



Sokolská župa Barákova, Zenklova 2/37, 108 00 Praha 8 – Libeň

IČ 61383724; Kontakty: mail info@zbarakova.cz; zbarakova@sokol.eu

mobil 723 138 151; pevná linka 284 689 480

Zálesácký závod zdatnosti (ZZZ)

župní přebor, Mšeno, 20. dubna 2024

Pořadatel: T.J. Sokol Mšeno

Místo závodu: Hospůdka Romanov, Mšeno – Romanov 8

Popis závodu: Zálesácký závod zdatnosti (ZZZ) je soutěž družstev zahrnující běh v přírodním prostředí a dále odborně-technickou zdatnost v přírodě, poznávací činnosti a teoretické vědomosti. Závod se koná na cca 4 km terénním okruhu (mladší žactvo 3 km s možným doprovodem dospělého), kde tříčlenné hlídky plní různé úkoly týkající se tělesné zdatnosti, tábornických dovedností a všeobecných znalostí. Běží se na čas. Některé úkoly (disciplíny) mohou být mimo okruh a běžecký čas. K dosaženému času se za chyby u všech disciplín připočítávají časové přírážky. Soutěž je postupová, končí přeborem ČOS. Jednotlivé disciplíny jsou specifikovány v příloze 3.

Kategorie - tříčlenná družstva (chlapani i dívky – pohlaví se nerozlišuje)

Mladší žactvo	2014 – 2017
Starší žactvo	2010 – 2013
Dorost	2007 – 2009

Ve všech kategoriích startují tříčlenná družstva bez rozlišení pohlaví (lze vytvořit družstva chlapecká, dívčí nebo smíšená). Starší žactvo je možno „ostaršit“ o 1 či 2 roky, mladší o 1 rok (výjimečně o 2 roky), podmínkou je, aby aspoň jeden člen družstva odpovídal věkem příslušné kategorii.

Technická ustanovení:

- z každé účastníci se T. J. přijedou se závodníky 2 dospělé osoby, z toho jedna bude za své závodníky odpovídat (mimo dobu, kdy budou na trase závodu), druhá může být využita jako rozhodčí. Za závodníky na trase závodu odpovídá pořadatel, u mladšího žactva doprovod;
- počet přihlášených závodníků je omezen, maximální počet je 99 závodníků (z důvodu ochrany přírody);
- případně nevyužití dospělí se nesmí pohybovat na trase závodu;
- za zdravotní stav závodníků odpovídají rodiče;
- všichni účastníci jsou pojištěni v rámci úrazového pojištění ČOS;
- podle postupového klíče (viz rozpis) postupují 1 až 3 družstva v kategorii **starší žactvo a dorost** na přebor ČOS v ZZZ, který se koná **10. - 12. 5. 2024, kemp Úpice**
- sportovně technické zabezpečení hradí župa Barákova;
- jízdné na vlastní náklady, popř. na náklady vysílající T. J.;
- pokud družstvo nesplní některou z disciplín, bude hodnoceno až za družstvy s plným počtem disciplín;
- systém odpočtů a přípočtů bude vysvětlen před startem.

S sebou vezmi:

- a) jednotlivec: oblečení do přírody dle počasí, sportovní oblečení (**se sokolskou symbolikou**) a obuv, jídlo a pití na celý den;
- b) družstvo: busola (kromě mladšího žactva) - omezený počet busol zapůjčíme, tužka, hodinky, sirky, šátek, nůž;
- c) vedoucí výpravy: lékárnička

Doprovodu (dozor, rozhodčí) se doporučuje oblečení podle roční doby a aktuálních meteorologických podmínek. Závod se koná za každého počasí pod širým nebem.

Pro uložení zavazadel a převlékání bude k dispozici prostor v budově.

Prezence: od 9:30 do 10:00 v areálu Hospůdky Romanov. Při prezenci odevzdat potvrzenou soupisku závodníků vysílající jednotou.

Startovné: 100 Kč za závodníka se hradí při prezenci.

Časový harmonogram:

Prezence	09:30 – 10:00
Porada rozhodčích, sběr klestí	10:00 – 10:20
Slavnostní nástup a zahájení závodu	10:20 – 10:30
Závod	10:30 – 15:00
Vyhodnocení	do 15:30
Nástup a vyhlášení výsledků	do 16:00

Termín závazných přihlášek: **na formuláři (příloha) od 15.3. do 5.4.2024**, nejlépe emailem na adresu sokolmseno@seznam.cz, (v kopii na zbarakova@sokol.eu). **Pokud bude v tomto termínu naplněna kapacita 99 závodníků, budou zbylá družstva na seznamu náhradníků a v případě odhlášení některého družstva budou informováni.**

Snažte se nahlásit v jednotlivých kategoriích celá tříčlenná družstva. Pokud se vám to nepodaří, přihlaste se i tak, liché závodníky doplníme závodníkem z jiné tělocvičné jednoty.

V místě startu a cíle je občerstvení, kde je možné si zakoupit jídlo a pití. Na místě zabezpečena zdravotnická služba. Možno přijet autem až na místo. Parkování na přilehlé louce, nikoli v areálu.

Souhlas s fotografickou dokumentací: v průběhu závodu bude pořadatel provádět obrazovou dokumentaci (foto či videozáznamy) a vytvořený materiál může být zveřejněn pro reportážní, propagační a jiné účely související s činností a posláním ČOS. Účastí v závodě s tím vyjadřují účastníci svůj souhlas

Ředitel závodu: Martin Mach, 602 376 527, itmseno@seznam.cz

Hlavní rozhodčí: Hana Nečasová 777 872 331, sokolmseno@seznam.cz

Příloha 1 - Přehled disciplín a úkolů

(podrobný popis disciplín a úkolů bude v samostatné příloze)

Starší žactvo a dorost

1. Šplh na laně / provazovém žebříku
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, postup podle azimutu
10. Signalizace - Morseova abeceda
11. Odhad vzdálenosti a výšky
12. Tábornické dovednosti - řezání pilou
13. Zdravověda – praktikum první pomoci
14. 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
10. Popelka
11. První pomoc – praxe (postup při PP)

2 – Mapka

Parkování pro závodníky a doprovod na vyznačeném parkovišti na louce vedle areálu Hospůdky Romanov.

