

# Konkurso „Sportiškiausias Lietuvos metikas veteranas” NUOSTATAI



Sportiškiausio Lietuvos metiko veterano rinkimus organizuoja  
metraštis „Branda“

## Preambulė

● Žmogui būdingas noras žinoti kas yra greičiausias, stipriausias, ištvermingiausias ar kitomis išskirtinėmis savybėmis pasižymintis asmuo. Štai kodėl metų pabaigoje yra renkamas geriausias lengvaatletis, futbolininkas ar kitos sporto šakos atstovas. Tai nėra lengva padaryti netgi tais atvejais, kai sportininko pajėgumą galima išreikšti skaičiais. Pavyzdžiui, kuris diskinininkas buvo geriausias ataskaitiniu laikotarpiu: ar tas, kuris turėjo geriausią sezono rezultatą ir nuolat pasiekdavo aukštus rezultatus, ar tas, kuris netikėtai tapo pasaulio čempionu?

● Išaiškinti sportiškiausią Lietuvos metiką veteraną – drąsus iššūkis. Parengtuose nuostatuose bandyta apjungti ir matematinius, ir ekspertinius metodus.

● Pasirinktas terminas „sportiškiausias“ (ne geriausias, ne populiariausias), nes norima įvertinti ne tik aukštus sportinius rezultatus, pasiektus aukščiausio lygio varžybose, bet ir aktyvų dalyvavimą iš pirmo žvilgsnio nereikšmingose varžybose.

● Sudarant „Sportiškiausio Lietuvos metiko veterano“ konkurso nuostatus buvo laikytasi šių principų:

1. Pagrindinis veterano sportiškumo rodiklis – **rezultatas**. Kur sportininkas gali pasiekti tą „savo“ rezultatą didžia dalimi priklauso nuo jo finansinės padėties, darbo sąlygų, situacijos šeimoje. Tarkime, trumpojo kūjo metimo rungtyje turime tris vienodo pajėgumo sportininkus. Galima spėti, kad visi jie, nuvykę, pavyzdžiui, į pasaulio pirmenybes, iškovotų panašias vietas. Taigi sportininkas, neturėdamas finansinių galimybių arba neišleistas iš darbo, iš anksto dovanoja savo konkurentams taškų prieauglį („forą“). Be abejo, sportininkai, išvykę į pasaulio pirmenybes ir pasiekę savo rezultatą, turi gauti sportiškumo taškų, tačiau „skriauda“ likusiems Lietuvoje veteranams neturėtų būti labai didelė.

2. Nemažiau svarbus veterano sportiškumo rodiklis – **sportinis aktyvumas**. Aukštos klasės sporto veteranai dažnai nedalyvauja eilinėse Lietuvoje rengiamose varžybose – duok jiems pasaulio ar Europos pirmenybes, dar geriau Pasaulio meistrų žaidynes. Tuo tarpu sportiškumo (ne meistriškumo) kriterijus geriau atspindi sportininkas, kuris netingi į varžybas atvykti, pavyzdžiui, iš Fabijoniškių į Antakalnį arba atkakti kelis šimtus kilometrų, pavyzdžiui, iš Klaipėdos į Aukštadvarį. Štai kodėl siūlymas įvertinti tik rezultatus, pasiektus kalendoriniame plane įrašytose varžybose, vargu ar yra teisingas, vargu ar jis skatins rengti kuklias „dėl savęs“ varžybas, vargu ar skatins sporto veteranus tiesiog sportuoti. Štai kodėl metraštis „Branda“, nustatydamas sportiškiausią veteraną įskaitys **visus** rezultatus, kurie bus pasiekti **visose** varžybose. Žemiausias įskaitinis varžybų rangas – bent trys dalyviai ir nesuinteresuoto žmogaus dalyvavimas matuojant rezultatus.

3. Trečias veterano sportiškumo rodiklis – **visapusiškumas** (universalumas). Vargu ar į garbingą sportiškiausio metiko veterano vardą gali pretenduoti veteranas gerai mėtantis, pavyzdžiui, tik ietį (juk nustatomas ne geriausias ietininkas, bet sportiškiausias metikas veteranas). Pretendentas į tokį garbingą vardą turi būti pajėgus ir klasikinėse, ir neklasikinėse metimų rungtyse. Taigi ant aukščiausio pakilos laiptelio metų pabaigoje turi stovėti sporto veteranas, pasiekiantis aukštus rezultatus, netingintis dalyvauti varžybose ir gerai besijaučiantis įvairių metimo rungčių sektoriuose.

## Nuostatai

**Tikslas** - išaiškinti sportiškiausius metikus veteranus, patikslinti Lietuvos metikų veteranų sportinę statistiką.

### Nominacijos

Kiekvienais metais nustatomi sportiškiausi metikai veteranai trijose nominacijose:

„**Metų sportiškiausias Lietuvos metikas veteranas**“ – įvertinami tik ataskaitiniais metais pasiekti rezultatai;

„**Olimpinio ciklo sportiškiausias Lietuvos metikas veteranas**“ – įvertinami paskutiniaisiais ketveriais metais pasiekti rezultatai;

„**Lietuvos sportiškiausias metikas veteranas**“ - įvertinami visi veteranų varžybose pasiekti rezultatai.

### Laureatų išaiškinimas

Garbingus vardus pagal visas nominacijas iškovo metikai veteranai, surinkę daugiausia taškų. Taškai skaičiuojami atsižvelgiant į varžybų reitingus, iškovotas vietas, rungties ypatumus ir pasiektus pasaulio, Europos ar Lietuvos rekordus bei įrašus pirmosiose reitingų eilutėse. Galutinis rezultatas apvalinamas iki vieneto dešimtųjų dalių sportininko naudai. Jei du ar daugiau metikų surenka vienodą taškų skaičių, aukštesnę vietą užima vyresni veteranai.

Laureatai nustatomi atskirai moterų ir vyrų grupėse.

## Varžybų reitingai

### Klasikinės rungtys

Varžybų pavadinimas	Svarbumo koeficientas	Pastabos
Pasaulio meistrų žaidynės	4,0	Aukščiausi rezultatai pasiekiami Europos pirmenybėse, žemesni – pasaulio pirmenybėse. Paprastai meistrų žaidynėse rezultatai yra prasčiausi, bet jos labiausiai vertinamos Lietuvos sportinių organizacijų.
Pasaulio lengvosios atletikos veteranų pirmenybės	4,0	
Europos meistrų žaidynės	5,0	
Europos lengvosios atletikos veteranų pirmenybės	5,0	Europos pirmenybės (žaidynės) dažniausiai vyksta miestuose, į kuriuos nuvykti paprastai nereikia didelių finansinių išteklių. Lietuvos sporto veteranams dalyvauti tokiose varžybose yra paprasčiausia (lyginant su kitomis šios grupės varžybomis), todėl joms suteikiamas didžiausias 5 balų svarbumo koeficientas.
Pabaltijo lengvosios atletikos veteranų pirmenybės	3,0	Kol kas jos rengiamos nereguliariai ir nėra aukšto lygio, bet, galbūt, laikui bėgant jos išsikovo vietą po saule.
Lietuvos lengvosios atletikos veteranų pirmenybės	2,0	Lietuvos lengvosios atletikos veteranų pirmenybės nėra aukšto lygio (kol kas jos nusileidžia, pavyzdžiui, VGTU rektorius taurės ar „Iššūkių“ varžyboms). Bet reikia skatinti veteranus dalyvauti savo šalies pirmenybėse, todėl joms suteikiamas aukštesnis balas, lyginant su minėtomis populiareesnėmis varžybomis.
Kitų šalių lengvosios atletikos veteranų pirmenybės	1,8	Laikui bėgant tokiose varžybose mes, matyt, dažniau ir dažniau rungtyniausime (Lenkija, Latvija ir t.t.).
Kitose šalyse vykdomos lengvosios atletikos veteranų varžybos	1,6	Laikui bėgant tokiose varžybose mes, matyt, dažniau ir dažniau rungtyniausime (Lenkija, Latvija ir t.t.).
Lengvosios atletikos veteranų mačai tarp valstybių	3,0	Tikėkimės, kad tokie mačai bus pradėti rengti.
Lengvosios atletikos veteranų mačai tarp miestų	1,8	
Lengvosios atletikos veteranų mačai tarp klubų	1,5	
Kitos Lietuvoje rengiamos lengvosios atletikos veteranų varžybos (ne mažiau kaip 10 dalyvių)	1,2	Tai atsirandanti (ir numirštančios) sekinos varžybos, pavyzdžiui, „7 ir 10“ klubo rengiamos sezono atidarymo varžybos.
Žemiausio rango įskaitinės Lietuvoje rengiamos lengvosios atletikos veteranų varžybos (ne mažiau kaip 3 dalyviai, nesuinteresuotas teisėjas)	1,0	
Bet kurios ne veteranų lengvosios atletikos varžybos	1,0	

## Neklasikinės rungtys

Varžybų pavadinimas	Svarbumo koeficientas	Pastabos
Pasaulio neklasikinių metimo rungčių pirmenybės	3,0	Tai kol kas aukščiausio lygio neklasikinių metimų rungčių varžybos. Kadangi jos vyksta netoli nuo Lietuvos (arba Vengrijoje, arba Vokietijoje) ir yra „nebrangios“, joms suteikiamas šiek tiek aukštesnis negu yra vertos reitingas.
Europos neklasikinių metimo rungčių pirmenybės	3,0	
Pabaltijo neklasikinių metimo rungčių pirmenybės	2,5	
Lietuvos neklasikinių metimo rungčių pirmenybės	2,0	
Kitų šalių neklasikinių metimo rungčių pirmenybės	1,8	Pavyzdžiui, varžybos Sopote.
Kitose šalyse vykdomos neklasikinių metimo rungčių varžybos	1,6	Pavyzdžiui, varžybos Sopote.
Neklasikinių metimo rungčių veteranų mačai tarp valstybių	2,5	Tikėkimės, kad tokie mačai bus pradėti rengti.
Neklasikinių metimo rungčių veteranų mačai tarp miestų	1,6	
Neklasikinių metimo rungčių veteranų mačai tarp klubų	1,4	
Kitos Lietuvoje rengiamos neklasikinių metimo rungčių veteranų varžybos (ne mažiau kaip 10 dalyvių)	1,2	Tai atsirandančios (ir numirštančios) sektinos varžybos, pavyzdžiui, varžybos Tytuvėnuose, Druskininkuose, Kaune, Juodagalviuose ir t.t..
Žemiausio rango įskaitinės Lietuvoje rengiamos neklasikinių metimo rungčių veteranų varžybos (ne mažiau kaip 3 dalyviai, nesuinteresuotas teisėjas)	1,0	
VG TU Rektorius taurės varžybos	1,5	Tai kol kas aukščiausio lygio Lietuvoje rengiamos neklasikinių metimo rungčių varžybos.
„Iššūkių“ varžybos	1,5	

### Pastabos:

1. Atsiradus naujo tipo varžyboms jos bus priskirtos vienai ar kitai grupei.
2. Jei veteranas dalyvauja suaugusiųjų varžybose ir jo amžiaus grupės įrankių masė atitinka suaugusiųjų įrankių masę (paprastai ši sąlyga tenkinama, kai veteranui dar nėra sukakę penkiasdešimties metų), tai jam įskaitomas ir varžybų reitingas, ir iškovota vieta, ir pasiektas veteranų atitinkamos amžiaus grupės rekordas, ir įrašas pirmojoje reitingo eilutėje (pavyzdžiui, Lietuvos lengvosios atletikos pirmenybės).
3. Jei veteranas dalyvauja jaunimo ar panašiose varžybose (siekdamas „pasitikrinti“) ir nėra tenkinama antrame punkte aprašyta sąlyga, tai jam įskaitomas tik dalyvavimas varžybose, pasiektas veteranų atitinkamos amžiaus grupės rekordas ir įrašas pirmojoje reitingo eilutėje (pavyzdžiui, Klaipėdos lengvosios atletikos jaunių pirmenybės).

## Taškai už iškovotas vietas

Jeigu dalyvių daugiau kaip aštuoni: sportininkas už pirmąją vietą gauna 8 taškus, už antrąją vietą -7 taškus, ..., už aštuntąją – 1 tašką. Jeigu dalyvių mažiau kaip aštuoni – aukščiausias taškų skaičius yra lygus rungties dalyvių skaičiui (pvz., jei rungtyje varžėsi trys sportininkai, tai taškai skaičiuojami taip: už pirmąją vietą – 3 taškai, už antrąją vietą -2 taškai, už trečiąją – 1 taškas). Kiekvienas rungties dalyvis gauna tašką už dalyvavimą, nes nustatomas ne geriausias, o sportiškiausias metikas veteranas.

*Pastaba.* Vietos nustatomos pagal varžybų organizatorių nuostatus: dažniausiai penkerių metų amžiaus grupėse (pvz., pasaulio lengvosios atletikos veteranų pirmenybės), kartais - bendroje įskaitoje (pvz., VG TU Rektorius taurės varžybos).

## Taškai už daugiakovės

Daugiakovės tipas	Koeficientas
Dvikovė	1,2
Trikovė	1,4
Keturokovė	1,6
Penkiakovė	1,8
Šešiakovė	2,0
Septyniakovė	2,2
Aštuniakovė	2,4
Devyniakovė	2,6
Dešimtiakovė	2,8
...	...
Dvidešimtiakovė	4,8

*Pastabos.*

1. Nustatant taškus, gautus per **biatlono** (šotorama+šokorama) ir **triatlono** (šotorama+šokorama+šperorama) varžybas, šios rungtys laikomos vienkovėmis, be to, taškai už dalyvavimą jose nepridedami (nes jie įskaitomi, kai sportininkas dalyvauja šotoramos, šokoramos ar šperoramos varžybose).

2. Vykdam tam tikros apimties **kaimiškosios metikų daugiakovės** varžybas, taškai už rezultatus, pasiektus mažesnės apimties daugiakovėse neduodami (pavyzdžiui, vykdant kaimiškosios metikų dešimtiakovės varžybas, taškai už rezultatus, pasiektus keturokovės, šešiakovės ir kamuolio metimo trikovės varžybose, neduodami). Taškai duodami tik už mažesnės apimties daugiakovių arba atskirų rungčių rekordus ir įrašus pirmosiose reitingų eilutėse.

3. Vykdam tam tikros apimties **svarščio metimo daugiakovės** varžybas, taškai už rezultatus, pasiektus mažesnės apimties daugiakovėse neduodami (pavyzdžiui, vykdant „**Galiūnų**“ daugiakovės arba **svarščio metimo penkiakovės** varžybas, taškai už rezultatus, pasiektus svarščio metimo trikovės ir keturokovės varžybose, neduodami). Taškai duodami tik už mažesnės apimties daugiakovių arba atskirų rungčių rekordus ir įrašus pirmosiose reitingų eilutėse.

4. Vykdam „**Brandos**“ keturokovės varžybos, taškai už rezultatus, pasiektus trikovės varžybose, neduodami. Kai „Brandos“ daugiakovių rezultatai nustatomi, imant duomenis iš šotoramos, šokoramos, šperoramos ir IGMAND kūjo metimo protokolų, daugiakovės laikomos vienkovėmis, be to, taškai už dalyvavimą jose nepridedami (jie įskaitomi, kai sportininkas dalyvauja šotoramos, šokoramos, šperoramos ir IGMAND kūjo metimo varžybose).

5. Visais atvejais taškai duodami už rekordus ir įrašus pirmosiose reitingų eilutėse, pasiektus atitinkamose mažesnės apimties daugiakovėse.

## Taškai už penkerių metų amžiaus grupės rekordus ir įrašus reitingų pirmosiose eilutėse

Atkreipiame dėmesį, kad nustatant metikų penkiakovės bendrosios įskaitos rezultatus (kartu ir reitingus), veteranų pasiekti rezultatai dauginami iš WMA grupinių amžiaus koeficientų, tuo tarpu nustatant kitų lengvosios atletikos metimų rungčių rezultatus, veteranų pasiekti rezultatai dauginami iš Rimvydo Medišausko metinių amžiaus koeficientų, apskaičiuotų naudojant WMA grupinius amžiaus koeficientus. Abiem atvejais yra įvertinamas tiek sportininkų senėjimas, tiek šuoliškas rezultato pokytis dėl įrankio masės pasikeitimo pereinant iš vienos amžiaus grupės į kitą.

Nuo 2016 metų, įvedus porungtės sąvoką ir praplėtus metikų veteranų duomenų bazę, atsirado galimybė varžytis stumdant ar mėtant pasirinktos masės įrankius. Pavyzdžiui, po tokio tipo rutulio stūmimo varžybų 62 metų veteranas gali tapti 60-64 metų amžiaus grupės 7 kg rutulio stūmimo šalies rekordininku, kartu užkopti į 7 kg rutulio stūmimo rungties reitingų pirmąją eilutę. Svarbu. Lengvosios atletikos metimų rungčių porungtės bendrosios įskaitos rezultatai (kartu ir reitingai) yra nustatomi pasiektą rezultatą dauginant iš BRANDOS keturokovės metinio amžiaus koeficiento, įvertinančio tik sportininkų senėjimą. Priežastis dėl ko pasirinkti šios keturokovės metiniai amžiaus koeficientai yra ta, kad jie nustatyti vėliausiai, taigi naudojant daugiausia statistinių duomenų. Ne paslaptis, kad WMA metiniai amžiaus koeficientai yra palankesni vyresniems metikams veteranams. Tai patvirtina daug atliktų skaičiuojamųjų eksperimentų.

Kaip nustatomi rungčių, daugiakovių ir porungčių metiniai amžiaus koeficientai pateikta paskutinėje žemiau pateikiamose lentelės skiltyje.



## Lengvosios atletikos metikų rungtys, rungčių porungtės ir metikų penkiakovė

Rungtis	Už AG rekordą			Už reitingą			Daugiakovė, kurios sudėtyje yra porungtė	MAK
	PA	EU	LT	PA	EU	LT		
<b>Rutulio stūmimas</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>160</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	Metikų penkiakovė, Kollmar, RST, 5stūmis	WMA(RM)
Rutulio stūmimas (2 kg)			30(20)			40		„Branda“
Rutulio stūmimas (3 kg)			30(20)			40		„Branda“
Rutulio stūmimas (4 kg)			30(20)			40		„Branda“
Rutulio stūmimas (5 kg)			30(20)			40		„Branda“
Rutulio stūmimas (6 kg)			30(20)			40		„Branda“
Rutulio stūmimas (7 kg)			30(20)			40		„Branda“
<b>Disko metimas</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>160</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	Metikų penkiakovė, Kollmar, Penkiadiskis	WMA(RM)
Disko metimas (0,75 kg)			30(20)			40		„Branda“
Disko metimas (1,00 kg)			30(20)			40		„Branda“
Disko metimas (1,50 kg)			30(20)			40		„Branda“
Disko metimas (2,00 kg)			30(20)			40		„Branda“
<b>leties metimas</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>160</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	Metikų penkiakovė, Kollmar, Penkiaietis	WMA(RM)
leties metimas (400 g)			30(20)			40		„Branda“
leties metimas (500 g)			30(20)			40		„Branda“
leties metimas (600 g)			30(20)			40		„Branda“
leties metimas (700 g)			30(20)			40		„Branda“
leties metimas (800 g)			30(20)			40		„Branda“
<b>Kūjo metimas</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>160</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	Metikų penkiakovė, Kollmar, Penkiakūjis	WMA(RM)
Kūjo metimas (2 kg)			30(20)			40		„Branda“
Kūjo metimas (3 kg)			30(20)			40		„Branda“
Kūjo metimas (4 kg)			30(20)			40		„Branda“
Kūjo metimas (5 kg)			30(20)			40		„Branda“
Kūjo metimas (6 kg)			30(20)			40		„Branda“
Kūjo metimas (7 kg)			30(20)			40		„Branda“
<b>Trumpojo kūjo metimas</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>160</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	Metikų penkiakovė, Penkiakūjis	WMA(RM)
Trumpojo kūjo metimas (4,00 kg)			30(20)			40		„Branda“
Trumpojo kūjo metimas (5,45 kg)			30(20)			40		„Branda“
Trumpojo kūjo metimas (7,26 kg)			30(20)			40		„Branda“
Trumpojo kūjo metimas (9,08 kg)			30(20)			40		„Branda“
Trumpojo kūjo metimas (11,34 kg)			30(20)			40		„Branda“
Trumpojo kūjo metimas (15,88 kg)			30(20)			40		„Branda“
<b>Metikų penkiakovė</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>160</b>	<b>120</b>	<b>60</b>		WMA



## LSW klubo metikų rungtys ir jų porungtės

Rungtis	Už AG rekordą			Už reitingą			Daugiakovė, kurios sudėtyje yra porungtė	MAK
	PA	EU	LT	PA	EU	LT		
<b>Akmens stūmimas</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	AST, Kollmar, Penkiastūmis	AS
Akmens stūmimas (3,0 kg)		50	25(18)			36		AS
Akmens stūmimas (5,0 kg)		50	25(18)			36		AS
Akmens stūmimas (7,5 kg)		50	25(18)			36		AS
Akmens stūmimas (10,0 kg)		50	25(18)			36		AS
Akmens stūmimas (15,0 kg)		50	25(18)			36		AS
<b>Antikos disko metimas</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	Penkiadiskis	ADM
Antikos disko metimas (2,0 kg)		50	25(18)			36		ADM
Antikos disko metimas (2,5 kg)		50	25(18)			36		ADM
Antikos disko metimas (3,0 kg)		50	25(18)			36		ADM
Antikos disko metimas (3,75 kg)		50	25(18)			36		ADM
Antikos disko metimas (5,0 kg)		50	25(18)			36		ADM
<b>Granatos metimas</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	Kollmar, Penkiaietis	GM
Granatos metimas (250 g)		50	25(18)			36		GM
Granatos metimas (500 g)		50	25(18)			36		GM
<b>Granatos metimas iš vietos</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	Vykdoma tik Lietuvoje	GM
Granatos metimas (250 g)		50	25(18)			36		GM
Granatos metimas (500 g)		50	25(18)			36		GM
<b>Kamuolio su kilpa metimas</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	Kollmar, Penkiadiskis	KSKM
Kamuolio su kilpa metimas (1,0 kg)		50	25(18)			36		KSKM
Kamuolio su kilpa metimas (1,5 kg)		50	25(18)			36		KSKM
<b>Vienarankio kūjo metimas</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	Penkiadiskis, Penkiakūjis, TKMT	VKM
Vienarankio kūjo metimas (3,0 kg)		50	25(18)			36		VKM
Vienarankio kūjo metimas (5,0 kg)		50	25(18)			36		VKM
Vienarankio kūjo metimas (7,5 kg)		50	25(18)			36		VKM
<b>„Ilgmand“ kūjo metimas</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	„Branda“, penkiakūjis	„Ilgmand“
„Ilgmand“ kūjo metimas (5 kg)		50	25(18)			36		„Ilgmand“
„Ilgmand“ kūjo metimas (8 kg)		50	25(18)			36		„Ilgmand“
„Ilgmand“ kūjo metimas (13 kg)		50	25(18)			36		„Ilgmand“
<b>Istorinio kūjo metimas</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	Penkiakūjis	IKM



## LSW klubo metiķu klasiskās daugiakovēs ir jū porungtēs

Rungtis	Už AG rekorda			Už reitinga			Daugiakovē, kurios sudētyje yra porungtē	MAK
	PA	EU	LT	PA	EU	LT		
<b>Šotorama</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>		Šot.
Rutulio stūmimas iš vietas (2,5 kg)			15(10)			30	Šotorama, RST, Penkiastūmis	„Branda“
Rutulio stūmimas iš vietas (3 kg)			15(10)			30	Šotorama, RST, Penkiastūmis	„Branda“
Rutulio stūmimas iš vietas (4 kg)			15(10)			30	Šotorama, RST, Penkiastūmis	„Branda“
Rutulio stūmimas iš vietas (5 kg)			15(10)			30	Šotorama, RST, KMD, „Branda“, 5stūmis	„Branda“
Rutulio stūmimas iš vietas (6 kg)			15(10)			30	Šotorama, RST, Penkiastūmis	„Branda“
Rutulio stūmimas iš vietas (7 kg)			15(10)			30	Šotorama, RST, Penkiastūmis	„Branda“
Rutulio stūmimas iš vietas (10 kg)			15(10)			30	Šotorama	„Branda“
Rutulio stūmimas iš vietas (15 kg)			15(10)			30	Šotorama	„Branda“
<b>Šokorama</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>		Šok.
Rutulio kaip disko metimas iš vietas (1,5 kg)			15(10)			30	Šokorama	„Branda“
Rutulio kaip disko metimas iš vietas (2,0 kg)			15(10)			30	Šokorama	„Branda“
Rutulio kaip disko metimas iš vietas (2,5 kg)			15(10)			30	Šokorama	„Branda“
Rutulio kaip disko metimas iš vietas (3,0 kg)			15(10)			30	Šokorama, „Branda“, Penkiadiskis	„Branda“
Rutulio kaip disko metimas iš vietas (4,0 kg)			15(10)			30	Šokorama	„Branda“
Rutulio kaip disko metimas iš vietas (5,0 kg)			15(10)			30	Šokorama	„Branda“
<b>Šperorama</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>		Šper.
Rutulio kaip ieties metimas iš vietas (1,0 kg)			15(10)			30	Šperorama	„Branda“
Rutulio kaip ieties metimas iš vietas (1,5 kg)			15(10)			30	Šperorama	„Branda“
Rutulio kaip ieties metimas iš vietas (2,0 kg)			15(10)			30	Šperorama, „Branda“, Penkiaietis	„Branda“
Rutulio kaip ieties metimas iš vietas (2,5 kg)			15(10)			30	Šperorama	„Branda“
Rutulio kaip ieties metimas iš vietas (3,0 kg)			15(10)			30	Šperorama	„Branda“
<b>Biatlonas</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>Šotorama+Šokorama</b>	-----
<b>Triatlonas</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>Šotorama+Šokorama+Šperorama</b>	-----



## Kitos LSW klubo daugiakovēs ir jū porungtēs

Rungtis	Už AG rekordā			Už reitingā			Daugiakovē, kurios sudētyje yra porungtē	MAK
	PA	EU	LT	PA	EU	LT		
<b>Akmens stūmimo trikovē</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>		AST
<b>Akmens stūmimas</b>							<b>LSW rungtis</b>	AS
<b>Rutulio stūmimo trikovē</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>		
<b>Rutulio stūmimas iš vietas</b>							<b>LSW porungtē</b>	„Branda“
<b>Rutulio stūmimas</b>							<b>Klasikinē rungtis</b>	WMA(RM)
Rutulio stūmimas įsibėgėjus (3 kg)			15(10)			30	RST Penkiastūmis	„Branda“
Rutulio stūmimas įsibėgėjus (4 kg)			15(10)			30	RST Penkiastūmis	„Branda“
Rutulio stūmimas įsibėgėjus (5 kg)			15(10)			30	RST Penkiastūmis	„Branda“
Rutulio stūmimas įsibėgėjus (6 kg)			15(10)			30	RST Penkiastūmis	„Branda“
Rutulio stūmimas įsibėgėjus (7 kg)			15(10)			30	RST Penkiastūmis	„Branda“
<b>Dvirankio kūjo metimo trikovē</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>		DKMT
Dvirankio kūjo metimas (3,0 kg/50 cm)			15(10)			30	DKMT	DKMT
Dvirankio kūjo metimas (5,0 kg/50 cm)			15(10)			30	DKMT, Kollmar	DKMT
Dvirankio kūjo metimas (7,5 kg/50 cm)			15(10)			30	DKMT, Kollmar	DKMT
Dvirankio kūjo metimas (10,0 kg/50 cm)			15(10)			30	DKMT, Kollmar	DKMT
Dvirankio kūjo metimas (12,5 kg/50 cm)			15(10)			30	DKMT, Kollmar	DKMT
<b>Trumpojo kūjo met. (15,88 kg/41 cm)</b>							<b>Klasikinē rungtis</b>	WMA(RM)
<b>Diskurama</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>		„Branda“
Disko metimas iš vietas (0,75 kg)			15(10)			30	Diskurama	„Branda“
Disko metimas iš vietas (1,00 kg)			15(10)			30	Diskurama	„Branda“
Disko metimas iš vietas (1,25 kg)			15(10)			30	Diskurama	„Branda“
Disko metimas iš vietas (1,50 kg)			15(10)			30	Diskurama, KMD	„Branda“
Disko metimas iš vietas (1,75 kg)			15(10)			30	Diskurama	„Branda“
Disko metimas iš vietas (2,00 kg)			15(10)			30	Diskurama	„Branda“
<b>Kollmaro dešimtkovē</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>50</b>		
<b>Rutulio stūmimas</b>							<b>Klasikinē rungtis</b>	WMA(RM)
<b>Disko metimas</b>							<b>Klasikinē rungtis</b>	WMA(RM)
<b>leties metimas</b>							<b>Klasikinē rungtis</b>	WMA(RM)
<b>Kūjo metimas</b>							<b>Klasikinē rungtis</b>	WMA(RM)
<b>Akmens stūmimas</b>							<b>LSW rungtis</b>	AS
<b>Kamuolio su kilpa metimas</b>							<b>LSW rungtis</b>	KSKM
<b>Vienarankio kūjo metimas</b>							<b>LSW rungtis</b>	VKM
<b>Dvirankio kūjo metimas</b>							<b>LSW rungtis</b>	DKM
<b>Granatos metimas</b>							<b>LSW rungtis</b>	GM
Laisvasis rutulio metimas (2,0 kg)			15(10)			30	Kollmar	„Branda“
Laisvasis rutulio metimas (2,5 kg)			15(10)			30	Kollmar	„Branda“
Laisvasis rutulio metimas (3,0 kg)			15(10)			30	Kollmar	„Branda“
Laisvasis rutulio metimas (4,0 kg)			15(10)			30	Kollmar	„Branda“





## Lietuviškos daugiakovės

### Svarsčio metimo daugiakovė ir jos porungtės

Rungtis	Už AG rekordą			Už reitingą			Daugiakovė, kurios sudėtyje yra porungtė	MAK
	PA	EU	LT	PA	EU	LT		
<b>Svarsčio metimo trikovė</b>			<b>25</b>			<b>50</b>		SMD
<b>Svarsčio metimo keturkovė</b>			<b>25</b>			<b>50</b>	<b>SM trikovė</b>	SMD
<b>Svarsčio metimo penkiakovė</b>			<b>25</b>			<b>50</b>	<b>SM trikovė ir keturkovė</b>	SMD
<b>„Galiūnų“ daugiakovė</b>			<b>25</b>			<b>50</b>	<b>SM trikovė, keturkovė ir penkiakovė</b>	SMD
Šuolis iš vietos						<b>40</b>	SMP	„Šuolis“
<b>Svarsčio stūmimas nuo krūtinės (A)</b>						<b>40</b>	SMP, „Galiūnai“	SMD
<b>Svarsčio metimas iš apačios (A)</b>						<b>40</b>	SMP, „Galiūnai“	SMD
<b>Svarsčio metimas per šoną (A)</b>						<b>40</b>	SMP, „Galiūnai“	SMD
<b>Svarsčio metimas per galvą (A)</b>						<b>40</b>	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio stūmimas nuo krūtinės (4 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas iš apačios (4 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per galvą (4 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per šoną (4 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio stūmimas nuo krūtinės (6 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas iš apačios (6 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per galvą (6 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per šoną (6 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio stūmimas nuo krūtinės (8 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas iš apačios (8 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per galvą (8 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per šoną (8 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio stūmimas nuo krūtinės (10 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas iš apačios (10 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per galvą (10 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per šoną (10 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio stūmimas nuo krūtinės (12 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas iš apačios (12 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per galvą (12 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per šoną (12 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio stūmimas nuo krūtinės (14 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas iš apačios (14 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per galvą (14 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per šoną (14 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio stūmimas nuo krūtinės (16 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“, Penkiastūmis	SMD
Svarsčio metimas iš apačios (16 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per galvą (16 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD
Svarsčio metimas per šoną (16 kg)			15(10)			30	SMP, „Galiūnai“	SMD



<b>Krep. kam. met. dviem rank. keturkovė</b>		<b>25</b>		<b>50</b>		-----
<b>Stūmimas nuo krūtinės</b>					<b>LT porungtė</b>	KMD(8-10)
Metimas iš už galvos		15		30	KKM dviem rankomis keturkovė	KMD(8-10)
Metimas iš apačios		15		30	KKM dviem rankomis keturkovė	KMD(8-10)
Metimas per galvą		15		30	KKM dviem rankomis keturkovė	KMD(8-10)
<b>Penkiastūmis</b>		<b>25</b>		<b>50</b>		-----
<b>Rutulio stūmimas</b>					<b>Klasikinė rungtis</b>	WMA(RM)
<b>Rutulio stūmimas iš vietos</b>					<b>LSW porungtės</b>	„Branda“
<b>Rutulio stūmimas įsibėgėjus</b>					<b>LSW porungtės</b>	„Branda“
<b>Akmens stūmimas</b>					<b>LSW rungtis</b>	AS
<b>16 kg svarsčio stūm. 2 rankomis nuo krūtinės.</b>					<b>LT porungtė</b>	SMD
<b>Penkiadiskis</b>		<b>25</b>		<b>50</b>		-----
<b>Disko metimas</b>					<b>Klasikinė rungtis</b>	WMA(RM)
<b>Kamuolio su kilpa metimas</b>					<b>LSW rungtis</b>	KSKM
<b>1,5 kg disko metimas iš vietos</b>					<b>LSW porungtė</b>	„Branda“
<b>Antikos disko metimas</b>					<b>LSW rungtis</b>	ADM
<b>Vienarankio kūjo metimas</b>					<b>LSW rungtis</b>	VKM
<b>Penkiaietis</b>		<b>25</b>		<b>50</b>		-----
<b>Ieties metimas</b>					<b>Klasikinė rungtis</b>	WMA(RM)
<b>Granatos metimas</b>					<b>LSW rungtis</b>	GM
<b>800 g ieties metimas iš vietos</b>					<b>LT porungtė</b>	KMD(1-7)
<b>2 kg rutulio kaip ieties metimas iš vietos</b>					<b>LSW porungtė</b>	„Branda“
<b>4 kg rutulio metimas 2 rankomis iš už galvos</b>					<b>LT porungtė</b>	„Branda“
<b>Penkiakūjis</b>		<b>25</b>		<b>50</b>		-----
<b>Kūjo metimas</b>					<b>Klasikinė rungtis</b>	WMA(RM)
<b>Trumpojo kūjo metimas</b>					<b>Klasikinė rungtis</b>	WMA(RM)
<b>Vienarankio kūjo metimas</b>					<b>LSW rungtis</b>	VKM
<b>„lgmand“ kūjo metimas</b>					<b>LSW rungtis</b>	„lgmand“
<b>Istorinio kūjo metimas</b>					<b>LSW rungtis</b>	IKM

Pastabos:

1. Kai tam tikros metimo rungties (ir porungtės) tam tikroje amžiaus grupėje užfiksuojamas Lietuvos rekordas (anksčiau jokio įskaitinio rezultato nebuvo), sportininkui jokie taškai „už rekordą“ neduodami.

3. Dviejų skaičių, įrašytų skiltyje „už AG rekordą“, taikymo taisyklės.

1. **Rungtims:** jeigu tam tikros amžiaus grupės lengvosios atletikos metimo rekordas yra pasiekiamas, naudojant jai priskirtos masės įrankį, tai metikui įrašoma 30 sportiškumo taškų. Tai atliekama tik vieną kartą, nes jie iš esmės žymi tą patį pasiekimą nors įrašai padaromi tiek rungties, tiek porungtės eilutėse. (pvz., 65 metų veteranui, stūmusiam 5 kg rutulį). Kai naudojamas kitos masės įrankis — įrašoma 20 sportiškumo taškų (pvz., 65 metų veteranui, stūmusiam 4 kg rutulį). LSW rungtims atitinkamai įrašoma 25 arba 18 taškų;

2. **Porungtėms:** jeigu porungtė yra įrašyta į daugiau kaip vienos daugiakovės sudėtį, tai metikui už pasietą rekordą įrašomi 25 taškai (LSW daugiakovės) arba 15 taškų (kitos daugiakovės); jeigu porungtė įrašyta tik į vienos daugiakovės sudėtį, atitinkamai įrašoma 18 arba 10 taškų.

2. Jei sportininkas pasiekė tam tikros amžiaus grupės rekordą ir atsidūrė atitinkamos rungties reitingo pirmoje eilutėje, tai jam įskaitomi abu premijiniai taškai (pavyzdžiui, jei per kaimiškosios metikų daugiakovės varžybas sportininkas iš vietos stumdamas 5 kg rutulį pasiekė 65-69 metų amžiaus grupės Lietuvos rekordą (15 tšk.) ir tos pačios masės rutulio stūmimo rungties reitingo lentelėje pakilo į pirmąją vietą (30 tšk.), tai jo sportiškumo balų taupyklė pasipildys 45 taškais).

Nuostatus rengė dr. Kęstutis Vislavičius

## Sportiškumo taškų skaičiavimo aiškinimas

Pagrindinė formulė:

sportiškumo balai = (taškai už iškovotą vietą padauginėti iš daugiakovės koeficiento + vienas balas už dalyvavimą varžybose) x iš varžybų svarbumo koeficiento (reitingo) + balai už rekordus ir įrašus pirmosiose reitingų eilutėse.

## Sportiškumo taškų skaičiavimo pavyzdžiai

**Anicetas Patriubavičius** dalyvavo Europos lengvosios atletikos pirmenybėse ir rutulio stūmimo sektoriuje iškovojo trečią vietą tarp septynių dalyvių. Tuomet jo sportiškumo balai  $= (5 \times 1 + 1) \times 5 = 30$ .

**Anicetas Patriubavičius** dalyvavo Lietuvos lengvosios atletikos pirmenybėse ir metikų penkiakovės varžybose iškovojo pirmąją vietą tarp dvylikos dalyvių pasiekdamas trumpojo kūjo metimo šalies rekordą, kuris kartu yra ir naujas įrašas šios rungties šalies reitingo pirmoje eilutėje. Tuomet jo sportiškumo balai  $= (8 \times 1,8 + 1) \times 2 + (30 + 60) = 30,8 + 90 = 120,8$ .

**Anicetas Patriubavičius** dalyvavo pasaulio metikų veteranų pirmenybėse ir šotoramos varžybose iškovojo ketvirtą vietą tarp dvylikos dalyvių, šokoramos varžybose antrą vietą tarp dešimties dalyvių ir šperoramos varžybose pirmą vietą tarp keturių dalyvių. Suskaičiavus rezultatus paaiškėjo, kad jis buvo antras biatlono varžybose (aštuoni dalyviai) ir pirmas triatlono varžybose (trys dalyviai). Be to, jis pagerino šperoramos pasaulio rekordą (taigi ir šalies rekordą), bet neužkopė į šalies reitingo pirmąją eilutę. Suskaičiavus „Brandos“ trikovės rezultatus, paaiškėjo, kad pasiekė savo amžiaus grupės šalies rekordą. Tuomet jo

$$\begin{aligned} \text{Sportiškumo balai} &= (5 \times 1,8 + 1) \times 3 \\ &+ (7 \times 1,4 + 1) \times 3 \\ &+ (4 \times 1,4 + 1) \times 3 \\ &+ (7 \times 3 + 3 \times 3) \\ &+ (50 + 25) \\ &+ 25 = (30 + 32,4 + 19,8 + 21 + 9) + 75 + 25 = 112,2 + 100 = 212,2. \end{aligned}$$

**Anicetas Patriubavičius** dalyvavo kaimiškosios metikų dešimtkovės varžybose ir iškovojo antrąją vietą tarp 22 dalyvių. Kartu jis pasiekė kaimiškosios metikų keturkovės šalies rekordą ir užkopė į šios daugiakovės šalies reitingo pirmąją eilutę. Be to, jis pagerino kamuolio stūmimo nuo krūtinės šalies rekordą. Tuomet jo sportiškumo balai  $= (7 \times 2,8 + 1) \times 1,5 + (25 + 50 + 15) = 30,9 + 90 = 120,9$ .

**Anicetas Patriubavičius** dalyvavo VGTU pirmenybėse ir Tatarunoramos varžybose tarp devynių dalyvių iškovojo pirmąją vietą. Kartu jis pasiekė 5 kg rutulio metimo dviem rankomis iš už galvos rungties šalies rekordą ir užkopė į šalies reitingo pirmąją eilutę. Tuomet jo sportiškumo balai  $= (8 \times 1,4 + 1) \times 1 + 15 + 30 = 12,2 + 45 = 57,2$ .

**Anicetas Patriubavičius** dalyvavo VGTU pirmenybėse ir svarsčio metimo keturkovės varžybose iškovojo devintą vietą tarp trylikos dalyvių. Tuomet jo sportiškumo balai  $= (0 \times 1,6 + 1) \times 1,2 = 1,2$ .

**Anicetas Patriubavičius** dalyvavo Lietuvos metikų veteranų pirmenybėse ir šotoramos varžybose iškovojo aštuntą vietą tarp trylikos dalyvių. Taip pat jis, iš vietos stumdamas 7 kg rutulį, užkopė į šalies reitingo pirmąją eilutę. Tuomet jo

$$\text{sportiškumo balai} = (1 \times 1,8 + 1) \times 2 + 30 = 5,6 + 30 = 35,6.$$

**Anicetas Patriubavičius** (35-39 metų amžiaus grupė) dalyvavo Lietuvos lengvosios atletikos veteranų pirmenybėse ir, nustumęs 7 kg rutulį 16,44 m bei aplenkęs 6 sportininkus, tapo savo amžiaus grupės pirmenybių nugalėtoju. Kartu jis pagerino ir šios amžiaus grupės šalies rekordą. Suskaičiavus absoliutinius rezultatus (įvertinus metinius amžiaus koeficientus), paaiškėjo, kad jo rezultatas užkopė tiek į rungties, tiek į porungtės reitingų pirmąsias eilutes (prisiminkime, kad rungtims ir porungtėms taikomi skirtingi metiniai amžiaus koeficientai). Papildomai tose varžybose jis stūmė 6 kg rutulį ir pasiekė savo amžiaus grupės porungtės rekordą. Tuomet jo

$$\text{Sportiškumo balai} = (7 \cdot 1 + 1) \cdot 2 + 30 + 60 + 40 + 20$$