

Přehled disciplín a popis úkolů

Župní přebor Zálesáckého závodu zdatnosti v roce 2026

Starší žactvo a dorost

- 1 . Šplh na laně / lanový žebřík
- 2 . Hod na cíl
- 3 . Lanové překážky
- 4 . Uzlování
- 5 . Vlastivěda
- 6 . Poznávání přírodnin
- 7 . Znalosti o Sokole
- 8 . Zdravověda – anatomie a teorie první pomoci
- 9 . Topografie – mapové značky
- 1 0 . Signalizace - Morseova abeceda
- 1 1 . Odhad vzdálenosti / výšky
- 1 2 . Tábornické dovednosti - řezání pilou
- 1 3 . Zdravověda – praktikum první pomoci
- 1 4 . Oheň

Mladší žactvo

- 1 . Hod na cíl
- 2 . Lanové překážky
- 3 . Uzlování
- 4 . Vlastivěda
- 5 . Poznávání přírodnin
- 6 . Znalosti o Sokole
- 7 . Zdravověda – teorie první pomoci
- 8 . Topografie – mapové značky
- 9 . Tábornické dovednosti – svíčky
- 10 . Popelka
- 1 1 . První pomoc

Popis úkolů

1. Šplh lanovém žebříku (pouze SŽ a D)

Délka žebříku max. 4,5 metru bez spodního ukotvení, šplhá každý člen družstva, každý závodník má 1 pokus.

2. Hod na cíl

Hází každý člen družstva - hodnocen celkový počet zásahů. Vertikální (strom) i horizontální (čtverec 2x2m) cíl, každý závodník má 3 + 3 pokusy.

3. Lanové překážky

Přechází každý člen družstva, po překonání jedním členem, nastupuje na překážku další člen, konec hodnocen po překonání překážky posledním členem – hodnocen celkový čas překonání. Každý člen má 3 pokusy. Mladší 2 překážky, starší a dorost 4 překážky.

Na přechod všech překážek má družstvo časový limit.

Po překonání překážek nebo po uplynutí časového limitu se do karty запиše počet překonaných překážek za družstvo. (MLŽ 10 min, STŽ a D 15 min.)

4. Uzlování

Z uvedeného seznamu budou v příslušné kategorii vylosovány tři uzly, které bude muset na stanovišti družstvo uvázat. Počítá se počet uvázaných uzlů. Každý váže jeden uzel. MŽ – liščí uzel, ambulanční spojka, osmička, vůdcovský uzel, lodní uzel, očkové poutko, SŽ + D – liščí uzel (volný nebo navazovaný), ambulanční spojka, osmička, škotová spojka, lodní uzel (nahazovaný nebo navazovaný), očková spojka, rybářský uzel, dračí smyčka, zkracovačka, dřevařská smyčka

5. Vlastivěda

Vědomostní test – z uvedeného seznamu bude v příslušné kategorii vylosováno 3-9 objektů.

Starší žactvo a dorost

<https://drive.google.com/file/u/2/d/1goK7HUZjVwZgwOEFhMFxhaPXXB6xTOnw/view>

Mladší žactvo

- Bezděz (hrad), Bouzov (hrad), Český Krumlov (zámek), Dlouhé stráně (vodní nádrž), Hluboká n. Vltavou (zámek), Houska (hrad), Ještěd (vysílač), Karlštejn (hrad), Kost (hrad), Kokořín (hrad), Chrám sv. Víta (Praha), Karlův most (Praha), Národní divadlo (Praha), Tyršův dům (Praha), Říp (hora, rotunda), Sněžka (hora), Telč (historické centrum), Trosky (zřícenina), Vrátecká rozhledna

6. Poznávání přírodnin

Vědomostní test – z uvedeného seznamu bude v příslušné kategorii vylosováno 3-9 objektů.

a) živočichové

Starší žactvo a dorost

<https://drive.google.com/file/d/1M-vVTA8wn51gISwJ5c2rQLyFrlwYOqpT/view>

Mladší žactvo

- ježek, liška, prase divoké, muflon, srnec, veverka, bažant, čáp bílý, datel, kos, sokol, rosníčka, zmije, kapr, babočka, čmelák, hlemýžď, klíště, včela, voska

b) rostliny a houby

Starší žactvo a dorost (houby 1-20+28, dřeviny 1-30, byliny 1-50)

<https://drive.google.com/file/d/1RVnNav56-1dT48buI4Zrm073rrI3JkGE/view>

Mladší žactvo

- bedla (vysoká), bříza (bělokorá), borovice (lesní), buk (lesní), dub (letní), javor klen, kaprad' (samec), konvalinka (vonná), kopřiva (dvoudomá), leknín (bílý), liška (obecná), lípa (srdčitá), mák (vlčí), muchomůrka zelená, prvosenka (jarní), přeslička (rolní), smetánka (lékařská), smrk (ztepilý), violka (vonná), vrba (bílá)

7. Otázky z historie a současnosti Sokola

Vědomostní test – z uvedeného seznamu bude v příslušné kategorii vylosováno 3-9 otázek.

Starší žactvo a dorost

https://drive.google.com/file/d/1f_LjocRMaCLUKc5ZqG-tvZ6_qkIQ0MXi/view

Mladší žactvo

- Ve kterém roce byl založen Sokol?
- Která sokolská jednota vznikla jako první?
- Jak se jmenovali dva hlavní zakladatelé Sokola?
- Jakou funkci zastával v Sokole Dr. Miroslav Tyrš?
- Kdo byl Jindřich Fügner?
- Kde se konal první slet, kdo ho řídil?
- Kdy se konal první slet?
- Jak zní sokolský pozdrav?
- Který den v roce si připomínáme jako „Památný den Sokola“?
- Co znamená zkratka ČOS?
- Jak se jmenuje starosta ČOS?
- Jak se jmenuje náčelník a náčelnice ČOS?
- Co je to Tyršův dům?

8. Zdravověda a první pomoc (teorie na trase)

Vědomostní test – z uvedeného seznamu bude v příslušné kategorii vylosováno 3-9 otázek.

Starší žactvo a dorost

https://drive.google.com/file/d/1e31ojCi5P1XAhvZYl_BT3iURJxabc0q6/view

Mladší žactvo

- Mezi jaké stavy zařazujeme tepenné krvácení ?
- Které krvácení je pro člověka nejnebezpečnější ?
- Co provedeme s postiženým při krvácení z nosu ?
- Jakým obvazem zastavíme co nejšetrněji masivní krvácení ?
- Jak leží postižený při zotavovací (stabilizované) poloze a kdy ji používáme ?
- Čím je ohrožen postižený při bezvědomí ?
- K čemu slouží záklon hlavy (u člověka v bezvědomí) ?
- Jak postupujeme při vdechnutí cizího tělesa?
- Kterou polohu zvolíš při poranění hrudníku a při dušnosti?
- Jak zjistíme, že postižený nedýchá ?
- Kdy zahajujeme resuscitaci ?
- V jakém minutovém rytmu se musí stlačovat hrudník, když se provádí nepřímá masáž srdce u dospělého člověka ?
- Na jaké telefonní číslo přivoláš lékařskou pomoc (Zdravotnická záchranná služba ČR) ?
- Co víš o aplikaci Záchranka ?
- Jaké informace musíš říct operátorovi ?

9. Topografie

Vědomostní test – z uvedeného seznamu bude v příslušné kategorii vylosováno 3-9 mapových značek.

Starší žactvo

<https://drive.google.com/file/d/13g3cowswWu3q8fbInO9tnY-dy7CV9bUy/view>

Mladší žactvo (obrázky ke značkám jsou v odkazu výš)

1. Zpevněná cesta
2. Pěšina
3. Polní a lesní cesta
5. Ostatní silnice
10. Řeka s mostem
13. Kostel
14. Meteorologická stanice
15. Kaple
17. Zřícenina hradu
18. Veřejné tábořiště
19. Autokempink
20. Hrad, zámek, tvrz
24. Orientačně důležitý strom
25. Muzeum, galerie
26. Hraniční přechod

- 27. Hraniční přechod pro pěší a cyklisty
- 30. Hotel 31. Stanice horské služby
- 32. Restaurace
- 36. Přírodní zajímavost
- 42. Pramen

10. Signalizace (pouze SŽ + D)

Převod textu z Morseovy abecedy.

11. Odhad vzdálenosti / výšky (pouze SŽ + D) – nezapočítává se do běžeckého času

Bez použití měřidel určit vzdálenost do 100 metrů a výšku do 20 metrů.

12. Tábornické dovednosti – nezapočítává se do běžeckého času

MŽ: zapálení svíček – každý člen družstva má k dispozici tři zápalky, kterými zapaluje 3 svíčky. Svíčka se zapaluje postupně, po zapálení pokračuje se svými třemi zápalkami další člen hlídky. Měří se čas.

SŽ + D: Řezání rámovou pilou, družstvo uřízne danou délku klády (bez měřidel), měří se čas řezání.

13. Praktikum první pomoci – nezapočítává se do běžeckého času

STŽ+D-Praktická KPR – kontakt, zjištění a obnovení srdeční činnosti a dýchání.

MŽ – postup první pomoci.

14. Oheň (pouze SŽ + D) – nezapočítává se do běžeckého času

Příprava ohně. Zapálení ohně pomocí krabičky se třemi sirkami. Přepálení provázku. Časový limit 15 min..

15. Popelka – nezapočítává se do běžeckého času

Přebírání drobných předmětů na čas.

