



XV. ročník ATLETICKÉHO ČTYŘBOJE PRO I. STUPEŇ ZÁKLADNÍCH ŠKOL:

Pořadatel: Pardubická krajská organizace ČUS a PARDUBICKÝ KRAJ

Účastníci: žáci 1. – 5. ročníků ZŠ Pardubického kraje

Termíny: výkony se registrují v průběhu školního roku 2017-2018

Pravidla:

- soutěží třídní kolektivy tzn. všechny děti ze třídy mimo osvobozené od TV
- výkony se měří v pravidelných hodinách TV
- bodování dle přiložených tabulek (chlapci, děvčata)
- ukončení soutěže do 30. června 2018
- jedná se o korespondenční soutěž

Disciplíny:

- běh na 60m (možno použít nízký nebo polovysoký start)
- vytrvalostní běh na 800 m chlapci a 600 m dívky (na dráze, nebo v terénu) 3, 4, 5. třídy
- vytrvalostní běh na 300 m chlapci, dívky – 1. a 2. třídy
- skok do dálky (odraz možný z odrazového pásma šířky 100 cm, měřit od místa odrazu tj. špičky odrazové nohy – pískové doskočiště odrazové pásmo je možné naměřit před i za odrazovým prknem)
- hod míčkem 150 g (možno použít rozběh, nebo hod z místa)

u technických disciplin 3 pokusy

Poznámka: Doporučujeme nácvik startů a rozběhu na hod míčkem v rámci TV v zimních měsících v tělocvičně. Rovněž vytrvalostní běh doporučujeme trénovat, během školního roku postupně děti připravovat na delší běh.

Kategorie:

1. třídy ZŠ
2. třídy ZŠ
3. třídy ZŠ
4. třídy ZŠ
5. třídy ZŠ

Požadované doklady:

Obodované výkony s průměrem třídy a celkovým počtem bodů (tabulka v příloze).

Pro lepší kontrolu výsledků prosíme v rámci jedné tabulky uvádějte odděleně chlapce a děvčata.

V bodování vytrvalostního běhu uvádějte časy jako v tabulce (1:25:5 – ne 85,5)

Zaslat do 30. června 2018 elektronicky ve formátu xls na adresu: pko.cus@seznam.cz.

Hodnocení:

- vítězné třídní kolektivy v každé kategorii získávají POHÁR PKO ČUS
- poháry, medaile a diplomy získávají třídní kolektivy na 1. – 3. místě v každé kategorii
- nejlepší chlapec a dívka v každé kategorii získávají plaketu a diplom

Kontakt: Jaroslav Čepčář, Mobil: 776 347 158, e-mail: pko.cus@seznam.cz

Mgr. Luboš Bäuchel, v. r.
předseda PKO ČUS

ATLETICKÝ ČTYŘBOJ 2017/2018 - BODOVACÍ TABULKY CHLAPCI

Běh na 60m

<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>
8,5	100	12,6	59	16,7	18
8,6	99	12,7	58	16,8	17
8,7	98	12,8	57	16,9	16
8,8	97	12,9	56	17,0	15
8,9	96	13,0	55	17,1	14
9,0	95	13,1	54	17,2	13
9,1	94	13,2	53	17,3	12
9,2	93	13,3	52	17,4	11
9,3	92	13,4	51	17,5	10
9,4	91	13,5	50	17,6	9
9,5	90	13,6	49	17,7	8
9,6	89	13,7	48	17,8	7
9,7	88	13,8	47	17,9	6
9,8	87	13,9	46	18,0	5
9,9	86	14,0	45	18,1	4
10,0	85	14,1	44	18,2	3
10,1	84	14,2	43	18,3	2
10,2	83	14,3	42	18,4	1
10,3	82	14,4	41		
10,4	81	14,5	40		
10,5	80	14,6	39		
10,6	79	14,7	38		
10,7	78	14,8	37		
10,8	77	14,9	36		
10,9	76	15,0	35		
11,0	75	15,1	34		
11,1	74	15,2	33		
11,2	73	15,3	32		
11,3	72	15,4	31		
11,4	71	15,5	30		
11,5	70	15,6	29		
11,6	69	15,7	28		
11,7	68	15,8	27		
11,8	67	15,9	26		
11,9	66	16,0	25		
12,0	65	16,1	24		
12,1	64	16,2	23		
12,2	63	16,3	22		
12,3	62	16,4	21		
12,4	61	16,5	20		
12,5	60	16,6	19		

Lepší výkon než 8,5 – za každou desetinu + 1 bod

Za každý výkon horší než 18,4 vteřiny vždy 1 bod

ATLETICKÝ ČTYŘBOJ 2017/2018 - BODOVACÍ TABULKY DÍVKY

Běh na 60m

<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>
9,5	100	13,6	59	17,7	18
9,6	99	13,7	58	17,8	17
9,7	98	13,8	57	17,9	16
9,8	97	13,9	56	18,0	15
9,9	96	14,0	55	18,1	14
10,0	95	14,1	54	18,2	13
10,1	94	14,2	53	18,3	12
10,2	93	14,3	52	18,4	11
10,3	92	14,4	51	18,5	10
10,4	91	14,5	50	18,6	9
10,5	90	14,6	49	18,7	8
10,6	89	14,7	48	18,8	7
10,7	88	14,8	47	18,9	6
10,8	87	14,9	46	19,0	5
10,9	86	15,0	45	19,1	4
11,0	85	15,1	44	19,2	3
11,1	84	15,2	43	19,3	2
11,2	83	15,3	42	19,4	1
11,3	82	15,4	41		
11,4	81	15,5	40		
11,5	80	15,6	39		
11,6	79	15,7	38		
11,7	78	15,8	37		
11,8	77	15,9	36		
11,9	76	16,0	35		
12,0	75	16,1	34		
12,1	74	16,2	33		
12,2	73	16,3	32		
12,3	72	16,4	31		
12,4	71	16,5	30		
12,5	70	16,6	29		
12,6	69	16,7	28		
12,7	68	16,8	27		
12,8	67	16,9	26		
12,9	66	17,0	25		
13,0	65	17,1	24		
13,1	64	17,2	23		
13,2	63	17,3	22		
13,3	62	17,4	21		
13,4	61	17,5	20		
13,5	60	17,6	19		

Lepší výkon než 9,5 – za každou desetinu + 1 bod

Za každý výkon horší než 19,4 vteřiny vždy 1 bod

ATLETICKÝ ČTYŘBOJ 2017/2018 - BODOVACÍ TABULKY CHLAPCI

Skok daleký

<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>
440	100	274	59	188	18
435	99	272	58	185	17
430	98	270	57	182	16
425	97	268	56	179	15
420	96	266	55	176	14
415	95	264	54	173	13
410	94	262	53	170	12
405	93	260	52	167	11
400	92	258	51	164	10
395	91	256	50	161	9
390	90	254	49	158	8
385	89	252	48	155	7
380	88	250	47	152	6
375	87	248	46	149	5
370	86	246	45	146	4
365	85	244	44	143	3
360	84	242	43	140	2
355	83	240	42	137	1
350	82	238	41		
345	81	236	40		
340	80	234	39		
335	79	232	38		
330	78	230	37		
325	77	228	36		
320	76	226	35		
315	75	224	34		
310	74	222	33		
305	73	220	32		
300	72	218	31		
298	71	216	30		
296	70	214	29		
294	69	212	28		
292	68	210	27		
290	67	208	26		
288	66	206	25		
286	65	204	24		
284	64	202	23		
282	63	200	22		
280	62	197	21		
278	61	194	20		
276	60	191	19		

Výkon nad 440 cm – za každý cm + 1 bod

Za každý výkon horší než 137 cm vždy 1 bod

ATLETICKÝ ČTYŘBOJ 2017/2018 - BODOVACÍ TABULKY DÍVKY

Skok daleký

<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>
360	100	248	59	166	18
357	99	246	58	164	17
354	98	244	57	162	16
351	97	242	56	160	15
348	96	240	55	158	14
345	95	238	54	156	13
342	94	236	53	154	12
339	93	234	52	152	11
336	92	232	51	150	10
333	91	230	50	148	9
330	90	228	49	146	8
327	89	226	48	144	7
324	88	224	47	142	6
321	87	222	46	140	5
318	86	220	45	138	4
315	85	218	44	136	3
312	84	216	43	134	2
309	83	214	42	132	1
306	82	212	41		
303	81	210	40		
300	80	208	39		
297	79	206	38		
294	78	204	37		
291	77	202	36		
288	76	200	35		
285	75	198	34		
282	74	196	33		
279	73	194	32		
276	72	192	31		
273	71	190	30		
270	70	188	29		
268	69	186	28		
266	68	184	27		
264	67	182	26		
262	66	180	25		
260	65	178	24		
258	64	176	23		
256	63	174	22		
254	62	172	21		
252	61	170	20		
250	60	168	19		

Výkon nad 360cm – za každý cm + 1 bod

Za každý výkon horší než 132 cm vždy 1 bod

ATLETICKÝ ČTYŘBOJ 2017/2018 - BODOVACÍ TABULKY CHLAPCI

Hod míčkem

<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>
45,00m	100	24,50	58		
44,50	99	24,00	56		
44,00	98	23,50	54		
43,50	97	23,00	52		
43,00	96	22,50	50		
42,50	95	22,00	48		
42,00	94	21,50	46		
41,50	93	21,00	44		
41,00	92	20,50	42		
40,50	91	20,00	40		
40,00	90	19,50	38		
39,50	89	19,00	36		
39,00	88	18,50	34		
38,50	87	18,00	32		
38,00	86	17,50	30		
37,50	85	17,00	28		
37,00	84	16,50	26		
36,50	83	16,00	24		
36,00	82	15,50	22		
35,50	81	15,00	20		
35,00	80	14,50	18		
34,50	79	14,00	16		
34,00	78	13,50	14		
33,50	77	13,00	12		
33,00	76	12,50	10		
32,50	75	12,00	9		
32,00	74	11,50	8		
31,50	73	11,00	7		
31,00	72	10,50	6		
30,50	71	10,00	5		
30,00	70	9,50	4		
29,50	69	9,00	3		
29,00	68	8,50	2		
28,50	67	8,00	1		
28,00	66				
27,50	65				
27,00	64				
26,50	63				
26,00	62				
25,50	61				
25,00	60				

Výkon nad 45m – každých 50cm + 1 bod

Za každý výkon horší než 8,00 m vždy 1 bod

ATLETICKÝ ČTYŘBOJ 2017/2018 - BODOVACÍ TABULKY DÍVKY

Hod míčkem

<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>
40,00m	100	22,00	58		
39,50	99	21,50	56		
39,00	98	21,00	54		
38,50	97	20,50	52		
38,00	96	20,00	50		
37,50	95	19,50	48		
37,00	94	19,00	46		
36,50	93	18,50	44		
36,00	92	18,00	42		
35,50	91	17,50	40		
35,00	90	17,00	38		
34,50	89	16,50	36		
34,00	88	16,00	34		
33,50	87	15,50	32		
33,00	86	15,00	30		
32,50	85	14,50	28		
32,00	84	14,00	26		
31,50	83	13,50	24		
31,00	82	13,00	22		
30,50	81	12,50	20		
30,00	80	12,00	18		
29,50	79	11,50	16		
29,00	78	11,00	14		
28,50	77	10,50	12		
28,00	76	10,00	10		
27,50	75	9,50	9		
27,00	74	9,00	8		
26,50	73	8,50	7		
26,00	72	8,00	6		
25,50	71	7,50	5		
25,00	70	7,00	4		
24,50	68	6,50	3		
24,00	66	6,00	2		
23,50	64	5,50	1		
23,00	62				
22,50	60				

Výkon nad 40m – každých 50cm + 1 bod

Za každý výkon horší než 5,50 m = 1 bod

ATLETICKÝ ČTYŘBOJ 2017/2018 - BODOVACÍ TABULKY CHLAPCI

Běh na 800 m

<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>
2:45	100	3:20	65	3:55	30
2:46	99	3:21	64	3:56	29
2:47	98	3:22	63	3:57	28
2:48	97	3:23	62	3:58	27
2:49	96	3:24	61	3:59	26
2:50	95	3:25	60	4:00	25
2:51	94	3:26	59	4:01	24
2:52	93	3:27	58	4:02	23
2:53	92	3:28	57	4:03	22
2:54	91	3:29	56	4:04	21
2:55	90	3:30	55	4:05	20
2:56	89	3:31	54	4:06	19
2:57	88	3:32	53	4:07	18
2:58	87	3:33	52	4:08	17
2:59	86	3:34	51	4:09	16
3:00	85	3:35	50	4:10	15
3:01	84	3:36	49	4:11	14
3:02	83	3:37	48	4:12	13
3:03	82	3:38	47	4:13	12
3:04	81	3:39	46	4:14	11
3:05	80	3:40	45	4:15	10
3:06	79	3:41	44	4:16	9
3:07	78	3:42	43	4:17	8
3:08	77	3:43	42	4:18	7
3:09	76	3:44	41	4:19	6
3:10	75	3:45	40	4:20	5
3:11	74	3:46	39	4:21	4
3:12	73	3:47	38	4:22	3
3:13	72	3:48	37	4:23	2
3:14	71	3:49	36	4:24	1
3:15	70	3:50	35		
3:16	69	3:51	34		
3:17	68	3:52	33		
3:18	67	3:53	32		
3:19	66	3:54	31		

Lepší výkon než 2:45 – za každou vteřinu + 1 bod

Za každý výkon horší než 4:24 vždy 1 bod

ATLETICKÝ ČTYŘBOJ 2017/2018 - BODOVACÍ TABULKY DÍVKY

Běh na 600 m

<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>
1:45	100	2:20	65	2:55	30
1:46	99	2:21	64	2:56	29
1:47	98	2:22	63	2:57	28
1:48	97	2:23	62	2:58	27
1:49	96	2:24	61	2:59	26
1:50	95	2:25	60	3:00	25
1:51	94	2:26	59	3:01	24
1:52	93	2:27	58	3:02	23
1:53	92	2:28	57	3:03	22
1:54	91	2:29	56	3:04	21
1:55	90	2:30	55	3:05	20
1:56	89	2:31	54	3:06	19
1:57	88	2:32	53	3:07	18
1:58	87	2:33	52	3:08	17
1:59	86	2:34	51	3:09	16
2:00	85	2:35	50	3:10	15
2:01	84	2:36	49	3:11	14
2:02	83	2:37	48	3:12	13
2:03	82	2:38	47	3:13	12
2:04	81	2:39	46	3:14	11
2:05	80	2:40	45	3:15	10
2:06	79	2:41	44	3:16	9
2:07	78	2:42	43	3:17	8
2:08	77	2:43	42	3:18	7
2:09	76	2:44	41	3:19	6
2:10	75	2:45	40	3:20	5
2:11	74	2:46	39	3:21	4
2:12	73	2:47	38	3:22	3
2:13	72	2:48	37	3:23	2
2:14	71	2:49	36	3:24	1
2:15	70	2:50	35		
2:16	69	2:51	34		
2:17	68	2:52	33		
2:18	67	2:53	32		
2:19	66	2:54	31		

Lepší výkon než 1:45 – za každou vteřinu + 1 bod

Za každý výkon horší než 3:24 vždy 1 bod

ATLETICKÝ ČTYŘBOJ 2017/2018 - BODOVACÍ TABULKY DÍVKY + CHLAPCI

Běh na 300 m – pro 1. a 2. třídy ZŠ

<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>	<i>Výkon</i>	<i>Body</i>
0:57,0	100	1:14,5	65	1:32,0	30
0:57,5	99	1:15,0	64	1:32,5	29
0:58,0	98	1:15,5	63	1:33,0	28
0:58,5	97	1:16,0	62	1:33,5	27
0:59,0	96	1:16,5	61	1:34,0	26
0:59,5	95	1:17,0	60	1:34,5	25
1:00,0	94	1:17,5	59	1:35,0	24
1:00,5	93	1:18,0	58	1:35,5	23
1:01,0	92	1:18,5	57	1:36,0	22
1:01,5	91	1:19,0	56	1:36,5	21
1:02,0	90	1:19,5	55	1:37,0	20
1:02,5	89	1:20,0	54	1:37,5	19
1:03,0	88	1:20,5	53	1:38,0	18
1:03,5	87	1:21,0	52	1:38,5	17
1:04,0	86	1:21,5	51	1:39,0	16
1:04,5	85	1:22,0	50	1:39,5	15
1:05,0	84	1:22,5	49	1:40,0	14
1:05,5	83	1:23,0	48	1:40,5	13
1:06,0	82	1:23,5	47	1:41,0	12
1:06,5	81	1:24,0	46	1:41,5	11
1:07,0	80	1:24,5	45	1:42,0	10
1:07,5	79	1:25,0	44	1:42,5	9
1:08,0	78	1:25,5	43	1:43,0	8
1:08,5	77	1:26,0	42	1:43,5	7
1:09,0	76	1:26,5	41	1:44,0	6
1:09,5	75	1:27,0	40	1:44,5	5
1:10,0	74	1:27,5	39	1:45,0	4
1:10,5	73	1:28,0	38	1:45,5	3
1:11,0	72	1:28,5	37	1:46,0	2
1:11,5	71	1:29,0	36	1:46,5	1
1:12,0	70	1:29,5	35		
1:12,5	69	1:30,0	34		
1:13,0	68	1:30,5	33		
1:13,5	67	1:31,0	32		
1:14,0	66	1:31,5	31		

Lepší výkon než 0:57,0 – za každých 5 desetin + 1 bod

Za každý horší výkon než 1:46,5 vždy 1 bod