

## LIETUVOS PLAUKIMO RINKTINIŲ PASIRENGIMO PLANAS 2025 M.

Tikslas: Parengti išsamų pasiruošimo sezonui planą, skirtą Elito, Jaunimo, Jaunių, ir U23 plaukimo rinktinėms siekiant optimizuoti sportininkų fizinį pasirengimą, varžybų rezultatus 2025m. ir ilgalaikį tobulėjimą iki 2028 m. Olimpinių žaidynių.

### PAGRINDINIAI UŽDAVINIAI:

- Sukurti efektyvų ir įgyvendinamą treniruočių ir varžybų planą.
- Suderinti sportininkų fizinį ir psichologinį pasiruošimą.
- Užtikrinti, kad rinktinė turėtų reikiamą finansavimą ir palaikymą.
- Sukurti individualius tikslų siekimo planus kiekvienam sportininkui.
- Skatinti bendradarbiavimą tarp sportininkų ir trenerių, stiprinant komandinį ryšį.
- Kurti atvirą ir palaikančią rinktinės kultūrą.
- Pagal šiuos metus planuoti finansus ateinančių metų ciklui iki 2028 m. Olimpinių žaidynių.
- Pasiruošti pagrindinėms tarptautinėms varžyboms (Pasaulio čempionatas, U23, EJČ, PJČ EYOF, Universiada).

### 1. LIETUVOS ELITO RINKTINĖ

Pasirengimas vykdomas pagal ELITO centro, Jaunimo, Jaunių rinktinių pasirengimo planus, derinant pasirengimo stovyklų datas ir vietą.

**Programos vadovas:** Paulius Povilionis, Robertas Vilkelis

**ELITO centro treneriai:** Ina Paipelienė, Paulius Povilionis, Tadas Duškinas, Paulius Andrijauskas,

**Konsultantas:** Ina Paipelienė.



Patvirtinta: LTU AQUATICS VK 2025-02-04 posėdyje  
Nutarimas Nr. 2025/2/1

- Aklimatizacija prieš Singapūrą - vieta tikslinama.

STOVYKLA	LAIKOTARPIS	SPORTININKAI + TR.
EGIPTAS	01.19-02.05d.	7 sportininkai + 3 treneriai
SIERRA NEVADA, ISPANIJA	02.14-03.16d.	5 sportininkai (2papildomi) + 2 treneriai
GLORIA, TURKIJA	05.03-05.18d.	10-12 sportininkų, 3 treneriai
SIERRA NEVADA, ISPANIJA	06.13-07.06d.	8 sportininkai + 2 treneriai
AKLIMATIZACIJA, AZIJOJE	07.17-07.26d.	12+ sportininkai + 3 treneriai
FONT ROMEU	09.26-10.19	6 sportininkai + 2 treneriai
SIERRA NEVADA, ISPANIJA	11.08-12.01	5 sportininkai + 1 treneris

VARŽYBOS	DATA	SPORTININKAI + TR.
FLANDERS CUP	02.07-02.09	1 sportininkas + 1 treneris
LIETUVOS ČEMPIONATAS	04.03-04.06d.	7 sportininkai + 3 treneriai
OPEN STOCKHOLM	04.12-04.15d.	5 sportininkai (2papildomi) + 2 treneriai
SPANISH OPEN MALLORCA	06.07-06.14d.	1 sportininkas + 1 treneris
MARE NOSTRUM	05.17-05.25d.	8 sportininkai + 2 treneriai
PČ SINGAPŪRAS	07.27-08.03 d.	12 + sportininkai + 3 treneriai
PASAULIO TAURĖS	10-11mėn. (tikslinama)	4+5 sportininkai priklausomai nuo vietos
EUROPOS ČEMPIONATAS 25M	12.02-12.07	12 sportininkų + 3 treneriai
LIETUVOS ČEMPIONATAS 25M	12.19-12.21	7 sportininkai + 3 treneriai

## PASAULIO ČEMPIONATAS 2025

PASIRENGIMAS VYKDOMAS PAGAL RINKTINĖS VYR. TRENERIO PLANĄ,  
3 ETAPAI:

1. ANTRAS CIKLAS - ATRANKA Į PASAULIO ČEMPIONATĄ IKI 2025.04.28
2. RINKTINĖS SUDARYMAS, SU GALIMYBĖ TRENIUOTIS KARTU IKI PČ, PAGAL POREIĖJ.
3. PASIRUOŠIMAS PASAULIO ČEMPIONATUI PAGAL SUDARYTĄ RINKTINĖS SUDĖTĮ.

**Vyr treneris:** Paulius Povilionis

**Treneriai:** Paulius Andrijauskas, Tadas Duškinas + pagal poreikį esant didesniai sportininkų skaičiui.

**Komandas vadovas:** Robertas Vilkelis/Ramunė Vaitukaitytė.

## NUMATOMA PASAULIO ČEMPIONATUI BESIRUOŠIANTI KOMANDA

PČ Singapūras	Nuotolis			Normatyvas			Nuotolis			Normatyvas			Nuotolis			Normatyvas		
		SB	A	B		SB	A	B		SB	A	B		SB	A	B		
Danas Rapšys	200 Lst	1:45.48	1:46.70	1:47.67	400 Lst.	3:46.27	3:48.15	3:50.11	100 Lst.	48.04	48.34	48.94						
Andrius Šidlauskas	100 krūt.	59.27	59.75	1:01.10	200 krūt.	2:12.36	2:10.32	2:12.75	50 krūt.	27.53	27.33	28.29						
Kotryna Teterėvkova	200 krūt.	2:23.42	2:25.91	2:27.75	100 krūt.	1:06.02	1:06.87	1:08.43	50 krūt.	-								
Rūta Meilutytė	50 krūt.	29.40	30.75	31.83	100 krūt.	1:06.34	1:06.87	1:08.43										
Mantas Kaušpėdas	50 nug.	24.68	24.72	-	100 nug.	54.70	53.94	54.79										
Tomas Navikonis	100 Lst.	48.62	48.34	48.93	200 Lst.	1:47.08	1:46.70	1:47.67										
Aleksas Savickas	200 krūt.	2:11.53	2:10.32	2:12.75	100 krūt.	1:01.94	59.75	1:01.10	50 krūt.	28.20	27.10							
Tomas Lukminas	200 Lst.	1:48.22	1:46.70	1:47.67	100 Lst.	49.18	48.34	48.93										
Kristupas Trepočka	200 Lst.	1:47.74	1:46.70	1:47.67	100 Lst.	50.26	48.34	48.93										
Tajus Juška	100 Lst.	48.74	48.34	48.93	50 Lst.	22.34	22.05	22.20	200 Lst.	1:49.48	1:46.70	1:47.67						
Rokas Jazdauskas	200 Lst.	1:50.79	1:46.70	1:47.67	100 Lst.	50.12	48.34	48.93										
Sylvia Statkevičius	200 Lst.	1:59.13	1:58.23	2:00.39	100 Lst.	55.27	54.25	55.82										
Smilte Plynykaitė	100 krūt.	1:07.91	1:06.34	1:06.87														
Justine Murdock	200 nug.	2:12.96	2:11.08	2:13.12	100 nug.	1:01.59	1:00.46	1:01.88	50 nug.	28.75	27.86							
Džiugas Miškinis	1500 Lst.	15:26.33	15:01.89	15:13.73	800 Lst.	8:04.06	7:48.66	8:05.33										
Jokūbas Keblys	50 Lst.	22.17	22.05	22.20														

## LTU AQUATICS ELITO IR ESTAFEČIŲ PROGRAMOS DALYVIAI, SINGAPŪRAS

	A normatyvai	B normatyvai	ESTAFEČIŲ RINKTINĖ + Atsarginiai
1	MEILUTYTĖ, Rūta	NAVIKONIS, Tomas	LUKMINAS, Tomas
2	TETEREVKOVA, Kotryna	JUŠKA, Tajus	NAVIKONIS, Tomas
3	RAPŠYS, Danas	MURDOCK, Justine	TREPOČKA, Kristupas
4	Andrius Šidlauskas	Aleksas Savickas	JUŠKA, Tajus
5	KAUŠPĖDAS, Mantas	STATKEVIČIUS, Sylvia	JAZDAUSKAS, Rokas
6		MIŠKINIS, Džiugas	
7		KEBLYS, Jokūbas	
8			

## TIKSLAI 2025 PASAULIO ČEMPIONATAS, SINGAPŪRAS

	DALYVIŲ SK.	PUSFINALIAI	FINALAI	MEDALIAI
<b>MINIMALŪS</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>OPTIMALŪS</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>1</b>
<b>MAKSIMALŪS</b>	<b>12 IR DAUGIAU</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2</b>

### MINIMALŪS

**6 DALYVIAI, 5 PUSFINALIAI, 2 FINALAI, 1 MEDALIS**

#### DALYVIAI:

- RŪTA MEILUTYTĖ,
- KOTRYNA TETEREVKOVA,
- DANAS RAPŠYS,
- ANDRIUS ŠIDLAUSKAS,
- MANTAS KAUSPEDAS
- TOMAS NAVIKONIS

#### PUSFINALIAI:

- RŪTA 50 KRŪT. + 100 KRŪT
- KOTRYNA 100 KRŪT. + 200 KRŪT
- DANAS 200 L.ST.

#### FINALAI:

- RŪTA 50 KRŪT
- KOTRYNA 200 KRŪT.
- DANAS 200 L.ST.

#### MEDALIAI:

- RŪTA 50 KRŪT

### OPTIMALŪS

**11 DALYVIAI, 7 PUSFINALIAI, 7 FINALAI, 1 MEDALIS**

#### DALYVIAI:

- RŪTA MEILUTYTĖ,
- KOTRYNA TETEREVKOVA,
- DANAS RAPŠYS,
- ALEKSAS SAVICKAS,
- ANDRIUS ŠIDLAUSKAS,
- TOMAS NAVIKONIS,
- MANTAS KAUSPEDAS

Patvirtinta: LTU AQUATICS VK 2025-02-04 posėdyje  
Nutarimas Nr. 2025/2/1

- TOMAS LUKMINAS
- KRISTUPAS TREPOČKA
- TAJUS JUŠKA
- DŽIUGAS MIŠKINIS

PUSFINALIAI:

- RŪTA 50 KRŪT. + 100 KRŪT
- KOTRYNA 100 KRŪT. + 200 KRŪT
- DANAS 200 L.ST.
- ANDRIUS 100 KRŪT
- MANTAS KAUSPEDAS 50 NUG.

FINALAI:

- RŪTA 50 KRŪT + 100 KRŪT
- KOTRYNA 100 KRŪT. + 200 KRŪT
- DANAS 200 L.ST. + 400 L.ST.
- ESTAFETĖ 4x200M. (DANAS, KRISTUPAS, TOMAS N, TOMAS L)

MEDALIAI:

- RŪTA 50 KRŪT

## MAKSIMALŪS

**15 DALYVIŲ. 11 PUSFINALIAI, 9 FINALAI, 2 MEDALIAI**

DALYVIAI:

- RŪTA MEILUTYTĖ,
- KOTRYNA TETEREVKOVA,
- DANAS RAPŠYS,
- ALEKSAS SAVICKAS,
- ANDRIUS ŠIDLAUSKAS,
- TOMAS NAVIKONIS,
- MANTAS KAUSPEDAS
- TOMAS LUKMINAS
- KRISTUPAS TREPOČKA
- TAJUS JUŠKA
- DŽIUGAS MIŠKINIS
- SYLVIA STATKEVIČIUS
- JUSTINE MURDOCK
- ROKAS JAZDAUSKAS
- JOKŪBAS KEBLYS

Patvirtinta: LTU AQUATICS VK 2025-02-04 posėdyje  
Nutarimas Nr. 2025/2/1



+ 370 657 68 579  
info@ltuaquatics.com  
Savanorių pr. 375, LT-49360 Kaunas

[www.ltuaquatics.com](http://www.ltuaquatics.com)  
LTUAquatics  
LTUAquatics

ltuaquatics  
LTUAquatics  
company/ltuaquatics

Asociacija LTU Aquatics

Įmonės kodas: 191917910

Sąskaita Nr.: LT49 7044 0600 0150 1455

AB SEB bankas

Patvirtinta: LTU AQUATICS VK 2025-02-04 posėdyje  
Nutarimas Nr. 2025/2/1

PUSFINALIAI:

- RŪTA 50 KRŪT. + 100 KRŪT
- KOTRYNA 100 KRŪT. + 200 KRŪT
- DANAS 200 L.ST.
- ANDRIUS 100 KRŪT
- MANTAS KAUSPEDAS 50 NUG. + 100 NUG.
- ALEKSAS SAVICKAS 200 KRŪT.
- TOMAS N, 100 L.ST.
- TAJUS 100 L.ST.

FINALIAI:

- RŪTA 50 KRŪT + 100 KRŪT
- KOTRYNA 100 KRŪT. + 200 KRŪT
- DANAS 200 L.ST. + 400 L.ST.
- MANTAS 50 NUG.
- ESTAFETĖ 4X200M. (DANAS, KRISTUPAS, TOMAS N, TOMAS L)
- ESTAFETĖ 4X100M. (DANAS, TAJUS, TOMAS N, TOMAS L)

MEDALIAI:

- RŪTA 50 KRŪT
- DANAS 200 L.ST.

## ELITO RINKTINĖS NARIAMS KELIAMI TIKSLAI PASAULIO ČEMPIONATE

Asmeniniai normatyvai	Rungtis	PB	SB	PČ2025
MEILUTYTĖ, Rūta	50 krūtine	29.16		29.20 (1-3V)
MEILUTYTĖ, Rūta	100 Krūtine	1:04.35		1:06.00 (5-10vt)
TETEREVKOVA, Kotryna	100 Krūtine	1:06.04		1:06.50 (8-13vt)
TETEREVKOVA, Kotryna	200 Krūtine	2:22.86		2:22.50 (5-8vt)
RAPŠYS, Danas	200 L/st.	1:44.38		1:44.99
RAPŠYS, Danas	400 L/st.	3:43.36		3:45.70
ŠIDLAUSKAS, Andrius	100 Krūtine	0:59.12		59.30
ŠIDLAUSKAS, Andrius	200 Krūtine	2:09.20		2:10.32
SAVICKAS, Aleksas	100 Krūtine	1:00.54		1:00.00
SAVICKAS, Aleksas	200 Krūtine	2:09.66		2:10.00
NAVIKONIS, Tomas	100 L/st.	0:48.62		0:48.30
NAVIKONIS, Tomas	200 L/st.	1:47.08		1:46.70

Patvirtinta: LTU AQUATICS VK 2025-02-04 posėdyje  
Nutarimas Nr. 2025/2/1

Asmeniniai normatyvai	Rungtis	PB	SB	PČ2025
JUŠKA, TAJUS	50 l.st.	22.34		21.80
JUŠKA, TAJUS	100 l.st.	48.74		47.70
JUŠKA, TAJUS	200 l.st.	1:49.48		1:46.00
JUŠKA, TAJUS	100 pet.	54.12		51.50
MIŠKINIS, Džiugas	800 l.st.	8:04.06		3:52.00
MIŠKINIS, Džiugas	1500 l.st.	15:21.69		14:51.00
KAUŠPEDAS, Mantas	50 nug.	24.68		24:30
KAUŠPEDAS, Mantas	100 nug.	54.70		53.90
STATKEVIČIUS, Sylvia	100 l.st.	55.27		54:90
STATKEVIČIUS, Sylvia	200 l.st.	1:59.13		1:58.80
MURDOCK, Justine	100 nug.	1:01.46		1:01.10
MURDOCK, Justine	200 nug.	2:11.73		2:12.00
KEBLYS, Jokūbas	50 l.st.	22:17		22:05
NAVIKONIS, Tomas	4x100 L/st.	1:47.08		1:46.70
NAVIKONIS, Tomas	4x200 L/st.	48.62		48.30
JUŠKA, TAJUS	4x100 L/st.	48.74		47.70
TREPOČKA, Kristupas	4x200 L/st.	1:47.74		1:47.00
LUKMINAS, Tomas	4x100 L/st.	49.18		48.80
LUKMINAS, Tomas	4x200 L/st.	1:48.22		1:47.50
JAZDAUSKAS, Rokas	4x200 L/st.	1:49.21		1:48.00
RAPŠYS, Danas	4x100 L/st.	48.04		47.99
RAPŠYS, Danas	4x200 L/st.	1:44.38		1:45.00

## I. ELITO CENTRO DARBO ORGANIZAVIMAS.

**Vyr treneris Paulius Povilionis:**

**Plaukikai: Rūta Meilutytė, Danas Rapšys, Kotryna Teterevkova, Andrius Šidlauskas, Tajuš Juška, Džiugas Miškinis**

- **Rūta Meilutytė, Kotryna Teterevkova.** Treneris Tadas Duškinas. Kaunas, Žalgirio baseinas
- **Danas Rapšys, Andrius Šidlauskas, Tajuš Juška, Džiugas Miškinis, Ieva Jurkūnaitė.** Treneriai: Ina Paipelienė, Paulius Povilionis, Paulius Andrijauskas. Kaunas, Žalgirio ir Girstučio baseinai.
- **Aleksas Savickas.** Treneris Jack Szaranek. Pasirengimas Gators sistemoje jungiantis prie LTU AQUATICS komandos pagrindinėse varžybose.
- **Tomas Navikonis.** Treneris William Dorenkott. Pasirengimas derinant Ohio State University ir LTU AQUATICS Elito programas, jungiantis prie LTU AQUATICS komandos dalyje MTS ir pagrindinėse varžybose.
- **Tomas Lukminas.** Treneris Ben Looz. Pasirengimas derinant Arizona University ir LTU AQUATICS Elito programas, jungiantis prie LTU AQUATICS komandos dalyje MTS ir pagrindinėse varžybose.
- **Rokas Jazdauskas.** Treneris Ryan Wochomurka. Pasirengimas derinant Auburn University ir LTU AQUATICS Elito programas, jungiantis prie LTU AQUATICS komandos dalyje MTS ir pagrindinėse varžybose.
- **Sylvia Statkevičius. „Mississauga“ klubas, Kanada**
- **Mantas Kaušpėdas.** Mount Kelly, klubas, Didžioji Britanija. Pasirengimas derinant Didžiosios Britanijos ir LTU AQUATICS Elito programas, jungiantis prie LTU AQUATICS komandos dalyje MTS ir pagrindinėse varžybose.
- **Kristupas Trepočka –** Trenerė Mintara Labanauskienė. Pasirengimas derinant Panevėžio Mini centro ir LTU AQUATICS Elito programas, jungiantis prie LTU AQUATICS komandos dalyje MTS ir pagrindinėse varžybose.

## II. PASIRENGIMO PRIEMONĖS

Elito centro maitinimasis					
	Vieta	Valgančių žmonių skaičius	Dienų sk. Per sav.	Planuojama maitintis sav. šį sezoną	Kaina
1.	Restoranas "Sala"	7	5	18 sav.	6500
Stovyklos					
	Vieta	Sportininkų ir trenerių skaičius	Laikotarpis	Numatomas Biudžetas	
1	Egiptas	7 sportininkai 3 treneriai 1 masažistas	18 dienų	32000	
2	Stovykla kalnuose arba jei negauname Egiptas	7 sportininkai + jaunimas	18-24 dienos	30000 - 40000	
3	ISPANIJA, TURKIJA	Priklausomai nuo komandos patenkančios į PČ. Planuojama 8-15.	18 dienų	55000	
4	Sierra Nevada	Iki 10 sportininkų + 2 treneriai	24 dienos	61000	
5	Aklimatizacija Azijoje	Priklausomai nuo komandos patenkančios į PČ. Planuojama 8-15.	7-10 dienų	47300	
6	Font Romeu	Tadas + Paulius A. 6 sportininkai.	24 dienos	61000	
7	Sierra Nevada	Paulius P. 5 sportininkai.	24 dienos	61000	
Varžybos					
	Vieta	Sportininkų ir trenerių skaičius	Laikotarpis	Numatomas Biudžetas	
1	FLANDERS CUP, BELGIJA	KOTRYNA TETEREVKOVA, TADAS DUŠKINAS	4 dienos	2500	
2	LIETUVOS ČEMPIONATAS, KAUNAS	Jurijus Vaščenkovas, Tatjana Štopienė	4 dienos	2000	
3	OPEN STOCKHOLM, ŠVEDIJA	5-7 sportininkai, 3 treneriai, 1 masažistas	5 dienos	15000	

4	MARE NOSTRUM, BARCELONA, CANETA, MONACO	5-7 sportininkai, 2 treneriai, 1 masažistas	05.17- 05.25d.	5000
5	ROMA SETTE COLLI	1 sportininkas, 1 treneris, 1 Kineziterapeutas	06.07-14d	2500
6	PČ SINGAPŪRAS	10-15 sportininkų, 3-4 treneriai, 1 masažistas 2 kineziterapeutai	07.27- 08.03d.	75300
7	PASAULIO TAURĖS	4-5 sportininkai priklauso nuo vietos	Tikslinama	<30000

Kineziterapija ir Medicina			
Priemonė	Aprašymas	Dažnumas	Kaina (eur)
Kineziterapeuto konsultacijos - Jurijus	Sportininkų individualios analizės ir korekcijos sesijos	1 kartą per mėnesį	80 eur asmeniui
Kineziterapeuto konsultacijos - Tatjana	Sportininkų individualios analizės ir korekcijos sesijos, salės priežiūra	2 kartus per savaitę	100 eur
Kineziterapeuto darbas varžybose	Sportininkų individualios analizės ir korekcijos sesijos, traumų prevencija,	2-3 kartai per metus	200< eur dienai
Papildai	Baziniai papildai + Jurijaus rekomendacijos biocheminiam subalansavimui	Kas mėnesį	400 eur
Kraujo tyrimai	Prieš stovyklas, varžybas ir po jų	Pagal poreikį	100 vnt.

## 2. LIETUVOS JAUNIMO RINKTINĖ

Lietuvos jaunimo plaukimo rinktinės pagrindinis tikslas – užtikrinti kuo geresnį pasiruošimą ir sėkmingą pasirodymą Europos jaunimo bei Pasaulio jaunimo čempionatuose, demonstruojant aukštus sportinius rezultatus ir atstovaujant šalį tarptautinėje arenoje. Rinktinės veiklos siekis – ne tik tobulinti sportininkų fizinį, techninį bei psichologinį pasirengimą, bet ir identifikuoti bei atrinkti perspektyviausius plaukikus, kurie ateityje galėtų sustiprinti Lietuvos olimpinės komandos sudėtį ir sėkmingai dalyvauti 2028 metų vasaros olimpinėse žaidynėse Los Andžele. Šie tikslai bus pasiekti nuosekliai taikant individualizuotas treniruočių programas, organizuojant aukšto lygio stovyklas ir dalyvaujant tarptautiniuose turnyruose, kurie ugdytų jaunųjų plaukikų patirtį.

**Programos vadovas:** Kęstutis Steponavičius, Robertas Vilkelis

**Jaunimo rinktinės treneriai:** Kęstutis Steponavičius, Mintara Labanauskienė, Vaidas Blažys, Žaneta Tautvydė

**Konsultantas:** Ina Paipelienė.

### 2025M. JAUNIMO RINKTINĖS STOVYKLŲ PLANAS

Mėnuo/dienos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Rugpjūtis	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI
Rugsėjis	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
Spalis	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	
Lapkritis	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	
Gruodis	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
Sausis	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	
Vasaris	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI		
Kovas	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI		
Balandis	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	
Gegužė	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
Birželis	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	
Liepa	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	
Rugpjūtis	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	
Rugsėjis	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	
Spalis	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	
Lapkritis	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
Gruodis	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	II	

Sportininkai turintys normatyvus:

- Tajus Juška
- Sylvia Statkevičius

Patvirtinta: LTU AQUATICS VK 2025-02-04 posėdyje  
Nutarimas Nr. 2025/2/1

- Smilte Plytnykaitė
- Mantas Kaušpedas
- Ieva Visockaitė
- Ieva Jurkūnaitė
- Guoda Stančikaitė
- Herkus Andronatij
- Mykolas Tuskenis
- Patricija Geriksonaitė
- Domas Vilimas
- Rugilė Abračinskaitė
- Emilija Pociūtė
- Dominykas Šulskis

Atsarginiai, kurie galimai dalyvaus EJČ:

- Arminas Murėnas
- Guoda Tručinskaitė
- Dominik Grudinskij
- Kajus Rimkus
- Jonas Bubnys
- Jovydas Poškus
- Ieva Nainytė
- Žygimantas Tautvydas
- Deividas Timinskas
- Erikas Dagys
- Martynas Bernotas

### NUMATOMA EJČ25 IR PJČ25 BESIRUOŠIANTI KOMANDA

	A normatyvai	B normatyvai	ESTAFEČIŲ RINKTINĖ + Atsarginiai
1	JUŠKA, Tajus	VISOCKAITĖ, Ieva	MURĖNAS, Arminas
2	STATKEVIČIUS, Sylvia	JURKŪNAITĖ, Ieva	TRUČINSKAITĖ, Guoda
3	PLYTNYKAITĖ, Smilte	STANČIKAITĖ, Guoda	GRUDISNKIJ, Dominik

4	KAUŠPEDAS, Mantas	ANDRONATIJ, Herkus	RIMKUS, Kajus
5		TUSKENIS, Mykolas	BUBNYS, Jonas
6		GERIKSONAITĖ, Patricija	POŠKUS, Jovydas
7		VILIMAS, Domas	NAINYTĖ, Ieva
8		ABRAČINSKAITĖ, Rugilė	TAUTYVDAS, Žygimantas
9		POCIŪTĖ, Emilija	TIMINSKAS, Deividas
10		ŠULSKIS, Dominykas	DAGYS, Erikas
11			BERNOTAS, Martynas

### TIKSLAI EJČ25, SLOVAKIJA

	DALYVIŲ SK.	PUSFINALIAI	FINALAI	MEDALIAI
<b>MINIMALŪS</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
<b>OPTIMALŪS</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>8</b>
<b>MAKSIMALŪS</b>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>10</b>

#### MINIMALŪS

#### 12 DALYVIŲ. 14 PUSFINALIŲ, 7 FINALAI, 1 MEDALIS

##### DALYVIAI:

- SYLVIA STATKEVIČIUS
- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ
- IEVA VIŠOCKAITĖ
- IEVA JURKŪNAITĖ
- GUODA STANČIKAITĖ
- HERKUS ANDRONATIJ
- MYKOLAS TUSKENIS
- PATRICIJA GERIKSONAITĖ
- DOMAS VILIMAS
- RUGILĖ ABRAČINSKAITĖ
- DOMINYKAS ŠULSKIS
- EMILIJA POCIŪT

##### PUSFINALIAI:

- SYLVIA STATKEVIČIUS 200 L/ST
- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ 50, 100 KRŪTINE
- IEVA VIŠOCKAITĖ 200 L/ST
- GUODA STANČIKAITĖ 200 KRŪTINE
- HERKUS ANDRONATIJ 100 KRŪTINE
- MYKOLAS TUSKENIS 100 NUGARA
- PATRICIJA GERIKSONAITĖ 200 NUGARA
- DOMAS VILIMAS 200 KRŪTINE
- RUGILĖ ABRAČINSKAITĖ 100 KRŪTINE
- DOMINYKAS ŠULSKIS 200 KRŪTINE
- EMILIJA POCIŪTĖ 100 NUGARA

##### FINALAI:

- SYLVIA STATKEVIČIUS 200 L/ST
- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ 50, 100 KRŪTINE
- GUODA STANČIKAITĖ 200 KRŪTINE
- 4X200 L/ST MERGINOS
- 4X100 MIX KOMBINUOTA EST

##### MEDALIAI:

- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ 100 KRŪTINE

## OPTIMALŪS

### 22 DALYVIAI, 23 PUSFINALIAI, 15 FINALŲ, 8 MEDALIAI

#### DALYVIAI:

- TAJUS JUŠKA
- SYLVIA STATKEVIČIUS
- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ
- MANTAS KAUSPĖDAS
- IEVA VISOCKAITĖ
- IEVA JURKŪNAITĖ
- GUODA STANČIKAITĖ
- HERKUS ANDRONATIJ
- MYKOLAS TUSKENIS
- PATRICIJA GERIKSONAITĖ
- DOMAS VILIMAS
- RUGILĖ ABRAČINSKAITĖ
- EMILIJA POCIŪTĖ
- DOMINYKAS ŠULSKIS
- ARMINAS MURĖNAS
- GUODA TRUČINSKAITĖ
- DOMINIK GRUDINSKIJ
- KAJUS RIMKUS
- JONAS BUBNYS
- JOVYDAS POŠKUS
- IEVA NAINYTĖ
- ŽYGMANTAS TAUTVYDAS

#### PUSFINALIAI:

- TAJUS JUŠKA 50,100 200 L/ST
- SYLVIA STATKEVIČIUS 100, 200 L/ST
- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ 50, 100 KRŪTINE
- MANTAS KAUSPĖDAS 50, 100 NUGRA
- IEVA JURKŪNTAITĖ 200 L/ST
- GUODA STANČIKAITĖ 200 KRŪTINE
- HERKUS ANDRONATIJ 100 KRŪTINE
- MYKOLAS TUSKENIS 100 NUGARA
- PATRICIJA GERIKSONAITĖ 100, 200 NUGARA
- DOMAS VILIMAS 200 KRŪTINE
- RUGILĖ ABRAČINSKAITĖ 100 KRŪTINE
- EMILIJA POCIŪTĖ 50, 100 NUGARA
- DOMINYKAS ŠULSKIS 200 KRŪTINE
- ARMINAS MURĖNAS 100 NUGARA
- DOMINIK GRUDINSKIJ 200 NUGARA
- JOVYDAS POŠKUS 100 KRŪTINE

#### FINALAI:

- TAJUS JUŠKA 50,100 200 L/ST
- SYLVIA STATKEVIČIUS 200 L/ST
- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ 50, 100 KRŪTINE
- MANTAS KAUSPĖDAS 50, 100 NUGRA
- GUODA STANČIKAITĖ 200 KRŪTINE
- 4X200 L/ST MERGINOS
- 4X100 L/ST VAIKINAI
- 4X200 L/ST VAIKINAI
- 4X100 KOMBINUOTA MERGINOS
- 4X100 KOMBINUOTA VAIKINAI
- 4X100 KOMBINUOTA MIŠRI

#### MEDALIAI:

- TAJUS JUŠKA 50,100 L/ST
- SYLVIA STATKEVIČIUS 200 L/ST
- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ 50, 100 KRŪTINE
- MANTAS KAUSPĖDAS 50, 100 NUGRA
- 4X100 KOMBINUOTA MIŠRI

## MAKSIMALŪS

## 25 DALYVIAI. 33 PUSFINALIAI, 25 FINALAI, 10 MEDALIŲ

### DALYVIAI:

- TAJUS JUŠKA
- SYLVIA STATKEVIČIUS
- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ
- MANTAS KAUSPĖDAS
- IEVA VISOCKAITĖ
- IEVA JURKŪNAITĖ
- GUODA STANČIKAITĖ
- HERKUS ANDRONATIJ
- MYKOLAS TUSKENIS
- PATRICIJA GERIKSONAITĖ
- DOMAS VILIMAS
- RUGILĖ ABRAČINSKAITĖ
- EMILIJA POCIŪTĖ
- DOMINYKAS ŠULSKIS
- ARMINAS MURĖNAS
- GUODA TRUČINSKAITĖ
- DOMINIK GRUDINSKIJ
- KAJUS RIMKUS
- JONAS BUBNYS
- JOVYDAS POŠKUS
- IEVA NAINYTĖ
- ŽYGMANTAS TAUTVYDAS
- ERIKAS DAGYS
- MARTYNAS BERNOTAS
- ARNAS AUGUSTINAVIČIUS

### PUSFINALIAI:

- TAJUS JUŠKA 50, 100, 200 L/ST
- SYLVIA STATKEVIČIUS 50, 100, 200 L/ST
- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ 50, L/ST 50, 100 KRŪT
- MANTAS KAUSPĖDAS 50, 100 NUGARA
- IEVA JURKŪNAITĖ 200 L/ST
- GUODA STANČIKAITĖ 100, 200 KRŪTINE
- HERKUS ANDRONATIJ 100 KRŪTINE
- MYKOLAS TUSKENIS 100, 200 NUGARA
- PATRICIJA GERIKSONAITĖ 100, 200 NUGARA
- DOMAS VILIMAS 200 KRŪTINE
- RUGILĖ ABRAČINSKAITĖ 50, KRŪTINE
- EMILIJA POCIŪTĖ 50, 100 NUGARA
- DOMINYKAS ŠULSKIS 200 KRŪTINE
- ARMINAS MURĖNAS 50, 100 NUGARA
- DOMINIK GRUDINSKIJ 200 NUGARA
- JOVYDAS POŠKUS 100 KRŪTINE
- GUODA TRUČINSKAITĖ 200 KOMPL
- IEVA NAINYTĖ 200 KOMPL
- ŽYGMANTAS TAUTVYDAS 50 L/ST, 100 L/ST

### FINALAI:

- TAJUS JUŠKA 50, 100, 200 L/ST
- SYLVIA STATKEVIČIUS 100, 200 L/ST
- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ 50, L/ST 50, 100 KRŪT
- MANTAS KAUSPĖDAS 50, 100 NUGARA
- IEVA JURKŪNAITĖ 200 L/ST
- 4X100 L/ST MERGINOS
- 4X200 L/ST VAIKINAI
- 4X100 L/ST VAIKINAI
- GUODA STANČIKAITĖ 100, 200 KRŪTINE
- MYKOLAS TUSKENIS 100 NUGARA
- PATRICIJA GERIKSONAITĖ 200 NUGARA
- DOMAS VILIMAS 200 KRŪTINE
- EMILIJA POCIŪTĖ 50 NUGARA
- ARMINAS MURĖNAS 50 NUGARA
- 4X200 L/ST MERGINOS
- 4X100 KOMBINUOTA MERGINOS
- 4X100 KOMBINUOTA VAIKINAI

- 4X100 MIŠRI KOMBINUOTA

MEDALIAI:

- TAJUS JUŠKA 50, 100, 200 L/ST
- SYLVIA STATKEVIČIUS 200 L/ST
- SMILTĖ PLYTNYKAITĖ 50, 100 KRŪT
- MANTAS KAUSPĖDAS 50, 100 NUGARA
- 4X100 L/ST VAIKINAI
- 4X100 MIŠRI KOMBINUOTA

### JAUNIMO RINKTINĖS NARIAMS KELIAMI TIKSLAI EJČ IR PJČ

Asmeniniai normatyvai	Rungtis	PB	SB	EJČ25 ir PJČ
Tajus Juška	50 l/st	22,34	22,34	Asmeninis geriausias rezultatas
	100 l/st	48,74	48,74	Asmeninis geriausias rezultatas
	200 l/st	1.49,48	1.49,48	Asmeninis geriausias rezultatas
Sylvia Statkevičius	100 l/st	55,27	55,27	Asmeninis geriausias rezultatas
	200 l/st	1.59,13	1.59,13	Asmeninis geriausias rezultatas
Smiltė Plytnykaitė	100 krūtine	1.07,91	1.07,91	Asmeninis geriausias rezultatas
Mantas Kaušpėdas	100 nugara	54,70	54,70	Asmeninis geriausias rezultatas
leva Visockaitė	200 l/st	2.04,31	2.04,31	Asmeninis geriausias rezultatas
	400 l/st	4.24,69	4.24,69	Asmeninis geriausias rezultatas
leva Jurkūnaitė	100 l/st	57,79	57,79	Asmeninis geriausias rezultatas
	200 l/st	2.03,17	2.03,17	Asmeninis geriausias rezultatas
Guoda Stančikaitė	100 krūtine	1.10,07	1.10,07	Asmeninis geriausias rezultatas
	200 krūtine	2.32,52	2.32,52	Asmeninis geriausias rezultatas
Herkus Andronatij	100 krūtine	1.04,85	1.04,85	Asmeninis geriausias rezultatas
	200 Krūtine	2.17,46	2.17,46	Asmeninis geriausias rezultatas
Mykolas Tuskenis	100 nugara	56,43	56,43	Asmeninis geriausias rezultatas
	200 nugara	2.05,62	2.05,62	Asmeninis geriausias rezultatas
Patricija Geriksonaitė	100 nugara	1.02,83	1.02,98	Asmeninis geriausias rezultatas
	200 nugara	2.17,29	2.18,38	Asmeninis geriausias rezultatas
Domas Vilimas	100 krūtine	1.04,71	1.04,71	Asmeninis geriausias rezultatas
	200 krūtine	2.16,59	2.16,59	Asmeninis geriausias rezultatas
Rugilė Abračinskaitė	100 krūtine	1.10,41	1.10,41	Asmeninis geriausias rezultatas
	200 krūtine	2.37,37	2.37,37	Asmeninis geriausias rezultatas
Emilija Pociūtė	100 nugara	1.02,78	1.02,78	Asmeninis geriausias rezultatas
	200 nugara	2.19,04	2.19,04	Asmeninis geriausias rezultatas
Dominykas Šulskis	100 krūtine	1.04,71	1.04,71	Asmeninis geriausias rezultatas

	200 krūtine	2.18,31	2.18,31	Asmeninis geriausias rezultatas
--	-------------	---------	---------	---------------------------------

## I. JAUNIMO RINKTINĖS DARBO ORGANIZAVIMAS.

### Vyr. treneris Kęstutis Steponavičius:

#### Plaukikai:

- **Tajus Juška**, Treneris Paulius Andrijauskas. Elito centras, Kaunas, Žalgirio baseinas 50m.
- **Sylvia Statkevičius**. „Mississauga“ klubas, Kanada 50m.
- **Smilte Plytnykaitė**, Treneris: Kęstutis Steponavičius, Vilniaus MC Lazdynų baseinas 50m.
- **Mantas Kaušpėdas**. Mount Kelly, klubas, 50m Didžioji Britanija. Pasirengimas derinant Didžiosios Britanijos ir LTU AQUATICS Elito programas, jungiantis prie LTU AQUATICS komandos dalyje MTS ir pagrindinėse varžybose.
- **Ieva Visockaitė** Treneris Laurynas Svipas, Kauno MC, Girstutis 50m.
- **Ieva Jurkūnaitė**, Treneris Laurynas Svipas, Kauno MC, Girstutis 50m. ir Paulius Andrijauskas Elito centras, Žalgirio baseinas, 50m.
- **Guoda Stančikaitė**, Treneriai Laurynas Svipas, Vaidas Blažys, Kauno MC, Girstutis 50m.
- **Herkus Andronatij**, Treneris Vilius Srebalius, Klaipėdos MC, Klaipėdos baseinas 50m.
- **Mykolas Tuskenis**, Treneris Vygantas Banys, Vilniaus MC, Lazdynų baseinas, 50m.
- **Patricija Geriksonaitė**, Treneris: Kęstutis Steponavičius, Vilniaus MC, Lazdynų baseinas, 50m.
- **Domas Vilimas**, Trenerė: Mintara Labanauskienė, Panevėžio MC, Žemynos baseinas, 25m.
- **Rugile Abračinskaitė**, Trenerė: Mintara Labanauskienė, Panevėžio MC, Žemynos baseinas, 25m.
- **Emilija Pociūtė**, Trenerė: Dovilė Pocienė, Šiaulių MC, Delfino baseinas, 25m.
- **Dominykas Šulskis**, Trenerė: Mintara Labanauskienė, Panevėžio MC, Žemynos baseinas, 25m.

### III. PASIRENGIMO PRIEMONĖS

Stovyklos				
	Vieta	Sportininkų ir trenerių skaičius	Laikotarpis	Numatomas Biudžetas
1	Kaunas	28	01 20-02 01	24000
2	Egiptas	12 (Priklauso nuo sportininkų prisijungiančių prie Elito rinktinės)	02 12 – 03 02	32000
3	Siera Nevada	Priklauso nuo sportininkų prisijungiančių prie Elito rinktinės	02 10 – 03 05	61000
4	Siera Nevada	Priklauso nuo sportininkų prisijungiančių prie Elito rinktinės	06 03 – 06 25	61000
5	Slovakija	Atsirinkę sportininkai ir treneriai EJČ. Planuojama 20 sportininkų ir 4-5 treneriai	06 08 – 06 30	
6	Klaipėda	Atsirinkę sportininkai ir treneriai PJČ. Planuojama 6 sportininkai ir 2 treneriai	07 18 – 08 17	18000
Varžybos				
	Vieta	Sportininkų ir personalo skaičius	Laikotarpis	Numatomas Biudžetas
1	OPEN STOCKHOLM, ŠVEDIJA	6 sportininkai, 1 treneris	04 12-15	9000
2	Eindhoven Open	6 sportininkai, 1 treneris	04 11-13	9000
3				
Kineziterapija ir rehabilitacija				
Priemonė	Aprašymas	Dažnumas	Kaina (eur)	
Bendrieji biocheminiai tyrimai	Kraujo tyrimai ir konsultacija prieš stovyklas	2-3 kartai	100 eur žmogui	
Kineziterapeuto darbas varžybose	Sportininkų individualios analizės ir korekcijos sesijos, traumų prevencija,	2-4 kartai per metus	150 eur dienai	
Kineziterapeuto darbas stovyklų metu	Sportininkų individualios analizės ir korekcijos sesijos, traumų prevencija, masažai	Stovyklų metu	150 eur dienai	



Sportininkai pagal reitingą galintys patekti į jaunių rinktinę:

Merginos	Vaikinai
BALKEVIČIŪTĖ, Jorilė	KERŠYS, Vilius
ARNYTĖ, Aukse	RUŽELĖ, Vėjas Jokūbas
JANKOVIČIŪTĖ, Kornelija	VAITULIONIS, Vytis
ANDRONATIJ, Stela	CVIRKA, Vilius
ŽIUKAITĖ, Ugnė Marija	ŠVEIKAUSKAS, Marius
PETRAUSKAITĖ, Otilija	EVERSONAS, Jonas
AMBRULAITYTĖ, Augustina	MILEVSKIJ, Adrian
KRIOVAITĖ, Aristėja	TRUČINSKAS, Marijus
KALĖDAITĖ, Ugnė	KIVYLIUS, Gintaras
KAFTANIKAITĖ, Ugnė	STAKNYS Vincentas
ZELENKAITĖ, Irūna	PEČIULIS, Simas
PAKALNIŠKYTĖ, Smiltė	MATUSEVIČIUS, Lukas
MICHNIOVAITĖ, Gabrielė	BABYKIN, Nikolaj
OBRIKYTĖ, Augustė	SIPAVIČIUS, Rostislavas
KORSAKAITĖ, Glorija	BUDREVIČIUS, Danas
ANSKINAITĖ, Ieva	LAURUTIS, Adomas
MELIEŠIŪTĖ, Liepa	MONTVILAS, Aldas
KAMINICKAITĖ, Augustė	
FILIPAVIČIŪTĖ, Ugnė	
ANDRULYTĖ, Saulė	

## PASIRENGIMO PRIEMONĖS

Stovyklos				
	Vieta	Sportininkų ir trenerių skaičius	Laikotarpis	Numatomas Biudžetas
1	Kaunas	20 sportininkų, 4 treneriai	01.20-02.01	20000
2	Klaipėda/Alytus/Kaunas	14-16 sportininkų – 3 treneriai	02.14-02.23	12000
3	Klaipėda/Alytus/Kaunas	14-16 sportininkų – 3 treneriai	03.17-03.29	14500

Patvirtinta: LTU AQUATICS VK 2025-02-04 posėdyje  
Nutarimas Nr. 2025/2/1

4	Kaunas/Elekrėnai/Klaipėda	12-14 sportininkų – 3 treneriai	05.26-06.07	12000
5	Vengrija	12 sportininkų, 3 treneriai	07.06-07.19	
Varžybos				
	Vieta	Sportininkų ir personalo skaičius	Laikotarpis	Numatomas Biudžetas
1	Druskininkai, Lietuvos Jaunių-jaunimo čempionatas	20 sportininkų + 4 treneriai	02.07-08d	Sporto mokyklų lėšos
2	BŠČ, Tartu	Kiek pateks pagal atrankos kriterijus.	03.08-03.09d	
3	LIETUVOS ČEMPIONATAS, KAUNAS	12 sportininkų + 3 treneriai	04.03-04.06d	Sporto mokyklų lėšos
4	Varžybos užsienyje	8 sportininkai + 2 treneriai	Balandžio antra sav.	
5	Jaunių – jaunučių čempionatas	12 sportininkų + 3 treneriai	06.12-14d.	Sporto mokyklų lėšos
6.	Eyof, Skopje	12 sportininkų + 3 treneriai	07.20-07.26	LTOK