

# METIENS PĀRI GALVAI AR ABĀM ROKĀM

## MĒRĶI

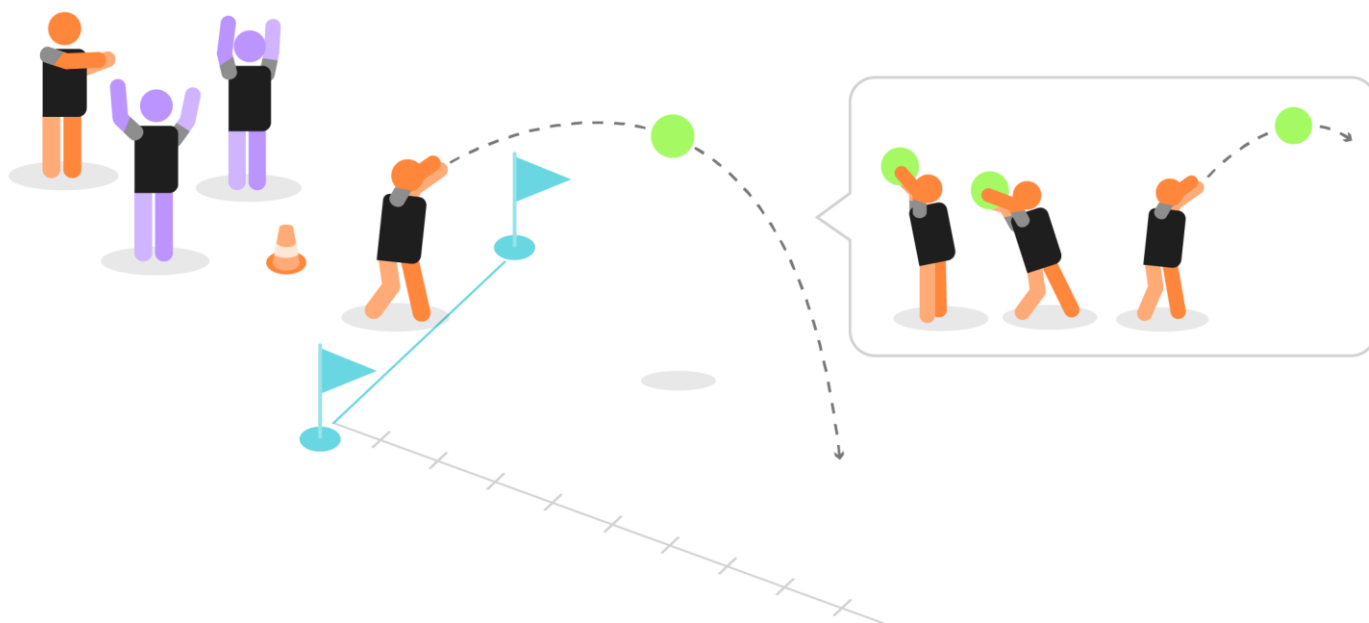


- Trenēt metienu uz priekšu ar abām rokām aiz galvas ar medicīnas bumbu (1 kg)

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieks stāv ar kājām paralēli (ar skatu pret metiena laukumu) un tur medicīnas bumbu (1 kg) ar abām rokām aiz galvas. Metējs sper vienu soli uz priekšu (virzienā uz metiena līniju) un met medicīnas bumbu pāri galvai, cik vien tālu iespējams, metiena laukumā.
  - 1. raunds: Solis uz priekšu (ar labo kāju) līdz metiena līnijai.
  - 2. raunds: Solis uz priekšu (ar kreiso kāju) līdz metiena līnijai.
- Katram metējam katrā raundā ir divi secīgi mēģinājumi.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (20 m)
- Metiena līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnijas, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 4 medicīnas bumbas (1 kg)

## TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2 mērītāji
- Asistents (medicīnas bumbu atdošanai)

## METIENS PĀRI GALVAI AR ABĀM ROKĀM

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Novietojiet metiena līniju un mērlenti perpendikulāri metiena līnijai.
- Atstājiet laukumu solim uz priekšu.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katram metējam ir divi (pēc kārtas) mēģinājumi katrā raundā (pēc katra metiena ievērojiet atpūtas pauzi). Labākais mēģinājums (katrā raundā) tiek reģistrēts individuālajā vērtējumā.
  - 1. raunds: Solis uz priekšu (ar labo kāju) līdz metiena līnijai.
  - 2. raunds: Solis uz priekšu (ar kreiso kāju) līdz metiena līnijai.
- Metēji drīkst uzkāpt uz metiena līnijas vai aiz tās tikai pēc metiena izpildes. Pieskaršanās līnijai pirms medicīniskās bumbas atlaišanas ir nederīgs metiens (vienāds ar 0 m).
- Metienu no tā pirmā piezemējuma mēriet 90° leņķī pret mērlenti.

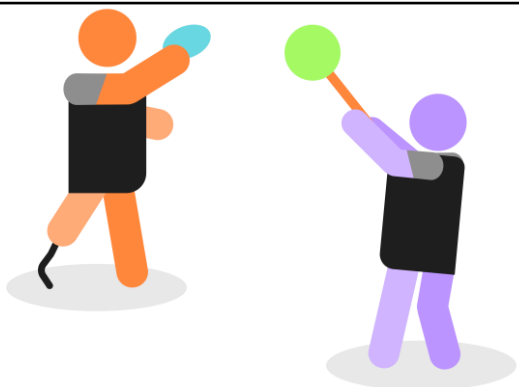
### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas. Metienu zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki. Metējiem pirms metiena jāgaida, kamēr sekretārs sauc "mest!". Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Ierobežojiet sektora platumu (piemēram, 3 m), lai mestu pēc iespējas taisnāk (palielinot precizitāti).
- Mainiet medicīniskās bumbas svaru (nepārsniedziet 2 kg).
- Strādājiet pāros – viens pabeidz metienu, bet otrs veic mērījumus un aprēķina punktus. (Sacensībās netiek izmantots).



### VĒRTĒŠANA



- Saskaitiet metēja labāko mēģinājumu no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti).

### IETEIKUMI

- Visu laiku turi saspringtus rumpja muskuļus (muguru un vēdera presi).
- Metot, esi stalts – spied krūtis uz priekšu un uz augšu.
- Izmanto kāju eksplozīvo spēku.

# NEREDZAMĀ SIENA

## MĒRĶI

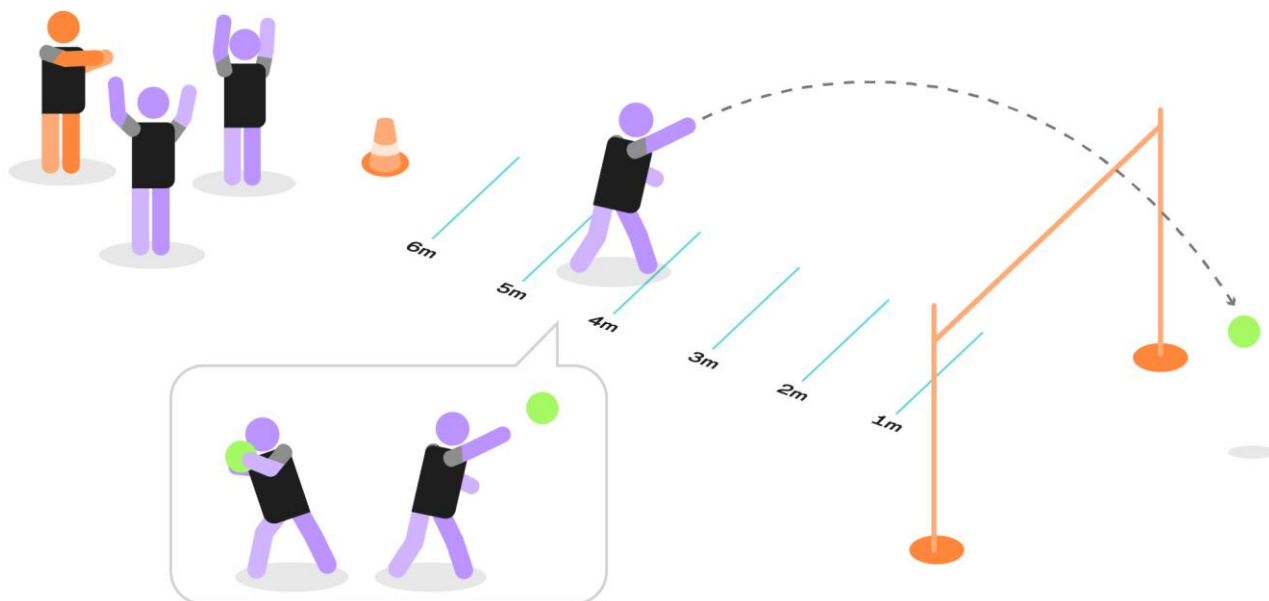


- Trenēties ar vienas rokas medicīnas bumbas (2 kg) grūdienu pāri barjerai no stāvus pozīcijas
- Trenēties ar vienas rokas grūdienu ar dominējošo un nedominējošo roku

## KOPSAVILKUMS



- No stāvus pozīcijas (ar muguru/sānu, stājoties metiena zonas virzienā) dalībnieki veic grūdienu ar medicīnas bumbu (2 kg) ar vienu roku pāri barjerai.
- Katram metējam ir trīs mēģinājumi pēc kārtas katrā raundā, un viņš izvēlas metiena attālumu.
  - 1. raunds: Metēji tur bumbu labajā rokā (bumba atbalstīta ar kreiso roku).
  - 2. raunds: Metēji tur bumbu kreisajā rokā (bumba atbalstīta ar labo roku).



## APRĪKOJUMS



- Metienu līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnijas zemē, virve
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- Barjera – ideālā gadījumā elastīga, piemēram, elastīga virve, plāna PVC caurule
- 6 medicīnas bumbas (2 kg)

## TIESNEŠI



- Sekretārs (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (bumbu atdošanai)

## NEREDZAMĀ SIENA

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izvietojiet metiena līnijas un barjeru (augstums: 2 m) 2 m attālumā no pirmās metiena līnijas. Otrā līnija atrodas 3 m attālumā (no barjeras), nākamā 4 m attālumā... un tā tālāk ar 1 m soli.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Metējs izvēlas vēlamo(-os) attālumu(-us) un var izmantot vienādus vai dažādus attālumus katru reizi, kad viņš veic trīs secīgus grūdienus ar labo roku (1. kārtā) un trīs secīgus grūdienus ar kreiso roku (2. kārtā).
- Bumbas grūdienu veic tikai stūmēja roka.
- Uzskāpšana uz līnijas vai aiz tās ir sods un nederīgs grūdiens (0 punkti).
- Ja medicīniskā bumba nešķērso barjeru, tas ir nederīgs grūdiens (0 punkti).

### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas.
- Metienu zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki.
- Metējiem pirms metiena jāgaida, kamēr sekretārs sauc "mest!".
- Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- 1-2-3 piegājiens pirms grūdienu
- Izmantojiet oficiālu lodi (3 kg)
- Neatbalstiet lodi ar roku, kura negrūž (kam ir iemaņas)



### VĒRTĒŠANA



- Nepareizs grūdiens: 0 punkti.
- Metiena līnija 1 (2 m): 1 punkts;
- Metiena līnija 2 (3 m): 2 punkti utt. (piešķiriet 1 papildu punktu par katru jauno līniju/papildu 1 m).
- Saskaitiet metēja trīs labās un trīs kreisās rokas grūdienus, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālos rezultātus).

### IETEIKUMI



- Nesatveriet lodi kā bumbu. Lode atrodas pie pirkstu pamatnes (bet nepieskaras plaukstai).
- Izmantojiet kāju eksplozīvo spēku.
- Kontrolējiet atgūšanos un līdzsvaru, lai izvairītos no pārkāpšanas uz metiena līnijas vai tās šķērsošanas.

# ROTĀCIJAS GRŪDIENS AR VIENU ROKU

## MĒRĶI

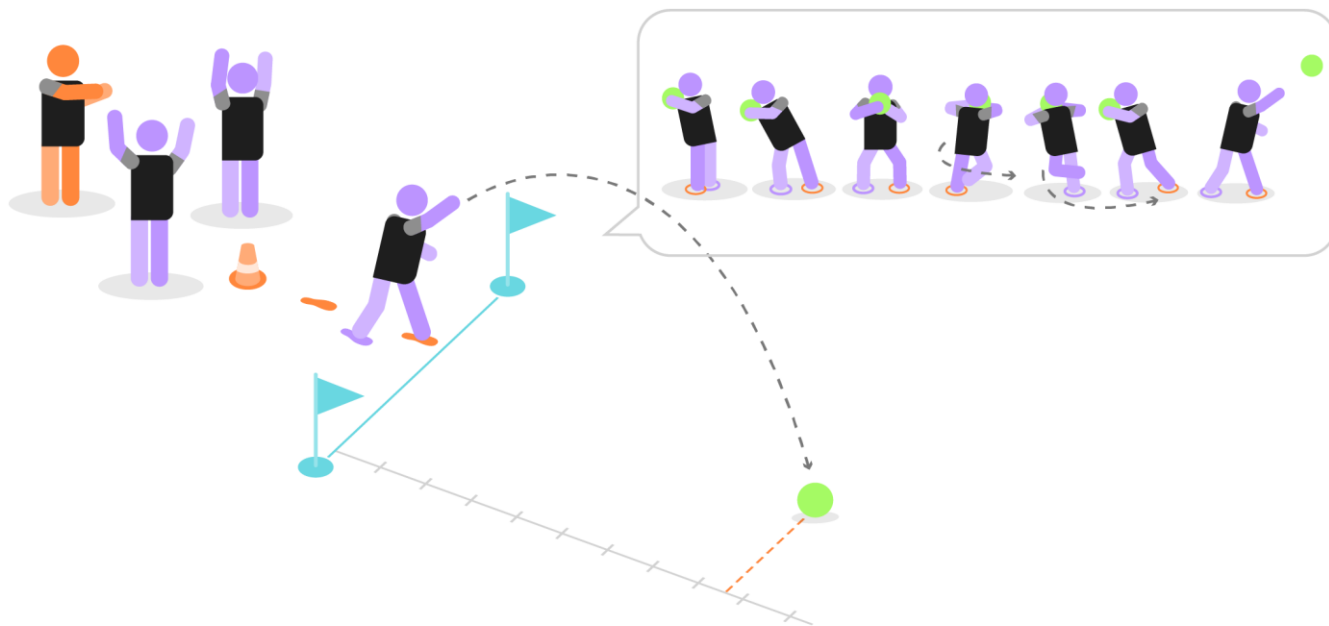


- Trenēties medicīnas bumbas (2 kg) grūšanā ar vienu roku
- Trenēties medicīnas bumbas grūšanā ar dominējošo un nedominējošo roku

## KOPSAVILKUMS



- No stāvošas pozīcijas (negrūdošās rokas plecs metiena zonas virzienā) dalībnieki veic pagriezienu (kāju secība labrocim metējam: kreisais-labais-kreisais; kāju secība kreilim metējam: labais-kreisais-labais) metiena līnijas virzienā un ar vienu roku grūž medicīnas bumbu (2 kg) pēc iespējas tālāk metiena zonā.
  1. kārtā: Metēji tur bumbu labajā rokā (bumba atbalstīta ar kreiso roku).
  2. kārtā: Metēji tur bumbu kreisajā rokā (bumba atbalstīta ar labo roku).
- Katram metējam katrā rundā ir divi secīgi mēģinājumi.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (20 m)
- Metienu līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnijas, virve
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 4 medicīnas bumbas (2 kg)

## TIESNEŠI



- Sekretārs (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (bumbu atdošanai)

## ROTĀCIJAS GRŪDIENS AR VIENU ROKU

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Novietojiet metiena līniju un mērlenti perpendikulāri metiena līnijai.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katram metējam katrā raundā ir divi (pēc kārtas) mēģinājumi (pēc katra metiena jāievēro atpūtas pauze). Tiek reģistrēts labākais mēģinājums (katrā raundā).
- Bumbu grūž tikai grūšanas roka.
- Uzkāpšana uz metiena līnijas vai aiz tās ir nederīgs grūdiens (vienāds ar 0 m).
- Metienu no pirmā piezemējuma mēriet 90° leņķī pret mērlenti.

### DROŠĪBA!

- Futbola vārti (ar tīklu) var kalpot kā metiena būris. Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas. Metiena zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki. Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc "metiens!", pirms metiena. Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- 1,5 pagriezieni
- Izmantojiet oficiālo lodi (3 kg); metienu neatbalstiet ar roku, kas negrūž
- Strādājiet pāros – viens pabeidz metienu, bet otrs mēra un skaita punktus. (Sacensībās netiek izmantots)

### VĒRTĒŠANA

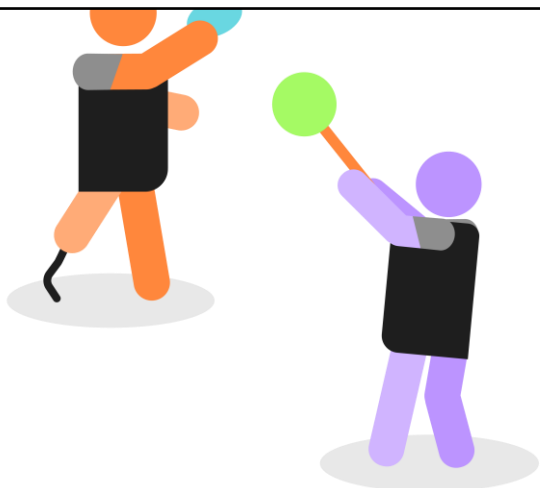


- Saskaitiet metēja labāko mēģinājumu no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti).

### IETEIKUMI



- Nesatveriet lodi kā bumbu. Lode atrodas pie pirkstu pamatnes (bet nepieskaras plaukstai).
- Rotācijas laikā saglabājiet ķermeņa līdzsvaru.
- Izmantojiet kāju eksplozīvo spēku.
- Kontrolējiet līdzsvaru, lai izvairītos no pārkāpšanas uz metiena līnijas vai tās šķērsošanas.



## SĀNU METIENS TĀLUMĀ

### MĒRĶI

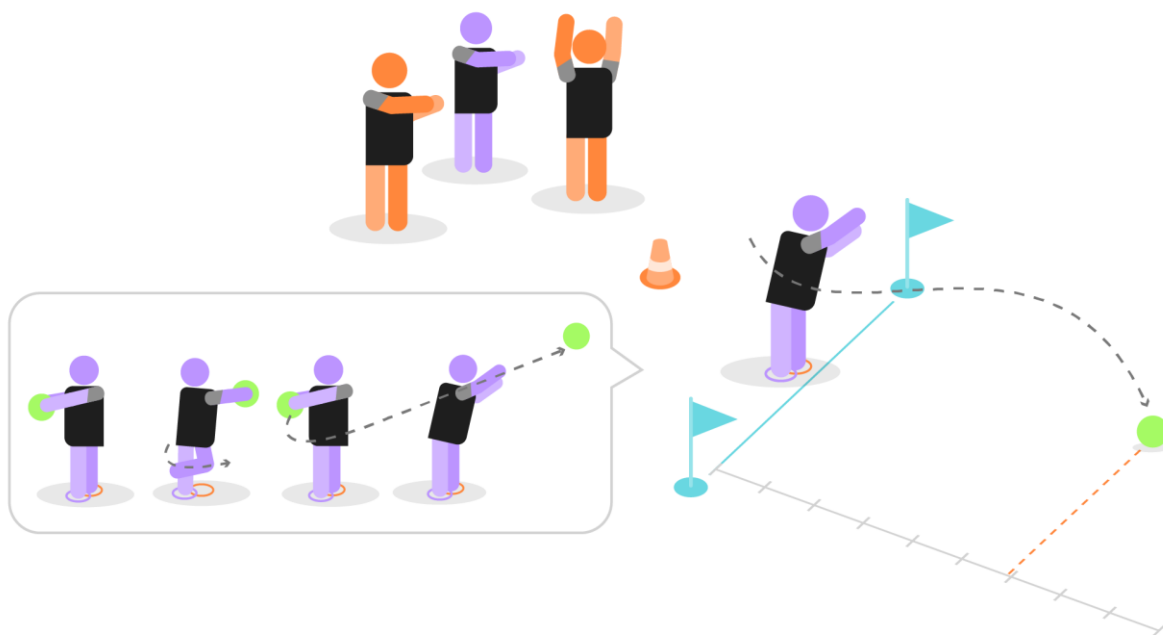


- Trenēties ar divu roku metienu no sāniem ar pusotru pagriezienu

### KOPSAVILKUMS



- No stāvošas pozīcijas (metēja mugura vērsta pret metiena laukumu) dalībnieki veic pusotru pagriezienu (labrocis metējs: pretēji pulksteņrādītāja virzienam; kreisrocis metējs: pulksteņrādītāja virzienā) metiena līnijas virzienā un ar divām izstieptām rokām aizšūpo medicīnas bumbu (2 kg) pēc iespējas tālāk metiena laukumā.
  1. kārtā: Metēji veic pusotru pagriezienu pa kreisi (pretēji pulksteņrādītāja virzienam).
  2. kārtā: Metēji veic pusotru pagriezienu pa labi (pulksteņrādītāja virzienā).
- Katram metējam katrā raundā ir divi secīgi mēģinājumi.



### APRĪKOJUMS



- Mērlente (30 m)
- Metienu līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnijas zemē, virve
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 4 medicīnas bumbas (2 kg)

### TIESNEŠI



- Sekretārs (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (bumbu atdošanai)

## SĀNU METIENS TĀLUMĀ

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Uzstādiet metiena līniju un mērlenti perpendikulāri metiena līnijai.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katram metējam katrā raundā ir divi (pēc kārtas) mēģinājumi (pēc katra metiena jāievēro atpūta!). Individuālajā rezultātos tiek reģistrēts labākais mēģinājums (katrā raundā).
- Uzkāpšana uz līnijas vai aiz tās ir nederīgs metiens.
- Metienu no pirmā piezemējuma mēriet 90° leņķī pret mērlenti.

### DROŠĪBA!

- Futbola vārti (ar tīklu) var kalpot kā metiena būris.
- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas. Metiena zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki.
- Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc “metiens!”, pirms metiena.
- Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- 2,5 pagriezieni
- Izmantojiet oficiālu veseri (2 kg) vai citus instrumentus
- Strādājiet pāros – viens pabeidz metienu, bet otrs mēra un aprēķina punktus. Pēc tam mainiet vietas. (Sacensībās netiek izmantots)

### VĒRTĒŠANA



- Saskaitiet metēja labāko mēģinājumu no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti).

### IETEIKUMI



- Visu laiku turiet abas rokas izstieptas.
- Pagrieziena(-u) laikā saglabājiet līdzsvarotu un vertikālu ķermeņa pozīciju un saliektus ceļus – neliecieties uz priekšu, atpakaļ vai uz sāniem.
- Atlaižot metamo priekšmetu, izstiepiet kājas ar aktīvu grūdienu.



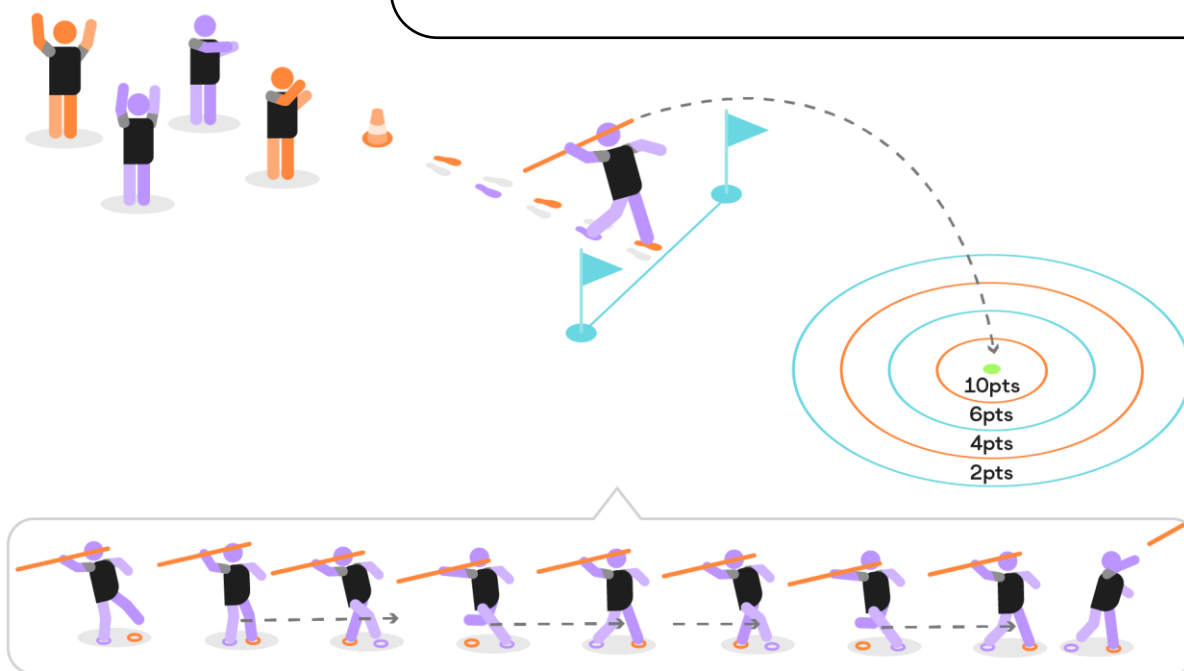
# ŠĶĒPA MEŠANA «BUĻĻA ACĪ»

## MĒRĶI

- Trenēties šķēpa mešanā (400 g) ar skrējienu precizitātes un distances uzlabošanai
- Trenēties šķēpa mešanā ar dominējošo un nedominējošo roku

## KOPSAVILKUMS

- Dalībnieki sāk no sānu pozīcijas (metiena roka izstiepta aiz muguras) un izmanto 5 soļu skrējienu, lai mestu šķēpu (400 g) mērķa virzienā.
- Metējs tēmē uz vidējo zonu («buļļa aci»).
- Dalībniekam katrā raundā ir jāveic trīs secīgi metieni.
- 1. raunds: Metēji stāv uz labās kājas (kreisā kāja gatava soļim), tad soli pa kreisi-pa labi-pa kreisi-pa labi-pa kreisi un met ar labo roku.
- 2. raunds: Met ar kreiso roku apgrieztā secībā, t.i., solis pa labi-pa kreisi-pa labi-pa kreisi-pa labi un met ar kreiso roku.



## APRĪKOJUMS

- Metienu līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnijas, stabi
- Piezemēšanās apļa marķieri, piemēram, virves, līnijas zemē
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 6 šķēpi (400 g)

## TIESNEŠI

- Sekretārs (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (šķēpa atdošanai)

## ŠĶĒPA MEŠANA «BUĻĻA ACĪ»

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Novietojiet metiena līniju un atskaites punktu (attēlā zaļš punkts), kas atrodas mērķa centrā un 16 m aiz metiena līnijas piezemēšanās zonā:
  - 1. aplis: Aplis (diametrs = 10 m) ap atskaites punktu
  - 2. aplis: Aplis (diametrs = 6 m) ap atskaites punktu
  - 3. aplis: Aplis (diametrs = 4 m) ap atskaites punktu
  - Buļļa acs: Aplis (diametrs = 2 m) ap atskaites punktu
- Katrs metējs veic trīs metienus ar labo roku (1. raunds) un trīs metienus ar kreiso roku (2. raunds).
- Lai iegūtu punktu, šķēpam pilnībā vai daļēji jāpiezemējas (vai jāveic pirmais kontakts ar zemi); ja tas piezemējas vērtēšanas apļa priekšā vai aiz tā vai ieslīd vērtēšanas aplī, tas iegūst 0 punktus.
- Uzkāpšana uz metiena līnijas vai aiz tās ir nederīgs metiens (vienāds ar 0 punktiem).
- Metēji nedrīkst izmantot rotācijas metienus. Viņi netiek diskvalificēti, bet viņiem ir jāatkārto metiens. Atgādiniet viņiem izmantot lineāru metienu.

### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas. Metiena zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki. Metējiem pirms metiena jāgaida, līdz sekretārs sauc "metiens!". Priekšmeti ir jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Izmantojiet citus rīkus, piemēram, slotas kātu, bambusa kātu, PVC cauruli utt.
- Iesācējiem izmantojiet piezemēšanās zonas, nevis apļus.

### VĒRTĒŠANA



- Apļa punkti:
  - Ārpus apļa = 0 punkti
  - 1. aplis = 2 punkti
  - 2. aplis = 4 punkti
  - 3. aplis = 6 punkti
  - Buļļa acs = 10 punkti
- Saskaitiet metēja punktus no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti)

### IETEIKUMI



- Ieskrēnieties, turiet metiena roku izstieptu plecu augstumā un saglabāiet vertikālu stāju.
- Ieskrējeina laikā centieties palielināt horizontālo ātrumu.



# ŠĶĒPA MEŠANA MĒRĶĪ

## MĒRĶI

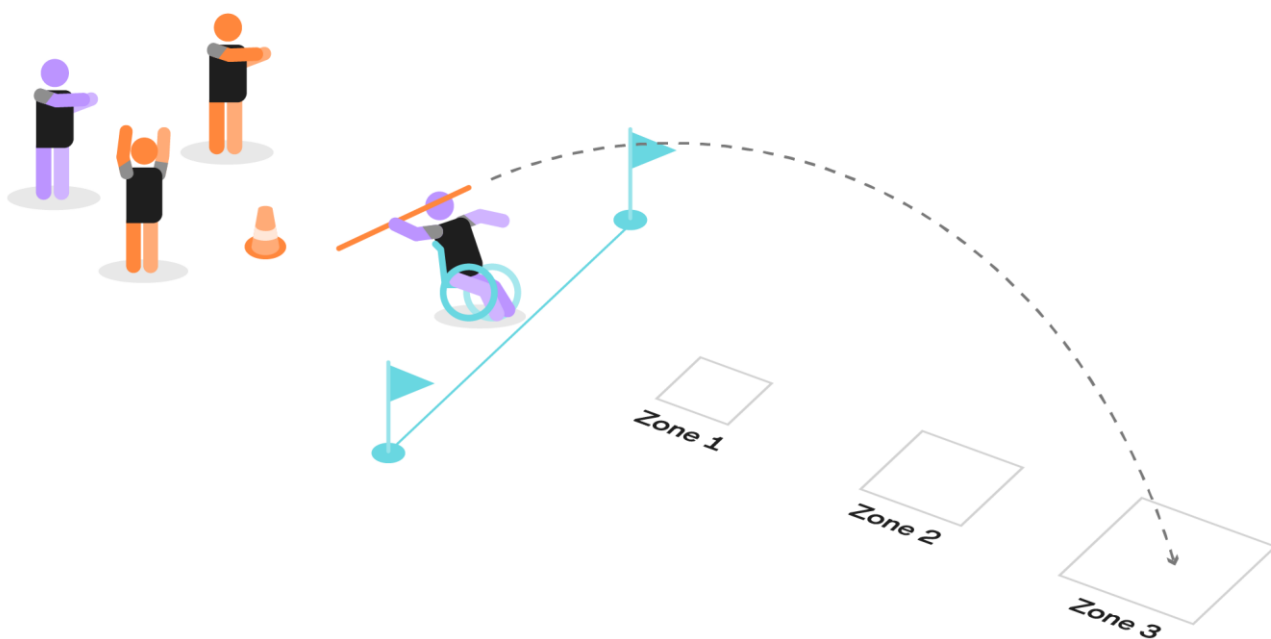


- Lai praktizētu šķēpa mešanu (400 g) precizitātes uzlabošanai
- Lai praktizētu šķēpa mešanu ar dominējošo un nedominējošo roku

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki pēc kārtas veic šķēpa mešanu no sāniem stāvus pozīcijā (metiena pozīcijā) trīs zonās.
- Metēji izvēlas, uz kurām zonām mērķēt; katrā mēģinājumā viņi var mērķēt uz vienu un to pašu vai dažādām zonām.
- Dalībniekiem katrā raundā ir trīs secīgi metieni.
  - 1. raunds: Metiens ar labo roku.
  - 2. raunds: Metiens ar kreiso roku.



## APRĪKOJUMS



- Metiena līniju marķieri, piemēram, konusi, līnijas zemē, stabi
- Piezemēšanās zonas marķieri 3 zonām, piemēram, stūru marķējums, līnijas
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 6 šķēpi (400 g)

## TIESNEŠI

- Sekretārs (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (šķēpa atdošanai)

## ŠĶĒPA MEŠANA MĒRĶĪ

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Izveidojiet metiena līniju un trīs zonas aiz līnijas:
  - 1. zona (10 m attālumā) = 1 m x 1 m
  - 2. zona (15 m attālumā) = 2 m x 2 m
  - 3. zona (20 m attālumā) = 3 m x 3 m
- Katrs metējs met šķēpus izvēlētajās zonās.
- Katrs metējs veic trīs metienus ar labo roku (1. raunds) un trīs metienus ar kreiso roku (2. raunds).
- Lai iegūtu punktus, šķēpam pilnībā vai daļēji jāpiezemējas (vai jāveic pirmais kontakts ar zemi); ja tas piezemējas ārpus zonas un pēc tam tajā ieslīd, tas iegūst 0 punktus.
- Ja metējs metiena laikā uzkāpj uz līnijas vai aiz tās, viņš iegūst 0 punktus.
- Metēji nedrīkst izmantot rotācijas metienu. Viņi netiek diskvalificēti, bet metiens jāatkārto. Atgādiniet viņiem izmantot lineāru metienu.

### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas. Metienu zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki. Metējiem pirms metiena jāgaida, kamēr sekretārs sauc "mest!". Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- 3 vai 5 krustsoļu ieskrējiens (stāvus pozīcijas vietā).
- Izmantojiet citus palīglīdzekļus, piemēram, slotas kātu, bambusa kātu, PVC cauruli utt.
- Samaziniet vai palieliniet attālumus starp piezemēšanās zonām un metiena līniju.
- Divkārtšs vērtējums par nedominējošo roku.

### VĒRTĒŠANA

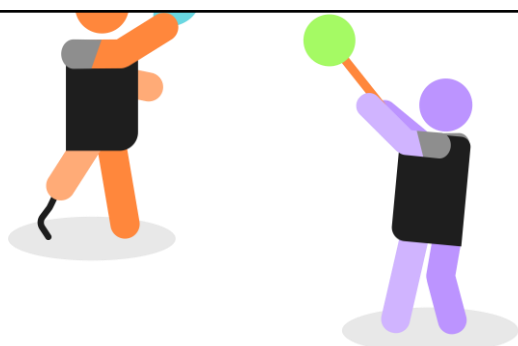


- Zonas punkti:
  - Ārpus zonas = 0 punkti
  - 1. zona = 2 punkti
  - 2. zona = 4 punkti
  - 3. zona = 6 punkti
- Saskaitiet metēja punktus no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti)

### IETEIKUMI



- Koncentrējieties uz izstieptu metiena roku plecu augstumā (garā roka) un metiena pozīcijā saglabājiet vertikālu stāju.
- Koncentrējieties uz šķēpa kontroli un metiena precizitāti – nevis uz spēku un/vai attālumu.



# ŠĶĒPA MEŠANA TĀLUMĀ

## MĒRĶI

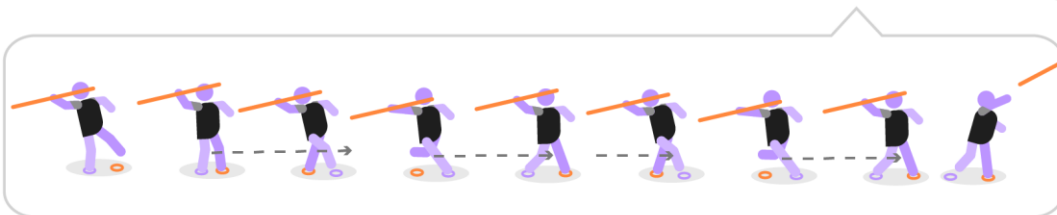


- Mest oficiālu šķēpu (400 g) pēc iespējas tālāk.
- Vingrināt 5 soļu skrējieni, metot tālumā ar dominējošo un nedominējošo roku.

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki sāk no sānu pozīcijas (metēja roka izstiepta aiz muguras) un izmanto 5 soļu skrējieni, lai mestu šķēpu (400 g) pēc iespējas tālāk metiena laukumā.
  - 1. kārtā: Metēji stāv uz labās kājas (kreisā kāja ir gatava solim), tad sper soli pa kreisi-pa labi-pa kreisi-pa labi-pa kreisi un met ar labo roku.
  - 2. kārtā: Met ar kreiso roku apgrieztā secībā, t.i., sper soli pa labi-pa kreisi-pa labi-pa kreisi-pa labi un met ar kreiso roku.
- Katram metējam katrā raundā ir divi mēģinājumi pēc kārtas.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (50 m)
- Metienu līniju marķieri, piemēram, konusi, līnijas, stabi
- Starta līniju marķieri, piemēram, konusi, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 4 šķēpi (400 g)

## TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2 mērītāji
- Asistents (šķēpu atdošanai)

## ŠĶĒPA MEŠANA TĀLUMĀ

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Novietojiet metiena līniju un mērlenti perpendikulāri metiena līnijai.
- Atstājiet laukumu 5 soļu skrējienam.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katram metējam katrā raundā ir divi (pēc kārtas) mēģinājumi (pēc katra metiena ievērojiet atpūšanos). Individuālajā vērtējumā tiek reģistrēts labākais mēģinājums (katrā raundā).
- Uzkāpšana uz metiena līnijas vai aiz tās ir nederīgs metiens (vienāds ar 0 m).
- Ja šķēps piezemējas uz astes, tas ir nederīgs metiens.
- Izmēriet metienu no tā pirmā piezemējuma 90° leņķī pret mērlenti.

### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas. Metienu zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki. Metējiem pirms metiena jāgaida, kamēr sekretārs sauc "mest!". Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Izmantojiet citus instrumentus, piemēram, slotas kātu, bambusa kātu, PVC cauruli utt.
- Izmantojiet īsākus instrumentus nedominējošai rokai.
- Ierobežojiet sektora platumu (piemēram, 5–10 m), lai mestu pēc iespējas taisnāk (palielinot precizitāti).

### VĒRTĒŠANA



- Saskaitiet metēja labāko mēģinājumu no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti).

### IETEIKUMI



- Ieskrēnieties, turiet metiena roku izstieptu plecu augstumā un saglabāiet vertikālu stāju.
- Ieskrējiena laikā neatleicieties (vertikāli) – centieties palielināt horizontālo ātrumu.



# VĒRŠA CEĻŠ

## MĒRĶI

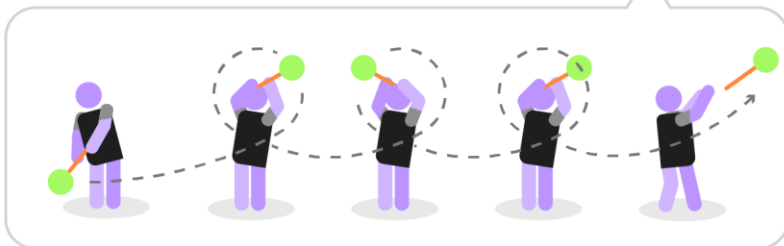
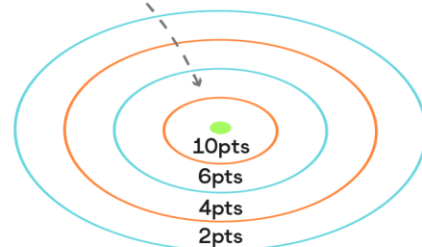
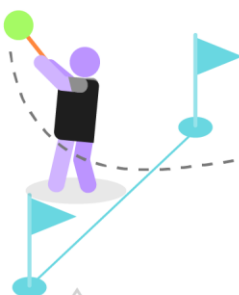


- Trenēt pagriezienus/vēzienu vesera mešanai ar metienu precizitāti un distances uzlabošanu
- Trenēt pagriezienus/vēzienu pulksteņrādītāja virzienā un pretēji pulksteņrādītāja virzienam

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki pēc kārtas veic trīs pagriezienus/vēzienus ar veseri metiena zonas («vērša acs») virzienā.
- Metējs mērķē uz vidējo zonu.
- Dalībniekam katrā raundā ir trīs secīgi metieni.
  - 1. raunds: Metēji veic pagriezienus/vēzienu pa kreisi (pretēji pulksteņrādītāja virzienam).
  - 2. raunds: Metēji veic pagriezienus/vēzienu pa labi (pulksteņrādītāja virzienā).



## APRĪKOJUMS



- Metiena līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnijas zemē, stabi
- Piezemēšanās apļa marķieri, piemēram, virves, līnijas zemē
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 6 veseri (1 kg)

## TIESNEŠI



- Sekretārs (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (vesera atdošanai)

## VĒRŠA CEĻŠ

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Novietojiet metiena līniju un atskaites punktu (attēlā zaļš punkts), kas atrodas mērķa centrā un 16 m aiz metiena līnijas piezemēšanās zonā:
  - 1. aplis: Aplis (diametrs = 10 m) ap atskaites punktu
  - 2. aplis: Aplis (diametrs = 6 m) ap atskaites punktu
  - 3. aplis: Aplis (diametrs = 4 m) ap atskaites punktu
  - Vērša acs: Aplis (diametrs = 2 m) ap atskaites punktu
- Katrs metējs veic trīs pagriezienus pretēji pulksteņrādītāja virzienam (1. raunds) un trīs pagriezienus/vēzienu pulksteņrādītāja virzienā (2. raunds)
- Lai gūtu punktu, veserim pilnībā vai daļēji jānolaižas (vai jāveic pirmais kontakts ar zemi); ja tas nolaižas vērtēšanas apļa priekšā vai aiz tā, vai ieslīd/atlec vērtēšanas aplī, tas iegūst 0 punktus
- Uzkāpšanas uz metiena līnijas vai aiz tās ir pārkāpums un nederīgs metiens (vienāds ar 0 punktiem)

### DROŠĪBA!

- Futbola vārti (ar tīklu) varētu kalpot kā metēju būris.
- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m attālumā aiz soda līnijas.
- Metienu zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki. Metējiem jāgaida, līdz sekretārs sauc "mest!", pirms metiena.
- Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Izmantojiet citus rīkus – piemēram, medicīnas bumbu (1 kg) tīklā ar virvi, virvi, kas piesieta pie ūdens pudeles (500 ml, piepildīta ar smiltīm) utt.
- Iesācējiem izmantojiet piezemēšanās zonas, nevis apļus.
- Izmantojiet tikai pagriezienus ar vienu roku (dominējošo un nedominējošo roku).

### VĒRTĒŠANA



- Apļa punkti:
  - Ārpus apļa = 0 punkti
  - 1. aplis = 2 punkti
  - 2. aplis = 4 punkti
  - 3. aplis = 6 punkti
  - Vērša acs = 10 punkti
- Saskaitiet metēja punktus no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti)

### IETEIKUMI



- Salieciet rokas pirmajam pagriezienam/šūpojumam, pēc tam izstiepiet tās otrajam/trešajam pagriezienam/šūpojumam.
- Veicot pagriezienus/šūpojumus, saglabājiet vertikālu ķermeņa stāju – neliecieties uz priekšu, atpakaļ vai uz sāniem.



# DISKA MEŠANA TĀLUMĀ

## MĒRĶI

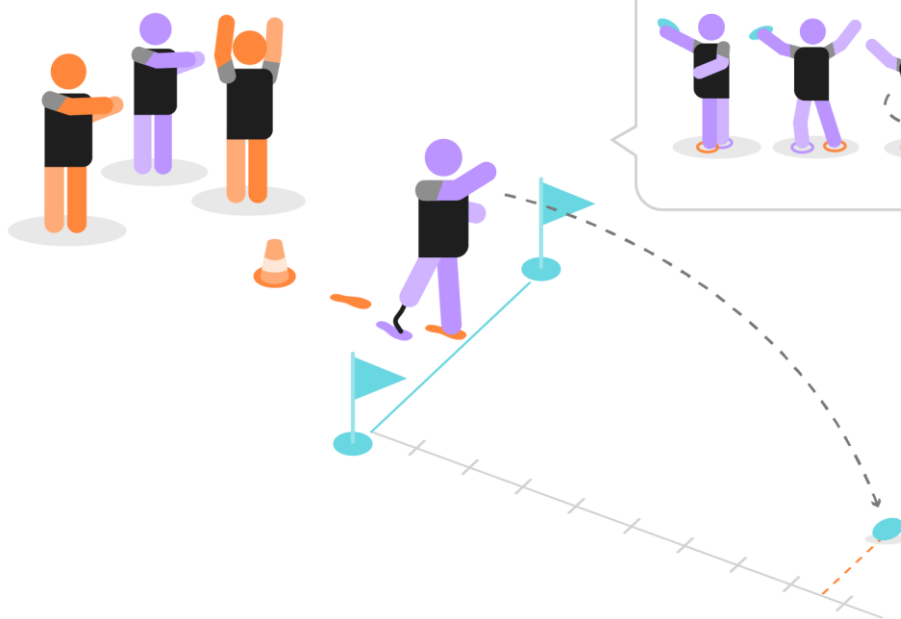


- Lai praktizētu diska mešanu (400 g) ar vienu pagriezienu
- Lai praktizētu diska mešanu ar dominējošo un nedominējošo roku

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki pēc kārtas veic diska mešanu (ar rotācijas pagriezienu) pēc iespējas tālāk metiena laukumā.
  1. raunds: Metējs nostājas uz abām kājām, veic vienu pagriezienu (kāju secība: kreisā-labā-kreisā) metiena līnijas virzienā un pēc tam met ar labo roku.
  2. raunds: Apgrieztā secībā met ar kreiso roku, t.i., kāju secība ir labā-kreisā-labā un met ar kreiso roku.
- Katram metējam katrā raundā ir divi secīgi mēģinājumi.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (50 m)
- Starta līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnijas, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 4 diski (400 g)

## TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2 mērītāji
- Asistents (disku atdošanai)

## DISKA MEŠANA TĀLUMĀ

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Uzstādiet metiena līniju un mērlenti perpendikulāri metiena līnijai.
- Atstājiet laukumu pagriezieniem.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katram metējam katrā raundā ir divi (pēc kārtas) mēģinājumi. Pēc katra metiena ievērojiet pauzi. Tiek reģistrēts labākais mēģinājums (katrā raundā).
- Uzkāpšana uz metiena līnijas vai aiz tās ir nederīgs metiens (vienāds ar 0 m).
- Metienu no pirmā piezemējuma mēriet 90° leņķī pret mērlenti.

### DROŠĪBA!

- Futbola vārti (ar tīklu) var kalpot kā metiena būris. Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas. Metiena zonā drīkst atrasties tikai personāls. Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc "metiens!", pirms metiena. Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Metiena pozīcijas:
  - Stāvus (uz sāniem) iesācējiem
  - 1,5 pagrieziens (pieredzējušiem)
- Izmantojiet piezemēšanās zonas punktu skaitīšanai (nevis mēriet centimetrus)
- Ierobežojiet sektora platumu (piemēram, 5–10 m), lai mestu pēc iespējas taisnāk (palielinot precizitāti)

### VĒRTĒŠANA



- Saskaitiet metēja labāko mēģinājumu no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti)
- vai
- Piezemēšanās zona 1 (0–8 m): 1 punkts;
- Piezemēšanās zona 2 (8–10 m): 2 punkti
- Piezemēšanās zona 3 (10–12 m): 3 punkti... un tā tālāk (piešķiriet 1 papildu punktu par katru jauno zonu/papildus 2 m)

### IETEIKUMI



- Pagrieziena(-u) laikā saglabāiet līdzsvarotu un vertikālu ķermeņa stāju – ķermeņa svaram jāatrodas virs atbalsta kājas.
- Mešanas roku turiet garu – nelieciet to.
- Atlaidiet disku no rādītājpirksta gala.
- Mešanas laikā skatieties metiena virzienā (uz piezemēšanās zonu).



# DISKA "VĒRŠA ACS" MEŠANA AR PAGRIEZIENU

## MĒRĶI

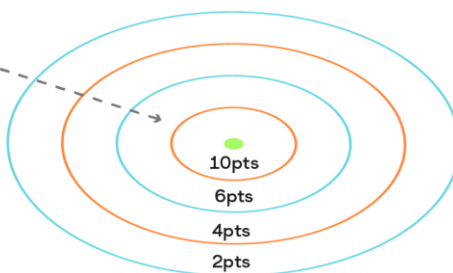
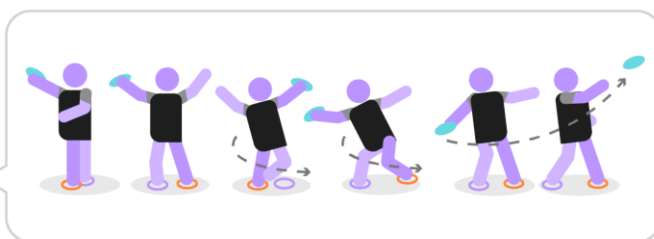
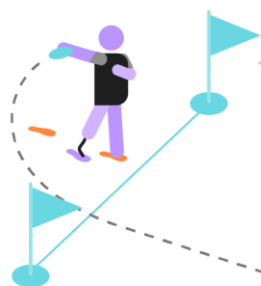


- Vingrināties diska mešanā ar vienu apgriezību precizitātes un distances uzlabošanai
- Vingrināties diska mešanā ar dominējošo un nedominējošo roku

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki pēc kārtas veic diska metienu (ar rotācijas pagriezību) «vērša acs» virzienā.
- Metējs tēmē uz vidējo zonu («vērša aci»).
- Dalībniekam katrā raundā ir jāveic trīs metieni pēc kārtas.
- 1. raunds: Metējs nostājas uz abām kājām, veic vienu pagriezību (kāju secība: kreisā-labā-kreisā) metiena līnijas virzienā un pēc tam met ar labo roku.
- 2. raunds: Met ar kreiso roku apgrieztā secībā, t.i., kāju secība ir labā-kreisā-labā un met ar kreiso roku.



## APRĪKOJUMS



- Metiena līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnijas, stabi
- Piezemēšanās apļa marķieri, piemēram, virves, līnijas
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 6 diski (bērnu diski)

## TIESNEŠI



- Sekretārs (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (diska atdošanai)

## DISKA "VĒRŠA ACS" MEŠANA AR PAGRIEZIENU

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Novietojiet metiena līniju un atskaites punktu (attēlā zaļš punkts), kas atrodas mērķa centrā un 16 m aiz metiena līnijas piezemēšanās laukumā:
  - 1. aplis (diametrs = 10 m) ap atskaites punktu
  - 2. aplis (diametrs = 6 m) ap atskaites punktu
  - 3. aplis (diametrs = 4 m) ap atskaites punktu
  - Vērša acs: Aplis (diametrs = 2 m) ap atskaites punktu
- Katrs metējs veic trīs metienus ar labo roku (1. raunds) un trīs metienus ar kreiso roku (2. raunds).
- Lai gūtu punktu, diskam pilnībā vai daļēji jāpiezemējas (vai jāveic pirmais kontakts ar zemi); ja tas piezemējas ārā priekšā vai aiz tā, vai ieslīd vērtēšanas aplī, tas iegūst 0 punktus.
- Uzkāpšana uz metiena līnijas vai aiz tās ir nederīgs metiens (vienāds ar 0 punktiem).

### DROŠĪBA!

- Futbola vārti (ar tīklu) var kalpot kā metiena karkass.
- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas.
- Metienu zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki. Metējiem pirms metiena jāgaida, kamēr sekretārs sauc "mest!".
- Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Izmantojiet oficiālu disku mešanas rīku (400 g).
- Iesācēji sāk stāvus uz sāniem.
- Pieredzējušiem lietotājiem izmantojiet 1,5 pagriezienus.
- Iesācējiem izmantojiet piezemēšanās zonas aplu vietā.

### VĒRTĒŠANA



- Apļa punkti:
  - Ārpus apļa = 0 punkti
  - 1. aplis = 2 punkti
  - 2. aplis = 4 punkti
  - 3. aplis = 6 punkti
  - Vērša acs = 10 punkti
- Saskaitiet metēja punktus no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti)

### IETEIKUMI



- Pagrieziena(-u) laikā saglabāriet līdzsvarotu un vertikālu ķermeņa stāju, abām rokām atrodoties plecu augstumā.
- Mešanas roku turiet garu – neielieciet to.
- Atlaidiet disku no rādītājpirksta gala.
- Mešanas laikā skatieties metiena virzienā (uz piezemēšanās apli).



# GRŪDIENS AR PIEGĀJIENU

## MĒRĶI

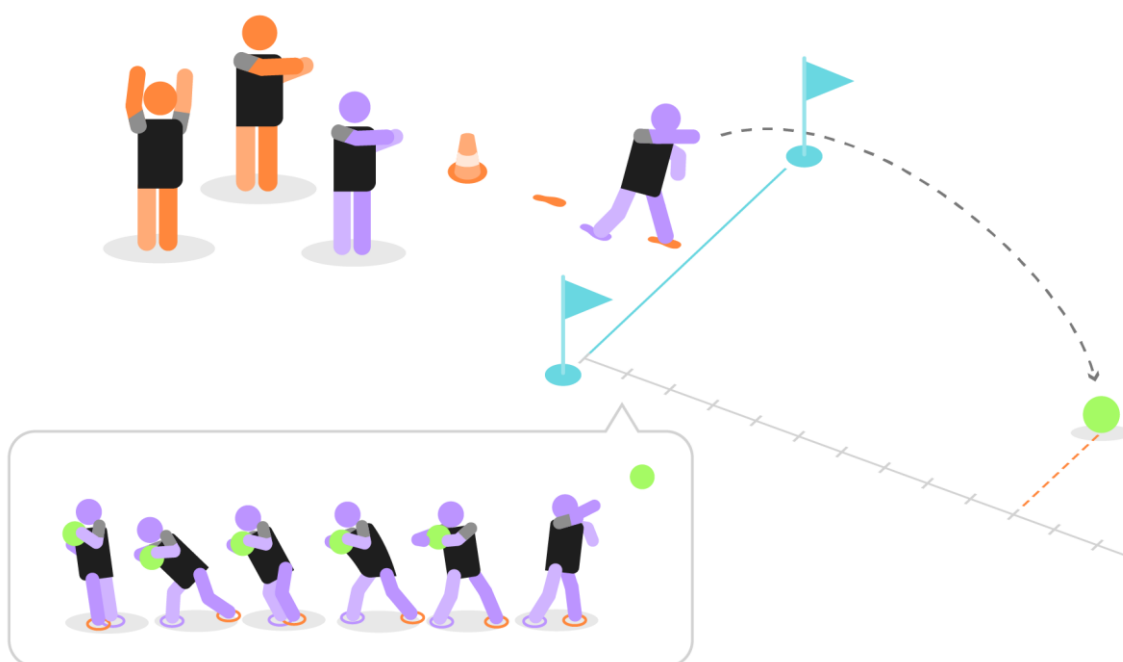


- Vienrokas medicīniskās bumbas (2 kg) grūšanas vingrinājums ar 1-2-3 piegājienu, lai sasniegtu tālumu
- Vienrokas medicīniskās bumbas grūšanas vingrinājums ar dominējošo un nedominējošo roku

## KOPSAVILKUMS



- No stāvošas pozīcijas (atpakaļ metiena zonas virzienā) dalībnieki veic 1-2-3 piegājienu ar kājām (labrocis metējs: kreisā-labā-kreisā; kreisrocis metējs: labā-kreisā-labā) virzienā uz metiena līniju un ar vienu roku ieogrūž medicīnas bumbu (2 kg) pēc iespējas tālāk metiena zonā.
- 1. kārtā: Metēji tur bumbu labajā rokā (bumbiņa atbalstīta ar kreiso roku).
- 2. kārtā: Metēji tur bumbu kreisajā rokā (bumbiņa atbalstīta ar labo roku).
- Katram metējam katrā raundā ir divi secīgi mēģinājumi.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (20 m)
- Metienu līniju marķieri, piemēram, konusi, līnijas zemē, virve
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 4 medicīnas bumbas (2 kg)

## TIESNEŠI



- Sekretārs (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- Mērītājs
- Asistents (bumbiņu atdošanai)

## GRŪDIENS AR PIEGĀJIENU

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Uzstādiet metiena līniju un mērlenti perpendikulāri metiena līnijai.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katram metējam katrā raundā ir divi (pēc kārtas) mēģinājumi (pēc katra metiena jāievēro atpūtas pauze!). Individuālajā vērtējumā tiek reģistrēts labākais mēģinājums (katrā raundā).
- Bumbas grūž tikai stūmēja roka.
- Uzkāpšana uz līnijas vai aiz tās ir nederīgs grūdiens (vienāds ar 0 m).
- Metienu no pirmā piezemējuma mēriet 90° leņķī pret mērlenti.

#### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas.
- Metiena zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki. Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc "mest!", pirms metiena.
- Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Stāvus metiens no metiena pozīcijas iesācējiem
- Izmantojiet oficiālo metienu (3 kg); metiens netiek atbalstīts ar otru roku (pieredzējušiem)
- Strādājiet pāros – viens pabeidz metienu, bet otrs mēra un skaita punktus. Pēc tam mainiet pārus. (Netiek izmantots sacensībās)

### VĒRTĒŠANA



- Saskaitiet metēja labāko mēģinājumu no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti).

### IETEIKUMI



- Bumba atrodas pie pirkstu pamatnes (bet nepieskaras plaukstai).
- 1-2-3 piegājiena laikā turiet muguru pret piezemēšanās zonu – nepagrieziet ķermeni metiena virzienā.
- Bumbai jāpaliek metēja rokas elkoņa priekšā.
- Kontrolējiet atgūšanos un līdzsvaru, lai izvairītos no pārkāpšanas uz metiena līnijas vai aiz tās.



# METIENS AR KRUSTSOLI

## MĒRĶI

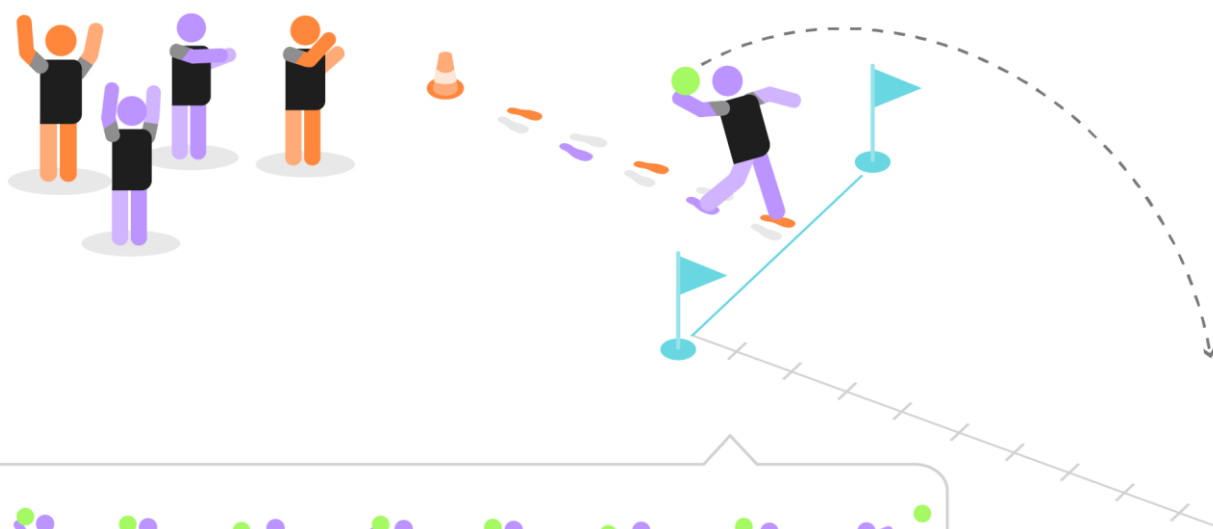


- Lai praktizētu 5 soļu ieskrējumu, metot tālu ar dominējošo un nedominējošo roku

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki sāk no sānu pozīcijas (metiena roka izstiepta aiz muguras) un izmanto 5 soļu ieskrējumu – krustsoli, lai aizvestu priekšmetu pēc iespējas tālāk metiena zonā.
- 1. kārtā: Metēji stāv uz labās kājas (kreisā kāja ir gatava soim), tad sper soli pa kreisi-pa labi-pa kreisi-pa labi-pa kreisi un met ar labo roku.
- 2. kārtā: Met ar kreiso roku apgrieztā secībā, t.i., sper soli pa labi-pa kreisi-pa labi-pa kreisi-pa labi un met ar kreiso roku.
- Katram metējam katrā raundā ir divi secīgi mēģinājumi.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (50 m)
- Metiena līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnijas, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieri, piemēram, konuss
- 4 metami priekšmeti (aptuveni 200 g), piemēram, mīkstā bumba, beisbola bumba

## TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2 mērītāji
- Asistents (priekšmetu atgriešanai)

## METIENS AR KRUSTSOLI

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Uzstādiet metiena līniju un mērlenti perpendikulāri līnijai.
- Atstājiet laukumu (starp gaidīšanas zonas marķieri un soda līnijām) 5 soļu ieskrējienam.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katram metējam ir divi (pēc kārtas) mēģinājumi katrā raundā (pēc katra metiena ievērojiet atpūtu!). Labākais mēģinājums (katrā raundā) tiek reģistrēts individuālajā vērtējumā.
- Uzkāpšana uz līnijas vai aiz tās ir sods un nederīgs metiens (vienāds ar 0 m).
- Metēji nedrīkst izmantot rotācijas metienus. Viņi netiek diskvalificēti, bet viņiem ir jāatkārto metiens. Atgādiniet viņiem izmantot lineāru metienu.
- Izmēriet metienu no tā pirmā piezemējuma 90° leņķī pret mērlenti.

### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz līnijas.
- Metiena zonā drīkst atrasties tikai personāls. Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc "metiens!", pirms metiena.
- Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Dažādojiet metamos priekšmetus, piemēram, tenisa bumbiņu, gaudotāju, gredzenu, nūju, šķēpu, taču visiem metējiem sacensībās jāizmanto viena veida priekšmeti.
- Ierobežojiet sektora platumu (piemēram, 5–10 m), lai metiens tiktu veikts pēc iespējas taisnāk (palielinot precizitāti).

### TIESNEŠI



- Saskaitiet metēja labāko mēģinājumu no pirmā un otrā raunda, lai izveidotu kopējo rezultātu (individuālie rezultāti).

### IETEIKUMI



- Ieskrienoties turiet metiena roku izstieptu plecu augstumā un saglabāiet vertikālu stāju.
- Ieskrējiena laikā centieties palielināt horizontālo ātrumu.
- Pirms metiena centieties turēt metiena roku pēc iespējas ilgāk.



# METIENS ATPAKAĻ PĀRI GALVAI

## MĒRĶI

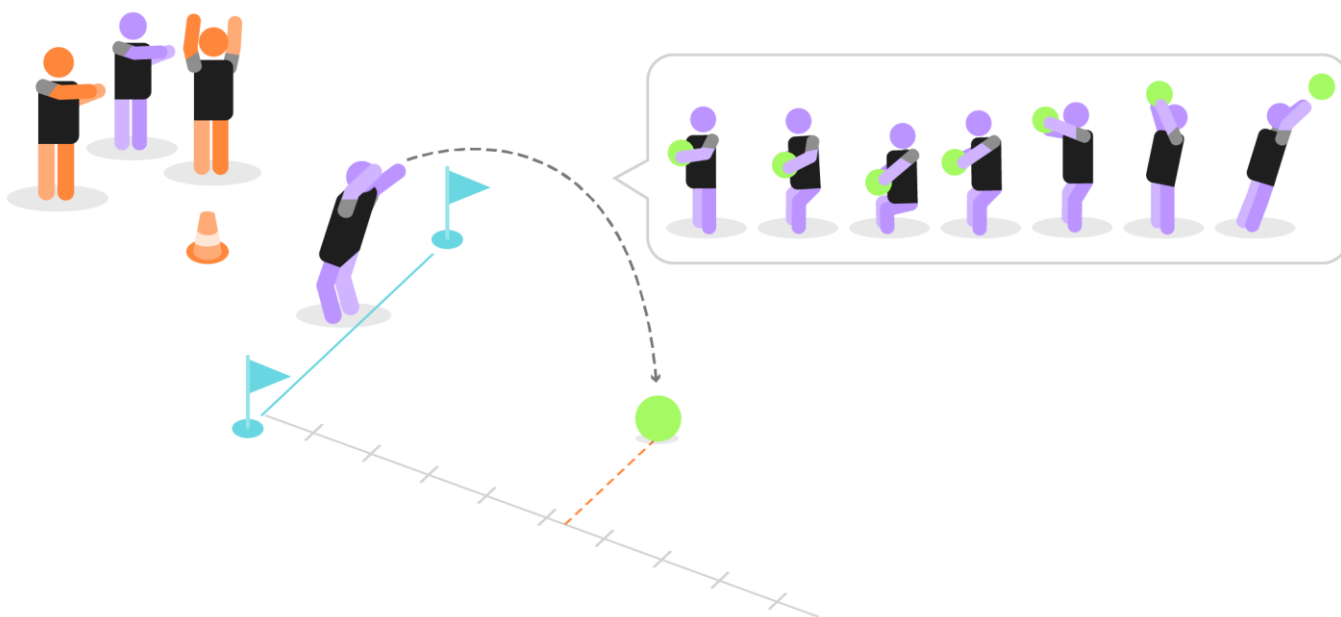


- Metiens atpakaļ virs galvas ar medicīnas bumbu (2 kg)

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki stāv ar kājām paralēli, papēžiem tuvu metiena līnijai un ar muguru metiena virzienā. Medicīniskā bumba tiek turēta priekšā izstieptā veidā ar abām rokām.
- Dalībnieks pietupjas un ātri iztaisno kājas, pēc tam rokas, lai paceltu medicīnas bumbu (2 kg) atpakaļ pāri galvai un mestu, cik vien tālu iespējams metiena zonā.
- Katram dalībniekam ir trīs mēģinājumi, labākais rezultāts tiek ieskaitīts vērtējumā.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (30 m)
- Metiena līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnijas zemē, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieris, piemēram, konuss
- 3 medicīnas bumbas (2 kg)

## TIESNEŠI



- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2 mērītāji
- Asistents (medicīnas bumbu atdošanai)

## METIENS ATPAKAĻ PĀRI GALVAI

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Novietojiet metiena līniju un mērlenti perpendikulāri metiena līnijai.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katram metējam ir kopā trīs mēģinājumi (pēc katra metiena jāievēro atpūta). Labākais mēģinājums (no tiem) tiek ieskaitīts individuālajā vērtējumā.
- Metēji drīkst uzkāpt uz līnijas vai aiz tās tikai pēc metiena izpildes. Pieskaršanās soda līnijai pirms medicīniskās bumbas atlaišanas ir nederīgs metiens (vienāds ar 0 m).
- Metēji nedrīkst izmantot rotācijas metienus. Viņi netiek diskvalificēti, bet viņiem ir jāatkārto metiens. Atgādiniet viņiem izmantot lineāru metienu.
- Izmēriet metienu no tā pirmā piezemējuma 90° leņķī pret mērlenti.

### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas. Metiena zonā drīkst atrasties tikai personāls. Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc "metiens!", pirms metiena.
- Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Ierobežojiet sektora platumu (piemēram, 5–10 m), lai mestu pēc iespējas taisnāk (palielinot precizitāti).
- Mainiet medicīniskās bumbas svaru (nepārsniedziet 3 kg).
- Strādājiet pāros – viens pabeidz metienu, bet otrs veic mērījumus un aprēķina punktus. Pēc tam mainiet punktus. (Sacensībās netiek izmantots).



### VĒRTĒŠANA



- Labākais mēģinājums (no trim) tiek reģistrēts kā metēja individuālais rezultāts (attālums centimetros).

### IETEIKUMI



- Visu laiku turiet abas rokas izstieptas.
- Saliecot ceļus, turiet muguru taisni un saspringtu.
- Atlaižot metamo priekšmetu, iztaisnojiet kājas ar aktīvu atgrūšanos.
- Atlaidiet bumbu tieši virs galvas.

# METIENS NO APAKŠAS UZ PRIEKŠU

## MĒRĶI

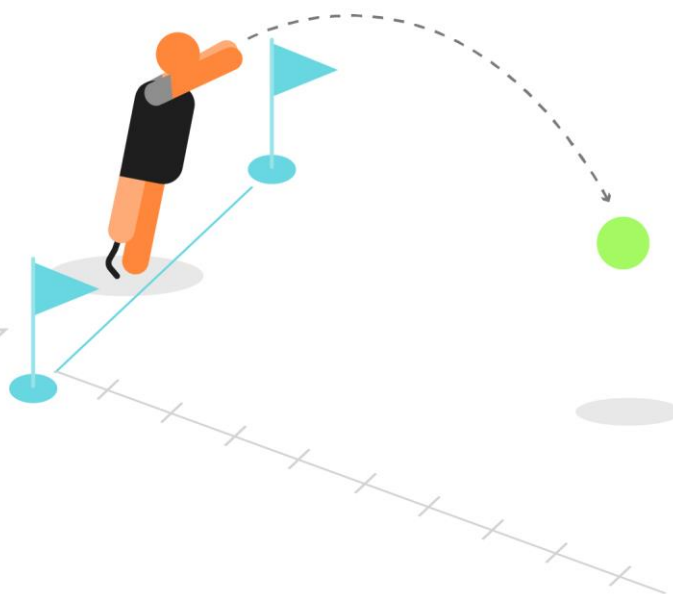


- Trenēt mešanu uz priekšu ar medicīnas bumbu (2 kg)

## KOPSAVILKUMS



- Dalībnieki stāv ar kājām paralēli, pirkstgaliem tuvu metiena līnijai un vērstiem pret metiena laukumu. Medicīniskā bumba tiek turēta ar abām rokām izstieptas rokas attālumā.
- Dalībnieks pietupjas un ātri iztaisno kājas, pēc tam rokas, lai bumbu (2 kg) aizmestu pēc iespējas tālāk metiena laukumā.
- Katram dalībniekam ir trīs mēģinājumi, labākais rezultāts tiek ieskaitīts vērtējumā.



## APRĪKOJUMS



- Mērlente (30 m)
- Metienu līnijas marķieri, piemēram, konusi, līnijas, stabi
- Gaidīšanas zonas marķieri, piemēram, konuss
- 3 medicīnas bumbas (2 kg)

## TIESNEŠI

- Sekretāre (individuālo rezultātu reģistrēšanai)
- 2 mērītāji
- Asistents (bumbu atdošanai)

## METIENS NO APAKŠAS UZ PRIEKŠU

### ORGANIZĀCIJA UN NOTEIKUMI



- Novietojiet metiena līniju un mērlenti perpendikulāri metiena līnijai.
- Virsmas var atšķirties, taču tām jābūt drošām, piemēram, neslīdošām, bez bedrēm.
- Katram metējam ir kopā trīs mēģinājumi (pēc katra metiena ievērojiet pauzi!). Labākais mēģinājums (no tiem) tiek ieskaitīts individuālajā rezultātos.
- Metēji drīkst uzkāpt uz metiena līnijas vai pārkāpt to tikai pēc metiena izpildes. Pieskaršanās metiena līnijai pirms bumbas atlaišanas ir nederīgs metiens (vienāds ar 0 m).
- Metienu no tā pirmā piezemējuma mēriet 90° leņķī pret mērlenti.

### DROŠĪBA!

- Komandas biedri gaida aiz marķiera, vismaz 5 m aiz metiena līnijas.
- Metiena zonā drīkst atrasties tikai personāla darbinieki.
- Metējiem jāgaida, kamēr sekretārs sauc “metiens!” pirms metiena.
- Priekšmeti jānes atpakaļ metējiem, nevis jāmet.

### VARIĀCIJAS



- Ierobežojiet sektora platumu (piemēram, 5–10 m), lai mestu pēc iespējas taisnāk (palielinot precizitāti).
- Mainiet medicīniskās bumbas svaru (nepārsniedziet 3 kg).
- Strādājiet pāros – viens pabeidz metienu, bet otrs veic mērījumus un aprēķina punktus. (Sacensībās netiek izmantots).

### VĒRTĒŠANA



- Labākais mēģinājums (no trim) tiek reģistrēts kā individuālais rezultāts (attālums cm).

### IETEIKUMI



- Atlaišanas laikā turiet abas rokas izstieptas.
- Saliecot ceļus, turiet muguru taisni un saspringtu.
- Atlaišanas laikā izstiepiet kājas ar aktīvu grūdienu.

