

METIKŲ VASAROS DAUGIAKOVĖS NUOSTATAI

1. RUNGTYS

- 1.1. Rutulio stūmimas iš vietos.
- 1.2. Disko metimas iš vietos.
- 1.3. Ieties metimas iš vietos (užsimojant leidžiama pakelti vieną koją).
- 1.4. Kūjo metimas iš vietos (leidžiama atlikti vieną posūkį).
- 1.5. Rutulio metimas dviem rankomis per galvą (metama nuo atramos, stovima nugara į metimo kryptį).
- 1.6. Rutulio metimas dviem rankomis per šoną (metama nuo lygaus paviršiaus, stovima nugara į metimo kryptį).
- 1.7. Rutulio metimas dviem rankomis iš apačios (metama nuo atramos, stovima veidu į metimo kryptį).
- 1.8. Krepšinio kamuolio stūmimas dviem rankomis nuo krūtinės (stumiamas nuo atramos; pasisukti kūno ašies atžvilgiu neleidžiama).
- 1.9. Krepšinio kamuolio-svambalo laisvasis metimas.
- 1.10. Krepšinio kamuolio laisvasis metimas.

2. ĮRANKIŲ MASĖ IR RUNGTIES KOEFICIENTAS

Rungtys	Įrankių masė		Koe-fic.
	moterų	vyrų	
1. Rutulio stūmimas	3kg	5kg	2.5
2. Disko metimas	1kg	1.5kg	1
3. Ieties metimas	600g	800g	1
4. Kūjo metimas	3kg	5kg	1
5. Rutulio metimas per galvą	3kg	5kg	2.5
6. Rutulio metimas per šoną	3kg	5kg	2.5
7. Rutulio metimas iš apačios	3kg	5kg	2.5
8. Kamuolio stūm. nuo krūtinės	600g	600g	2
9. Kamuolio-svambalo metimas	600g	600g	1
10. Kamuolio metimas	600g	600g	1.5

Pastaba. Krepšinio kamuolys-svambalas gaunamas apipynus krepšinio kamuolį virve (rankena gali būti ir odinė), bendras įrankio ilgis 50cm.

3. AMŽIAUS GRUPĖS

3.1. Varžybos vykdomos šioms amžiaus grupėms: jaunutėms ir jaunučiams (15-16m.), jaunėms ir jauniams (17-18m.), jaunuolėms ir jaunuoliams (19-20m.), moterims ir vyrams (21-29m.), toliau kas penkeri metai.

4. VARŽYBŲ VYKDYMO SĄLYGOS

4.1. Visi metimai atliekami iš 214cm skersmens sektoriaus. Tai gali būti rutulio stūmimo sektorius, sudedama platforma ar ant asfalto ar kietos lygios žemės paviršiaus pažymėtas sektorius. Pagrindinė sąlyga - sportininkams turi būti patogiu atlikti metimus. Būtina atrama, nuo kurio atliekamos 5, 7, 8 rungtys.

4.2. Atliekant 1, 2, 3, 4, 9, 10 rungtis peržengti neleidžiama, atliekant 5, 6, 7, 8 rungtis peržengti leidžiama (po metimo).

4.3. Visi kiekvienos rungties dalyviai turi teisę į vieną bandomąjį metimą.

4.4. Trys įskaitiniai metimai atliekami po vieną (ne visi iš karto).

5. NUGALĖTOJŲ IŠAIŠKINIMAS

5.1. Varžybų organizatoriai gali rengti keturkovės (pirmosios keturios rungtys), septynkovės (pirmosios septynios rungtys) ir dešimtkovės varžybas.

5.2. Nugalėtojai asmeninėje įskaitoje nustatomi kiekvienoje amžiaus grupėje. Nugali varžybų dalyvis, kurio keturkovės, septynkovės ar dešimtkovės perskaičiuotų rezultatų suma yra didžiausia. Jeigu du ar daugiau dalyvių surenka vienodą rezultatų sumą, tai pirmenybė teikiama vyresniems dalyviams.

5.3. Varžybų organizatoriams nutarus gali būti išaiškinami absoliutūs nugalėtojai. Tada galutinė rezultatų suma dauginama iš amžiaus koeficiento (koeficientai nustatyti statistškai apdorojus WAVA atitinkamus koeficientus, žiūr. 1 lentelę)..

5.4. Komandinėje įskaitoje nugalėtojai išaiškinami pagal nuostatus, kuriuos pateikia varžybų organizatoriai.

1 lentelė

Am žius	Koe-ficien.	Am žius	Koe-ficien.	Am žius	Koe-ficien.	Am žius	Koe-ficien.
		30	1.008	50	1.248	70	1.721
		31	1.019	51	1.265	71	1.754
		32	1.025	52	1.283	72	1.789
13		33	1.034	53	1.302	73	1.825
14		34	1.042	54	1.320	74	1.862
15		35	1.050	55	1.340	75	1.901
16		36	1.059	56	1.360	76	1.942
17		37	1.067	57	1.381	77	1.984
18		38	1.076	58	1.402	78	2.029
19	1.000	39	1.084	59	1.424	79	2.075
20	1.000	40	1.097	60	1.447	80	2.124
21	1.000	41	1.111	61	1.470	81	2.174
22	1.000	42	1.124	62	1.494	82	2.228
23	1.000	43	1.138	63	1.519	83	2.284
24	1.000	44	1.153	64	1.545	84	2.343
25	1.000	45	1.168	65	1.572	85	2.405
26	1.000	46	1.183	66	1.600	86	2.470
27	1.000	47	1.198	67	1.628	87	2.539
28	1.000	48	1.214	68	1.658	88	2.613
29	1.000	49	1.231	69	1.689	89	2.690

6. REKORDAI

6.1. Kiekvienoje amžiaus grupėje registruojami kiekvienos rungties, keturkovės, septynkovės ir dešimtkovės rekordai.

6.2. Registruojami absoliutūs keturkovės, septynkovės ir dešimtkovės rekordai..