

MB RAI AKADEMIJA

VAIKŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

2026–2027 MOKSLO METAMS

Pole sporto, oro akrobatikos ir gimnastikos kryptys

Programa skirta pateikti ugdymo įstaigai, vertinant mokinio sportinio ugdymo turinį, fizinį krūvį, sporto sudėtingumą ir sistemingumą.

1. BENDROSIOS NUOSTATOS

Ši programa reglamentuoja vaikų sportinio ugdymo organizavimą MB RAI Akademijoje 2026–2027 mokslo metais. Programa taikoma vaikams, lankantiems pole sporto, oro akrobatikos ir gimnastikos užsiėmimus.

Programa parengta atnaujinant ankstesnį MB RAI Akademijos Pole Sporto Ugdymo Planą 2024–2025 m. ir integruojant 2026–2027 m. vaikų mokymo sistemą, kurioje ugdymas organizuojamas pagal mokinio amžių, pasirinktą sporto kryptį, fizinį pasirengimą, įgytus įgūdžius ir, pasirinkus varžybinį kelią, pažangumo divizioną.

Sportinis ugdymas yra sistemingas procesas, apimantis fizinį, techninį, koordinacinį, meninį, teorinį ir saugaus sportavimo rengimą. Pole sporto atveju ugdymas jungia akrobatinius ir techninius elementus su jėgos, lankstumo, koordinacijos ir meninės išraiškos ugdymu.

Užsiėmimai vykdomi grupėse, paprastai po 10–20 vaikų. Grupės sudaromos taip, kad treneris galėtų kontroliuoti technikos atlikimą, fizinį krūvį, saugos reikalavimų laikymąsi ir individualų mokinio progresą.

Programa nėra vien tik fizinio aktyvumo veikla – joje sistemingai mokomasi techninių sporto elementų, jų jungimo į kombinacijas ir, pažengus, sportinių pasirodymų atlikimo bei analizės.

2. PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Tikslas – nuosekliai ugdyti vaikų fizinius ir sportinius gebėjimus, techninį meistriškumą, saugaus judėjimo įgūdžius, savidrausmę ir gebėjimą atlikti įvairaus sudėtingumo sportinius elementus.

Uždaviniai:

- ugdyti jėgą, lankstumą, mobilumą, koordinaciją, pusiausvyrą, kūno kontrolę ir ištvermę;
- mokyti bazinių ir pažengusių sporto technikos elementų bei jų kombinacijų;
- ugdyti gebėjimą kontroliuoti kūno padėtį, atramas, kabėjimą, sukimąsi, inversijas, perėjimus ir nusileidimus pagal konkrečios disciplinos specifiką;
- ugdyti choreografiją, judesių sekas, muzikalumą ir meninę išraišką;
- mokyti saugaus inventoriaus naudojimo, apšilimo, tempimo, krūvio valdymo ir traumų prevencijos principų;

- sistemingai vertinti mokinio progresą ir, pagal pasirinktą kelią, rengti pasirodymams bei varžyboms;
- ugdyti atsakomybę, savidrausmę, atkaklumą ir sporto etiką.

3. SPORTO KRYPTIŲ APIBRĖŽIMAI

Kryptis	Apibrėžimas	Pagrindiniai ugdomi gebėjimai
Pole sportas	Sporto kryptis, kurioje naudojami vertikalūs stovai (pole) akrobatiniams, techniniams ir meniniams elementams, kombinacijoms bei pasirodymams atlikti.	Jėga, lankstumas, koordinacija, pusiausvyra, kūno kontrolė, sukimosi ir kabėjimo technika, inversijos, perėjimai, choreografija.
Oro akrobatika	Sporto kryptis, kurioje sportininkas atlieka akrobatinius ir meninius pratimus ore, naudodamas oro akrobatikos inventorių, pvz., juostas ir kitus Akademijoje naudojamus įrenginius.	Jėga, lankstumas, sugriebimo jėga, kūno kontrolė ore, orientacija erdvėje, pusiausvyra, akrobatiniai perėjimai, ištvermė.
Gimnastika	Fizinio rengimo ir gimnastinių gebėjimų ugdymo kryptis, sudaranti bazę saugiam ir techniškai taisyklingam judėjimui bei kitų sporto kryptų progresui.	Lankstumas, mobilumas, koordinacija, pusiausvyra, šuoliai, atramos, kūno stabilizacija, bendras ir specialus fizinis parengimas.

4. UGDYMO STRUKTŪRA IR MOKINIO KELIAS

Etapas / kelias	Turinys
Pradinis rengimas	Bazinė fizinė parengtis, saugus inventoriaus naudojimas, pagrindinės technikos, kūno kontrolė, koordinacija, lankstumas, jėga ir bazinės judesių sekos.
Meistriškumo ugdymas	Sudėtingesni techniniai elementai, kombinacijos, didesnė fizinio pasirengimo apimtis, judesių kokybė, choreografija ir savarankiškesnis technikos taikymas.
Meistriškumo tobulinimas	Sudėtingų elementų ir kombinacijų stabilizavimas, pasirodymų rengimas, klaidų analizė, specialus fizinis rengimas, pasirengimas varžyboms.
Aukšto meistriškumo ugdymas	Sudėtingų sportinių pasirodymų kūrimas ir analizė, individualios technikos tobulinimas, fizinio krūvio ir sportinės formos valdymas, varžybinis rengimas.

5. VAIKŲ SKIRSTYMAS PAGAL AMŽIŲ IR PAŽANGUMĄ

Grupė parenkama ne vien pagal chronologinį amžių – vertinamas vaiko fizinis pasirengimas, techniniai gebėjimai, saugaus atlikimo lygis ir ankstesnė sportinė patirtis.

Amžiaus kategorija	Amžius	Galimas ugdymo turinys
Vaikai	5–6 m.	Bazinis fizinis rengimas, koordinacija, lankstumas, kūno

		kontrolė, paprastesni techniniai ir meniniai pratimai.
Pradinukai	7–8 m.	Bazinių techninių elementų mokymas, jėga, lankstumas, koordinacija, judesių sekos.
Jaunučiai	9–11 m.	Techninių elementų ir kombinacijų plėtra, didesni fizinio pasirengimo reikalavimai, pasirodymų rengimas.
Jauniai	12–14 m.	Sudėtingesni elementai ir kombinacijos, specialus fizinis rengimas, choreografija, varžybinis rengimas.
Jaunimas	15–17 m.	Individualizuotas technikos ir fizinio pasirengimo tobulinimas, sudėtingi elementai, pasirodymų ir varžybų analizė.

Varžybiniuose srautuose kiekvienos amžiaus kategorijos mokiniai skirstomi į 1, 2 arba 3 pažangumo divizioną. Kiekvienas divizionas turi A, B ir C lygius. Divizionas ir lygis nustatomi pagal mokinio pasirengimą ir konkretaus sezono normatyvus.

6. VARŽYBINĖ UGDYMO SISTEMA

- Dalyvavimas varžybose pasirenkamas nuo antrųjų lankymo metų.
- Varžybinių grupių mokiniai skirstomi pagal Lietuvos oro ir pole sporto federacijos nustatomas amžiaus kategorijas.
- Kiekvienas mokinys priskiriamas 1, 2 arba 3 pažangumo divizionui, o jame – A, B arba C lygiui.
- Pagal divizioną mokinys rengia nustatyto sudėtingumo pasirodymą.
- Gali būti atliekama šabloninė programa; kiekvienam divizionui numatyti 3 šabloniniai variantai.
- Laisvoji programa rengiama individualiai, privačių treniruočių metu.
- Varžybinis rengimas apima techninį parengimą, fizinį pasirengimą, choreografiją, pasirodymo analizę, klaidų taisymą ir teorinį pasirengimą.

7. UGDYMO TURINIO SRITYS

Sritis	Turinys ir sudėtingumas
Bendrasis fizinis rengimas	Jėgos, ištvermės, lankstumo, mobilumo, koordinacijos, pusiausvyros ir kūno stabilizacijos pratimai. Krūvis didinamas pagal amžių ir pasirengimą.
Specialusis fizinis rengimas	Pratimai, tiesiogiai reikalingi konkrečios disciplinos technikai: viršutinės kūno dalies ir liemens jėga, kojų bei pėdų kontrolė, aktyvus ir pasyvus lankstumas, sugriebimo jėga, stabilizacija.
Techninis rengimas	Sukimai, kopimai, atramos, kabėjimai, inversijos, laikymai, perėjimai, nusileidimai ir jų kombinacijos –

	pagal vaiko lygį ir konkrečios disciplinos reikalavimus.
Choreografinis rengimas	Judesių jungimas į sekas, muzikalumas, erdvės naudojimas, kūno linijos, artistinė išraiška ir pasirodymo struktūra.
Teorinis rengimas	Saugumo taisyklės, inventoriaus naudojimas, apšilimo ir atsistatymo principai, varžybų taisyklės ir standartai, sporto etika.
Varžybinis rengimas	Rutinų mokymasis, pasirodymo stabilizavimas, techninių klaidų analizė, sceninis pasirengimas, varžybų simuliacijos ir psichologinis pasirengimas.

8. TRENIRUOČIŲ ORGANIZAVIMAS IR KRŪVIS

Užsiėmimai organizuojami grupėse po 10–20 vaikų. Pagrindinė grupinės treniruotės trukmė – 60-90 min. (pagal pažangumo grupę); pažengusių ir specializuoto rengimo atvejais gali būti taikomas ilgesnis arba papildomas rengimas. Treniruočių dažnumas priklauso nuo amžiaus, pasirengimo, pasirinktos disciplinos ir ugdymo etapo.

- 10–15 min. – apšilimas, mobilumas, aktyvacija ir traumų prevencijai skirti pratimai.
- 10–15 min. – specialus fizinis rengimas: jėga, lankstumas, koordinacija ir stabilizacija.
- 25–30 min. – pagrindinis techninis turinys ir elementų / kombinacijų mokymas.
- 5–10 min. – judesių sekos, choreografija, pasirodymo analizė arba atsistatymas.

9. PASIEKIMŲ IR ŽINIŲ VERTINIMAS

Vertinimo sritis	Vertinama
Techninė kokybė	Elementų tikslumas, kontrolė, taisyklingumas, stabilumas, perėjimų kokybė, gebėjimas atlikti nustatyto lygio kombinacijas.
Fizinis pasirengimas	Jėga, lankstumas, mobilumas, koordinacija, pusiausvyra, ištvermė ir kūno stabilizacija.
Saugumas	Taisyklingas inventoriaus naudojimas, saugi atlikimo technika, apšilimas, nusileidimai, gebėjimas laikytis trenerio nurodymų.
Meninė / choreografinė išraiška	Judesių jungimas, muzikalumas, kūno linijos, sceninė raiška ir pasirodymo struktūra.
Teorinės žinios	Saugumo, inventoriaus, varžybų taisyklių, sporto etikos ir treniravimosi principų žinojimas.
Varžybiniai pasiekimai	Pasirodymo atlikimo kokybė, pasirengimas ir dalyvavimas regioniniuose, nacionaliniuose ar kituose sporto renginiuose.

Vertinimas vykdomas mokslo metų pradžioje nustatant startinį lygį, mokslo metų eigoje atliekant tarpinius patikrinimus ir mokslo metų pabaigoje įvertinant progresą. Papildomi vertinimai gali būti atliekami prieš varžybas ar pereinant į aukštesnį lygį.

10. 2026–2027 M. RENGINIŲ IR ŽINIŲ PATIKRINIMO KALENDORIUS

Data	Renginys	Pirmamečiai	Pažengę ne varžybinėse grupėse	Pažengę varžybinėse grupėse
2026-11-28–29	Rudens žinių patikrinimas	Neprivaloma	Neprivaloma	Privaloma
2026-12-18–22	Kalėdinis renginys / pasirodymai treniruočių metu	Privaloma	Privaloma	Privaloma
2027-03-13–14	Atrankinės Vilniaus regiono varžybos	Neprivaloma	Neprivaloma	Privaloma
2027-05-08–09	Pavasario žinių patikrinimas	Privaloma	Privaloma	Privaloma
2027-05-29–30	LPOF čempionatas / pirmenybės	Neprivaloma	Neprivaloma	Privaloma

Kalendorius parengtas pagal RAI Akademijos 2026–2027 m. vaikų mokymo sistemoje skelbiamą renginių struktūrą; konkrečios datos gali būti tikslinamos pagal galutinį federacijos ar renginio organizatoriaus grafiką.

11. SAUGUMAS IR SVEIKATOS PRIEŽIŪRA

- Prieš pagrindinę treniruotės dalį atliekamas kryptingas apšilimas ir kūno parengimas fiziniam krūviui.
- Sudėtingi elementai mokomi palaipsniui, pagal mokinio pasirengimą, naudojant trenerio kontrolę ir atitinkamas saugos priemonės.
- Treneris kontroliuoja inventoriaus būklę ir mokinių technikos atlikimą.
- Vaikai mokomi atpažinti per didelio fizinio krūvio, skausmo ir nesaugios atlikimo technikos požymius bei apie juos informuoti trenerį.
- Varžybiniame rengime papildomai vertinamas pasirengimas konkrečių elementų ir pasirodymo saugiam atlikimui.

12. SPORTO SUDĖTINGUMO IR FIZINIO KRŪVIO APIBŪDINIMAS

RAI Akademijoje vykdomas ugdymas pasižymi kompleksiniu fiziniu ir techniniu krūviu. Priklausomai nuo lygio, mokiniai mokosi atlikti kūno svorio perkėlimą į rankas ar kitus atramos taškus, kabėjimo ir sukimosi veiksmus, inversijas, statinius laikymus, perėjimus, akrobatinius veiksmus ore, lankstumo ir jėgos reikalaujančias pozicijas bei jų kombinacijas. Pažengusiųjų ir varžybiniuose lygiuose vienas po kito jungiami keli techniniai elementai, atliekami pagal choreografinę struktūrą ir, kai taikoma, muziką.

Dėl šių priežasčių sportinis ugdymas reikalauja ne tik bendro fizinio aktyvumo, bet ir nuoseklaus specialiojo fizinio, techninio bei koordinacinio pasirengimo. Sudėtingumas didinamas progresyviai – nuo bazinių kūno kontrolės ir fizinio parengimo pratimų iki sudėtingų elementų, kombinacijų ir varžybinių pasirodymų.

13. UGDYMO REZULTATAI

- saugiai atlikti savo lygiui priskirtus pratimus ir techninius elementus;

- taikyti jėgos, lankstumo, koordinacijos ir kūno kontrolės gebėjimus sportinėje veikloje;
- atlikti nustatyto sudėtingumo elementų sekas ir kombinacijas;
- suprasti pagrindinius saugaus treniravimosi ir inventoriaus naudojimo principus;
- atlikti ir analizuoti savo sportinį pasirodymą pagal nustatytus kriterijus;
- pažengusioje ir varžybinėje programoje – pasirengti savo diviziono reikalavimus atitinkančiam pasirodymui.

14. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

Programa gali būti koreguojama atsižvelgiant į mokinių amžių, fizinį pasirengimą, grupės sudėtį, sporto federacijos reikalavimus ir renginių kalendoriaus pakeitimus.

Individualus mokinio krūvis gali skirtis nuo grupės vidurkio, nes techninių elementų sudėtingumas ir fizinio pasirengimo pratimų apimtis parenkami pagal mokinio pasirengimą.

Ši programa gali būti pateikiama mokinio ugdymo įstaigai kaip dokumentas, apibūdinantis sistemingo sportinio ugdymo turinį, jo sudėtingumą, fizinio krūvio pobūdį, pasiekimų vertinimą ir renginių ciklą.

Dokumentą parengė: Ilona Radavičiūtė, MB RAI Akademijos direktorė

Data: 2026 09 02 Parašas:

