą, reikalingas sąlygas, taisykles ir žaidimų modelį, taip pat tolesnę informaciją ir kontaktus profesionaliai konsultacijai.

Gidas jungia organizacines ekspertizes, komplektavimo procesą ir dalyvių paruošimą, taipogi patirtis dirbant su įvairiomis grupėmis ir sektoriais iš skirtingų Europos vietų, gautas iš dviejų "BeActive" Paplūdimio Žaidimų renginių – dirbtinio paplūdimio Rygoje (Latvija) ir natūraliame paplūdimyje Portimao mieste (Portugalija). Šį modelį galima pritaikyti skirtingose Europos aplinkose, natūraliuose ar dirbtiniuose paplūdimiuose, taip pat jis pritaikomas įvairiausiomis skirtingomis fizinio aktyvumo ir sporto situacijomis.

Skatinimui būti aktyvesniems paplūdimyje, daugiau nei 50 idėjų paplūdimio žaidynėms kartu su įkvėpiančiomis nuotraukomis ir vaizdo įrašais rasite projekto internetinėje svetainėje: www.beactivebeachgames.com.

#BeActiveAtBeach



Turinys

1. PABLŪDIMIO TINKLINIS	4
2. PABLŪDIMIO TENISAS	5
3. PABLŪDIMIO FUTBOLAS	6
4. PABLŪDIMIO KVADRATAS	7
5. FRESKOBOLAS	8
6. KAPUEIRA	9
7. BANGLENČIŲ SPORTAS	10
8. SUP BOARDING	11
9. PABLŪDIMIO RANKINIS	12
10. PABLŪDIMIO LĒKŠČIASVYDIS	13



1. PAPLŪDIMIO TINKLINIS



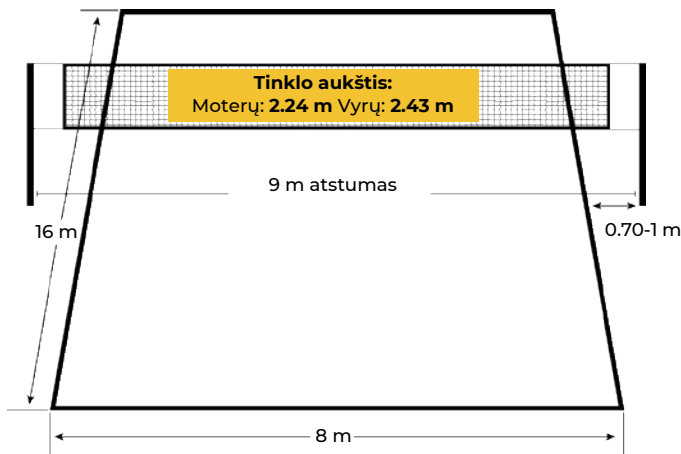
APIBRĖŽIMAS

Žaidžiamas dviejų komandų smėlio aikštelėje, tinkle padalintoje į dvi dalis. Komanda iki 3 sumušimų tarpusavyje turi permušti kamuolį priešininkams. Jeigu komanda negrąžina kamuolio, priešininkai uždirba taškus. Pirmoji komanda, surinkusi 21 tašką, pirmaudama ne mažiau kaip dviem taškais, laimi kėlinį. Lygiųjų atveju žaidimas tęsiasi iki tol, kol viena komanda įgyja dviejų taškų pranašumą.

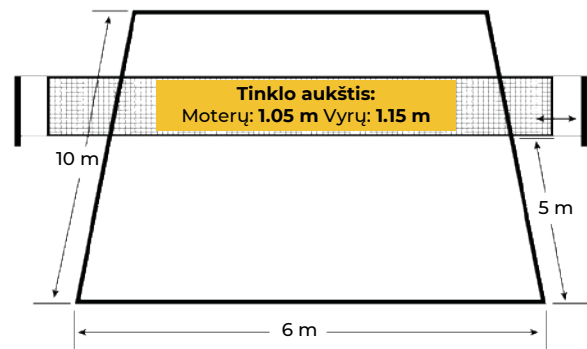
Rungtynės dažniausiai baigiamos po trijų kėlinių. Komanda, laimėjusi du kėlinius, trečiajame, jeigu jis žaidžiamas, surinkusi ne mažiau kaip 15 taškų ir pirmaujanti bent dviejų taškų skirtumu, laimi rungtynes. Kai priešininkų komanda suklysta, laimėjusi komanda gauna tašką ir galimybę mušti kamuolį. Mušiantysis turi keisti savo poziciją ir negali žengti į aikštelę, kol nepermuša kamuolio. Mušimas galimas delnu ar ranka.

MATMENYS

PAPLŪDIMIO TINKLINIO AIKŠTELĖ



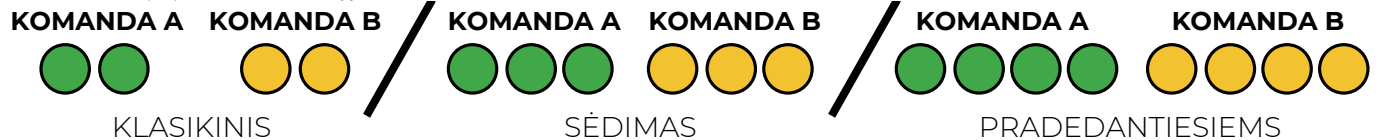
SĖDIMOJO TINKLINIO AIKŠTELĖ



DALYVIAI

Oficialiai paplūdimio tinklinis žaidžiamas 2 prieš 2 formatu. Sėdimajame tinklinyje komandos susidaro iš 3 prieš 3, tačiau didžioji dauguma taisyklių išlieka tokios pačios, kaip ir klasikiniame paplūdimio tinklinyje.

Jei šiuo sportu užsiima gerai nepažįstantys šio žaidimo, rekomenduojama žaisti 4 prieš 4, taip leidžiant žaidėjams žaisti lengvesnį žaidimą.



PAGRINDINIAI FAKTAI

- ▶ Paplūdimio tinklinis yra unikalus tarp tinklo žaidimų, nes kamuolys nuolat skrenda ore.
- ▶ Kamuolys privalo būti ryškių spalvų, taip pat pagamintas iš lanksčių medžiagų, kurios nesugeria drėgmės.
- ▶ Komanda pelno taškus kiekvienąkart, kai kamuolys priešininkų pusėje nusileidžia ant žemės arba kai priešininkų komanda nesugeba permušti kamuolio kitai komandai.
- ▶ Sėdimajame tinklinyje yra rotacijos taisyklė, tačiau žaidėjai gali sėdėti ten, kur nori.

INFORMACIJA

Oficialios paplūdimio tinklinio taisyklės (FIVB):
www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/

Oficialios sėdimosio tinklinio taisyklės:
worldparavolley.org/disciplines/sitting-beach-volleyball/



2. PAPLŪDIMIO TENISAS



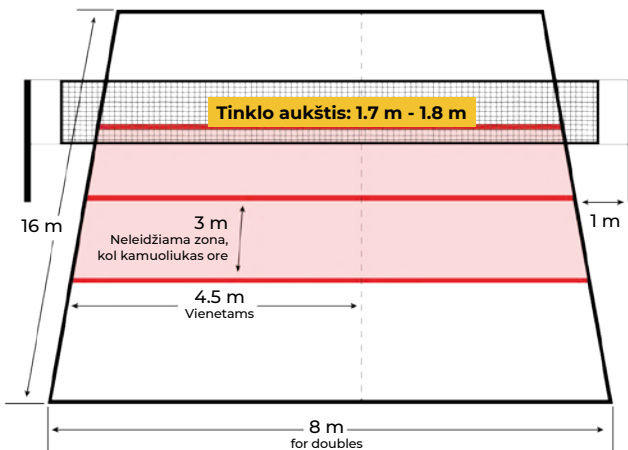
APIBRĖŽIMAS

Panašus į tradicinį tenisą, paplūdimio tenisas išlaiko beveik visas taisykles ir balų skaičiavimą, bet be pranašumų sistemos. Rungtynės gali būti žaidžiamos iki trijų setų. Žaidėjas arba komanda, laimėjusi pirmus du setus ir žaidžiant papildomąjį – trečiąjį sulošia lygiosiomis (iki 7 taškų, mažiausiai 2 taškų skirtumu), laimi rungtynes.

Pagrindinis paplūdimio teniso nuo tradicinio skirtumas – kamuoliukas negali paliesti žemės. Paplūdimio tenisas žaidžiamas tik lekiančio kamuoliuko atmušimu. Aukšto lygio žaidimas kupinas adrenalino ir reikalauja puikaus fizinio pasiruošimo. Žaidimas prasideda paduodančiajam žaidėjui išmetus kamuoliuką ir baigiasi, kuomet jis paliečia žemę – žaidėjai susiduria su sudėtingais manevrais norėdami pagauti kamuoliuką, panašiai kaip tinklinyje. Žaidimo tikslas – tik su vienu atmušimu grąžinti kamuoliuką jį permetant per tinklą.

MATMENYS

PAPLŪDIMIO TENISO AIKŠTELĖ



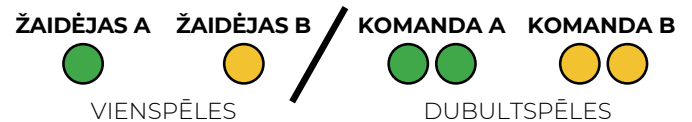
Paplūdimio tenisas negali būti žaidžiamas su stygine raketė; raketė turi turėti atmušimo paviršių su skylutėmis.

Kamuoliukas – mažo spaudimo, šiek tiek minkštesnis, todėl ir lėtesnis, nei tradicinis teniso kamuoliukas. Dažniausiai spalvinamas pusiau oranžine, pusiau geltona spalvomis.

DALYVIAI

Žaidėjai ar komandos stovi priešingose tinklo pusėse. Paduodantysis yra žaidėjas, įmušęs kamuoliuką į aikštelę. Žaidėjas, pasiruošęs atmušti paduodančiojo kamuoliuką, yra priimantysis. Ne taip kaip tradiciniame tenise, paplūdimio teniso paduodantysis turi tik vieną padavimą ir jeigu kamuoliukas nuskrenda į priešininko pusę paliesdamas tinklą, žaidimas tęsiasi.

Prieš mušdamas, paduodantysis turi abiem kojomis stovėti už aikštelės ribos šoninių linijų perimetre, o mušti gali į bet kurią priešininko aikštelės dalį.



PAGRINDINIAI FAKTAI

- ▶ Paplūdimio tenisas žaidžiamas daugiau nei 50 šalių ir jungia daugiau nei pusę milijono žaidėjų.
- ▶ Paplūdimio tenisas populiariausias Italijoje, Brazilijoje bei Ispanijoje.
- ▶ Paplūdimio tenisas suteikia puikią aerobinę kardio treniruotę.
- ▶ Mažai veikia kelius ir sąnarius, kadangi žaidžiamas ant smėlio.

INFORMACIJA

Paplūdimio teniso pagrindai ITF:

www.itftennis.com/beachtennis/home.aspx

Paplūdimio teniso taisyklės:

www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/rules-regulations/rules-and-regulations.aspx



3. PABLŪDIMIO FUTBOLAS

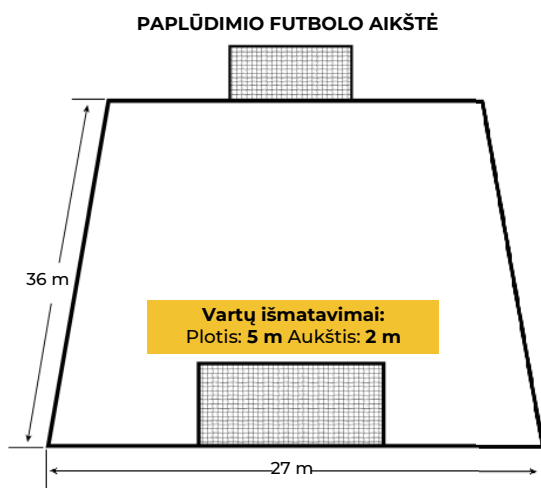


APIBRĖŽIMAS

Paplūdimo futbolas – dviejų komandų žaidimas paplūdimyje ar smėlio lauke. Žaidžiama basomis kojomis. Tikslas – įmušti daugiau įvarčių nei priešininkų komanda. Įvartis įmušamas kamuoliui atsidūrus už priešininkų įvarčio linijos. Įvarčių sulaikymą naudoja vartininkas, rankomis mesdamas kamuolį į aikštę. Nuo tokio sulaikymo negalima

iškart mušti įvarčio. Žaidimas trunka apie 36 minutes, sudarytas iš trijų 12-kos minučių periodų. Lygiosios negalimos, tokiu atveju žaidimas pratęsiamas papildomoms 3 minutėms, tuomet – baudinių serija, jeigu lygiosios išlieka. Paplūdimo futbolo technika skiriasi nuo tradicinio futbolo.

MATMENYS



PABLŪDIMIO FUTBOLŲ AIKŠTĖ

Vartų išmatavimas: Plotis: 5 m Aukštis: 2 m

Kamuolys mažesnio slėgio, ryškios spalvos.

Kai dalyvauja daug komandų, gali būti rengiamas turnyras.

Reitingavimo kriterijai: pergalė – 3 taškai, pergalė papildomu laiku – 2 taškai, pergalė baudinių serijoje – 1 taškas, pralaimėjimas – 0 taškų, pergalė kitai komandai neatvykus – 3 taškai.

DALYVIAI

Komandą sudaro penki žaidėjai įskaitant vartininką ir neribotus skaičius atsarginių žaidėjų, dažniausiai nuo trijų iki penkių.

KOMANDA A



KOMANDA B



PAGRINDINIAI FAKTAI

- ▶ Vietoj kamuolio įmetimo į aikštę žaidėjai gali rinktis spyrį.
- ▶ Vartai gali būti sukonstruoti iš natūralių gamtos medžiagų – medžių šakos gali atstoti varų ribas.
- ▶ Baudos aikštelėje negalima laikyti kamuolio ilgiau kaip keturias sekundes.
- ▶ Besiginančios komandos žaidėjų bandymai sutrukdyti priešininko smūgiavimą per save ("Bicycle kick") užtarnauja specifinę baudą.

INFORMACIJA

Oficialios paplūdimo futbolo taisyklės:

www.beachsoccer.com/

Taisyklės pro-am paplūdimo futbole:

proambeachsoccer.net/rules/



4. PAPLŪDIMIO KVADRATAS

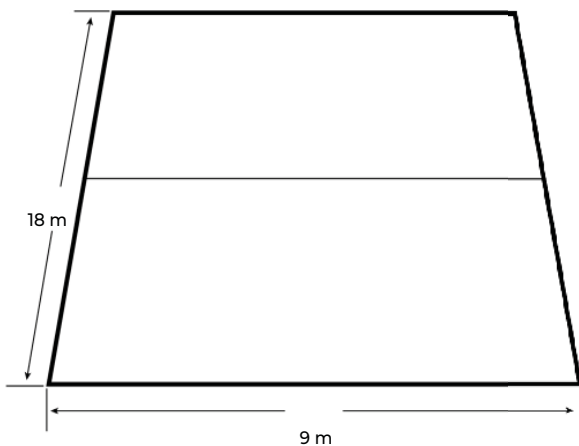
APIBRĖŽIMAS

Žaidimo tikslas – eliminuoti priešininkų komandą pataikant į juos kamuoliu. Tai lengvai išmokstamas, paprastas ir greit besivystantis žaidimas, kuriame kiekvienas gali jaustis komandos nariu nepaisant galimybių, lyties ar amžiaus. Kvadratas turi daug taisyklių variacijų, kurios leidžia šį žaidimą žaisti įvairiapusėse komandose kiekviename paplūdimyje ar aikštėje. Svarbu pažymėti vidurio liniją ir dvi vienodas zonas komandoms.

Pirmoji komanda, eliminavusi visus priešininkų žaidėjus, laimi. Populiarus žaidimo pakitimas siūlo komandų kapitonams atsistoti už priešininkų nugarų, taip padedant eliminuoti priešininkus. Eliminuoti žaidėjai tuomet prisijungia prie savo kapitonų užribyje ir kai komandoje numušamas paskutinis žaidėjas, komandos kapitonas gauna kamuolį ir stoja į pagrindinę zoną. Pirmoji komanda, eliminavusi kapitoną, laimi.

MATMENYS

PAPLŪDIMIO KVADRATAS LAUKAS



PAPLŪDIMIO KVADRATO AIKŠTĖ

Paplūdimyje aikštės išmatavimai žymimi smėlyje arba bet kokie objektai pasitarnauja kaip aikštės linijos.

PAPLŪDIMIO KVADRATO KAMUOLYS

Kvadratas turi būti žaidžiamas su tinkamu kamuoliu. Jo matmenys gali varijuoti, tačiau jis turi būti minkštos medžiagos, taip nesukeldamas traumų. Vieno žaidimo metu gali būti naudojami nuo vieno iki šešių kamuolių, pagal žaidėjų įgūdžius ir fizinius sugebėjimus. Prieš pradėdant, kamuoliai turi būti surikiuoti ant vidinės linijos, paskiriami abiem komandoms vienodai ar traukiant burtus. Davus leidimą, visi žaidėjai startuoja nuo išorinės linijos.

DALYVIAI

Standartinės taisyklės siūlo po septynis žaidėjus kiekvienoje komandoje (šeši aikštėlėje, kapitonas užribyje), tačiau žaidime gali žaisti ir po keturis, ir po šešis žaidėjus. Amžiui ribų nėra, niekas nepriklauso nuo lyties ar fizinio pajėgumo. Tačiau dominuojantys žaidėjai gali būti ribojami – gali mesti kamuolį nedominuojančia ranka. Invalido vežimėlyje sėdintys asmenys

eliminuojami, kai kamuolys pataiko tik aukščiau kelių arba į tam tikras kūno vietas, skaitosi kaip pataikymas. Blogai matantiems arba akliems (aklųjų kvadratas) taisyklės gali būti pritaikomos, kad tiktų visoms žaidėjų grupėms su negalia, ar be.

PAGRINDINIAI FAKTAI

- ▶ Kvadrato didžiausias pranašumas – visiškas prieinamumas visiems.
- ▶ Pirmąkart kvadratas žaistas Afrikoje prieš daugiau nei du šimtus metų. Vietoj minkštų kamuolių žaista akmenimis.
- ▶ Užskaitomi tik taikūs smūgiai – kamuoliui atšokus rikošetu ar nuo žemės pataikymas neužskaitomas.
- ▶ Pasaulio rekordas - daugiausia žaidėjų kvadratu - buvo užfiksuotas 2012 m. Kalifornijos Universitete – 6084 žaidėjai.

INFORMACIJA

Oficialios pasaulio kvadrato federacijos taisyklės: ej.uz/bxz6

UK kvadrato asociacija: ukdba.org/

Šis sportas neturi vieno taisyklių rinkinio ir dažniausiai žaidžiamas laisva tvarka varijuojamomis taisyklėmis ir formaliai kaip tarptautinis sportas. Taisyklės taip pat varijuoja tarptautinėse ir valstybinėse organizacijose.



5. FRESKOBOLAS

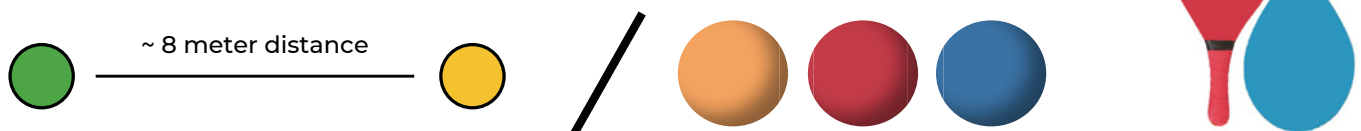
APIBRĖŽIMAS

Freskobolas – populiarus paplūdimio rakečių sportas, sukurtas Rio de Žaneire XX amžiuje. Dažniausiai žaidžiamas viešose vietose. Freskobolas išsiskiria savo bendradarbiaujančiu stiliumi, lyginant su konkurencinguoju paplūdimio tenisu. Freskobolas yra apie draugišką bendradarbiavimą tarp žaidėjų. Žaidėjai gali žaisti Laisvuju būdu, kurio tikslas – išlaikyti kamuoliuką ore kuo ilgiau. Galima žaisti greituoju būdu – komanda, per minutę smūgiavusi daugiausiai kartų, tampa laimėtoja.

Radikalusis būdas – kamuoliukas turi išlikti ore kuo ilgiau, žaidėjai turi sukurti daugiausiai preciziškų ir stiprių atakų. Žaidimas galimas ir Patyrusiųjų būdu, jungiant ataką ir gynybą vienu metu – puolėjas turi smūgiuoti kuo dažniau tuo pačiu išlaikydamas kamuoliuką ore kaip įmanoma ilgiau. Kadangi freskobolas – labiau smagus ir draugiškas žaidimas, “atakos” ir “gynybos” terminai yra labiau abstraktūs. Stilius pasižymi kuo ilgesniu kamuoliuko išlaikymu ore.

MATMENYS

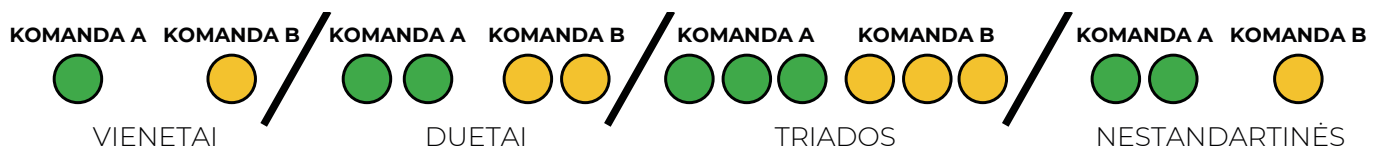
Freskobolas – braziliškas rakečių sportas, žaidžiamas paplūdimyje, taip pat ir bet kurioje atviroje erdvėje. Rekomenduojama priešininkų žaidėjams stovėti maždaug 8 metrus nuo vienas kito. Žaidžiama su raketėmis iš medžio, stiklo pluošto ar anglies pluošto ir guminiu kamuoliuku.



DALYVIAI

Komandos sudaromos duetais (du žaidėjai) ar triadomis (trys žaidėjai). Minimalus atstumas – 8 metrai tarp vieno ir kito žaidėjų. Nuo komandos priklauso pritaikyti atitinkamas

distancijas laikantis 8 metrų limito. Freskobolas gali būti žaidžiamas ir nestandartinėmis sudėtimis (du prieš vieną ir t.t.).



PAGRINDINIAI FAKTAI

- ▶ Freskobolas kartais vadinamas “Braziliškuoju irklavimo tenisu” ir “Paplūdimio irklavimo tenisu”.
- ▶ Freskobolą žaisti sunkiau nei atrodo – vien mušinėjant pirmyn atgal bent 10-15 kartų reikia daug įgūdžių.
- ▶ Freskobolas dabar žaidžiamas su guminiu kamuoliuku, bet iš pradžių žaidimo kūrėjai naudojo teniso kamuoliuką.
- ▶ Freskobolas - vienas populiariausių laisvalaikio praleidimo būdų Brazilijoje ir netgi turi savo atminimo dieną – liepos 10-ąją.

INFORMACIJA

Oficialiosios freskobolo taisyklės:

frescobol-abraf.com.br/regras



6. KAPUEIRA



APIBRĖŽIMAS

Kapueira – braziliškas kovos menas, jungiantis šokį, akrobatinius triukus ir muziką. Atsirado Brazilijoje, XVI a. ir žinomas dėl savo greitų ir sudėtingų judesių. Istoriniai šaltiniai atskleidžia, jog šis unikalus sportas į Braziliją buvo atvežtas vergų iš Angolos XVI amžiuje. Kapueira yra kovinis sportas, paslėptas po šokiu.

Kapueiroje menas pasireiškia per muziką, ritmą, dainavimą ir instrumentus, per kūno ekspresiją, judesių kūrybiškumą, taip pat tai – svarbus sceninio, literatūrinio meno objektas. Specialiajame ugdyme kapueira pasitarnauja kaip veiksminga sritis neįgaliesiems.

MATMENYS



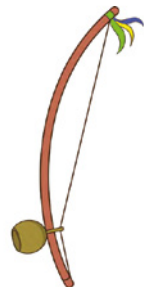
Kapueiros žaidimas vyksta apie 2,5 m perimetro rate. Šis ratas kapueiristų vadinamas „Roda“ (Ratas). Rato viduje žaidžia du žaidėjai, o aplink ratą susėdę ar stovintys – kiti kapueiristai. Kapueiros meistras, atsakingas už aplinką, kurioje vyksta Roda, yra viršiausias, o pradžioje į ratą žengia tik meistrai ir pabaigę mokslus mokiniai. Berimbau, pandeiro, atabaque, agogo ir reco-reco – instrumentai, kuriais grojama Kapueiros metu. Kaip neformali laisvalaikio veikla Kapueira gali vykti spontaniškose erdvėse – aikštėse, paplūdimiuose, universitetuose, kolegijose, vakarėliuose ir pan.

DALYVIAI

Kaip ir kituose kovos menuose, Kapueiroje taip pat egzistuoja lygiai pagal diržo, dar kitaip vadinamo “corda”, spalvą, nors diržų spalvų tvarka ir skiriasi nuo kitų. Pirmasis lygis – Iniciante (pradedantysis) - tai Kapueiros mokymasis nuo nulio. Kapueiros grupės susidaro iš žmonių nepriklausomai nuo lyties ir apima meistrų, kontr-meistrų ir mokinių lygius. Meistras – išminties nešiotojas ir saugotojas, jis moko grupę ir išlaiko susitelkimą, pastabumą šiame rituale.



Atabaque



Berimbau

PAGRINDINIAI FAKTAI

- ▶ Kapueira – kovos menas, sukurtas vergų, gabenamų iš Afrikos į Braziliją.
- ▶ 2014 m. Kapueira įgavo UNESCO nematerialaus kultūros paveldo statusą.
- ▶ Berimbau instrumentas yra pagrindinis Kapueiros muzikinio stiliaus, ritmo ir žaidimo palydovas.
- ▶ Šio meno praktikuotojas vadinamas kapueiristu.

INFORMACIJA

Oficialiosios capoeiros taisyklės:

www.capoeira.ws/documents/



7. BANGLENČIŲ SPORTAS

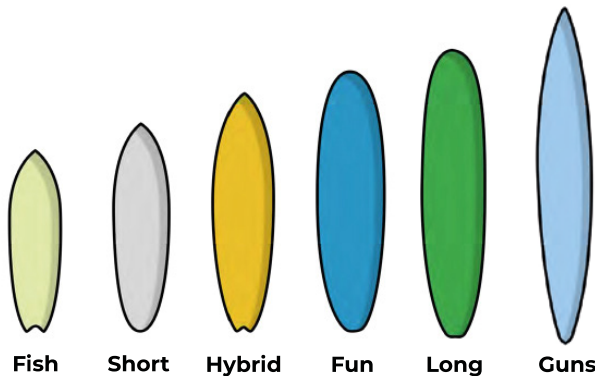


APIBRĖŽIMAS

Banglenčių sportas - sportas, kurio metu sportininkas, slysdamas per bangas, turi išsilaikyti stovėdamas ant trumpos banglentės. Šiame sporte vertinami banglentinio manevrai atliekami čiuožiant per bangas.

Manevrai turi pasižymėti greičiu, jėga ir sklandumu. Triukų įvairovė kiekvienoje naujoje bangoje – faktorius įvertinti sportininko kūrybiškumą. Esminė banglenčių sporto taisyklė – pirmauja banglentinis, esantis arčiausiai bangos lūžimo taško.

MATMENYS



Egzistuoja keli banglenčių tipai:

Žuvis — dėl padidinto pločio ir storio žuvis leidžia lengviau slysti per mažas bangeles.

Retro banglentė — istorinis modelis, žuvis ir trumposios banglentės mišinys.

Trumpoji lenta — skirta slydimui mažomis bangomis. Tinka visoms oro sąlygoms.

Trumpoji hibridinė — tinkama nepalankiomis oro sąlygomis.

Hibridinė/"fanboard" — patogi vartotojui — stabilesnė, patogesnė plūduriuoti, laviruoti, banglentė.

Ilgoji "longboard" — tradiciniam banglenčių sportui.

Pistoletai — labiausiai tinkanti užkariaujant dideles bangas ir išlaikanti kontrolę.

DALYVIAI

Dėl stovėjimo pozicijų banglentiniškai skirstomi į "paprastuosius" ir "įmantriosius". "Įmantrieji" ant banglentės stovi dešine koja į priekį, o "paprastieji" – kaire koja. Dažniausiai

sunku rasti du banglentininkus, vienodai slystančius ta pačia banga.

PAGRINDINIAI FAKTAI

- ▶ Havajiečiai banglenčių sportą vadino "he'enalu" – "slydimu banga".
- ▶ Pirmasis banglenčių sporto konkursas vyko 1928 m. Coronoje del Mar, Kalifornijoje.
- ▶ Tai vienas seniausių sportų pasaulyje – Peru atrasti 5 tūkstančių metų senumo olos piešiniai vaizdavo žmones skriejant bangomis su banglentėmis.
- ▶ Tarptautinė banglenčių sporto diena švenčiama birželio 20-ąją.

INFORMACIJA

Official Rules of Surfing:

www.surfingportugal.com/rulebook-fps/

Adapted Rules for Surfing: bit.ly/adapted_surfing



8. SUP BOARDING

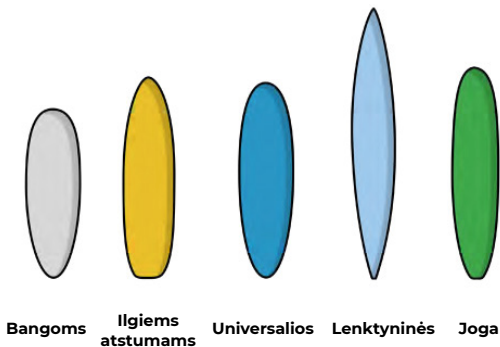


APIBRĖŽIMAS

SUP irklavimas – senovinė banglenčių sporto atšaka, kuri visai neseniai tapo atskiru sportu. SUP irklavimas viena sparčiausiai

populiarėjančių sporto šakų pasaulyje. Šis vandens sportas irkluojant irklentėmis labai tinka laisvalaikiui ar fiziniams treniruotėms.

MATMENYS



Kaip išsirinkti tinkamą irklentę: pastatykite ją vertikaliai, kad uodega liestų žemę. Iškelkite ranką virš galvos ir jeigu irklentės ilgis tinkamas, lentos viršus turi lygiuotis su riešu. Įrtymosi ir lenktyniavimo irklentė ilgis gali skirtis.

Irklenčių tipai SUP irklavimui:

Bangoms — mažiau stabili, tačiau labai tinkanti manevrams.

Ilgiems atstumams — tinkama ilgoms distancijoms įvairiomis oro sąlygomis.

Apvalioji — ideali visai šeimai, itin stabili.

Lenktyninė — lengva ir greita, turi mažą dugno išlinkimą ir smailų priekį. Kai kurios lenktyninės irklentės turi siauras ir smailas uodegėles.

Joga — tipiška panaši į universalią stabilią irklentę, ši lenta skiriasi papildomais aksesuarais, skirtais paversti irklentę originalesne ir tinkama jogos užsiėmimams.

Pripučiamą — lentos pripūtimas trunka kelias minutes (oro išleidimas trunka dar trumpiau), kad lentą būtų galima paruošti kuo greičiau. Kuomet nenaudojamos, pripučiamos SUP lentos suvyniojamos į miegmaišio dydžio paketą.

DALYVIAI

SUP praktikuotojai turėtų vilkėti neopreninius marškinėlius, plūduriuojančias liemenes ir pavadėlį, kad lenta būtų nuolat prižiūta prie žmogaus. Šiuo sportu galima užsiimti bet kuriame vandens telkinyje – jūroje, upėse, rezervuaruose, ežeruose

ar baseinuose. SUP joga, SUP pilatesas ir SUP aerobika praktikuojama terapijos tikslais. Prieš pradėdant užsiimti irklentė sportu rekomenduojama praeiti SUP irklavimo kursą.

PAGRINDINIAI FAKTAI

- ▶ SUP irklavimas buvo sukurtas senovės Peru žvejų.
- ▶ Moderni irklentė sporto versija, kurią žinome šiandien, atsirado Havajuose XX a. ketvirtajame dešimtmetyje.
- ▶ Keletas populiarių SUP disciplin – lenktynės, ilgų distancijų irklavimas, irklavimas upėse, žvejyba.

INFORMACIJA

Oficialios taisyklės: www.isasurf.org



9. PAPLŪDIMIO RANKINIS

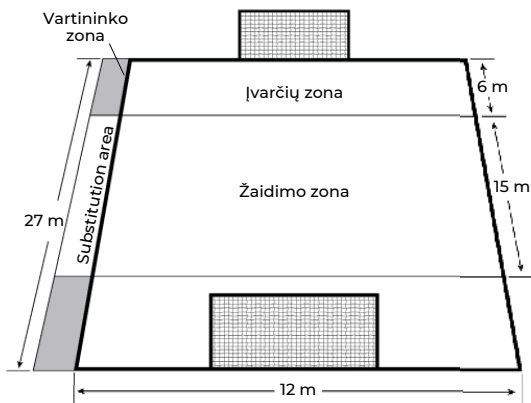


APIBRĖŽIMAS

Paplūdimo rankinis yra tradicinio rankinio, žaidžiamo salėje, versija, žaidžiama smėlio aikštėje. Tai greitas, dinamiškas žaidimas, puikiai tinkantis festivaliuose, kūno kultūros pamokose ir konkursuose. Paplūdimo rankinis pradamas teisėjui metant kamuolį į orą aikštės centre.

Žaidėjai, laikantys kamuolį rankose, gali žengti tik tris žingsnius ir ne ilgiau kaip tris sekundes. Žaidimas susideda iš dviejų kėlinių po 10 minučių. Pertrauka trunka 5 minutes. Rungtynių metu abiejuose kėliniuose komandos turi teisę imti minutės pertraukėles, jei tuo metu turi kamuolį.

MATMENYS



Aikštelė turi būti sudaryta iš smulkaus, birus, bent 40 cm gylio smėlio. Aikštės ribos žymimos elastine virve.

Žaidžiama guminiu, neslidžiu kamuoliu. Mažesnis kamuoliukas tinka vaikų žaidimui.



DALYVIAI

Paplūdimo tinklinio žaidimai ir turnyrai gali būti organizuojami vyrų, moterų ir mišrioms komandoms. Dažniausiai komandos susideda iš 4-8 žaidėjų komandoje, iš kurių daugiausiai keturi

(trys aikštės žaidėjai ir vartininkas) žaidžia vienu metu. Kiti komandos nariai tuo metu yra atsargos zonoje.

KOMANDA A



KLASIKINIS

KOMANDA B



KOMANDA A



SĖDIMASIS

KOMANDA B



KOMANDA A



PRADEDANTIESIEMS

KOMANDA B



PAGRINDINIAI FAKTAI

- ▶ Paplūdimo rankinis atsirado Italijoje 1992 metais, tačiau oficialiu sportu tapo tik 1995 m.
- ▶ Tarp paplūdimo ir tradicinio rankinio daugiau skirtumų nei panašumų.
- ▶ Kamuolio varymasis rankinyje dėl savo sunkios technikos taikomas labai retai.
- ▶ Nuo 2004 metų kas du metus vyksta Pasaulio rankinio čempionatas.

INFORMACIJA

Oficialios paplūdimo rankinio taisyklės: www.ihf.info/

Taisyklės: bit.ly/beach_handball



10. PAPLŪDIMIO LĒKŠČIASVYDIS

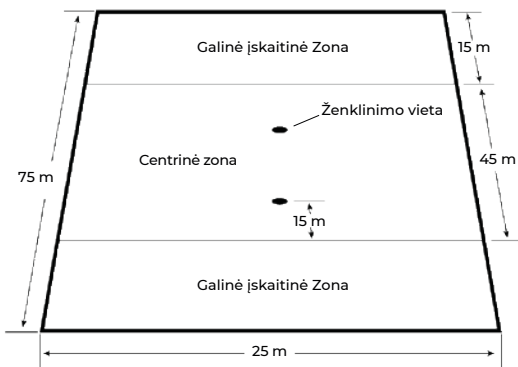
APIBRĖŽIMAS

Paplūdimio lėkščiasvydis (dar vadinamas "frisbiu" ar "ultimeitu") – sportas, kuriame gaudoma ir mėtoma skraidančioji lėkštė, dėl nuolatinio šokinėjimo, bėgimo panašus į futbolą ar krepšinį. Lėkštė mėtoma vieni kitiems staigiu riešo judesiu. Kiekvienas raundas prasideda komandoms išsirikiuojant prieš savo galinę įskaitinę zoną. Gynėjai meta diską puolėjams ir kiekvieną kart,

kai puolėjai permeta diską į priešininkų įskaitinę zoną, pelnomas taškas. Žaidėjams negalima bėgti su lėkšte rankose – ją privaloma mesti po ne ilgiau nei po 10 sekundžių. Gynėjas, ginantis priešininką metiką, skaičiuoja sekundes. Egzistuoja ir daugiau žaidimų su disku – diskinis golfas, laisvo stiliaus disko žaidimas, diskatlonas ir kt.

MATMENYS

PAPLŪDIMIO LĒKŠČIASVYDŽIO (FRISBEE) AIKŠTĖS MATMENYS



Paplūdimio lėkščiasvydis žaidžiamas 5 prieš 5, dažniausiai 75x25 m aikštėje su 15 m pločio galinėmis zonomis ir 15 metrų žaidžiamąja žyma tarp jų. Jeigu žaidžiama 4 prieš 4, aikštės plotas tuomet – 45,7x27,4 m su 7,3 m galinėmis zonomis.

Paprastai tai lauko užsiėmimas. Paplūdimio lėkščiasvydžio aikštė yra stačiakampio formos su galinėmis zonomis iš abiejų pusių. Žaidžiama plastikine skraidančia lėkšte.

Skraidančios lėkštės ar frisbio perimetras – nuo 20 iki 25 cm, bet gali varijuoti. Būtent paplūdimio frisbiui skirto disko perimetras yra 27 cm, svoris – 175 gramai.

DALYVIAI

Tradiciškai komandoje žaidžia 5 žaidėjai. Atsarginiai žaidėjai gali keisti žaidžiančiuosius po įvarčio arba įvykus traumai. Joks fizinis kontaktas tarp žaidėjų negalimas, tas pats galioja

blokavimams, pastūmimams. Įvykus kontaktui fiksuojama bauda.

KOMANDA A



KOMANDA B



NEREGULUOTAS



PAGRINDINIAI FAKTAI

- ▶ Frisbio išradėjas - Walteris Frederickas Morrisonas, gimęs 1920 metais sausio 23-įją.
- ▶ Morrisonas šią idėją sugalvojo kartu su savo mergina mėtydamas kiaulienos konservų skardinės dangtelius.
- ▶ Frisbio lėkštės skrieja oru dėl nuolatinio sukimosi jas metant ir sukant riešu.
- ▶ Disko pasukimas metant sukuria stabilizuojančią giroscopinę jėgą, kuri leidžia taikytis ir pataikyti.

INFORMACIJA

Pasaulinė skrendančios lėkštės federacija: www.wfdf.org

Paplūdimio lėkščiasvydis: beachultimate.org

KITI UŽSIĖMIMAI IR SPORTO ŠAKOS AKTYVIAI VEIKLAI PAPLŪDIMYJE

PAPLŪDIMIO ŽAIDIMAI

Paplūdimio tinklinis, paplūdimio sėdimas tinklinis, paplūdimio rankinis, paplūdimio tenisas, neįgaliųjų tenisas, krosmintonas (greitasis badmintonas), grindų riedulys, paplūdimio futbolas, paplūdimio lėkščiasvydis (frisbis), krepšinis 3 prieš 3.



PAPLŪDIMIO UŽSIĖMIMAI

Paplūdimio bėgimas, šiaurietiškas ėjimas, važinėjimasis riedlente, biatlonas, triatlonas, freskobolas, važinėjimasis dviračiais, petankė, parolimpinis šaudymas, paplūdimio kvadratas, disko golfas ir kt.



MEISTRISŪKUMO UGDYMAS

Fitnessas, aerobika, hidro gimnastika, kapueira, zumba, kovos menai, joga, šokis, kūno liksvara ir kt.



VANDENS UŽSIĖMIMAI

Buriavimas, SUP irklavimas, plaukimas, banglenčių sportas, bodibordingas, skimboardingas, plaukimas kajakais, nardymas, vandens kliūčių ruožas ir kt.



PAPLŪDIMIO IŠŠŪKIAI

Šeimos taurė, pripučiamų kliūčių ruožas, lengvoji atletika vaikams, tekėbolas, virvės traukimas, kalnų dviračių kursas, sienų kopimas.



FIZINĒS VEIKĻOS GIDAS PAPLŪDIMIO SPORTUI IR UZSIĒMIMAMS

Šis fizinēs veikļos gidas paplūdimio sportui ir uzsīēmimams sukurtas pagal projektā "Paplūdimio žaidimai kaip pavyzdys skatinti fizinį aktyvumą ir sportą paplūdimyje" ("BeActive" paplūdimio žaidimai), finansuojamas Erasmus+ programos.

Projekto tinklalapis: www.beactivebeachgames.com

Projekto koordinatoriai: Latvijos Sporto Federacijos Taryba

Projekto partneriai:

Portugalijos Sporto ir Jaunimo Institutas

Tarptautinė Sporto Visiems Asociacija

Tarptautinė Sporto ir Kultūros asociacija

Lietuvos Sporto Federacijų Sąjunga

Estijos Paplūdimio Sporto Federacija

Katalonijos Sporto Federacijų Sąjunga

Europos Komisijos parama šio projekto publikacijai neprisideda prie šio gido turinio, ir už jį neatsako.

Išleista 2020 metais

Dėl tolimesnės informacijos kreiptis:

Latvijos Sporto Federacijų Taryba

Grostonas street 6B, Rīga, Latvija, LV-1013

Email: lsfp@lsfp.lv

Tinklalapis: www.lsfp.lv

WWW.BEACTIVEBEACHGAMES.COM

Projekto koordinators:



Projekto partneri:



Bendrai finansuojama pagal Europos Sąjungos programą „Erasmus+“

