

**\* AUKŠTADVARIS \* AUKŠTADVARIS \* AUKŠTADVARIS \* AUKŠTADVARIS \* AUKŠTADVARIS \***

## KAIMIŠKOSIOS METIKŲ DAUGIAKOVĖS NUOSTATAI

### 1. RUNGTYS

- 1.1. Rutulio stūmimas iš vietos.
- 1.2. Disko metimas iš vietos.
- 1.3. Ieties metimas iš vietos (leidžiama pernešti svorio centrą per atraminę koją, t.y. žengti žingsnį).
- 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 (stumama nuo atramos; pasisukti kūno ašies atžvilgiu neleidžiama).
- 1.9. Krepšinio kamuolio-svambalo laisvasis metimas (krepšinio kamuolys-svambalas gaunamas apipynus krepšinio kamuolį virve; bendras įrankio ilgis 50cm).
- 1.10. Krepšinio kamuolio laisvasis metimas.

### 2. ĮRANKIŲ MASĖ IR RUNGTIŲ KOEFICIENTAS

Rungtys	Įrankių masė		Koefficientas
	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
6. Rutulio metimas per šoną	3kg	5kg	2.2
7. Rutulio metimas iš apačios	3kg	5kg	2.2
8. Kamuolio stūmimas nuo krūtinės	600g	600g	2
9. Kamuolio-svambalo metimas	600g	600g	1
10. Kamuolio metimas	600g	600g	1.2

### 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. Pagrindinis reikalavimas sektoriumi - sportininkams turi būti patogų atlikti metimus. Juo gali būti rutulio stūmimo sektorius, sudedama platforma ar ant asfalto ar kietos lygios žemės paviršiaus pažymėtas sektorius. Būtina atrama, nuo kurios 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. Visus tris metimus atlikti iš karto galima tik leidus varžybų vyriausiajam teisėjui.

### 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 statistiškai apdorojus WAVA atitinkamus koeficientus, žiūr. lentelę).

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

Am-žius	Koefficientas
<30	1.000
30	1.008
31	1.019
32	1.025
33	1.034
34	1.042
35	1.050
36	1.059
37	1.067
38	1.076
39	1.084
40	1.097
41	1.111
42	1.124
43	1.138
44	1.153
45	1.168
46	1.183
47	1.198
48	1.214
49	1.231
50	1.248
51	1.265
52	1.283
53	1.302
54	1.320
55	1.340
56	1.360
57	1.381
58	1.402
59	1.424
60	1.447
61	1.470
62	1.494
63	1.519
64	1.545
65	1.572
66	1.600
67	1.628
68	1.658
69	1.689
70	1.721
71	1.754
72	1.789
73	1.825
74	1.862
75	1.901
76	1.942
77	1.984
78	2.029
79	2.075
80	2.124
81	2.174