



Preambulė

Prisiminkime, ką daro vaikai prie vandens telkinio. Taip, jie varžosi, kas toliau numes akmenį. Prisiminkime, ką darė pirmąsias žmogus. Taip, jis sviesdamas akmenį ar ietį bandė sumedžioti žvėrį ar įveikti priešą. Prisiminkime Antikos olimpinės žaidynes. Taip, jau 708 metais prieš mūsų erą sportininkai mėtė ietį ir diską. Nebuvo pamirštos metimų rungtys ir tuomet, kai daugiau kaip prieš šimtą metų buvo pradėtos rengti šiuolaikinės Olimpines žaidynes. Jau pirmose žaidynėse Atėnuose (1896 metais) sportininkai stumdė rutulį ir mėtė diską.

Sugrįžkime į Lietuvą. Tėvas pasakojo, kad kaimo vyrai rungtyniaudavo mėtydami vežimo ratą. O ką mėto škotai? Ogi rastą ir tikrą kalvio kūjį. Vokiečiai „pamišę“ dėl akmenų stūmimo. Ir stumdo ne bet kokius, o 50 kg masės akmenis. Yra žinoma, kad per įvairias sporto šventes mėtomi batai, padangos, netgi degtukai.

Supratote. Tikras vyras turi kažką mėtyti. O svarbiausia — kažką mėtyti galima visą savo gyvenimą. Štai kodėl yra daug neklasikinių metimo rungčių, štai kodėl vos ne kiekvieną savaitgalį kažkur vyksta vienokios ar kitokios metimų varžybos.

Kodėl radosi ši keturkovė.

Pirma. Kai kurioms lengvosios atletikos ir klubo LSW metimų rungtims (diskas, ietis, kūjis, granata, kamuolys su kilpa) reikia stadiono. Tuo tarpu stadionus Lietuvoje galima suskaičiuoti ant vienos rankos pirštų. Ir dar, daugeliui rungčių reikia daug įvairių masių įrankių, kurie kainuoja nemažus pinigus.

Antra. „Čia Lietuva, čia lietūs lyja“. Taip, rengiant varžybas vasarą lauke, organizatoriai dažnai su baime laukia orų prognozės. Be to, iš lietuviško metimų sezono iškrenta kovo-balandžio ir spalio-lapkričio mėnesiai. Žiemos sezonas, taip pat ne pyragai: lengvosios atletikos maniežų turime dar mažiau negu stadionų.

Trečia. Kaip jauku, kai už lango stūgauja vėjas ar spaudžia nemenkas šaltukas, ateiti pasportuoti į jaukią, šiltą sporto salę, kurių Lietuvoje yra daug ir visur.

Ketvirta. Ne paslaptis, kad neklasikinių metimų rungčių varžybose dažnai dalyvauja veteranai, neturintys specialaus sportinio pasirengimo. Tuomet, jei įrankiai sunkūs, o judesys sudėtingas, trauma garantuota. Gauti trauma dviem rankomis metant krepšinio kamuolį yra maža tikimybė.

Penkta. Ši keturkovė nauja ir nesudėtinga. Ji suteikia vienodas galimybes pasiekti pergales ir profesionaliems sportininkams, ir tvirtiems metimų mėgėjams „nuo žagrės“, „nuo tekimo staklių“ ar „nuo kompiuterinio stalo“.



KAMUOLIO METIMO DVIEM RANKOMIS KETURKOVĖS NUOSTATAI

Metiniai
amžiaus
koeficientai

Am- žius	8-10 rungtys
30	1.000
31	1.004
32	1.008
33	1.013
34	1.018
35	1.023
36	1.028
37	1.033
38	1.039
39	1.045
40	1.052
41	1.059
42	1.065
43	1.073
44	1.080
45	1.088
46	1.096
47	1.105
48	1.114
49	1.123
50	1.133
51	1.143
52	1.153
53	1.164
54	1.175
55	1.187
56	1.199
57	1.212
58	1.225
59	1.238
60	1.252
61	1.267
62	1.282
63	1.297
64	1.314
65	1.330
66	1.348
67	1.366
68	1.385
69	1.404
70	1.424
71	1.445
72	1.466
73	1.489
74	1.512
75	1.536
76	1.561
77	1.587
78	1.614
79	1.641
80	1.670
81	1.700
82	1.731
83	1.763
84	1.796
85	1.831
86	1.867
87	1.904
88	1.943
89	1.983
90	2.024

1. RUNGTYS

- 1.1. Krepšinio kamuolio stūmimas dviem rankomis nuo krūtinės (pasisukti kūno ašies atžvilgiu neleidžiama).
- 1.2. Krepšinio kamuolio metimas dviem rankomis iš už galvos.
- 1.3. Krepšinio kamuolio metimas dviem rankomis iš apačios.
- 1.4. Krepšinio kamuolio metimas dviem rankomis per galvą.

2. VARŽYBŲ VYKDYMO SĄLYGOS

- 2.1. Stumiama ir metama nuo atramos arba neslidaus paviršiaus. Po stūmimo arba metimo leidžiama peržengti. Kampas tarp sektoriaus juostų – 40°.
- 2.2. Visi kiekvienos rungties dalyviai turi teisę į vieną bandomąjį stūmimą (metimą).
- 2.4. Trys įskaitiniai metimai atliekami po vieną. Visus tris metimus atlikti iš karto galima tik leidus varžybų vyriausiajam teisėjui.

3. NUGALĖTOJŲ IŠAIŠKINIMAS

- 3.1. Varžybų nugalėtojas yra varžybų dalyvis, kurio keturkovės perskaičiuotųjų (svertinių) rezultatų suma yra didžiausia. Kiekvienos rungties perskaičiuotasis rezultatas gaunamas pasiektą rezultatą dauginant iš metinio amžiaus koeficiento. Jeigu du ar daugiau dalyvių surenka vienodą rezultatų sumą, tai pirmenybė teikiama vyresniems dalyviams.
- 3.2. Varžybų organizatoriams nutarus gali būti išaiškinami nugalėtojai penkerių metų amžiaus grupėse.
- 3.3. Nugalėtojai nustatomi atskirai moterų ir vyrų grupėse.
- 3.4. Komandinėje įskaitoje nugalėtojai išaiškinami pagal nuostatus, kuriuos pateikia varžybų organizatoriai.

4. METINIAI AMŽIAUS KOEFICIENTAI

- 4.1. Metiniai amžiaus koeficientai skaičiuojami naudojant eksponentinę funkciją.

$$k = e^{(-0,04876)+0,000009812 m^{2,5}}$$

čia m – sportininko amžius (metais) varžybų metu (jis gaunamas iš varžybų pirmosios dienos datos atėmus sportininko gimimo datą).

4.2. Metiniai amžiaus koeficientai pateikti lentelėje. Joje jų reikšmės yra suapvalintos iki keturių reikšminių skaitmenų. Tokias suapvalintas koeficientų reikšmes reikia naudoti ir kompiuterinėse programose, nes, priešingu atveju, taikant pateiktą formulę ir imant koeficientus iš lentelės apskaičiuotieji rezultatai gali nežymiai skirtis.

Nuostatų autorius – dr. Kęstutis Vislavičius

