

Kergejõustiku konspekt II osa 6. – 8. klassile (väljakualad)

Ketast heidetakse, oda visatakse ja kuuli tõugatakse!!! Kaugus- ja kolmikhüppes mõõdetakse tulemused 1 cm täpsusega, kusjuures tulemus ümardatakse alati väiksema tässentimeetrini. Hüppe pikkus mõõdetakse võistleja mistahes kehaosa või hüppekingade poolt maandumiskasti tehtud, äratõukejoonele lähimast jäljest. Mõõtmise toimub äratõukejoone või selle pikendusega ristuvat sirget mööda.

Ametlikud võistlusvahendid - mehed

**KUUL: P 5 kg, MJ 6 kg, M 7260 g
KETAS P 1.5 kg, MJ 1750 g, M 2 kg
ODA P 700 g, MJ 800 g, M 800 g**

NAISED:

**KUUL – 4 kg
KETAS – 1 kg
ODA – 600 g**

Kõigil väljakualadel (kõrgus- ja teivashüpe välja arvatud), kus võistleb rohkem kui 8 sportlast, antakse kõigile osavõtjale kolm katset ning nende katsete põhjal kaheksale paremale veel kolm katset. Kui osalejaid on 8 või vähem, antakse kõigile võistlejatele kuus katset. Igal juhul sooritatakse viimased kolm katset esimese kolme katse põhjal saavutatud tulemuste pööratud paremusjärjestuses.

Kaugus- ja kolmikhüppes, kettaheites ja kullitõukes mõõdetakse tulemused 1 cm täpsusega, kusjuures tulemus ümardatakse alati väiksema tässentimeetrini.

Kui kaugushüppes võistleja puudutab maapinda äratõukejoone ja maandumiskasti vahel

Kõrgushüpe - võistleja peab sooritama äratõuke ühelt jalalt.

Katse loetakse ebaõnnestunuks, kui:

- (a) Võistleja ajab katset sooritades lati maha;
- (b) Võistleja puudutab latti ületamata mõne kehaosaga maandumispaika või maapinda hüppetellingute vahel või nendest väljaspool, teisepool tellingute esiserva maapinnaga ristuvat tasapinda. Kui võistleja riivab jalaga maandumispaika ja ületab seejärel lati, on vanemkohtunikul õigus katse õnnestunuks lugeda, eeldades, et kõnealune maandumispaika riivamine ei abistanud võistlejat lati ületamisel. Kui kõrgushüppaja teeb kolm järjestikkust katset, on tema jaoks võistlus lõppenud!!!

Kullitõuge, kettaheide, odavise

Katse õnnestumiseks peab kuul, ketas, vasar (vars ja käepide välja arvatud) või oda teravik tervenisti maanduma sektorijoonete siseservade vahele. Enne võistlusvahendi maandumist ei tohi võistleja ringist või hoovõturajalt lahkuda. Ringist lahkumisel peab võistleja esimene kontakt maapinnaga olema ringist väljapoole märgitud, mõtteliselt ringi keskpunkti läbivatest, valgetest joontest ("vuntsidest") tagapool. Odaviskaja esimene kontakt maapinnaga peale rajalt lahkumist peab olema äraviskejoone jätkudeks hoovõturajaga risti olevatest valgetest joontest ("vuntsidest") tagapool.

Kõigil heitealadel mõõdetakse tulemused 1 cm täpsusega, kusjuures tulemused ümardatakse väiksema tässentimeetrini.

Kullitõuge, ketta- ja vasaraheide sooritatakse ringist, odavise hoovõturajalt. Ringist sooritavaid katseid alustatakse liikumatust asendist. Katse ajal tohib võistleja puudutada heiteringi äärisel siseseina, kullitõukes ka tõukepaku siseseina.

Ketast heidetakse ringist, kuuli tõugatakse ringist ja oda visatakse hoovõturajalt.

Kõrgus- ja teivashüppes saab võistleja iga kõrguse ületamiseks teha 3 katset. Kõrgushüppes võib latti ületada mitmel viisil; pärast Mexico OM-i (1968) on ainuvalitsejaks saanud nn. flopp (latt ületatakse, selg ees, ja maandutakse turjale). Teivashüppes hüpatakse ülipainduva sirgenemisest vabaneva energiaga lisahoogu andva fiiberteibaga.

Kaugushüppajal on katse sooritamiseks 1 minut!!!