

ÖDÜL NASIL HESAPLANIR

-Bir atletin beş dalda elde ettiği puanları toplayınız. Toplam Puan cetveline bakarak, 10 Ödül basamağından hangisini kazandığını belirleyiniz.

-2 x 10 Adım Ödülü için atletin, herhangi 10 dalda elde edilen puan toplamına bakınız. Ödül için 2 kez 10 adıma ulaşılmış olmalıdır.

-3 x 10 Adım ödülü için atletin, herhangi 15 dalda elde ettiği puanları toplayınız. Ödül için 3 kez 10 adıma ulaşılmış olmalı.

Toplam puan cetveline bakarak kazanılan ödül basamağını bulunuz. Deneme sayısı sınırsızdır.

PUAN CETVELİ

ADIM ÖDÜLÜ	KIZLAR	ERKEKLER	ADIM ÖDÜLÜ	KIZLAR	ERKEKLER
3 x 10 Adım	210 PUAN	228 PUAN	6 Adım	43 PUAN	48 PUAN
2 x 10 Adım	140 PUAN	152 PUAN	5 Adım	37 PUAN	41 PUAN
10 Adım	70 PUAN	76 PUAN	4 Adım	31 PUAN	34 PUAN
9 Adım	63 PUAN	69 PUAN	3 Adım	25 PUAN	27 PUAN
8 Adım	57 PUAN	62 PUAN	2 Adım	19 PUAN	21 PUAN
7 Adım	50 PUAN	55 PUAN	1 Adım	14 PUAN	16 PUAN

ON ADIM Programı çalıştıracığınız çocukların hepsini birer şampiyon adayı olarak yetiştirme gibi bir hedef taşıyor. Belki elinizdeki çocukların pek azı atletizmi ciddi olarak yapabileceklerdir. Önemli olan onlara açtığınız ufuktan hoşlanmış olmalarıdır.

Derler ki “eğitim öğrendiklerinizi unuttuktan sonra size geride kalandır”. Bu programdan geride kalacak olan, ilerideki gençlik ve yetişkinlik yıllarını etkileyecek bir spor sevgisi ve atletizm kültürü ise, bu program hedefine ulaşmış sayılacaktır.

Başarılar Dileriz

ON ADIM YARIŞMALARI PUAN TABLOSU

50m	75m	50m İp Atl	Mekik Koşu	Pusulula Koşu	Taş Topla	Slalom Koşu	40m Eng	800 m	400m Yürü	Puan	Dur. Uzun	Dur. 3 ad.	Üçlü Atl	15m Sek	Uzun Atl	Yüksek Atl	Dur. Fut. Topu Atm	Fir. Top	Çomak Atlm
.3 s	.4 s	.4 s	.5 s	.5 s	.5 s	.5 s	.4 s	10 s	05 s	+1 Puan	5 cm	20 cm	20 cm	.2 s	10 cm	4 cm	20 cm	1.5 m	1.5 m
7.3	10.5	9.4	15.0	19.5	18.5	10.0	6.0	2.50	2.25	20	1.90	5.70	6.25	3.8	3.45	1.22	5.50	33.00	33.00
7.6	10.9	9.8	15.5	20.0	19.0	10.5	6.4	3.00	2.30	19	1.85	5.50	6.05	4.0	3.35	1.18	5.30	31.50	31.50
7.9	11.3	10.2	16.0	20.5	19.5	11.0	6.8	3.10	2.35	18	1.80	5.30	5.85	4.2	3.25	1.14	5.10	30.00	30.00
8.2	11.7	10.6	16.5	21.0	20.0	11.5	7.2	3.20	2.40	17	1.75	5.10	5.65	4.4	3.15	1.10	4.90	28.50	28.50
8.5	12.1	11.0	17.0	21.5	20.5	12.0	7.6	3.30	2.45	16	1.70	4.90	5.45	4.6	3.05	1.06	4.70	27.00	27.00
8.8	12.5	11.4	17.5	22.0	21.0	12.5	8.0	3.40	2.50	15	1.65	4.70	5.25	4.8	2.95	1.02	4.50	25.50	25.50
9.1	12.9	11.8	18.0	22.5	21.5	13.0	8.4	3.50	2.55	14	1.60	4.50	5.05	5.0	2.85	0.98	4.30	24.00	24.00
9.4	13.3	12.2	18.5	23.0	22.0	13.5	8.8	4.00	3.00	13	1.55	4.30	4.85	5.2	2.75	0.94	4.10	22.50	22.50
9.7	13.7	12.6	19.0	23.5	22.5	14.0	9.2	4.10	3.05	12	1.50	4.10	4.65	5.4	2.65	0.90	3.90	21.00	21.00
10.0	14.1	13.0	19.5	24.0	23.0	14.5	9.6	4.20	3.10	11	1.45	3.90	4.45	5.6	2.55	0.86	3.70	19.50	19.50
10.3	14.5	13.4	20.0	24.5	23.5	15.0	10.0	4.30	3.15	10	1.40	3.70	4.25	5.8	2.45	0.82	3.50	18.00	18.00
10.6	14.9	13.8	20.5	25.0	24.0	15.5	10.4	4.40	3.20	9	1.35	3.50	4.05	6.0	2.35	0.78	3.30	16.50	16.50
10.9	15.3	14.2	21.0	25.5	24.5	16.0	10.8	4.50	3.25	8	1.30	3.30	3.85	6.2	2.25	0.74	3.10	15.00	15.00
11.2	15.7	14.6	21.5	26.0	25.0	16.5	11.2	5.00	3.30	7	1.25	3.10	3.65	6.4	2.15	0.70	2.90	13.50	13.50
11.5	16.1	15.0	22.0	26.5	25.5	17.0	11.6	5.10	3.35	6	1.20	2.90	3.45	6.6	2.05	0.66	2.70	12.00	12.00
11.8	16.5	15.4	22.5	27.0	26.0	17.5	12.0	5.20	3.40	5	1.15	2.70	3.25	6.8	1.95	0.62	2.50	10.50	10.50
12.1	16.9	15.8	23.0	27.5	26.5	18.0	12.4	5.30	3.45	4	1.10	2.50	3.05	7.0	1.85	0.58	2.30	9.00	9.00
12.4	17.3	16.2	23.5	28.0	27.0	18.5	12.8	5.40	3.50	3	1.05	2.30	2.85	7.2	1.75	0.54	2.10	7.50	7.50
12.7	17.7	16.6	24.0	28.5	27.5	19.0	13.2	5.50	3.55	2	1.00	2.10	2.65	7.4	1.65	0.50	1.90	6.00	6.00
13.0	18.1	17.0	24.5	29.0	28.0	19.5	13.6	6.00	4.00	1	0.95	1.90	2.45	7.6	1.55	0.46	1.70	4.50	4.50