

Prosinec 2022

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

METODICKÝ DOPIS zálesácký závod zdatnosti (ZZZ)

Oleg Šalbaba, Jan Nemrava, Jiří Němec – Odbor všestrannosti,
komise pobytu v přírodě



Z OBSAHU

Co je to Zálesácký závod zdatnosti (ZZZ) • Historické ohlédnutí •
Charakteristika a náplň soutěže • Základní předpoklady pořádání ZZZ
• Povinnosti pořadatele • Základní činovníci • Dokumentace závodů
• Příklady, popisy jednotlivých disciplín ZZZ • Stanovení podmínek, za
kterých může být soutěžící družstvo diskvalifikováno • Metodická po-
známka • Slovo na závěr •

ZÁLESÁCKÝ ZÁVOD ZDATNOSTI (ZZZ)



V těchto Metodických listech předkládáme metodický text k Zálesáckému závodu zdatnosti (ZZZ), jakožto jedné z významných postupových soutěží sportovní všestrannosti, která vrcholí přeborem ČOS.

Zálesácký závod zdatnosti je pravděpodobně nejkomplexnější soutěží, která spojuje požadavky na kondici, odborné technické dovednosti a znalosti, klade důraz na spolupráci v rámci hlídek, nezapomíná na historii Sokola a na praktické ovládnání první pomoci. Benefitem je, že tato soutěž je realizována v přírodním prostředí, spojená s reálným pobytem v přírodě závodníků (i organizátorů) a krom závodů často nabízí společné posezení u ohně, kytary, mívá tedy i společenský a stmelovací rozměr. Dalším bonusem je, že se místa pořádání těchto závodů obvykle mění, tudíž je díky různorodému prostředí mnohem pestřejší, než jiné soutěže a závody.

Tento text záměrně přinášíme v době plánování akcí, přípravy termínových listin na jednotách, župách i v ČOS. Text byl koncipován jako metodika pro pořadatele závodů na jednotách, župách i pořadatele přeborů ČOS. Ale také může pomoci méně zkušeným zorientovat se a rozhodnout se zrealizovat nižší kola závodů, či pomoci s přípravou závodníků cvičitelům z oddílů všestrannosti, pro které je tento závod určen, i když sami nemají zkušenosti a „zálesáci“ nejsou.

CO JE TO ZÁLESÁCKÝ ZÁVOD ZDATNOSTI (ZZZ)

Zálesácký závod zdatnosti (ZZZ) je soutěží družstev, která se odehrává v přírodním prostředí, jejím obsahem je běh terénem na vytyčené trase s plněním úkolů odborně technických znalostí a dovedností, prvků kulturně poznávací činnosti, teoretických vědomostí a tělesné zdatnosti. Svým charakterem je určena pro žactvo a dorost ve věku 11–17 let, po úpravě a vložení dalších disciplín i pro 18leté a starší nebo naopak mladší.

ZZZ se vyhláší jako postupová soutěž – přebor – na úrovni jednoty, župy (oblasti) a ČOS.

HISTORICKÉ OHLÉDNUTÍ

Přinášení nových prvků do cvičebních programů Sokola bylo vždy snahou a ctí cvičitelských sborů. Na rozvoj sokolského pobytu v přírodě mezi dvěma světovými válkami navázalo vedení komise pobytu v přírodě náčelnictva ČOS originálním nápadem vystoupení sokolských táborníků na XI. všesokolském sletu v roce 1948.

Současně se podařilo v praxi uskutečnit nápad třebíčských sokolských cvičitelů z roku 1947 na zavedení soutěže v přírodě s názvem Zálesácký závod zdatnosti, ta byla ve sletových dnech úspěšně vyzkoušena a měla šanci na své další rozšíření.

S obnovením činnosti České obce sokolské v roce 1990 se podařilo komisi pobytu v přírodě pod vedením jejího vedoucího br. Ing. Jiřího Herzána programový obsah této soutěže znovu prověřit v podmínkách činnosti třebíčského Sokola a dosáhnout jejího zařazení do stálého programu a systému soutěží sokolské všestrannosti.

Po zkušenostech z realizace této soutěže v jednotách a župách lze s uspokojením konstatovat, že zálesácký závod zdatnosti jako jediná oficiální soutěž v Sokole realizovaná v přírodních podmínkách je zajímavým a přitažlivým programem pro sokolskou mládež, který přináší nové podněty a získává další zájemce.

Pro úplnost zde uvádíme přehled všech míst, kde se dosud závod konal od jeho prvního ročníku v roce 2000:

rok	místo	rok	místo
2000	Svatá u Berouna	2008	Úpice
2001	Lišov	2009	Jurenkova osada
2002	Jurenkova osada	2010	Úpice
2003	Jurenkova osada	2011	Proseč pod Ještědem
2004	Jurenkova osada	2012	Třebíč
2005	Zbyslavce	2013	Ptenský Dvorek
2006	Jurenkova osada	2014	Třebíč
2007	Třebíč	2015	Úpice

Zálesácký závod zdatnosti

rok	místo	rok	místo
2016	Proseč pod Ještědem	2020	zrušen z důvodů covidových opatření
2017	Olomouc-Radíkov	2021	Třebíč – závod nebyl oficiálním přeborem
2018	Doubí u Třeboně	2022	Olomouc-Radíkov
2019	Proseč pod Ještědem		

V letech 2000–2003 byl závod vypisován pouze v kategorii žactva, od roku 2004 je zařazena i kategorie dorostu. Od roku 2017 se přidal i závod dospělých, který není pojat jako postupová soutěž, ale jako rozšiřující program pro dospělé příznivce zálesáckých závodů.



CHARAKTERISTIKA A NÁPLŇ SOUTĚŽE

Popis závodu

Zálesácký závod zdatnosti (ZZZ) je specifická soutěž všestrannosti, která se koná v přírodním prostředí. Jde o běh v členitém terénu na vytýčené trati zpravidla v délce cca 4–8 km, na které se plní různé vědomostní úkoly a prověřují další odborně technické dovednosti z oblasti pobytu v přírodě. Smyslem této soutěže je prověřit a upevnit v soutěžících prvky všestranných dovedností a znalostí, rychlost, vytrvalost, odvahu, sebeovládání, přesnost, sílu a obratnost, rozvíjení prvků kolektivní spolupráce a smysl pro odpovědnou přípravu k dosažení nejlepšího výsledku.

Hodnocení výsledků vychází ze součtu času běhu na trati a časových přípočtů za chybně provedené nebo nesplněné úkoly.

Výběr disciplín:

- 1. základní:** topografie, překážky, přírodniny, uzlování, oheň, první pomoc, historie a současnost Sokola.
 - 2. volitelné:** signalizace morseovkou, hod na cíl, vlastivěda, práce s náradím, šošonský běh, manipulace s břemenem, spolupráce ve skupině, odhady měř, šifry, zdravotvěda a jiné.
- Výběr volitelných disciplín upřesňují propozice závodu, které uvádí jejich kompletní výčet.

Příklady konkrétních činností v rámci uvedených disciplín:

- Topografie – práce s mapou - vyhledávání informací z mapy, měření vzdálenosti atd., poznávání mapových značek, práce s buzolou – určení azimutů, azimutový pochod
- Překonávání přírodních i umělých překážek – potoky, výmoly, lanové překážky, úzké lávky, plížení, plazení pod překážkami
- Znalost a rozpoznávání přírodnin – rostliny (byliny, dřeviny, houby), zvířata, souhvězdí. Toto lze provádět z obrázků, fotografií, exempláře či jejich části, stopy, popisy atd...
- Poznávání významných míst ČR – přírodní, památky, vlastivědné, chráněná území
- Hod na cíl – svislý i vodorovný
- Manipulace s břemenem – přenášení, vrh, kutálení atd...(klády, špalky atd.)

Zálesácký závod zdatnosti

- Šplh na laně, provazovém žebříku, lezení na strom
- Šošonský běh – kombinace běhu a jemné motoriky
- Vázání uzlů
- Šifrování – morseova abeceda, signalizace, další jednoduché šifry
- Práce s pilou a sekerou a jiným nářadím (řezání, štípání dřeva, zatloukání hřebíků)
- Rozdělání ohně, využití ohně
- První pomoc – teorie a praxe, anatomie lidského těla – KPR, transport raněného, ošetření zranění či stavů vyžadujících ošetření.
- Znalosti z historie Sokola a jeho současnosti

Výběr a volba těchto disciplín je na rozhodnutí organizátorů závodů v jednotách, župách nebo na přeboru ČOS. Organizátor přeboru ČOS výběr a provedení konzultuje s komisí PP.

Vyjmenované disciplíny je možno tvůrčím způsobem rozšiřovat a doplňovat. V propozicích pro daný stupeň soutěže je třeba včas jejich zařazení avizovat.

Jednotlivé disciplíny mohou být na trati závodu od startu do cíle různě řazeny, některé mohou být – s ohledem na jejich charakter nebo z organizačních důvodů – zařazeny mimo běžeckou trať a jejich plnění se může odehrávat samostatně na jiných místech.

Pořadatelé mohou do soutěže zařazovat i další disciplíny, jejichž charakter se bude krýt s celkovým záměrem soutěže v přírodním prostředí. Z toho důvodu nebudou vhodné takové úkoly, které by vyžadovaly užití náročných technických prostředků.

Na volbě pořadatele (na úrovni T. J. a žup či oblastí) zůstává rovněž vypsání věkových kategorií závodníků v této soutěži a ustanovení, zda jde o závod jednotlivců nebo hlídek.

Vzhledem k tomu, že celá soutěž ZZZ vrcholí každoročně vypsáním přeboru ČOS, ustálila se praxe věkových kategorií žactva (11–14 let) a dorostu (15–17 let) ve tříčlenných hlídkách postavených buď jako chlapecké, dívčí nebo smíšené.

Základní předpoklady pořádání ZZZ

Volba místa ZZZ je důležitým předpokladem úspěšného průběhu závodu. K jeho uskutečnění je ideální vybrat atraktivní terén v přírodním zalesněném prostoru s mírným (různým) převýšením, s řadou terénních překážek

(příkopů, vodních toků, srázů, padlých stromů, atd.), s místy dalekého rozhledu, s orientačními body. Volbu místa soutěžního prostoru, závodní trati i samotného průběhu závodu je nutno vždy posuzovat z hlediska zajištění maximální bezpečnosti všech zúčastněných.

Vhodné technické zázemí je potřebné zajistit v případech očekávaného většího počtu přihlášených závodníků – zejména na přeborech žup nebo přeboru ČOS. Zde jde především o zajištění nezbytných hygienických podmínek (pitná voda, WC), možnosti stravování, odvozu odpadu, v případě konání soutěže ZZZ v rámci víkendového srazu mládeže i zajištění ubytování ve stanech, chatkách nebo jiných pevných objektech.

Volba termínu závodu v jednotách a župách se odvíjí od předem stanoveného termínu přeboru ČOS a uzávěrky přihlášek na něj. Zásadou je ale vždy doba školního (cvičebního) roku, podle dlouholetých zkušeností se osvědčilo konání postupových kol této soutěže v období dubna až května. Jedná se o závody na úrovni T. J. a žup. Příprava na plnění jednotlivých disciplín však může probíhat celoročně, prvky této soutěže lze zařazovat do běžných cvičebních hodin v přírodě, na vycházkách, výletech i letních táborech, při organizaci dalších tělovýchovně sportovních aktivit.

Délka a stupeň obtížnosti ZZZ musí odpovídat věku a fyzické zdatnosti závodníků. Doporučená délka trati vedené zpravidla na lesních cestách a pěšinách je 4–8 km, podle charakteru a profilu terénu.

S majiteli pozemků, kudy povede trasa závodu (Lesy ČR, obce, i soukromí majitelé) je nutné předem závod projednat, získat jejich souhlas. Oznámit konání závodu obecnímu úřadu (v případě chráněných území navíc vše projednat s jejich správami). Všechny tyto složky je vhodné ujistit o naší snaze dodržet zásady ochrany přírody a pořádku i po skončení akce.

Pořadatel závodu musí pečlivě zvážit rozložení běžeckých úseků na trati a zařazení míst plnění jednotlivých disciplín, která označujeme jako stanoviště.

Vytýčení tratě a její trvalé označení během celého závodu je nezbytnou podmínkou regulérnosti. Vytýčení se provádí běžnými prostředky (barevnými fáborky) v takovém rozsahu, aby soutěžící měli vždy jistotu správnosti postupu. Barevné značení lze doplňovat i stručně psaným textem na bílých čtvrtkách umístěných viditelně a upevněné např. na stromech. Značení tratě může být nahrazeno v určité části jiným způsobem, např. tzv. azimutovou vložkou – zejména pro kategorii dorostu.

Zálesácký závod zdatnosti

Rozlišení značení trati během jednoho závodu může pořadatel použít v případech odlišnosti jejího vedení zvláště pro složku žákovskou nebo dorosteneckou.

Celá trasa však musí být postavena a vytyčena tak, aby nedošlo k pochybám o jejím vedení.

Při stavbě trati je nutno minimalizovat všechna bezpečnostní rizika vyplývající z objektivních podmínek daných přírodním prostředím.

Označení stanovišť (kontrol) plnění úkolů je nutno provést dostatečně zřetelně a trvalým způsobem. Jednotlivá stanoviště se organizují jako stanoviště s rozhodčími, nebo stanoviště samoobslužná. Každé stanoviště musí být označeno číslem, názvem a popisem požadovaného úkolu.

Prostor startu a cíle musí být zřetelně označen.

Organizátoři a činovníci závodu musí být zárukou kvalitních příprav a provedení celého průběhu závodu, včetně jeho regulérnosti. Z hlediska právní odpovědnosti ručí za celou akci pořádající jednota, sokolská župa nebo jiný pověřený organizátor (pořadatel).

Příklady jednotlivých disciplín najdete v textu dále.

Povinnosti pořadatele

Každý z těchto právních subjektů vydává jako pořadatel příslušné propozice, ve kterých mj. stanoví základní podmínky účasti, časový program akce, základní údaje o způsobu dopravy, stravování, příp. ubytování, jmenuje jednotlivé hlavní činovníky závodu.

Pořadatel zajistí souhlasná stanoviska majitelů pozemků, příp. ohlášení místním složkám a samosprávě, provede vše potřebné k materiálně technickému a zdravotnímu zabezpečení závodu, obstará potřebný technický materiál, vytyčovací pomůcky, startovní listiny, startovní čísla, startovní karty hlídek, dostatečný počet stopek, zajišťuje celkovou organizaci průběhu závodů dostatečným počtem rozhodčích, zpracování výsledků, veškerou administrativu a finanční náležitosti spojené s organizací akce.

Základní činovníci

Mezi základní činovníky určené pořadatelem soutěže ZZZ patří zejména:

● **Ředitel závodu** – je zodpovědný za průběh závodu podle soutěžního řádu, rozpisu a propozic. Závody zahajuje, po jejich ukončení vyhlašuje výsledky a předává ceny. Spolupodepisuje výsledkovou listinu a diplomy. V případě

nepříznivých povětrnostních podmínek má ředitel závodu právo po poradě s hlavním rozhodčím závod přerušit, změnit trasu nebo závod ukončit. V případě ukončení závodu pak rozhoduje společně s hlavním rozhodčím o vyhodnocení výsledků nebo o anulování závodu.

● **Hlavní rozhodčí** – v úzké spolupráci s ředitelem závodu zodpovídá za průběh závodu podle pravidel, deleguje na všechna určená stanoviště příslušný počet rozhodčích, zajistí jejich poučení o způsobu hodnocení dosažených výsledků na jednotlivých stanovištích a jejich zápisu do startovních karet, v průběhu závodu kontroluje výkon rozhodčích, dohlíží na stavbu trati a kontroluje stav značení trati během soutěže. Společně s ředitelem závodu řeší námitky a protesty uplatněné podle soutěžního řádu nebo propozic soutěže. Společně s ředitelem závodu a stavitelem trati stanovuje přípočty za chyby v plnění jednotlivých disciplín.

● **Rozhodčí na stanovištích** – zajišťují nezávislé hodnocení výkonů soutěžních hlídek a nezpochybnitelným způsobem zaznamenávají tyto výsledky do startovních karet hlídek a karet rozhodčích. Organizují na stanovištích stejné podmínky pro každou soutěžní hlídku, žádným způsobem nezasaňují do plnění stanovených úkolů.

● **Hlavní stavitel trati** – je osobou, která technicky realizuje představu pořadatele o základní podobě závodní trati, počtu a řazení soutěžních disciplín v konkrétním přírodním prostředí. S pracovním týmem spolupracovníků zodpovídá za trvalé vytyčení trati, stavbu jednotlivých stanovišť a jejich provoz. Zodpovídá za takové vedení trasy a stavby stanovišť, které v maximální míře zajistí bezpečný průběh a plnění soutěžních disciplín. Předává počtářské komisi před zahájením závodu podklady pro vyhodnocení výsledků (správné odpovědi z jednotlivých disciplín) a navrhuje řediteli závodu a hlavnímu rozhodčímu výši přípočtů v jednotlivých disciplínách.

● **Počtářská komise** – zpracovává hodnocení výsledků ze startovních karet závodních hlídek po porovnání se záznamy na kartách rozhodčích. K běžeckému času přiřazuje předem stanovené přírázky, příslušné odpovědi a sestavuje výsledkové listiny. Eviduje a vyhodnocuje protesty podané v duchu propozic. Vypisuje diplomy, účastnické listy, podílí se na ceremoniálu vyhodnocení závodu. V jejím čele stojí vedoucí počtářské komise.

● **Zdravotník závodu** – zajišťuje poskytnutí první pomoci na trati a v místě konání závodu. Činí potřebná opatření k zabezpečení podmínek další zdravotní pomoci.

Zálesácký závod zdatnosti

● **Dalšími činovníky** mohou být – podle rozhodnutí ředitele závodu, další osoby (traťoví komisaři, fotografové, technický personál, spojovací technici atp.).

U přeborů ČOS je též přítomen zástupce OV ČOS (uvedeno v textu propozic přeboru ČOS).

Všechny osoby, které se během závodu pohybují na stanovištích a trase závodu (včetně soutěžících hlídek), musí být viditelně označeny (startovní čísla, pořadatelská trička, visačky atd.).



DOKUMENTACE ZÁVODŮ

Rozpis soutěže

Je základním dokumentem, upravujícím pořádání této soutěže. Rozpis vydává náčelnictvo Odboru všestrannosti ČOS pro příslušný cvičební rok před jeho začátkem.

Rozpis obsahuje zejména následující údaje:

- Název soutěže, základní předpis soutěže
- Kategorie vypsané pro daný cvičební rok
- Časový průběh soutěže včetně přeboru
- Termín, místo konání, pořadatel přeboru ČOS
- Podmínky účasti, postupový klíč přeboru ČOS
- Ekonomické zajištění přeboru ČOS
- Určení cen pro vítězné hlídky přeboru ČOS

Propozice závodu

Vydává pořadatel, u přeborů ČOS tyto propozice připravuje pověřený organizátor, který je postupuje Odboru všestrannosti, který je, jakožto vyhlášovatel přeboru, po schválení komisí PP vydává.

Zpřesňují vydaný rozpis – (zejména technické podmínky, konkretizují jednotlivé disciplíny, časový harmonogram, pověřené osoby atd.) – a všechny údaje, které nebyly v rozpise určeny.

- Název pořadatele
- Místo a datum konání
- Doprava do místa konání závodu
- Rozdělení do kategorií (ročníky narození)
- Seznam disciplin zařazených do závodu
- Rámcový program akce
- Vybavení jednotlivců a družstev
- Jména hlavních činníků závodu (ředitel závodu, hlavní rozhodčí, stavitel trati, zdravotník atd.)
- Způsob a termíny podávání přihlášek
- Informace pro ubytování a stravování
- Informace pro výplatu cestovného
- Ceny pro vítěze
- Způsob podávání protestů

Zálesácký závod zdatnosti

Součástí propozic závodu mohou být další přílohy:

- Mapka příjezdu do místa konání soutěže
- Přihláška do závodu podle vypsaných kategorií
- Přihláška na objednávku stravy
- Seznamy a okruhy možných otázek pro některé disciplíny (rozpoznávání přírodnin, mapové značky, uzlování, okruhy otázek z historie Sokola, zdravotvědy a první pomoci atd), či odkaz na webové stránky s aktuálními okruhy.

Soutěžní řád OV ČOS

Je dalším ze základních dokumentů, kterými jsou upraveny podmínky postupových soutěží OV ČOS (zejména přeboru ČOS).

Soutěžní řád řeší:

- Systém soutěží, postupových soutěží OV ČOS a jejich přípravu a organizaci a průběh soutěže
- Vyjmenovává hlavní činovníky závodu s jejich právy a povinnostmi
- Způsob zdravotního a materiálně technického zabezpečení
- Práva a povinnosti závodníků a cvičitelů
- Způsob řešení podávání protestů proti průběhu nebo výsledkům závodu
- Stanovuje podmínky, za kterých může být soutěžící družstvo diskvalifikováno

Startovní karty hlídek

Slouží hlídce po celou dobu běhu po trase (od startu k cíli) k zapisování odpovědí hlídek na úkoly ze stanovišť poznávacích disciplin a pro zápis rozhodčích o splnění stanovených úkolů.

Hlídka po doběhnutí do cíle odevzdá startovní kartu rozhodčímu v cíli. Jde o to, aby do karty nebylo možno dodatečně dopisovat nebo opravovat údaje. Startovní karty je vhodné připravit na listech formátu A4 o větší gramáži (min 160 g). K tisku doporučujeme použít laserové kopírky (tiskárny)! Vhodné je karty barevně odlišit, aby bylo zřejmé, v jaké kategorii hlídka startuje. Barvu záznamové karty je vhodné sladit i s barvami karet pro označení stanovišť.

Příklad karty je uveden v příloze. Měla by být přehledná, intuitivně vyplnitelná a dostatečně velká pro vpisování odpovědí.

Karty hlídek na stanovištích mimo trasu závodu

Tyto karty slouží k záznamu výkonů na stanovištích, které nejsou součástí běhu na trase závodu (oheň, první pomoc, historie Sokola...). Tyto karty vyplňují rozhodčí na stanovištích a odevzdávají je přímo počtářské komisi. Příklad v příloze.

Karta rozhodčího

Slouží k paralelnímu zápisu výsledků plnění disciplín na stanovišti a dále k záznamu čekací doby v případě, že stanoviště je obsazeno předchozí hlídkou. Záznam v kartě rozhodčího slouží současně ke kontrole počtu hlídek, které se ke stanovišti dostavili. Po ukončení závodu tato karta slouží počtářské komisi ke kontrole shody údajů na startovní kartě hlídky. Provedení karty rozhodčího může být společné pro všechna stanoviště s výjimkou disciplín, které si vynutí rozdílný způsob záznamu.

Jedny z možných provedení karty rozhodčího v příloze v odkazu na závěr.

Řazení disciplín na trati

Tento seznam zpracovává jako vlastní pomůcku stavitel trati. Po volbě řazení jednotlivých disciplín slouží jako přehled stanovišť, ze kterého bude možno stanovit i rozmístění jednotlivých rozhodčích, nebo stanovišť samoobslužných, ale také ke stanovení návrhu na přípočty za chyby při plnění disciplín.

Příklad je uveden v příloze v odkazu na závěr.

Karta správných odpovědí

Je důležitým dokumentem, který pro účely vyhodnocení úkolů počtářskou komisí určuje správné odpovědi, výsledky. Tuto kartu zpracovává stavitel trati. Po ukončení závodu je tato karta vyvěšena společně s výsledkovou listinou na veřejném místě.

Příklad karty je připraven v příloze v odkazu na závěr.

Výpočet přípočtu

Stanovení přípočtů je důležitým prvkem, který dosažený běžecký čas prodlužuje o hodnoty získané chybným plněním na jednotlivých stanovištích. Nebylo by vhodné použít paušálních hodnot stejných pro všechny chyby na všech stanovištích.

Zálesácký závod zdatnosti

Vypočtené hodnoty vycházejí z poměru mezi délkou trati, jejím profilem – z toho vyplývajícím běžeckým časem – a z obtížnosti jednotlivých disciplín a počtu hodnocených úkolů na jednotlivých stanovištích. Dalším měřítkem stanovení přírážek je vztah mezi předpokládaným běžeckým časem a maximálním počtem dosažených chyb. Je vhodné zajistit přibližně stejnou velikost maximálního přípočtu u každého ze stanovišť a jejich součet by měl přibližně odpovídat předpokládanému průměrnému času strávenému na trati.

Metodický dopis v příloze (v odkazu na závěr) uvádí tabulku, která navrhuje stanovení přípočtů na jednotlivých stanovištích. Jde o příklad vedení trasy běhu ve středně těžkém terénu, při dosaženém čase běhu 60 minut a při cca 45 minutách času stráveného plněním úkolů na stanovištích.

Tabulka je sestavena samostatně pro kategorii žactva a samostatně pro kategorii dorostu. Toto je nutné zejména z důvodu jiného počtu otázek v testech z historie a první pomoci a také z důvodu jiného způsobu hodnocení disciplíny Azimuty u kategorie dorostu.

Výsledková listina

Výsledková listina je přehledem umístění jednotlivých hlídek nebo jednotlivců podle kategorií. Podepisuje ji ředitel závodu a hlavní rozhodčí. Tato listina slouží k dokumentaci provedeného závodu, a často slouží jako podklad pro další postupová kola.

Příklad sestavení výsledkové listiny je k nahlédnutí v příloze v odkazu na závěr.

Rozšířená výsledková listina může obsahovat výsledky hlídek plnění jednotlivých disciplín, výši všech přípočtů, čekacích dob.

Fotodokumentace

Zájmen pořadatele je důkladně zdokumentovat průběh závodu a zajímavých momentů, které budou vhodné k další propagaci. Vzhledem k tomu, že během závodu není povolen přístup na trať, se schválením ředitele závodu budou moci fotodokumentaci pořizovat pouze osoby s oprávněním vstupu.

PŘÍKLADY, POPISY JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN ZZZ

Z předchozího vyplývá, že pořadatel soutěže ZZZ má možnost volby zařazení jednotlivých disciplín, jak co do jejich počtu, tak co do umístění na trase, jejich pořadí i faktického provedení. Stavitelé trati rovněž budou pečlivě vážit řazení disciplín na trase závodu tak, aby běžecké úseky byly vhodně prostřídány s plněním úkolů na stanovištích. V úvahu je nutné brát i další vnější přírodní podmínky, které mohou jindy lehké úkoly ztížit nebo zcela znemožnit. I v těchto případech platí obecná zásada citlivého posouzení a přístupu cvičitele – organizátora tělovýchovné činnosti.

Následující příklady **popisu disciplín** ZZZ je pomůckou pro volbu jejich zařazení do programu konkrétně zvoleného závodu v jednotě, župě nebo na přeboru ČOS, ke zjištění počtu potřebných rozhodčích na stanovištích, vyhodnocení materiálních požadavků, atd.

Každé stanoviště musí být označeno pořadovým číslem totožným s číslem a názvem ve startovní kartě hlídky. Na stanovištích označených jako samoobsluha bez rozhodčího je nutno stručně a čitelně popsat stanovený úkol a způsob zaznamenání jeho výsledku do karty závodníka. Na stanovištích s rozhodčím může vstupní informaci podat rozhodčí nebo opět stručně a vystižně popsaný pokyn.

1. základní: topografie, překážky, přírodniny, uzlování, oheň, první pomoc, historie a současnost Sokola

2. volitelné: signalizace morseovkou, hod na cíl, vlastivěda, práce s nářadím, šošonský běh, manipulace s břemenem, spolupráce ve skupině, odhady měř, šifry, zdravotní péče a jiné.

Příklady základních disciplín

Azimut

* Stanoviště jako samoobsluha – bez rozhodčího – příležitostný technický dohled.

Úkol: **určení** azimutů přesně popsaných nebo označených bodů či objektů ve vymezeném prostoru – zápis do startovní karty.

Varianta pro starší kategorii: **postup** podle určených azimutů a vzdáleností, zápis kontrolních údajů do karty a návrat z azimutového úseku na značenou trať.

Pomůcky: buzoly, vytyčovací prostředky (tabule s čísly)

Zálesácký závod zdatnosti

Vhodné je stanoviště doplnit čtvercovými podložkami s čísly (překližka, linoleum), ze kterých mají hlídky měření provádět.

Hodnocení: provede počítařská komise přípočtem času v chybě určení se stanovenou tolerancí.

U kategorie dorost, kde hlídky běží po trase azimutového závodu, se hodnotí správnost pořadí zápisu kontrolních údajů.

Orientace mapy

* Stanoviště s rozhodčím.

Úkol: Hlídka provede orientaci mapy

a) podle kompasu, buzoly

Varianta b) podle terénních objektů.

Pomůcky: mapa, buzola.

Hodnocení: Rozhodčí provede záznam o splnění či nesplnění úkolu.

Orientace mapy – určení bodů v terénu

* Stanoviště s rozhodčím a pomocníkem

Úkol: Hlídka obdrží mapu s vyznačením stanoviště, kde se právě nachází.

Mapu si za pomoci buzoly zorientuje. Na stanovišti se nachází fotografie místa (míst), která jsou z tohoto stanoviště dobře viditelná.

Hlídka má za úkol za pomoci buzoly zorientovat mapu a určit např. nadmořskou výšku zadaného místa.

Hodnocení: Hlídka zapíše požadované údaje do startovní karty.

Pomůcky: Mapy se zakresleným stanovištěm, fotografie míst, hlídka má s sebou vlastní buzolu.

Poznávání rostlin, hub, živočichů, minerálů, hvězdné oblohy

*Stanoviště jako samoobsluha – bez rozhodčího – příležitostný technický dohled.

Vystaveny exponáty, části, nákresy, fotky, stopy či popisy přírodnin, objektů, souhvězdí.

Seznam objektů, které mohou být pro závod použity je součástí propozic závodu.

Úkol: Hlídka označí do startovní karty hlídky předepsaným způsobem správnou odpověď.

Pomůcky: vzorky, foto, kresby.

Hodnocení po odevzdání karty v cíli: každá špatná odpověď hodnocena časovou přírážkou.

Uzlování

* Stanoviště s rozhodčím + pomocníkem.

Úkol: Hlídky musí uvázat celkem 9–12 různých uzlů, z toho každý člen hlídky prokáže znalost uvázání dvou vylosovaných uzlů, zbývající uzly může vázat kterýkoliv člen hlídky.

Pomůcky: dostatečný počet uzlovaček (vazaček, konců horolezeckých lan).

Hodnocení: Rozhodčí zapíše do karty závodníka počet nesplněných úkolů.

Oheň

* Stanoviště s rozhodčím + pomocníkem. Organizačně náročná disciplína. Lze uskutečnit **i mimo soutěžní čas běhu a mimo** trať.

Úkol: Hlídky v připraveném ohništi rozdělá oheň, kterým přepálí provázek natažený nad ohništěm ve výšce cca 40–50 cm. Úkol se dá ztížit přidělením určitého počtu zápalek po jejichž spotřebování budou přiděleny buď časové přírážky za každou další zápalku, nebo hodnocení nesplněno! Další možností je stanovit časový limit např. 5 min. pro splnění úkolu.

Poznámka: Sběr materiálu k rozdělání ohně může být součástí úkolu, nebo mimo čas plnění úkolu. Při sbírání dřeva v lese je vhodný časový limit cca 15–20 minut. V případě, že příprava dřeva je prováděna z hromady dřeva, předem nachystané pořadateli závodu, limit zkrátit na 4–5 minut.

Hodnocení: Rozhodčí zaznamená do startovní karty splnění (včetně časového údaje) nebo nesplnění úkolu. Každé překročení limitu hodnotit nesplněno, nebo zohlednit přírážkami čas splnění úkolu.

Pomůcky: Pracovní nářadí ke stavbě ohniště, hasební prostředky. Bedny na dřevo o stejné velikosti (přepravky na ovoce, papírové kartony – velikost cca 40 x 60 x 20 cm)

Poznámka 1.: Zajistit maximální ochranu přírody a dodržení zásad rozdělávání ohně v přírodě.

Poznámka 2.: Dle podmínek je možné provést úkol jiným způsobem, který bude reflektovat zvládnutí práce s nářadím a zápalkami.

První pomoc – vědomostní test

* Stanoviště s rozhodčím – zařazeno mimo čas běhu na trati na zvláštním stanovišti a ve stanoveném časovém limitu. Je možné zařadit tento vědomostní test jako stanoviště na trať běžeckého okruhu. Limit není třeba stanovovat.

Úkol: Každý člen hlídky vyplňuje test sestavený v počtu 15–25 otázek z daných okruhů.

Hodnocení: Rozhodčí na stanovišti vyhodnotí odevzdané testové otázky a předá výsledky počtářské komisi, která přiřadí přípočty. Sčítají se výsledky všech členů závodní hlídky.

Pomůcky: Sestavený test určených otázek.

První pomoc – KPR

* Stanoviště s rozhodčím a pomocníky – zařazeno mimo čas běhu – na samostatném stanovišti.

Úkol: Předvést ukázkou poskytnutí umělého dýchání a nepřímé masáže srdce - (KPR – kardiopulmonální resuscitace) – úkol společný.

Hodnocení: Rozhodčí na místě ohodnotí výkon hlídky trestnými body ve stupnici 1–5 (5 nejhorší).

Rozhodčí zapisuje do předem připravené karty Hodnocení KPR.

Pomůcky: figurína (fantom KPR), voda, hygienické prostředky

Požadavek znalostí bude reagovat na vzniklé hygienické situace a na novinky v KPR od Resuscitací rady ČR.

První pomoc – transport raněného

* Stanoviště s rozhodčím + pomocníkem.

Úkol společný pro hlídku: transport raněného na úseku 20 m určeným způsobem, např.: pomocí šátku nebo sestavením improvizovaných nosítek.

Hodnocení: Rozhodčí zaznamená do karty závodníka splnění nebo nesplnění úkolu.

Pomůcky: Vytyčovací materiál, deky, celty, tyče, šátky, šály

Historie Sokola – vědomostní test

* Stanoviště s rozhodčím – zařazeno mimo čas běhu na trati na zvláštním

stanovišti a ve stanoveném časovém limitu. Je možné zařadit tento vědomostní test jako stanoviště na trať běžeckého okruhu. Limit není třeba stanovovat.

Úkol: Každý člen hlídky vyplňuje test z náhodně sestaveného počtu 15–25 otázek (viz příloha v odkazu na závěr).

Hodnocení: Rozhodčí na stanovišti vyhodnotí odevzdané testové otázky a předá výsledky testu počtářské komisi. Sčítají se výsledky všech členů závodní hlídky.

Překážková dráha

* Stanoviště s rozhodčími + pomocníci.

V případě, že na trase závodu není dostatek vhodných přírodních překážek, je možné přistoupit ke stavbě nízkých lanových překážek. Stanoviště „Překážková dráha“ je vhodné zařadit mezi prvními třemi stanovišti po startu, aby se zamezilo zbytečné kumulaci hlídek na trase a tím i nadměrné čekací době. Podle počtu překážek je nutno zvolit i odpovídající počet rozhodčích, přičemž jeden rozhodčí vždy doprovází hlídku na všech překážkách a další rozhodčí, který má na starosti měření a zápis čekací doby.

Zpravidla jsou stavěny dvě paralelní dráhy s překážkami – samostatně pro žactvo a samostatně pro dorost.

Úkol: Hlídka musí zdolat předepsaným způsobem vybraný počet překážek všemi svými členy. Všechny překážky jsou překonávány každým z členů hlídky.

Vyobrazení a popis řady překážek je popsán např. v knize Jana Neumana a kol. Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem. Výběr je na pořadateli a dle možností terénu.

Pomůcky: dostatečný počet lan a vázacích prostředků, další materiál dle specifikace jednotlivých překážek

Hodnocení: Rozhodčí запиše do startovní karty hlídky počet nesplněných úkolů.

Příklady volitelných disciplín

Poznávání měst, památných objektů, přírodních útvarů

* Stanoviště jako samoobsluha – bez rozhodčího – příležitostný technický dohled.

Zálesácký závod zdatnosti

Vystaveny pohlednice známých měst, hradů, zámků, zřícenin, přírodních útvarů.

Seznam míst, která mohou být pro závod použita, určuje komise PP a je součástí propozic pro závod v daném roce. Místa musí být vybrána s ohledem na zastoupení všech regionů v rámci ČR.

Úkol: Hlídka označí do startovní karty hlídky předepsaným způsobem správnou odpověď.

Pomůcky: pohlednice, obrázky, fotografie.

Hodnocení po odevzdání karty v cíli: každá špatná odpověď hodnocena přírážkou.

Hod na svislý cíl

* Stanoviště s rozhodčím (+ pomocník).

Úkol: každý člen hlídky 5–10 hody musí z odhodové čáry ve vzdálenosti 10–25 m, (dle věkové kategorie) zasáhnout označený strom mezi značkami vzdálenými 1,5 m.

Pomůcky: šišky, papírové míčky, tenisáky – kameny NEVHODNÉ! – vytyčovací materiál.

Hodnocení: rozhodčí zaznamená do startovní karty počet platných (nebo neplatných) zásahů.

Poznámka: hlídka může házet najednou na tři označené stromy, nebo postupně na jeden cíl s tím, že hlídka spolupracuje ve sbírání šišek (míčků).

Hod na vodorovný cíl

* Stanoviště s rozhodčím (+ pomocník).

Úkol: každý člen hlídky má zasáhnout vodorovný cíl na ploše 1 m x 1 m ve vzdálenosti cca 10 m – 25 m, podle věkové kategorie určeným počtem hodů (5–10).

Varianta: stejný úkol, ale hody přes vodorovně natažené lano ve výšce 2–2,5 m ve vzdálenosti cca 5 m od odhodového místa.

Pomůcky: papírové míčky, šišky, tenisáky, granáty – kameny NEVHODNÉ! – vytyčovací materiál, lano.

Hodnocení: rozhodčí zaznamená do startovní karty počet platných (nebo neplatných) zásahů.

Vrh břemenem

* Stanoviště s rozhodčím a pomocníkem.

Úkol: každý člen hlídky musí alespoň jedním vrhem ze 3–5 možností vrhnout břemeno za vytýčenou metu. Pokud závodník splní, dále již nevrhá.

Pomůcky: polena, pařezy, špalky, vytýčení mety.

Hodnocení: rozhodčí zaznamená do karty hlídky počet neúspěšných členů hlídky.

Přenášení břemene

* Stanoviště s rozhodčím + pomocník.

Úkol: V časovém limitu hlídka společně přepraví jedno břemeno určeným způsobem např. válením – přenesením – na stanovenou vzdálenost.

Varianta: hlídka přenesse stanovený počet menších břemen na jiné určené místo.

Pomůcky: kameny, polena, špalky, vytýčení prostoru, stopky.

Hodnocení: rozhodčí zaznamená splnění (S) nebo nesplnění (N) úkolu v časovém limitu.

Šplh na zavěšeném laně

* Stanoviště s rozhodčím + pomocník

Úkol: Každý člen hlídky vyšplhá do určené výšky (podle kategorií).

Varianta: výstup nebo sestup v prudkém svahu za pomocí zavěšeného volného lana

Pomůcky: školní lano ke šplhání a zavěšení.

Hodnocení: rozhodčí zaznamená počet závodníků, kteří nesplnili úkol.

Odhad vzdálenosti

* Stanoviště jako samoobsluha – bez rozhodčího – příležitostný technický dohled.

Úkol: Odhadnout vzdálenost přesně popsanych nebo označených bodů či objektů ve vymezeném prostoru.

Pomůcky: vytyčovací prostředky.

Hodnocení: provede počítařská komise přípočtem času ve stanovené toleranci.

Šošonský běh

* Stanoviště s rozhodčím. Postaveno jako zvláštní běžecky intenzivní úsek v délce 50 m, kde v jeho polovině je mezi dvěma stromy uvázán ve výšce cca 100–150 cm na lanku kovový kroužek o průměru cca 4 cm. (Stabilizace kroužku ve svislé poloze je zajištěna vhodnou zátěží na kratším provázku, nebo uvázáním do kříže pomocí lodních uzlů).

Úkol: Každý člen hlídky po startu na tomto úseku běží k metě 50 m, cestou tam provlékne „šíp“ (kovový prut) v délce cca 50–60 cm kovovým kroužkem – podmínka je bez dotyku prutu s kroužkem (při doteku prutu kroužku je pokus neplatný) – a po obrátce na metě 50 m totéž provedení na cestě zpět.

Hodnocení: Rozhodčí zaznamená počet neplatných pokusů.

Slalomový běh s ráhnem

* Stanoviště s rozhodčím + pomocníkem.

Každý člen hlídky uchopí obouruč několik metrů dlouhé ráhno a na vytýčené slalomové trati (nejlépe mezi stromy) v délce cca 40 m proběhne vyznačený úsek.

Hodnocení: Rozhodčí dohlídí, zda hlídka dodržela stanovený postup.

Pomůcky: dřevěné ráhno zbavené nebezpečných výstupků, vytyčovací materiál.

Morseova abeceda

* Stanoviště jako samoobsluha – bez rozhodčího – příležitostný technický dohled.

Úkol: Převod – morseovky do textu a naopak. Text nikdy nemá dávat smysl.

Hodnocení: Provede počítařská komise – přípočty podle počtu chyb.

Sekera a pila

* Stanoviště s rozhodčím + pomocníkem.

Úkol: Hlídka má za úkol z připravené kulatiny uříznout poleno v délce cca 25–30 cm a sekerou rozštípnout poleno na čtyři díly, které přinese do cíle.

Hodnocení: Rozhodčí zaznamená do startovní karty splnění nebo nesplnění úkolu. Dbá na zajištění maximální bezpečnosti. Jako další kritérium může být použito hodnocení délky uříznutého polena.

Měří se vždy nejdelší délka. Na základě odchylky udělí počtářská komise přípočty.

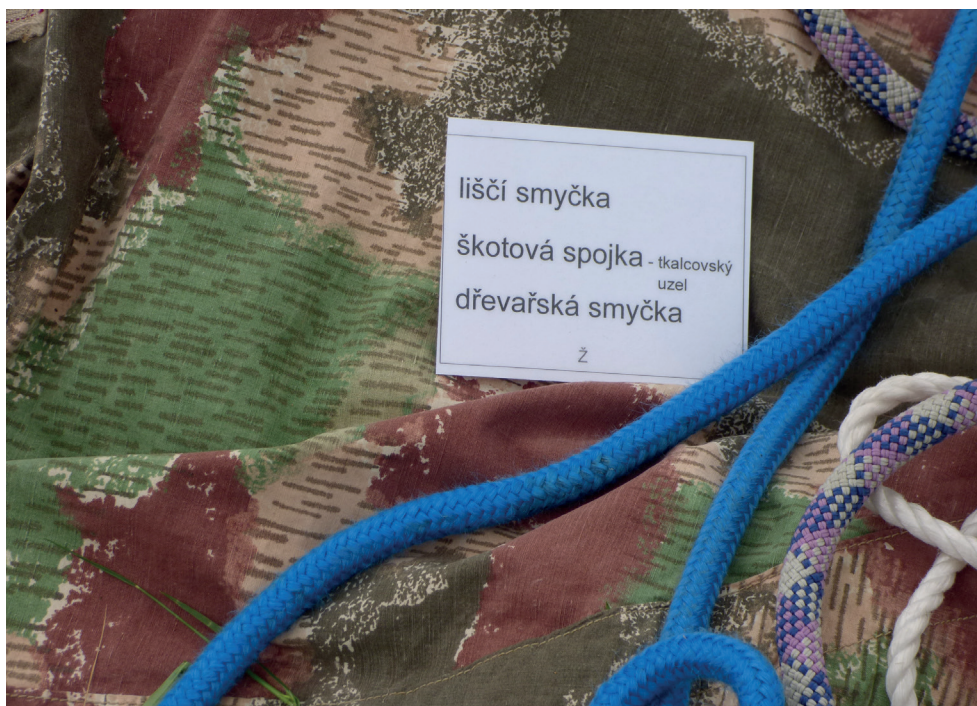
Nedoporučuje se jako další kritérium používat odchylku rozštípnutí od ideálního středu. Nelze všem hlídkám zajistit ideálně stejné podmínky.

Jako maximální limit pro splnění úkolu zvolit takový čas, který nepřesáhne výši přípočtu za nesplnění. Např. – pokud hlídka ani po 5 minutách od zahájení řezání nesplní úkol, rozhodčí zapíše do startovní karty nesplnění úkolu a hlídka obdrží maximální přípočet pro dané stanoviště. např. 6 minut.

Pomůcky: Dostatek připraveného materiálu, vhodná pracovní plocha na řezání i štípání (koza a špalek), dvouruční pila. Lékárnička první pomoci.

Poznámka: Plnění této disciplíny je někdy vhodné z důvodu bezpečnosti zařadit mimo čas běhu na zvláštní stanoviště, nebo jako součást plnění disciplíny 16. Oheň.

Hodnocení: Rozhodčí zapíše do karty závodníka počet nesplněných úkolů.



STANOVENÍ PODMÍNEK, ZA KTERÝCH MŮŽE BÝT SOUTĚŽÍCÍ DRUŽSTVO DISKVALIFIKOVÁNO

Ne vždy se lze spolehnout na důsledný přístup závodníků nebo jejich vedoucích k zásadám dodržování fair play. Proto přistupují pořadatelé ke specifikaci podmínek, za kterých lze soutěžící hlídku ze závodu vyloučit. Mezi tyto důvody patří např.:

- ztráta startovní karty
- vědomé vynechání některého stanoviště
- neproběhnutí cílem ve stanoveném počtu (nedokončení závodu celé hlídky – např. když člen hlídky vzdá nebo se zraní a nemůže pokračovat)
- přijetí nebo poskytnutí nedovolené pomoci v průběhu závodu
- svévolné porušení značení trati, nebo vybavení stanoviště
- nedovolená úprava údajů ve startovním lístku
- vstup členů hlídky, vedoucích výprav nebo hlídek na trať před vlastním startem nebo po doběhnutí hlídky do cíle v době pokračování závodu
- hrubé a nesportovní chování členů hlídky k ostatním závodníkům nebo činovníkům závodu
- sdělování poznatků z jednotlivých stanovišť hlídce, která má závod ještě před sebou
- použití nedovolených komunikačních a záznamových prostředků (např. mobilní telefony, počítače, vysílačky, „taháky“)

O diskvalifikaci rozhoduje s konečnou platností ředitel závodu s hlavním rozhodčím.

METODICKÁ POZNÁMKA

Z uvedeného popisu vyplývá, že zálesácký závod zdatnosti – na rozdíl od jiných soutěží sokolské všestrannosti – **není** podrobně svázán přesným a jediným způsobem provedení, obsahem či hodnocením. Je to dáno především variabilitou prostorů a prostředí, které má pořadatel závodu k dispozici.

Nabídka soutěžních disciplín dává možnost pořadatelům v jednotách a župách zařadit do konkrétního závodu takový počet a druh úkolů na stanovištích, které budou odpovídat daným možnostem a přitom obsáhnout disciplíny, které jsou avizovány v rozpisech na přebor ČOS. Jejich počet se ustálil v posledních letech na 12–15.

ZZZ dává podle volby jeho rozsahu možnost uvažovat o jeho realizaci buď v rámci jednodenní akce, v mnoha případech jako o hlavním programu na **víkendovém srazu** mládeže v přírodě. Obě organizační formy mají své přednosti, jako efektivnější ve všech případech však vychází pořádání víkendového srazu, neboť pestrý program samotného závodu může být účelně rozšířen o další aktivity v přírodě. Vhodné jsou zejména různé hry včetně večerních a nočních, tábornické dovednosti, stavba stanů a přípravy stravy, zařazení nočních her s neopakovatelným kouzlem táborových ohňů. Vícedenní pobyt nabízí ve svém časovém rozpočtu možnost účinnějšího výchovného působení. Samotný denní režim srazu nabízející řadu úzkých kontaktů dětí i cvičitelů při všestranném programu se tak stává malou „generálkou“ prázdninových táborů.

Dlouhodobé sledování výsledků plnění jednotlivých disciplín je i příležitostí k hodnocení úspěšnosti práce cvičitelů v programu celoroční činnosti v odborech sokolské všestrannosti. Zkušenosti z uskutečněných přeborů ČOS ukazují, že u závodníků dobře připravených je **poměr** běžecské přípravy a vědomostních disciplín k časovým přírůžkám **100 : 20** u málo připravených hlídek však i **50 : 100**. Uvedené poměry jsou však úzce spjaty s konkrétní podobou každého závodu, počtem a náročností stanovišť a podmínkám celoroční přípravy v jednotách.

SLOVO NA ZÁVĚR

Spoluautoři tohoto materiálu vycítili volání cvičitelské veřejnosti po aktualizaci podmínek soutěže ZZZ a její náplně.

Rozhodli se proto podělit o své zkušenosti tímto metodickým dopisem ve druhém upraveném vydání s přáním, aby se tento materiál stal základním informačním materiálem o soutěži ZZZ mezi cvičiteli všech věkových kategorií.

Autoři spoléhají rovněž na aktivní přístup oslovených cvičitelů ke studiu dalších odborných materiálů a dovolují si vyslovit přání, aby tato soutěž přivedla k dalším aktivitám v přírodě nové zapálené cvičitele a jejich svěřence.

Rozpisy, přílohy, další materiály pro přípravu závodníků naleznete na webu prosokoly.eu, v sekci soutěží OV, nebo

v odkaze zde: <https://prosokoly.sokol.eu/zalesacky-zavod-zdatnosti>

či po načtení v QR:



PŘÍLOHY

Přílohy naleznete v odkaze či při načtení QR

<https://drive.google.com/drive/folders/11uX1Z9I1WaxbPnZPumBuKT9kaH0FpHcg?usp=sharing>





Vedeme energii těm, kteří ji násobí

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718