

Protokol 10 000m

Ubehnutá vzdialenosť	Počet kôl do cieľa	Čas	Čas	Čas	Čas	Porovnávací čas				
						72s	75s	80s	85s	90s
Štartové číslo										
400m	24					01:12	01:15	01:20	01:25	01:30
800m	23					02:24	02:30	02:40	02:50	03:00
1200m	22					03:36	03:45	04:00	04:15	04:30
1600m	21					04:48	05:00	05:20	05:40	06:00
2000m	20					06:00	06:15	06:40	07:05	07:30
2400m	19					07:12	07:30	08:00	08:30	09:00
2800m	18					08:24	08:45	09:20	09:55	10:30
3200m	17					09:36	10:00	10:40	11:20	12:00
3600m	16					10:48	11:15	12:00	12:45	13:30
4000m	15					12:00	12:30	13:20	14:10	15:00
4400m	14					13:12	13:45	14:40	15:35	16:30
4800m	13					14:24	15:00	16:00	17:00	18:00
5200m	12					15:36	16:15	17:20	18:25	19:30
5600m	11					16:48	17:30	18:40	19:50	21:00
6000m	10					18:00	18:45	20:00	21:15	22:30
6400m	9					19:12	20:00	21:20	22:40	24:00
6800m	8					20:24	21:15	22:40	24:05	25:30
7200m	7					21:36	22:30	24:00	25:30	27:00
7600m	6					22:48	23:45	25:20	26:55	28:30
8000m	5					24:00	25:00	26:40	28:20	30:00
8400m	4					25:12	26:15	28:00	29:45	31:30
8800m	3					26:24	27:30	29:20	31:10	33:00
9200m	2					27:36	28:45	30:40	32:35	34:30
9600m	1					28:48	30:00	31:00	34:00	36:00
10000m	0					30:00	31:15	33:20	35:25	37:30

Inštrukcie:

1. **Identifikujte** pred štartom pretekov bežcov ktorým budete počítať kolá/časy, aby ste ich poznali.
2. **Spustíte** stopky podľa záblesku štartovej pištole.
3. **Odčítajte** približný čas (v sekundách) vždy, keď váš bežec prekročí cieľovú čiaru a zapíšte tento čas do tabuľky. Skontrolujte či je čas primeraný, jeho porovnaním s porovnávacími časmi pre ustálenú rýchlosť v stĺpcoch napravo.
4. **Ak bol** váš bežec predbehnutý o kolo, hláste mu počet kôl do cieľa (posledných päť)
5. **Keď** váš bežec dobehne do cieľa, zapíšte do tabuľky výsledný čas (pokiaľ používate stopky na stotinu sekundy).

Názov pretekov: **Rozhodca:**.....

Dátum:..... **Podpis**

