

SVARSČIO METIMO PENKIAKOVĖS NUOSTATAI

1. RUNGTYS

- 1.1. Trišuolis (šuoelis) iš vietos (1 pav.).
- 1.2. Svarsčio metimas dviem rankomis nuo krūtinės (2 pav.).
- 1.3. Svarsčio metimas dviem rankomis per galvą (3 pav.).
- 1.4. Svarsčio metimas dviem rankomis per šoną (4 pav.).
- 1.5. Svarsčio metimas dviem rankomis iš apačios (5 pav.).

2. DALYVIŲ AMŽIUS, SVARSČIO MASĖ, ŠUOLIO TIPAS

Vyrai			Moterys		
Amž. grupė	Masė (kg)	Šuolio tipas	Amž. grupė	Masė (kg)	Šuolio tipas
< 30	16	trišuolis	< 30	10	trišuolis
V30	16	trišuolis	M30	10	trišuolis
V35	16	trišuolis	M35	10	trišuolis
V40	14	trišuolis	M40	8	trišuolis
V45	14	trišuolis	M45	8	trišuolis
V50	12	vienšuolis	M50	6	vienšuolis
V55	12	vienšuolis	M55	6	vienšuolis
V60	10	vienšuolis	M60	4	vienšuolis
V65	10	vienšuolis	M65	4	vienšuolis
>70	8	vienšuolis	>70	4	vienšuolis

Pastabos:

a) pirmosios amžiaus grupės ("mažiau 30") varžybose gali dalyvauti visi penkiakovės varžybų dalyviai, kitų amžiaus grupių varžybose - tik dalyviai, turintieji nurodytą šalia simbolių "V" arba "M" metų skaičių, ir vyresni; pavyzdžiui, jeigu varžybos vyksta 1992 m. balandžio 16 d., tai V40 amžiaus grupėje turi teisę varžytis tie dalyviai, kurie yra gimę 1952 m. balandžio 16 d. ir anksčiau;

b) svarsčio forma gali būti bet kokia, tačiau turi būti tenkinamos dvi sąlygos: pirmą, rankena su cilindru (arba rutuliu) turi būti sujungta standžiai, antra, bendras svarsčio aukštis neturi viršyti 28 cm (toks yra standartinio 16 kg svarsčio aukštis); svarsčio etalonas pateiktas 6 pav.

c) trišuolis šokamas nuo kojos ant kojos.

3. VARŽYBŲ VYKDYMO SĄLYGOS

3.1. Šuoliai ir metimai atliekami nuo specialios platformos, t.y. medinio skydo su skersai pritvirtintu tašeliu. Skydo matmenys ir tašelio forma turi būti tokie, kad sportininkui būtų patogiu atlikti tiek šuolius, tiek metimus. Platformos etalonas pateiktas 7 pav.

3.2. Trišuolio iš vietos ir šuolio iš vietos rungtims naudojamas šuolio į tolį sektorius, metimų rungtims - pievoje įrengtas specialus sektorius, t.y. sektorius, apribotas dviem lygiagrečiomis 5 metrais viena nuo kitos nutolusiomis juostomis (platforma tvirtinama sektoriaus ašyje). Paprastai visos penkiakovės rungtys vykdomos šuolio į tolį sektoriuje.

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

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

3.5. Kiekvienas įskaitinis metimas matuojamas (1, 2, 3, 4, 5 pav. rodyklėmis parodyta vieta, nuo kurios fiksuojamas rezultatas). Rezultatas įrašomas į atitinkamos formos žiniaraštį.

3.6. Po metimo leidžiama peržengti.

4. NUGALĖTOJŲ IŠAIŠKINIMAS

4.1. Nugalėtojai asmeninėje įskaitoje išaiškinami kiekvienoje amžiaus grupėje.

4.2. Pagrindinėse (penkiakovės) varžybose nugalė dalyvis, kurio penkių rungčių rezultatų suma (metrais) didžiausia: dalyviams, kurių amžius neviršija 50 metų, prie geriausių atskirų metimų rungčių rezultatų pridėjamas geriausias trišuolio rezultatas, dalyviams, vyresniems kaip 50 metų, - trigubas geriausias vienšuolio rezultatas.

4.3. Papildomose (daugiakovės) varžybose nugalė dalyvis, kurio penkiakovės rezultatų suma ir rezultatų suma, surinkta metant lengvesnius svarsčius, yra didžiausia; pvz., 52 metų dalyvio rezultatų suma skaičiuojama taip: trigubas vienšuolio rezultatas plus keturi rezultatai, pasiekti metant 12 kg svarstį (čia yra penkiakovės rezultatų suma), plus keturi rezultatai, pasiekti metant 10 kg svarstį, plus keturi rezultatai, pasiekti metant 8 kg svarstį.

4.4. Jei du ar daugiau dalyvių surenka vienodą rezultatų sumą (tiek penkiakovės, tiek daugiakovės varžybose), tai pirmenybė teikiama vyresniems dalyviams.

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

5. REKORDAI

Kiekvienoje amžiaus grupėje registruojami šie rekordai: trišuolio (šuoelio) iš vietos, metimo nuo krūtinės, metimo per galvą, metimo per šoną, metimo iš apačios, penkiakovės ir daugiakovės.

