



# Kaimiškoji metikų daugiakovė

## Preambulė

Pirmosios kaimiškosios metikų daugiakovės varžybos įvyko 1995 metų gegužės 5 d. Tai buvo kontrolinės varžybos, skirtos laikiniesiems rungčių ir metiniams amžiaus koeficientams nustatyti. O po metų, birželio 8 d., jau įvyko pirmosios VGTU rektoriaus taurės varžybos, daugelio veteranų nuomone geriausias Lietuvos metikų veteranų renginys.

Svarsčio metimo penkiakovės nuostatų autorius, Kęstutis Vislavičius, rengdamas naujos daugiakovės, skirtos varžytis vasarą, nuostatus siekė įgyvendinti šiuos principus: 1) daugiakovė turėjo būti ne rutulininkų, ne diskininkų, ne ietininkų, ne kūjininkų – joje sėkmingai turėjo varžytis tiesiog stiprūs, sveiki veteranai; 2) rungtys turėjo būti paprastos, nesudėtingos; 3) įrankių masės turėjo būti tokios, kad tai būtų ne galiūnų, o metikų varžybos; 4) rezultatų skaičiavimas, nugalėtojų nustatymas turėjo būti nesudėtingas; 5) daugiakovėje turėjo būti rungčių, suvienodinančių sunkių ir lengvų veteranų galimybes.

Įgyvendinus šiuos principus gimė nauja daugiakovė, ženkliai besiskirianti nuo tuo metu žinomų LSW daugiakovių. Pagrindiniai skirtumai buvo šie: 1) atsisakyta skirtingų masių įrankių; 2) panaudojus metinius amžiaus koeficientus buvo sudaryta galimybė išaiškinami absoliučius nugalėtojus ir prizininkus; 3) iki minimumo sumažinti reikalavimai varžybų organizavimui: užtenka vieno elementariai įrengto sektoriaus ir 50 m ilgio bei 25 m pločio lygios pievos juostos (taigi, varžyboms nėra būtinas stadionas, jas galima vykdyti pievoje prie upės ar ežero), sektorius tokių matmenų, kad gali būti surenkamas ir lengvai transportuojamas lengvuoju automobiliu; 4) atsisakyta taškų skaičiavimo lentelių – naudojami žymiai paprastesni rungties koeficientai; 5) visi klasikiniai metimai (rutulys, diskas, ietis, kūjis) atliekami iš vietos (taip siekta suvienodinti buvusių profesionalų ir "mėgėjų" galimybes bei išvengti traumų).

Rungtys sąlyginai buvo suskirstytos į tris grupes: buvusiems lengvaatlečiams, stipriesiems, staigiesiems. Siekiant išvengti traumų ir supaprastinti varžybų vykdymo sąlygas, visas pirmosios grupės rungtis – rutulio stūmimą, disko, ieties ir kūjo metimą – pasiūlyta vykdyti "iš vietos". Antrosios grupės rungtys – rutulio metimas per galvą, per šoną ir iš apačios – pasirinktos dėl jų paprastumo. Be to, šiuos pratimus dažnai atlieka ne tik metikai, bet ir kitų lengvosios atletikos rungčių, taip pat kitų sporto šakų atstovai. Trečiosios grupės rungtys – krepšinio kamuolio stūmimas ir metimas bei kamuolio-svambalo metimas – turėjo suteikti daugiakovei žaismingumo. Rungčių įvairovė iš dalies nukentėjo dėl Kęstučio Vislavičiaus noro iki minimumo sumažinti įrankių skaičių. Prisiminkime Kollmaro metikų dešimtkovę: daugiakovės varžybų organizavimą labai apsunkina įrankių gausybė. Varžybų metu reikia turėti bent po tris vienos rūšies įrankius. Štai jums ir didžiulės problemos varžybų organizatoriams. Sudarant kaimiškosios metikų daugiakovės nuostatus buvo priimta tokia nuostata: visi varžybų dalyviai, nepriklausomai nuo amžiaus, naudoja tuos pačius įrankius (geriausiai tinkančius 50 metų sportininkams). Taigi, kaimiškajai metikų daugiakovei vykdyti tereikia devynių rūšių įrankių.

Kaimiškosios metikų daugiakovės varžybos jau vykdomos 18 metų, iš viso (iki 2013 01 01) įvyko 41 varžybos, jose dalyvavo 154 sporto veteranai (108 vyrai ir 46 moterys).



## KAIMIŠKOSIOS METIKŲ DAUGIAKOVĖS NUOSTATAI

Metiniai amžiaus  
koeficientai

| 1-7<br>rungtys | Am-<br>žius | 8-10<br>rungtys |
|----------------|-------------|-----------------|
| 1.000          | 30          | 1.000           |
| 1.007          | 31          | 1.004           |
| 1.013          | 32          | 1.008           |
| 1.020          | 33          | 1.013           |
| 1.028          | 34          | 1.018           |
| 1.036          | 35          | 1.023           |
| 1.044          | 36          | 1.028           |
| 1.052          | 37          | 1.033           |
| 1.061          | 38          | 1.039           |
| 1.071          | 39          | 1.045           |
| 1.081          | 40          | 1.052           |
| 1.091          | 41          | 1.059           |
| 1.102          | 42          | 1.065           |
| 1.114          | 43          | 1.073           |
| 1.126          | 44          | 1.080           |
| 1.139          | 45          | 1.088           |
| 1.152          | 46          | 1.096           |
| 1.165          | 47          | 1.105           |
| 1.180          | 48          | 1.114           |
| 1.195          | 49          | 1.123           |
| 1.210          | 50          | 1.133           |
| 1.227          | 51          | 1.143           |
| 1.244          | 52          | 1.153           |
| 1.262          | 53          | 1.164           |
| 1.280          | 54          | 1.175           |
| 1.300          | 55          | 1.187           |
| 1.320          | 56          | 1.199           |
| 1.341          | 57          | 1.212           |
| 1.363          | 58          | 1.225           |
| 1.386          | 59          | 1.238           |
| 1.410          | 60          | 1.252           |
| 1.435          | 61          | 1.267           |
| 1.461          | 62          | 1.282           |
| 1.489          | 63          | 1.297           |
| 1.517          | 64          | 1.314           |
| 1.547          | 65          | 1.330           |
| 1.578          | 66          | 1.348           |
| 1.610          | 67          | 1.366           |
| 1.644          | 68          | 1.385           |
| 1.679          | 69          | 1.404           |
| 1.716          | 70          | 1.424           |
| 1.754          | 71          | 1.445           |
| 1.794          | 72          | 1.466           |
| 1.836          | 73          | 1.489           |
| 1.880          | 74          | 1.512           |
| 1.926          | 75          | 1.536           |
| 1.973          | 76          | 1.561           |
| 2.023          | 77          | 1.587           |
| 2.076          | 78          | 1.614           |
| 2.130          | 79          | 1.641           |
| 2.188          | 80          | 1.670           |
| 2.248          | 81          | 1.700           |
| 2.310          | 82          | 1.731           |
| 2.376          | 83          | 1.763           |
| 2.445          | 84          | 1.796           |
| 2.517          | 85          | 1.831           |
| 2.592          | 86          | 1.867           |
| 2.672          | 87          | 1.904           |
| 2.755          | 88          | 1.943           |
| 2.842          | 89          | 1.983           |
| 2.933          | 90          | 2.024           |

### 1. RUNGTYS

1.1. Rutulio stūmimas iš vietos (neleidžiama atraminės kojos paslinkti stūmimo kryptimi, taip pat apsisukti kūno ašies atžvilgiu).

1.2. Disko metimas iš vietos (neleidžiama apsisukti kūno ašies atžvilgiu).

1.3. Ieties metimas iš vietos (neleidžiama pernešti svorio centrą per atraminę (dažniausiai dešinę) koją, t.y. žengti žingsnį).

1.4. Kūjo metimas iš vietos (neleidžiama apsisukti kūno ašies atžvilgiu).

1.5. Rutulio metimas dviem rankomis per galvą (metama nuo atramos, stovima nugara į metimo kryptį).

1.6. Rutulio metimas dviem rankomis iš apačios (metama nuo atramos, stovima veidu į metimo kryptį).

1.7. Rutulio metimas dviem rankomis per šoną (metama nuo lygaus paviršiaus, stovima nugara į metimo kryptį).

1.8. Krepšinio kamuolio stūmimas dviem rankomis nuo krūtinės (stumiamas nuo atramos; pasisukti kūno ašies atžvilgiu neleidžiama).

1.9. Krepšinio kamuolio su kilpa laisvasis metimas (krepšinio kamuolys su kilpa gaunamas apipynus krepšinio kamuolį virve; bendras įrankio ilgis 50 cm).

1.10. Krepšinio kamuolio laisvasis metimas.

*Pastaba. Jokie kiti apribojimai (pavyzdžiui, šotoramos daugiakovėje stumiant rutulį abi kojos turi liesti žemę) negalioja.*

### 2. ĮRANKIŲ MASĖS IR RUNGČIŲ KOEFICIENTAI

| Rungtis                           | Vyrai        |                | Moterys      |                |
|-----------------------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
|                                   | Įrankio masė | Rungties koef. | Įrankio masė | Rungties koef. |
| 1. Rutulio stūmimas               | 5kg          | 2,82           | 3kg          | 2,34           |
| 2. Disko metimas                  | 1.5kg        | 1,00           | 1kg          | 1,00           |
| 3. Ieties metimas                 | 800g         | 1,15           | 600g         | 1,23           |
| 4. Kūjo metimas                   | 5kg          | 1,15           | 3kg          | 1,25           |
| 5. Rutulio metimas per galvą      | 5kg          | 2,46           | 3kg          | 2,06           |
| 6. Rutulio metimas iš apačios     | 5kg          | 2,21           | 3kg          | 1,95           |
| 7. Rutulio metimas per šoną       | 5kg          | 2,46           | 3kg          | 2,25           |
| 8. Kamuolio stūmimas nuo krūtinės | 600g         | 2,04           | 600g         | 2,04           |
| 9. Kamuolio su kilpa metimas      | 600g         | 1,06           | 600g         | 0,97           |
| 10. Kamuolio metimas              | 600g         | 1,37           | 600g         | 1,33           |

### 3. VARŽYBŲ VYKDYMO SĄLYGOS

3.1. Pagrindinis reikalavimas sektoriui – sportininkams turi būti patogų atlikti metimus. Juo gali būti rutulio stūmimo ar disko metimo sektorius, sudedama platforma ar ant asfalto, ar kietos lygios žemės paviršiaus pažymėtas sektorius. Kampas tarp sektoriaus juostų – 40°. Būtina atrama, nuo kurios atliekamos 5, 7, 8 rungtys.

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

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

3.4. Trys įskaitiniai metimai atliekami po vieną. Visus tris metimus atlikti iš karto galima tik leidus varžybų vyriausiajam teisėjui.

#### 4. NUGALĖTOJŲ IŠAIŠKINIMAS

4.1. Varžybų organizatoriai gali rengti keturkovės (pirmos keturios rungtys), šešiakovės (pirmos šešios rungtys) ir dešimtkovės varžybas.

4.2. Varžybų nugalėtojas yra varžybų dalyvis, kurio keturkovės, šešiakovės ar dešimtkovės perskaičiuotųjų rezultatų suma yra didžiausia. Kiekvienos rungties perskaičiuotasis rezultatas gaunamas pasiektą rezultatą dauginant iš rungties koeficiento ir metinio amžiaus koeficiento. Jeigu du ar daugiau dalyvių surenka vienodą rezultatų sumą, tai pirmenybė teikiama vyresniems dalyviams.

4.3. Varžybų organizatoriams nutarus gali būti išaiškinami nugalėtojai penkerių metų amžiaus grupėse. Tada kiekvieno sportininko pasiektas rezultatas dauginamas tik iš rungties koeficiento.

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

#### 5. METINIAI AMŽIAUS KOEFICIENTAI

5.1. Metiniai amžiaus koeficientai skaičiuojami naudojant eksponentinę funkciją.

Pirmoms septynioms rungtims:

$$k = e^{(-0,07350) + 0,00001496 m^{2,5}},$$

aštuntai, devintai ir dešimtai rungtims:

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

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

5.2. 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

