18. Správné řešení

8. Trefa plné PET lahve, fotbalovým míčem ze vzdálenosti 10 m. Každý účastník má k dispozici 10 pokusů a za každý úspěšný zásah získává 10 procentních bodů.

9. Koulení plné PET lahve na co nejdelší vzdálenost. Tato disciplína vyžaduje co, nejhladší povrch např. asfalt nebo podlahu tělocvičny. Při soutěžích vzniká situace, kdy na jakémkoliv terénu mají všichni stejné podmínky. Protože nejde o kouli, vstupuje v případě válcovité lahve do hry výrazně i náhoda. Každý účastník má 5 pokusů Teoretický rekord pro odvození procentních bodů je v tomto případě pouze můj subjektivní odhad a rovná se 40 m.

10. Test síly je založen na držení plné PET lahve v levé či pravé natažené ruce palcem a malíčkem ruky za víčko uzávěru lahve.
Můj odhad teoretického rekordu činí 20 min.
(Poznámka: možná by byl zajímavý 4 boj: palec – malík
palec – prsteník
palec - prostředník
palec - ukazovák)

1. Název protomu | **Signatura** | **Pořadí v Probance**

DEPETL
Desetiboj s PET lahví

PKJKP **89**

2. Autor, kontakt: Kyb – Jiří –Klaban,Pardubice, E: jiri.klaban@q+uick.cz

3. Klíčová slova: PET láhev, desetiboj,

4. Kód zaměření: 9

1. Skauting, idea, lesní moudrost, filosofie
2. Občanství, vlastivěda, dějepis, zeměpis, jazyky
3. Kultura, literatura, umění, hudba, zpěv
4. Lidské tělo, životospráva, zdravověda, první pomoc
5. Pobyt v přírodě, orientace, výzbroj, výstroj,spojení
6. Stupně zdatnosti, dovednosti, řemesla, vaření, rukodělky
7. Příroda, znalosti, pozorování, ekologie
8. Vedení, řízení, pedagogika, metodika, hry
9. Fyzička, testy, atletika, sporty'
10. Vědy, odbornosti, speciální znalosti, odborky

12. Kód všestrannosti:1

(1) fyzický a psychický vývoj
(2) mentální, vzdělanostní rozvoj
(3) sociabilní rozvoj
(4) duchovní, kreativní rozvoj

5. Místo k provádění: pro celý desetiboj nejlépe hřiště, jinak podle disciplín

6. Věk účastníků:VS, S, R, Os

VS - vlčata světlušky
S - skauti
R - roveři
OSJ - oldskauti junioři
OSS - oldskauti senioři

7. Potřeby: 2l plná PET láhev, stopky,pásmo, hokejky, fotb.míč, aspoň 3 tenisáky,

8. Potřebný čas: podle počtu účastníků, disciplin

9. Počet účastníků: 2- x

10. Datum vzniku: 15.3. 2006

11. Pramen inspirace: vlastní nápad inspirovaný Guinnessovou knihou rekordů

13. Motivace, legenda

Jak ukazuje Guinnessova knihy rekordů, jakož i Česká kniha rekordů, fantazie při jejich vymýšlení nezná mezí. Při této četbě mě napadlo, že vynikajícím, všude přítomným a při tom naprosto unifikovaným nářadím může být plná 2L PET láhev, která má všude a vždy své 2 kg. Výsledkem bylo sestavení deseti disciplin, naprosto standardizovaných, umožňujících soutěže sama se sebou nebo s libovolným počtem soutěžících, navíc třeba s použitím mobilu na dvou různých koncích republiky. Hodnocení výsledků je založeno na prostém porovnání výkonu rekordního ať již světového, teoreticky stanoveného nebo odhadnutého na základě prosté trojčlenky. Výsledkem je % úspěšnosti, které představuje současně bodový zisk v každé disciplíně, kde teoretické maximum je tedy 100b a v desetiboji tudíž 1000 bodů. Lze tedy soutěžit jak v jednotlivých, tak ve všech disciplínách (desetiboji), při čemž lze vytvářet a překonávat rekordy jak v jednotlivých disciplínách tak v celém desetiboji. Myslím, že tyto soutěže mohou obohatit skautské programy na výpravách, táborech i různých setkáních.

14. Zadání úkolu

1) připrav všechny potřeby a místo pro provádění jednotlivých nebo všech disciplín pro sebe, kamaráda, družinu, oddíl, tábor nebo libovolný kolektiv
2) prováděj(te) jednotlivé disciplíny a zapisujte výsledky.
3) Kalkulačkou vypočítej zisky bodů v jednotlivých disciplínách
4) Vyhodnoť soutěž a stanovte rekordy

15. Hodnocení úkolu

1) V případě vyhodnocování běžeckých disciplin je nutné vypočítat rychlost v km/hod = (3600 : výkon v sec) x vzdálenost v km. (50m = 0,05 km)
2) v případě soutěže borců různého staří lze použít věkové bonifikace: za každý rok pod 15 let se připočítává k výsledným bodům 5% z nich. Podobně i nad 40 let: do 45 let:+ 5%, do 50let: +10 % , do 55 let: +15%, do 60 let: 20 %, do 65 let: 25%, do 70 let: 30%.....
3) Vypočtené % úspěšnosti = bodový zisk

16. Úspěšnost v %

$$\text{\% úspěšnosti} = \frac{\text{dosažený výkon v dané disciplíně}}{\text{teoretický rekord v dané disciplíně}} \cdot 100$$

17. Konkrétní úkol

1 . Běh s Pet lahví na 50 m. Láhev se musí držet v ruce bez jakýchkoliv dalších pomůcek (např. tašky apod.)
Teoretický světový rekord odpovídá prostému běhu na 50 m bez lahve v hale:
Muži: 5,56 sec což odpovídá rychlosti: 32,37 km/hod. (1996)
ženy: 5,96 sec, což odpovídá rychlosti: 30,20 km/hod (1995)

2 .Trojskok s Pet lahví. Láhev se musí držet v ruce bez jakýchkoliv pomůcek
Teoretický světový rekord odpovídá prostému trojskou bez lahve v hale:
Muži: 17,83 m (1997)
Ženy: 15,36 m (2004)

3. Vrh plnou PET lahví, za použití koulařského stylu
Teoretický světový rekord odpovídá vrhu koulí v hale:
Muži: 23,12 m (1990)
Ženy: 22,63 m (1987)

4. Hod plnou PET lahví volným stylem
Teoretický rekord jsme odvodili z českého rekordu v hodu válečkem na nudle, který při váze 91 dkg činí pro
Muže: 43,28 m
Ženy: 23,42 m

5. Kladivářský hod plnou PET lahví: v krčku pod uzávěrem PET lahve je provedeno bezpečné upevnění 0,5 m dlouhého, nejlépe dvojitého poutka provazového nebo lépe drátěného (isolovaného). Hod se z bezpečnostních důvodů provádí ze středu hřiště, nebo louky, při čemž diváci i měřiči jsou s ohledem na výkonnost borců, nejméně v 50 m vzdálenosti, pakliže není k disposici ochranná síť za zády vrhače. Protože ženy kladivem při světových soutěžích nehází, vypočetli jsme pro naše potřeby jejich rekord pomocí koeficientu odvozeného z hodu oštěpem
Teoretický světový rekord:
Muži: 86,74 m (1986)
Ženy: 62,97 m (vypočteno)

6. Trefa plné PET lahve, stojící na zemi, tenisovým míčkem ze vzdálenosti 5 m. Každý účastník má 10 pokusů. Každý úspěšný pokus představuje zisk 10 procentních bodů

7. Trefa plné PET lahve stojící na zemi, hokejovým odpalem tenisového míčku ze vzdálenosti 5 m. Každý účastník má 10 pokusů. Každý úspěšný pokus představuje zisk 10 procentních bodů