

Varvräkningsprotokoll 10 000 meter



SVENSK FRIIDROTT

Instruktion

1. **Identifiera** den löpare du ska räkna varv/ta tid på, så att du känner igen honom/henne!
2. **Tryck igång** klockan på startskottet.
3. **Läs av** ungefärlig tid (på sekund när) varje gång din löpare passerar målet och för in denna tid i protokollet. **Kontrollera** att tiden är rimlig genom att stämna av mot jämförelsetiderna för jämn fart i kolumnerna till höger.
4. Om din löpare blir varvad av täten bör du även **ropa** antal återstående varv till honom/henne.
5. **Knäpp av** klockan när din löpare går i mål och för in tiden (i tiondelar eller hundradelar) i den nedersta rutan.
6. **Underteckna** protokollet och lämna in det till tidtagarledaren.

Underteckna!

Namnteckning tidtagare/varvräknare

Knäpp av tiden →

Löpt sträcka	Varv kvar	Passertid	Jämförelsetider				
			70s	75s	80s	85s	90s
400m	24		01:10	01:15	01:20	01:25	01:30
800m	23		02:20	02:30	02:40	02:50	03:00
1200m	22		03:30	03:45	04:00	04:15	04:30
1600m	21		04:40	05:00	05:20	05:40	06:00
2000m	20		05:50	06:15	06:40	07:05	07:30
2400m	19		07:00	07:30	08:00	08:30	09:00
2800m	18		08:10	08:45	09:20	09:55	10:30
3200m	17		09:20	10:00	10:40	11:20	12:00
3600m	16		10:30	11:15	12:00	12:45	13:30
4000m	15		11:40	12:30	13:20	14:10	15:00
4400m	14		12:50	13:45	14:40	15:35	16:30
4800m	13		14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
5200m	12		15:10	16:15	17:20	18:25	19:30
5600m	11		16:20	17:30	18:40	19:50	21:00
6000m	10		17:30	18:45	20:00	21:15	22:30
6400m	9		18:40	20:00	21:20	22:40	24:00
6800m	8		19:50	21:15	22:40	24:05	25:30
7200m	7		21:00	22:30	24:00	25:30	27:00
7600m	6		22:10	23:45	25:20	26:55	28:30
8000m	5		23:20	25:00	26:40	28:20	30:00
8400m	4		24:30	26:15	28:00	29:45	31:30
8800m	3		25:40	27:30	29:20	31:10	33:00
9200m	2		26:50	28:45	30:40	32:35	34:30
9600m	1		28:00	30:00	31:00	34:00	36:00
10 000m	0		29:10	31:15	33:20	35:25	37:30
Sluttid			Jämförelsetider				