

# LTU AQUATICS PLAUKIMO MEISTRISŲKUMO CENTRAS

LTU Aquatics meistrisųkumo centras skirtas teikti aukščiausios kokybės sportinio rengimo paslaugas stipriausiems Lietuvos plaukikams. Meistrisųkumo centras siekia tapti šalies plaukimo lyderystės ir inovacijų centru, kuris užtikrintų optimalias sąlygas Lietuvos plaukikų pasirengimui ir tobulėjimui, ruošiantis 2028 ir 2032 metų olimpinėms žaidynėms.

Pagrindiniai centro tikslai:

- **Integruoti jaunimo ir elito programas:** kartu su Mini centrų programa siekiama užtikrinti sklandų perėjimą tarp jaunių, jaunimo ir elito sportininkų pasirengimo etapų, siekiant maksimaliai išnaudoti talentų potencialą.
- **Sudaryti geriausias sąlygas:** pasirūpinti ir sudaryti geriausias įmanomas treniruočių sąlygas stipriausiems ir gambiausiems Lietuvos plaukikams aukštos kokybės treniruočių baze Kaune, modernia įranga, inovatyviomis priemonėmis ir aukščiausio lygio trenerių pagalba.
- **Plaukti kartu su geriausiais Lietuvos plaukikais:** sportininkai turės galimybę treniruotis ir tobulėti greta Lietuvos plaukimo žvaigždžių, tokių kaip Rūta Meilutytė, Danas Rapšys, Andrius Šidlauskas, Kotryna Teterevkova, kurie daugelį metų garsina Lietuvos vardą tarptautinėje arenoje. Šie sportininkai dalinsis savo patirtimi, įžvalgomis ir padės ugdyti jaunąją kartą.
- **Inovatyvių metodų taikymas:** diegti pažangias technologijas, tokias kaip plaukimo biomechanikos analizė, plaukimo technikos stebėseną, bendradarbiaujant su Čekijos specialistu Marek Polach, ir mokslo pagrįstos treniruočių metodikos, kuria padės stebėti ir konsultuos viena iš geriausių Lietuvos plaukimo trenerių Ina Paipelienė.
- **Trenerių kvalifikacijos kėlimas:** teikti naujausią informaciją ir mokymus treneriams, skatinant inovatyvių metodų ir mokslo taikymą kasdienėje treniruočių praktikoje, kviečiant prisijungti į stovyklas, kartu su meistrisųkumo centru.
- **Sportininkų ilgalaikio ugdymo sistema:** užtikrinti, kad sportininkai būtų ruošiami ne tik trumpalaikiams rezultatams, bet ir ilgametėms sėkmės perspektyvoms tarptautinėse varžybose.

Centras taip pat siekia glaudžiai bendradarbiauti su kitomis Lietuvos sporto organizacijomis, mokslininkais ir tarptautiniais partneriais, kad užtikrintų naujausių pasaulinių tendencijų taikymą ir tvarų Lietuvos plaukimo vystymąsi.

## MEISTRISKUMO CENTRO PRIVALUMAI:

Plaukimas Lietuvos meistriskumo centre suteikia daugybę privalumų, leidžiančių sportininkams siekti aukščiausių rezultatų ir tapti konkurencingais tarptautinėje arenoje:

- **Kokybiškas maitinimas**

Subalansuotas ir maistingas maistas kavinėje „Sala“, esančioje Žalgirio arenoje, padeda sportininkams atsigauti ir išlaikyti energiją intensyvių treniruočių metu.

- **Puiki treniruočių infrastruktūra**

Du 50 metrų baseinai (Žalgirio ir Girstučio), užtikrinantys 100% plaukimo laiko ilgame baseine, prisideda prie profesionalaus pasirengimo. Treniruotės sporto salėse, esančiose Girstučio baseine ir Žalgirio arenoje Lemon Gym.

- **Masažisto paslaugos**

Reguliarūs masažai padeda atsigauti po intensyvių treniruočių ir sumažinti traumų riziką.

- **Profesionali rehabilitacija**

Vieno geriausių kineziterapeutų Lietuvoje, Jurijaus Vaščenkovo, konsultacijos ir rehabilitacija užtikrina sportininkų sveikatos ir formos palaikymą.

- **Stovyklos užsienyje**

Organizuojamos 3–4 stovyklos per metus geriausiuose tarptautiniuose treniruočių centruose suteikia galimybę pasiruošti įvairioms varžyboms.

- **Trenerių priežiūra**

Profesionalūs treneriai nuolat stebi sportininkų progresą, koreguoja treniruočių planus ir padeda tobulinti techniką.

- **Tarptautinių varžybų galimybės**

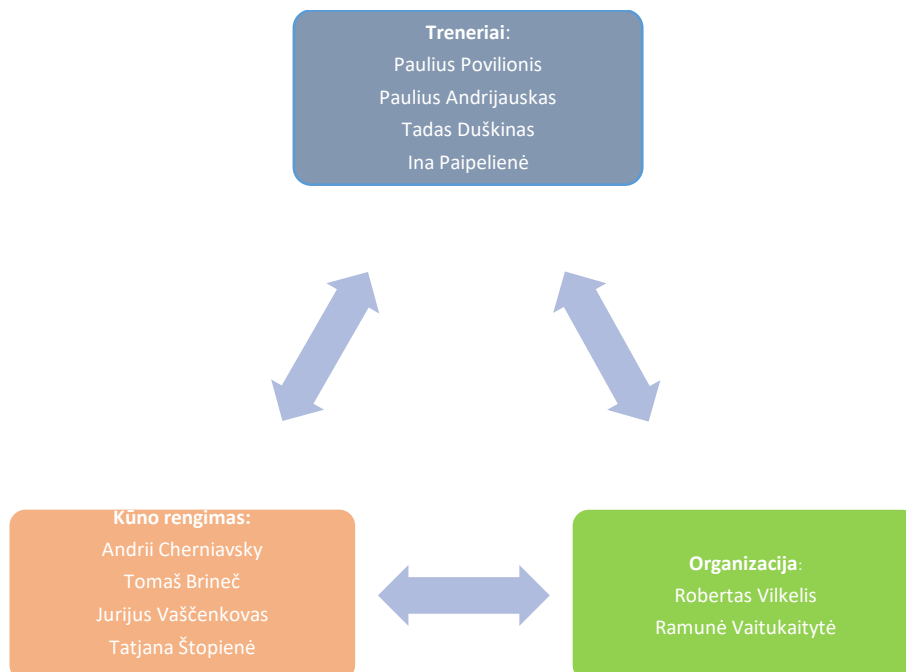
Sportininkai turi galimybę dalyvauti aukščiausio lygio tarptautinėse varžybose, įskaitant Europos ir pasaulio čempionatus bei įvairias komercines plaukimo serijas. Tai suteikia ne tik vertingos patirties, bet ir galimybę užmegzti kontaktus su kitais sportininkais bei susipažinti su pasaulinėmis tendencijomis.

Visi šie privalumai sudaro tvirtą pagrindą sportininkų augimui ir leidžia siekti aukščiausių tikslų, įskaitant sėkmingą atstovavimą Lietuvai tarptautinėje arenoje bei pasirengimą būsimoms olimpinėms žaidynėms.

## 1. Elito centro struktūra



## 2. Elito centro specialistai



### 3. Sportininkų atranka

- 3.1. Sportininkai norintys plaukti Elito meistriškumo centre pildo **PARAIŠKĄ**, pagal kurią LTU AQUATICS trenerių komanda svarsto dėl jo priėmimo.
- 3.2. Sportininkus, atitinkančius atrankos kriterijus, LTU AQUATICS trenerių sprendimu Elito meistriškumo centro vyr. treneris teikia Vykdomajam komitetui.
- 3.3. Kriterijai pagal, kuriuos Elito meistriškumo centro treneriai atsižvelgia priimant sportininkus:

- **Plaukimo kilometražas**

Kiek sportininkas yra nuplaukęs kilometrų per paskutinį olimpinį ciklą ir kuriam baseine trumpame ar ilgame.

- **Traumų ir ligų istorija**

Sveikatos būklė, atsigavimas po traumų ir ligų jų dažnumas, vertinant sportininko ilgalaikį perspektyvumą.

- **Plaukimas Meistriškumo centrų sistemoje (13-18m)**

Ankstesnė patirtis ir pasirengimas regioniniuose meistriškumo centruose, kurie ugdo sportininkų įgūdžius ir discipliną, pagal LTU AQUATICS sistemą.

- **Rudolfo ir WA taškai**

Tarptautiniuose rezultatuose pasiektų taškų vertinimas pagal WA Rudolfo sistemą, parodantį sportininko lygį ir konkurencingumą.

- **Psichologinis pasirengimas**

Gebėjimas susidoroti su stresu, spaudimu varžybose ir treniruotėse, taip pat reakcija į sunkias situacijas, gebėjimas konstruktyviai reaguoti į nesėkmes, analizuoti klaidas ir tęsti darbą tobulėjant.

- **Motyvacija treniruotėse ir varžybose**

Sportininko užsispyrimas, siekis tobulėti, darbo etika ir entuziazmas siekiant užsibrėžtų tikslų.

- **Plaukimo technika**

Techninis pasirengimas, plaukimo judesių tikslumas ir efektyvumas.

- **Patirtis tarptautinėse varžybose**

Dalyvavimas tarptautiniuose čempionatuose ar kituose aukšto lygio renginiuose, rodantis sportininko prisitaikymą prie aukšto lygio konkurencijos.

- **Dominuojantys požymiai vandenyje**

Sportininko fizinės ir techninės savybės, leidžiančios jam išsiskirti ir dominuoti varžybose.

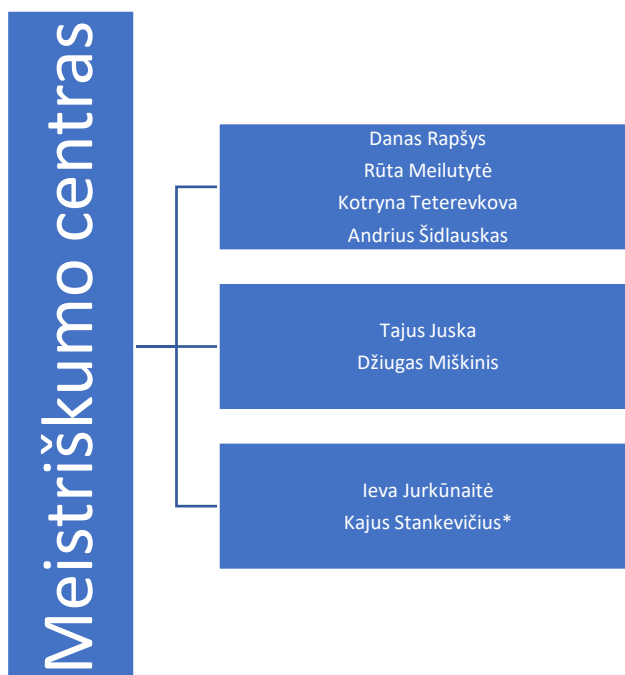
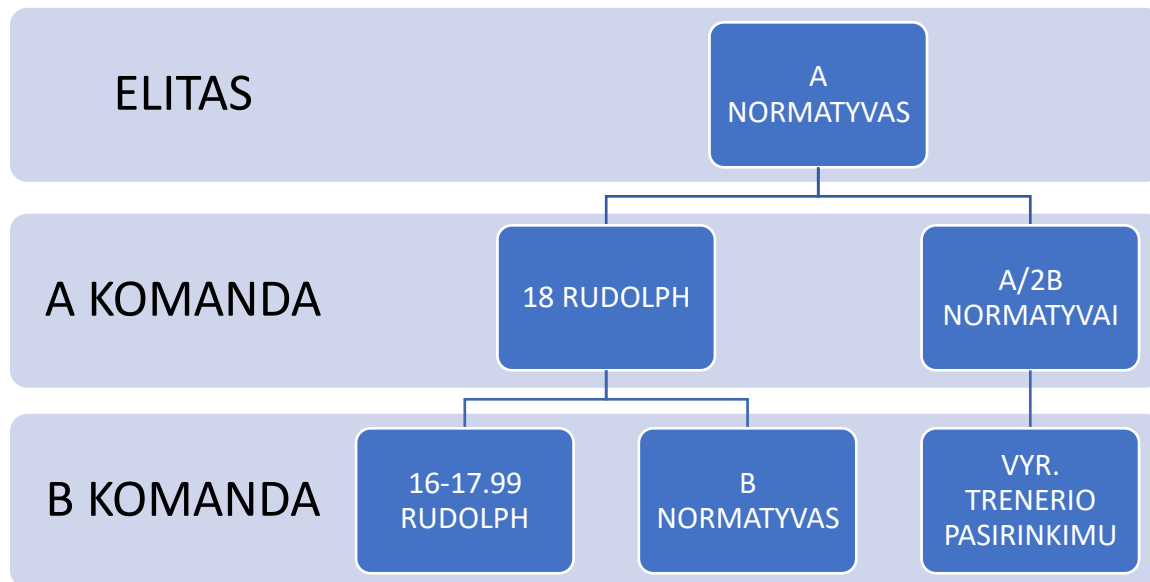
- **Tolerancija krūviui**

Sportininko gebėjimas išlaikyti aukštą treniruočių intensyvumą ir atsigausti po didelių krūvių.

- **Perspektyva**

Sportininko ilgalaikio augimo potencialas, įvertinant jo galimybes pasiekti olimpinės rinktinės lygį per 4–8 metus.

3.4. Atrankos kriterijai:



LYGIS	Meistriškumo kriterijus	Kviečiami sportininkai	Finansavimas
Elitas	Sportininkai, per paskutinius 2 metus įvykdę olimpinių žaidynių arba pasaulio čempionato 50 m baseine A normatyvus. Tik olimpinės rungtys.	Danas Rapšys Andrius Šidlauskas Kotryna Teterėvkova Rūta Meilutytė	100% (plaukiant Kaune)
U23 A komanda	16-23m. sportininkai, per paskutinius metus įvykdę rezultatus, atitinkančius 18.00 ar daugiau Rudolph taškų olimpinėse rungtyse ir per paskutinius 2 metus įvykdę olimpinių žaidynių arba pasaulio čempionato A arba 2 B normatyvus.	Tajus Juška Džiugas Miškinis	100% (plaukiant Kaune)
U23 B komanda	U18. sportininkai, per paskutinius metus įvykdę rezultatus, atitinkančius 16-17.99 Rudolph taškų olimpinėse rungtyse 18-23m. Sportininkai Pasaulio čempionato B normatyvą, kuris atitinka 24 vietos rezultatų vidurkį.	Ieva Jurkūnaitė Kajus Stankevičius*	50% (plaukiant Kaune)



\*Vyr. trenerio sprendimu

Kiti pagal atrankos kriterijus pretenduoti galintys sportininkai:

Elitas: Aleksas Savickas

A komanda: Smilte Plytnykaitė (krepšelis), Karolis Mikulionis (per jaunas), Mykolas Tuskenis (per jaunas), Domas Vilimas (per jaunas), Herkus Andronatij, Kristupas Trepocka (krepšelis), Dominik Grudinskij, Mantas Kaušpedas, Tomas Navikonis (studijuoja JAV), Sylvia Statkevičius (treniruojasi Kanadoje).

B komanda: Rokas Jazdauskas (studijuoja JAV), Tomas Lukminas (studijuoja JAV), Emilija Pociūtė, Patricija Geriksonaitė, Jokūbas Keblys (studijuoja JAV), Vilius Keršys (per jaunas), Guoda Stančikaitė, Patricija Kondraškaitė (krepšelis), Martynas Bernotas, Žygimantas Tautvydas, Rugile Abračinskaitė, Kajus Stankevičius (Vyr. trenerio sprendimu), Eidas Bielskus, Dominykas Šulskis, Arminas Murėnas, Jovydas Poškus, Arnas Augustinavičius

- 3.5. Į elito meistriškumo komerciniais pagrindais gali būti kviečiami užsienio šalių ar Lietuvos sportininkai neatitinkantys kriterijų bet, tinkami kaip Elito sportininkų treniruočių partneriai. Elito centro vyr. trenerio teikimu ir LTU Aquatics vykdomojo komiteto sprendimu, finansavimo dalis gali būti keičiama įvertinus sportininko perspektyvumą ir galimybes finansuoti veiklą Elito centre iš kitų šaltinių.

#### 4. Infrastruktūra ir ištekliai

- 4.1. Planuojamas metinis 2025 m. Elito centro biudžetas  
(7 sportininkai, 1 konsultantas, 3 treneriai, 1 atletinio rengimo konsultantas, 1 masažuotojas, 1 kineziterapeutas – konsultantas, 1 kineziterapeutas):

<b>Sporto bazių nuoma</b>	<b>90 104</b>	
<i>Girstutis</i>	25 784	48 sav. per metus, 26 takvalandės per savaitę.
<i>Žalgiris</i>	64 320	48 sav. per metus, 56 takvalandės per savaitę.
<b>Trenerių paslaugos</b>	<b>162 800</b>	
<i>Konsultantas</i>	20 000	Individuali veikla.
<i>Vyr. treneris</i>	61 200	Darbo sutartis.
<i>Treneris</i>	40 800	Darbo sutartis.
<i>Treneris</i>	40 800	Darbo sutartis.
<b>Aptarnaujantis personalas</b>	<b>55 000</b>	
<i>Kineziterapeutas-konsultantas</i>	5 000	Individuali veikla.
<i>Kineziterapeutas</i>	12 000	Individuali veikla.
<i>Atletinio rengimo konsultantas</i>	8 000	Individuali veikla.
<i>Masažuotojas</i>	30 000	Darbo sutartis.
<b>Apgyvendinimas</b>	<b>7 200</b>	
<i>Aptarnaujantis personalas</i>	7 200	Vyr. trenerio gyvenamųjų patalpų nuomos išlaidų kompensavimas.
<b>Maitinimas</b>	<b>15 000</b>	Pietūs - 7 sportininkai, 210 dienų (10 eur./dieną) +300 eur. rezervas patiekalų pakeitimui kai dienos pietūs neatitinka sportininkams tinkamos mitybos.
<b>Mokslinis aptarnavimas</b>	<b>20 000</b>	Video analizės paslaugos, laktato, gliukozės reagentų, adatėlių, ir kitų testavimo priemonių įsigijimas. LSU, VDU mokslininkų konsultacijos ir testavimai.
<b>Sporto medicina</b>	<b>10 000</b>	Kraujo tyrimai, sveikatos priežiūros paslaugos sportininkams, neįtrauktiems į Olimpinius sąrašus. Maisto papildai. Rezervas nenumatytoms skubioms medikų paslaugoms.
<b>VISO:</b>	<b>360 104</b>	

#### 5. Sportininko rengimo išlaidos



Sportininko rengimo Elito centre Kaune savikaina – 51443 Eur per metus. (4677 Eur/mėn.). Siūloma komercinė kaina užsienio sportininkams – 5500 Eur/mėn.

## 6. Lėšų poreikis 2025 m.

Treneriai ir aptarnaujantis personalas šiuo dokumentu tvirtinami 2025.02.04 VK nutarimu olimpiniam ciklui iki 2028 m.