

SUDERINTA
Plungės sporto ir rekreacijos
centro tarybos 2026 m. spalio 1 d.
protokolo Nr. CP- 2

SUDERINTA
Plungės rajono savivaldybės
administracijos švietimo ir sporto
skyriaus vedėjas Gintautas Rimeikis

PATVIRTINTA
Plungės sporto ir rekreacijos centro
direktoriaus 2026 m. spalio 5 d.
įsakymu Nr. V- 128

PLUNGĖS SPORTO IR REKREACIJOS CENTRO 2026-2027 M. M. UGDYMO PLANAS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Plungės sporto ir rekreacijos centro (toliau – Centras) 2026-2027 mokslo metų ugdymo planas reglamentuoja mokinių formalųjį švietimą papildančių sportinio ugdymo krepšinio, šachmatų, baidarių ir kanojų irklavimo, dziudo, orientavimosi sporto, lengvosios atletikos, sunkiosios atletikos, šaškių, tinklinio, lietuviško ritinio, plaukimo ir bendro fizinio rengimo grupių programų įgyvendinimą Centre.

Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa – tai atskirų sporto šakų ir (arba) disciplinų programa, kuria siekiama suteikti ir sistemingai gilinti ugdytinio pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti didelio sportinio meistriškumo pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, didelio sportinio meistriškumo etapais.

2. Ugdymo planas sudarytas ir įgyvendinamas, vadovaujantis „Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis“, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 (toliau – Rekomendacijos), Plungės sporto ir rekreacijos centro direktoriaus 2026 m. rugpjūčio 31 d. įsakymu Nr. V- 116 patvirtintais Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo ir neformaliojo sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliais, ir ugdymui skiriamu maksimaliu kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičiumi per savaitę pagal sporto šakas Plungės sporto ir rekreacijos centre (toliau – Grupių sudarymo rodikliai), Plungės rajono savivaldybės tarybos 2024 m. rugsėjo 26 d. sprendimu Nr. T1-208 „Dėl Plungės rajono savivaldybės tarybos 2022 m. gruodžio 22 d. sprendimo Nr. T1-263 „Dėl sporto šakų, kultivuojamų Plungės sporto ir rekreacijos centre, patvirtinimo“ pakeitimo“, Vaikų ir jaunimo priėmimo į Plungės sporto ir rekreacijos centrą tvarkos aprašu, patvirtintu Plungės rajono savivaldybės tarybos 2017 m. birželio 29 d. sprendimu Nr. T1-141 ir jo pakeitimu 2023 m. rugsėjo 28 d. Nr. T1-238 „Dėl Plungės rajono savivaldybės tarybos 2017 m. birželio 29 d. sprendimo Nr. T1-141 „Dėl vaikų ir jaunimo priėmimo į Plungės sporto ir rekreacijos centrą tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. ĮSAK-2695, Lietuvos higienos norma HN 20:2018 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. birželio 25 d. įsakymu Nr. V-599 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 20:2018 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“ ir kitais galiojančiais teisės aktais.

3. Ugdymo plane vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos sporto įstatyme ir kituose švietimą, kūno kultūrą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

4. Atsiradus ugdymo plane nenumatytiems atvejams, Centras gali koreguoti ugdymo plano įgyvendinimą, priklausomai nuo sportiniam ugdymui skiriamų lėšų.

5. Ugdymo planas parengtas vieneriems mokslo metams ir apima visas 2026-2027 m.m. įgyvendinamas sportinio ugdymo programas.

6. Su ugdymo planu supažindinama bendruomenė, jis yra skelbiamas Centro internetinėje svetainėje <https://plungesrc.lt/>

II. UGDYMO PLANO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

7. Ugdymo plano **tikslas** – apibrėžti ugdymo programų vykdymo bendruosius reikalavimus ugdymo turiniui formuoti ir ugdymo procesui organizuoti, kad kiekvienas mokinys pasiektų geresnius ugdymo(si) rezultatus ir įgytų bendrųjų ir dalykinių kompetencijų.

8. Ugdymo plano **uždaviniai**:

8.1. Pateikti gaires sporto šakų ugdymo programoms įgyvendinti.

8.2. Apibrėžti sportinio ugdymo grupių sudarymo principus ir ugdytinių mokymosi ir sportinių pasiekimų vertinimą, numatyti sportinio ugdymo trukmę ir apimtį.

9. Ugdymo plano tikslo ir uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai:

9.1. Suformuotos ugdymo grupės programoms įgyvendinti;

9.2. Sportinio ugdymo procese dalyvaujančių mokinių skaičius;

9.3. Centro mokinių iškovotos prizinės vietos Lietuvos čempionatuose, pirmenybėse ir tarptautinėse varžybose, Lietuvos rinktinės nariai.

III. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

10. Centro sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis Centro nuostatais, ugdymo planu, sporto šakų ugdymo programomis, metiniais mokomųjų treniruočių planais, varžybų kalendoriniais planais, varžybų nuostatais, treniruočių ir varžybų tvarkaraščiais, ir kitais normatyviniais dokumentais.

11. Mokslo metų pradžia 2026 m. rugsėjo 1 d.

12. Mokslo metų pabaiga 2027 m. rugpjūčio 31 d.

13. Ugdymo proceso trukmė – 44 savaitės.

14. 2026-2027 m. m. numatyta sukomplektuoti 47 ugdymo grupes, kurias lankytų ne mažiau kaip 500 mokinių. Dirbs 23 sporto šakų treneriai, 1 atletinio rengimo treneris, 3 instruktoriai.

15. Centro treneriai dirba šešias dienas per savaitę. Jiems nustatoma sutrumpinta 36 val. per savaitę darbo laiko norma.

16. Sportininkų atostogos numatomos trenerių atostogų metu (pagal atostogų grafiką, patvirtintą Centro direktoriaus).

17. Sportinis ugdymas organizuojamas ir vykdomas atsižvelgiant į ugdytinio judėjimo ir savęs realizavimo poreikius, įstaigos finansavimą, trenerių kvalifikaciją, siekiant užtikrinti įvairių sporto šakų prieinamumą. Sportinio ugdymo procesas yra nuoseklus ir tęstinis.

18. Pagal daugiametę sportininkų rengimo sistemą sportininkų rengimas skirstomas į 4 etapus:

18.1. Pradinio rengimo (PR) – trukmė 2 metus;

18.2. Meistriškumo ugdymo (MU) – trukmė 2-5 metus;

18.3. Meistriškumo tobulinimo (MT) – trukmė 1- 4 metus;

18.4. Didelio meistriškumo.

19. Ugdymas organizuojamas ugdymo grupėms ir individualiai atskiram sportininkui. Vieną

ar kitą ugdymo formą treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus ir kt.

20. Centro sportininkų ugdymas organizuojamas po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, mokinių atostogų metu. Vykdomos treniruotės, dalyvaujama varžybose ir kituose renginiuose.

21. Pagrindinės sportininkų ugdymo organizavimo formos yra šios: teorinės ir praktinės treniruotės, varžybos. Gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos, varžybų, rungtynių stebėjimai, stovyklos.

22. **Teorinis** mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles ir savisekos principus, elgesio ir kultūros žinias, fizinių pratimų įtakos atskirų organų ir sistemų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsningumą, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą bei teisėjavimo pagrindus.

23. **Praktinis** mokymas apima bendrąjį ir specialųjį fizinį, techninį, taktinį ir psichologinį sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.

24. **Treniruotė** – specializuotas pedagoginis procesas, ilgalaikis sistemingas sportininko fizinių ir psichinių ypatybių tobulinimas geriems pasirinktos sporto šakos rezultatams pasiekti. Treniruotės minimali trukmė – 45 min. Maksimali trukmė priklauso nuo trenerio grupinio ar individualiojo plano reikalavimų, tačiau negali viršyti 4 ak.val (180 min.). Į šį skaičių įeina ir varžybų laikas, jeigu jose dalyvauja sportininkas su treneriu.

25. Treneriams vienai kontaktinei akademinei ugdymo valandai pasirengti skiriamos 15 minučių, kurios įskaitomos į trenerio darbo laiką. (Centro direktoriaus 2024 m. spalio 24 d. įsakymas Nr. V-142 „Dėl papildomų valandų skyrimo treneriams“). Treniruotėms treneris rengiasi savarankiškai, Centre, treniruočių vykdymo vietoje ar nuotoliniu būdu kitoje trenerio pasirinktoje vietoje.

26. Ugdymo laikas: pirmadieniais – penktadieniais nuo 13.00 val. iki 20.30 val., šeštadieniais (ar sekmadieniais) nuo 8.30 val. iki 19.00 val. Mokinių atostogų metu treniruotės gali būti vykdomos nuo 8.00 val. Vyresniųjų grupių mokiniams treniruotės gali vykti iki 21.30 val. Treniruotės gali būti vykdomos ir sekmadieniais.

27. Treniruočių laiką ir vietą nurodo treniruočių tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – kalendoriniai planai, varžybų nuostatai, varžybų tvarkaraščiai. Sporto šakų grupių treniruočių tvarkaraščiai rengiami vadovaujantis grupėms tarifikuotomis savaitinėmis valandomis.

28. Treniruočių vieta skiriama pagal sporto šakos specifiką, grupės ugdymo programos etapą ir fiksuojama treniruočių tvarkaraštyje.

29. 2026–2027 m. m. ugdymo programų vykdymo vieta pagal sporto šakas:

Sporto šaka	Pagrindinė treniruočių vieta	Salės adresas
Krepšinis	UAB „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė	Telšių g.26 a, Plungė
	Plungės sporto arena	Mendeno g. 1C, Plungė
	„Saulės“ gimnazijos sporto salė	Birutės g. 31, Plungė
	Senamiesčio mokyklos sporto salė	Minijos g. 5, Plungė
	Akademiko Adolfo Jucio progimnazijos sporto salė, treniruoklių salė	A.Vaišvilos g. 32, Plungė
Šaškės	Šachmatų klubas	Vytauto g. 7, Plungė
Šachmatai	Šachmatų klubas	Vytauto g. 7, Plungė
Lengvoji atletika	Senamiesčio mokyklos sporto bazė	Minijos g. 5, Plungė
Sunkioji atletika	Akademiko Adolfo Jucio progimnazijos sunkiosios atletikos salė, treniruoklių salė	A.Vaišvilos g. 32, Plungė

Dziudo	Plungės specialiojo ugdymo centro sporto salė	Mendeno g. 4, Plungė
	Plungės paslaugų ir švietimo pagalbos centro dziudo salė	V. Mačernio g. 29, Plungė
	„Žirgyno“ dziudo salė (kai atsidarys)	Parko g. 1, Plungė
Orientavimosi sportas	Žemaitijos kadetų gimnazijos sporto bazė	Gluosnių al. 1, Žemaičių Kalvarija
	„Ryto“ pagrindinės mokyklos sporto bazė	J.-Tumo Vaižganto g. 98, Plungė
	Akademiko Adolfo Jucio progimnazijos sporto bazė	A.Vaišvilos g. 32, Plungė
	Irkavimo centras	V. Mačernio g. 42a, Plungė
	Miško, parko trąsos (pagal žemėlapius)	
Baidarių ir kanojų irklavimas	Irkavimo centras	V. Mačernio g. 42a, Plungė
Tinklinis	„Ryto“ pagrindinės mokyklos sporto bazė	J.-Tumo Vaižganto g. 98, Plungė
Lietuviškas ritinis	Liepijų mokykla, miestelio stadionas	Mokyklos g. 3, Plateliai
Plaukimas	Plungės sporto arena	Mendeno g. 1C, Plungė

30. Treneriui išvykus į varžybas, stovyklą su vienu ar keliais ugdymo grupės ugdytiniais, esant finansinėms galimybėms, gali dirbti pavaduojantis treneris.

31. Ugdymo procesui optimizuoti gali būti taikomas grupinis (brigadinis) darbo metodas, kai su grupe ar su atskiru sportininku (vienu metu ar atskirai) dirba keli treneriai, instruktorius bei atletinio rengimo treneris. Tačiau neturi viršyti sportinio ugdymo grupei maksimaliai galimų skirti ugdymo valandų skaičiaus per savaitę.

32. Instruktoriai gali būti skiriami padėti treneriams rengiant konkrečios sportinio ugdymo grupės ugdytinius arba talkinti dirbant su visais trenerių sportinio ugdymo grupių ugdytiniais. Toks bendradarbiavimas leidžia užtikrinti aukštesnę treniruočių kokybę, didesnę sportuojančiųjų saugumą ir efektyvesnę individualų dėmesį kiekvienam mokiniui.

33. Laikinais ugdymo procesas gali būti organizuojamas nuotoliniu būdu.

34. Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (išskyrus lietuviško ritinio ir bendro fizinio rengimo grupių ugdytiniais):

34.1. Individualiųjų sporto šakų ugdytiniais (lengvosios atletikos, sunkiosios atletikos, dziudo, orientavimosi sporto, šachmatų, šaškių, baidarių ir kanojų irklavimo, plaukimo) pradinio rengimo etape – ne mažesnis kaip 4 dienos, meistriskumo ugdymo etape – ne mažesnis kaip 10 dienų, meistriskumo tobulinimo etape – ne mažesnis kaip 15 dienų;

34.2. Sportinių žaidimų (krepšinio, tinklinio) ugdytiniais pradinio rengimo etape – ne mažesnis kaip 10 dienų, meistriskumo ugdymo etape – ne mažesnis kaip 20 dienų, meistriskumo tobulinimo etape – ne mažesnis kaip 30 dienų. Varžybų dienų skaičius gali būti mažesnis jei pagal varžybų nuostatus ar reglamentą per vieną dieną žaidžiama daugiau nei vienas rungtynes.

35. Rekomenduojamas sporto stovyklų skaičius per metus (priklausomai nuo finansinių galimybių):

35.1. pradinio rengimo etape – 5-10 dienų;

35.2. meistriskumo ugdymo etape – 5-12 dienų;

35.3. meistriskumo tobulinimo etape – 7-14 dienų.

36. Sporto šakos ugdymo grupių ugdymo programas ir sportininkų mokomųjų treniruočių planus (metinius ir mėnesinius) rengia treneriai, atsižvelgiant į programai skirtą valandų skaičių,

mokinių fizines savybes, lyties ir amžiaus tarpsnių ypatumus, meistriškumo rodiklius bei Centro galimybes. Ugdymo programas ir metinius planus iki rugsėjo 30 d. tvirtina Centro direktorius.

37. Vadovaujantis Neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimo išdavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Centro direktoriaus 2024 m. birželio 13 d. įsakymu Nr. V- 85, mokiniams baigusiems ugdymo programą Centras išduoda Neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimus.

38. Centro direktorius, esant aplinkybėms, keliančioms pavojų mokinių sveikatai ar gyvybei, priima sprendimus dėl ugdymo proceso koregavimo ar sustabdymo. Centro direktorius apie priimtus sprendimus dėl ugdymo proceso koregavimo informuoja savivaldybės vykdomąją instituciją ar jos įgaliotą asmenį.

39. Kai oro temperatūra 20 laipsnių šalčio ir žemesnė – į treniruotes gali neiti 7-12 m. sportininkai (1-5 kl.), kai 25 laipsniai šalčio ir žemesnė – 13-19 m. (6-12 kl.) sportininkai. Kai oro temperatūra +30 ir aukštesnė gali neiti visų amžiaus grupių mokiniai. Šios dienos įskaičiuojamos į mokymosi dienų skaičių.

IV. UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMAS

40. Ugdymo grupės sudaromos ir pratybų valandų skaičius skiriamas bei mokinių skaičius grupėse nustatomas vadovaujantis Grupių sudarymo rodikliais, pritaikius pagal Centro finansines galimybes, turimas sporto bazes, trenerių kvalifikaciją, ugdytinių ir ugdymo grupių poreikius, sportinius pasiekimus.

41. Ugdymo grupės sudaromos vadovaujantis meistriškumo pakopų rodikliais.

Meistriškumo pakopa (toliau – MP) – ugdytinio meistriškumo lygį pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiektą rezultatą apibrėžiančių rodiklių grupė.

42. Ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties mokinių arba mišri. Sportininkų skaičius ugdymo grupėje nurodomas minimalus. Atsižvelgiant į sporto šakos specifiką, Centro galimybes, ugdymo grupėje mokinių skaičius gali būti didesnis.

43. Ugdymo grupės sudaromos mokslo metams. Naujos pradinio rengimo grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip du mėnesius.

44. Jeigu treneris negali sukomplektuoti reikiamo parengimo mokinių grupės, tai:

44.1. Centro direktorius gali leisti vienų metų laikotarpiui vietoj vieno aukštesnės MP turinčio ugdytinio įtraukti du viena pakopa žemesnės MP atitinkančius mokinius. Tada didinamas mokinių skaičius grupėje;

44.2. Ugdymo grupei gali būti skiriama mažiau savaitinių valandų arba ji perkeliama į žemesnį ugdymo programos etapą.

45. Jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinio pasiekimai atitinka aukštesnį MP rodiklį, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus (aukštesnę) sportinio ugdymo grupę.

46. Vyresnio amžiaus ugdytinis gali būti įtrauktas į jaunesnio amžiaus ugdymo grupę (ir atvirkščiai) tuo atveju, kai nėra pagal sporto šaką jo amžiaus atitinkančios ugdymo grupės.

47. Vietoje į sporto gimnaziją mokytis pagal specializuoto sportinio ugdymo krypties programą išvykusių ugdytinių į ugdymo grupę gali būti įtraukti žemesnės meistriškumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai.

48. Jeigu patvirtintoje sportinio ugdymo grupėje per mokslo metus mokinių skaičius dėl jų sprendimo nebelankyti treniruočių sumažėja ir neatitinka nurodyto reikalaujamo minimalaus ugdytinių skaičiaus grupėje, grupė laikoma nesudaryta. Papildomas tokios grupės sudarymas (pildymas) gali trukti ne ilgiau kaip 1 mėnesį. Per mėnesį nesudarius (nepapildžius) grupės, ji direktoriaus įsakymu gali būti išskirstoma, perkeliama mokinius į kitas trenerio (-ių) sportinio ugdymo grupes.

49. Ugdymo grupių ugdytiniais per mokslo metus netekus turėtų ar neįvykdžius jiems MP keliamų rodiklių, ugdymo grupė kitais mokslo metais paliekama tuose pačiuose ugdymo metuose.

50. Bendro fizinio rengimo grupės gali būti sudaromos pagal Centre kultivuojamas sporto šakas. Bendro fizinio rengimo grupės sudarymo (papildymo) procesas vyksta nuolat, jei tik yra laisvų vietų šiose grupėse.

51. Mokiniai (sportininkai) priimami ir atleidžiami iš Centro vadovaujantis Vaikų ir jaunimo priėmimo į Centrą tvarkos aprašu, patvirtintu Plungės rajono savivaldybės tarybos 2017 m. birželio 29 d. sprendimu Nr. T1-141.

V. UGDYTINIŲ PAŽANGOS IR SPORTINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS

52. Sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pradžioje, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metais, atliekamas ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimas vadovaujantis grupių sudarymo rodiklių tvarkoje nustatytais meistriškumo rodikliais. Meistriškumo rodikliai tvirtinami pagal pasiektą rezultatą varžybose vadovaujantis sporto šakų (federacijų) ir kitų organizacijų vykdomų varžybų protokolų duomenimis.

53. Meistriškumo rodikliai galioja pasiekti:

53.1. olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose – 5 metus nuo pasiekimų dienos;

53.2. tarptautinėse suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių varžybose, Lietuvos Respublikos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių čempionatų varžybose – 3 metus nuo pasiekimų dienos;

53.3. kitose varžybose – 2 metus nuo pasiekimų dienos.

54. Centre taikomos ugdytinių pažangos vertinimo formos – testai, varžybos.

VI. UGDYMO TURINYS, GRUPIŲ, MOKINIŲ IR VALANDŲ SKAIČIUS

Eil. Nr.	Sporto šaka	Pradinio rengimo grupės	Meistriškumo ugdymo grupės	Meistriškumo tobulinimo grupės	BFR grupės	Viso		
						grupių	mokinių*	valandų
1	Krepšinis	5	9			14	194	144
2	Lengvoji atletika	1	1			2	18	23
3	Sunkioji atletika		1	1		2	9	28
4	Dziudo	2	3	1		6	54	71
5	Šachmatai	2	1	1		4	32	53
6	Baidarių ir kanojų irklavimas	2	1	1		4	27	51
7	Orientavimosi sportas	2	2			4	27	48
8	Šaškės	1				1	12	8
9	Tinklinis		2			2	22	24
10	Lietuviškas ritinis		1			1	14	9
11	Plaukimas	2	2		3	7	69	50
	Viso:	17	23	4	3	47	478	509

*Mokinių skaičius nurodytas minimalus, mokslo metų eigoje kinta.

1.Krepšinis:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (gimimo metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	berniukai 2019 m.	14	6	10
Pradinio rengimo 2 m.	berniukai	14	8	10

	2018 m.			
Pradinio rengimo 2 m.	berniukai 2018 m.	14	8	10
Pradinio rengimo 2 m.	berniukai 2017 m.	14	8	10
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės 2015 m. ir jaunesnės	14	7	10
Meistriškumo ugdymo 1 m.	berniukai 2016 m.	14	10	20
Meistriškumo ugdymo 1 m.	berniukai 2015 m.	14	10	20
Meistriškumo ugdymo 2 m.	berniukai 2014 m.	14	12	20
Meistriškumo ugdymo 2 m.	vaikiniai 2011 m.	14	10	20
Meistriškumo ugdymo 3 m.	mergaitės 2013 m. ir jaunesnės	14	11	20
Meistriškumo ugdymo 3 m.	vaikiniai 2013 m.	14	14	20
Meistriškumo ugdymo 3 m.	vaikiniai 2012 m.	14	14	20
Meistriškumo ugdymo 3 m.	vaikiniai 2010 m.	14	14	20
Meistriškumo ugdymo 5 m.	mergaitės 2010 m. ir jaunesnės	12	12	20

2. Dziudo:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	mergaitės, berniukai 6-14 m.	12	7	4
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai 6-14 m.	12	7	4
Meistriškumo ugdymo 1 m.	mergaitės, berniukai (vaikiniai) iki 18 m.	10	12	10
Meistriškumo ugdymo 1 m.	mergaitės, berniukai (vaikiniai) iki 18 m.	10	12	10
Meistriškumo ugdymo 4 m.	mergaitės, vaikinai iki 19 m.	7	16	10
Meistriškumo tobulinimo 3 m.	mergaitės, vaikinai 15 m. ir vyresni	3	17	15

3. Baidarių ir kanojų irklavimas:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	mergaitės, berniukai (vaikiniai) iki 16 m.	8	4	4
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai (vaikiniai) iki 16 m.	8	11	4
Meistriškumo ugdymo 4 m.	mergaitės, vaikinai iki 18 m.	7	12	10
Meistriškumo tobulinimo 3 m.	mergaitės, vaikinai iki 29 m.	4	24	15

4. Orientavimosi sportas:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai (vaikiniai) iki 16 m.	9	6	4
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai (vaikiniai) iki 16 m.	9	10	4
Meistriškumo ugdymo 4 m.	mergaitės, vaikinai iki 19 m.	5	18	10
Meistriškumo ugdymo 5 m.	mergaitės, vaikinai iki 19 m.	4	14	10

5. Lengvoji atletika:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai iki 14 m.	10	9	4
Meistriškumo ugdymo 3 m.	mergaitės, berniukai (vaikiniai) iki 18 m.	8	14	10

6. Sunkioji atletika:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo 5 m.	mergaitės, berniukai (vaikiniai) iki 19 m.	5	12	10
Meistriškumo tobulinimo 2 m.	mergaitės, vaikinai 16 m. ir vyresni	4	16	15

7. Šachmatai:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai (vaikiniai) 6-15 m.	11	9	4
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai (vaikiniai) 6-15 m.	11	9	4
Meistriškumo ugdymo 3 m.	mergaitės, berniukai (vaikiniai) 10-16 m.	7	13	10
Meistriškumo tobulinimo 2 m.	mergaitės, vaikinai 14 m. ir vyresni	3	22	15

8. Šaškės:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (gimimo metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai iki 15 m.	12	8	4

9. Tinklinis:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (gimimo metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo 1 m.	mergaitės 2013-2015 m.	11	12	20
Meistriškumo ugdymo 4 m.	mergaitės 2012 m. ir vyresnės	11	12	20

10. Lietuviškas ritinis:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo	vaikiniai iki 29 m.	14	9	-

11. Plaukimas:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (gimimo metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	mergaitės, berniukai 6-11 m.	10	4	4
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai 7-12 m.	10	8	4
Meistriškumo ugdymo 1 m.	mergaitės, berniukai 9-13 m.	10	12	4
Meistriškumo ugdymo 3 m.	mergaitės, berniukai iki 15 m.	9	14	4
Bendro fizinio rengimo	mergaitės, berniukai 6 m. ir vyresni	10	4	-
Bendro fizinio rengimo	mergaitės, berniukai 6 m. ir vyresni	10	4	-
Bendro fizinio rengimo	mergaitės, berniukai 6 m. ir vyresni	10	4	-