

SPRINT

V ORIENTAČNÍM BĚHU

OBSAH PŘEDNÁŠKY

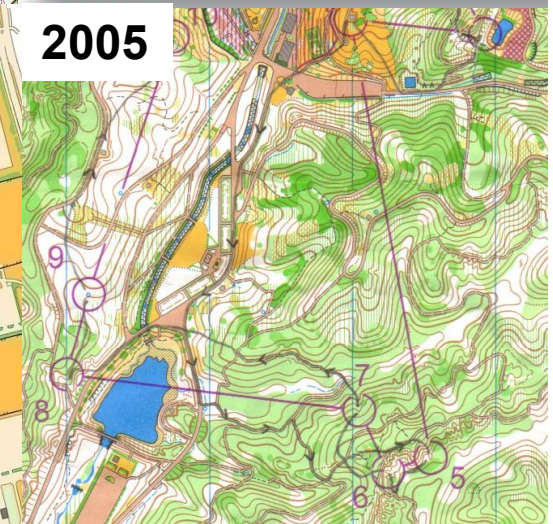
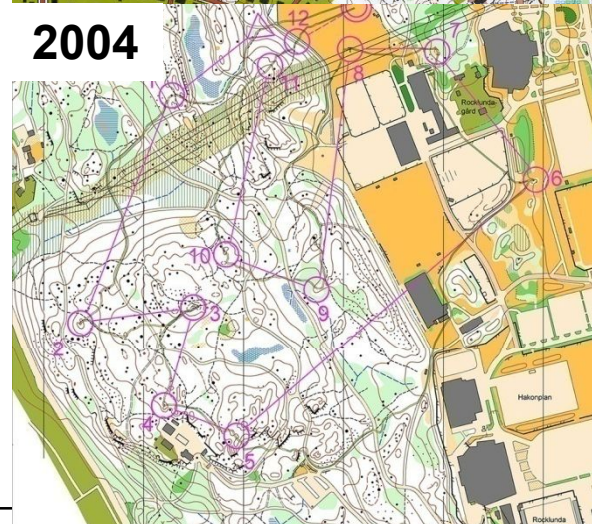
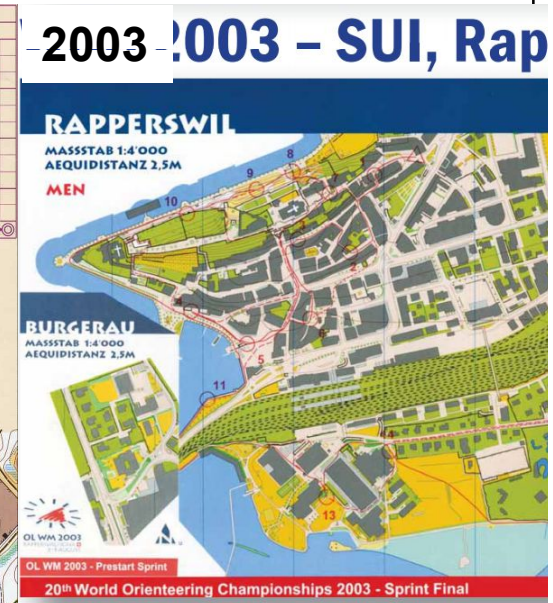
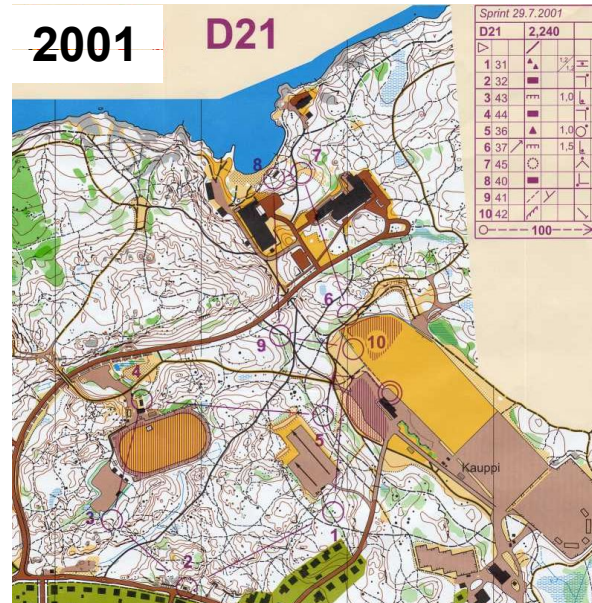
- Definice disciplíny
- Vývoj sprintu
- Důsledky vývoje
 - Teoretická příprava
 - Bezkontaktní ražení
 - Umělé překážky
- Neduhý sprintu

DEFINICE DISCIPLÍNY

- IOF (sprint i sprintové štafety)
 - Technicky jednoduché
 - Složité volby vyžadující vysokou koncentraci
 - Velmi vysoká rychlost
 - Dobře běhatelný terén
 - 12-15'
- Současnost: odlišné nároky i odlišný přístup k disciplínám
 - Individuální sprint: komplexní volby
 - Špička se vyrovnává – nutná excelentní fyzička
 - Sprintové štafety: farsty, kontakt, taktika nasazení úseků
 - V posledních letech jednoduché, spíše běžecké
 - Knock-out sprint: extrémně intenzivní v krátkém čase / celodenní program (26km, Y.Michiels 32km)

VÝVOJ SPRINTU

- 2001 – les
 - Charakter middlu
- 2003 – město
 - Jednoduchý sprint
- 2004 – les
- 2005 – les
 - Charakter klasiky
- 2006 – lesopark
- 2007 – lesopark
- 2008 – město
- 2009 – les/zoo
- 2010 – město
- 2011 – město
- 2012 – město
- 2013 – město
- 2014 – město
 - 1. sprintové štafety
- 2015 – město
- 2016 – město
- 2017 – město
- 2018 – město
- 2020 – město
 - 1. Knock-out sprint



DŮSLEDKY VÝVOJE

- Teoretická příprava
 - Rozdílný přístup v závislosti na zkušenostech
 - Neexistence neznámého terénu
 - Dostupné podklady pro téměř všechny prostory
- Bezkontaktní ražení – nová taktika voleb postupů
- Umělé překážky
 - Faktor, který se nedá ovlivnit -> fair play
- Zvýšené nároky na pořadatele
 - Maximální *blbuvzdornost*

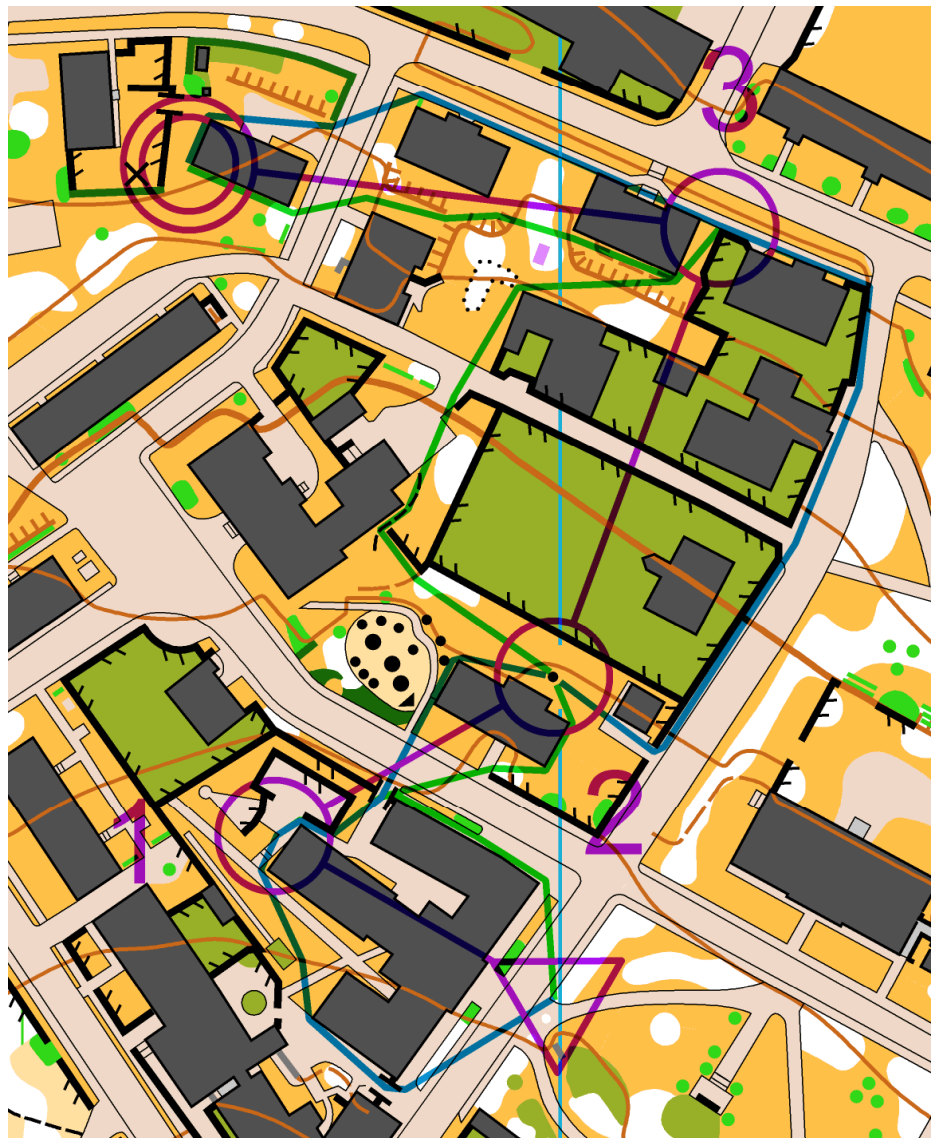
TEORETICKÁ PŘÍPRAVA

- Dříve velmi pečlivý – viz přednáška na semináři 2016 o ME



- Obvyklé zdroje:
 - Lokální mapové weby (př. SUI - map.geo.admin.ch, SWE – eniro.se)
 - Staré OB mapy
 - Úřední deska
- Současnost:
 - Hledání kritických míst
 - Širší přehled o prostoru
 - Žádná fixace -> flexibilita
 - Př. Knoc-out sprint Praha – struktura ze semifinále se nezměnila -> velká výhoda při finále – očekával jsem nové překážky

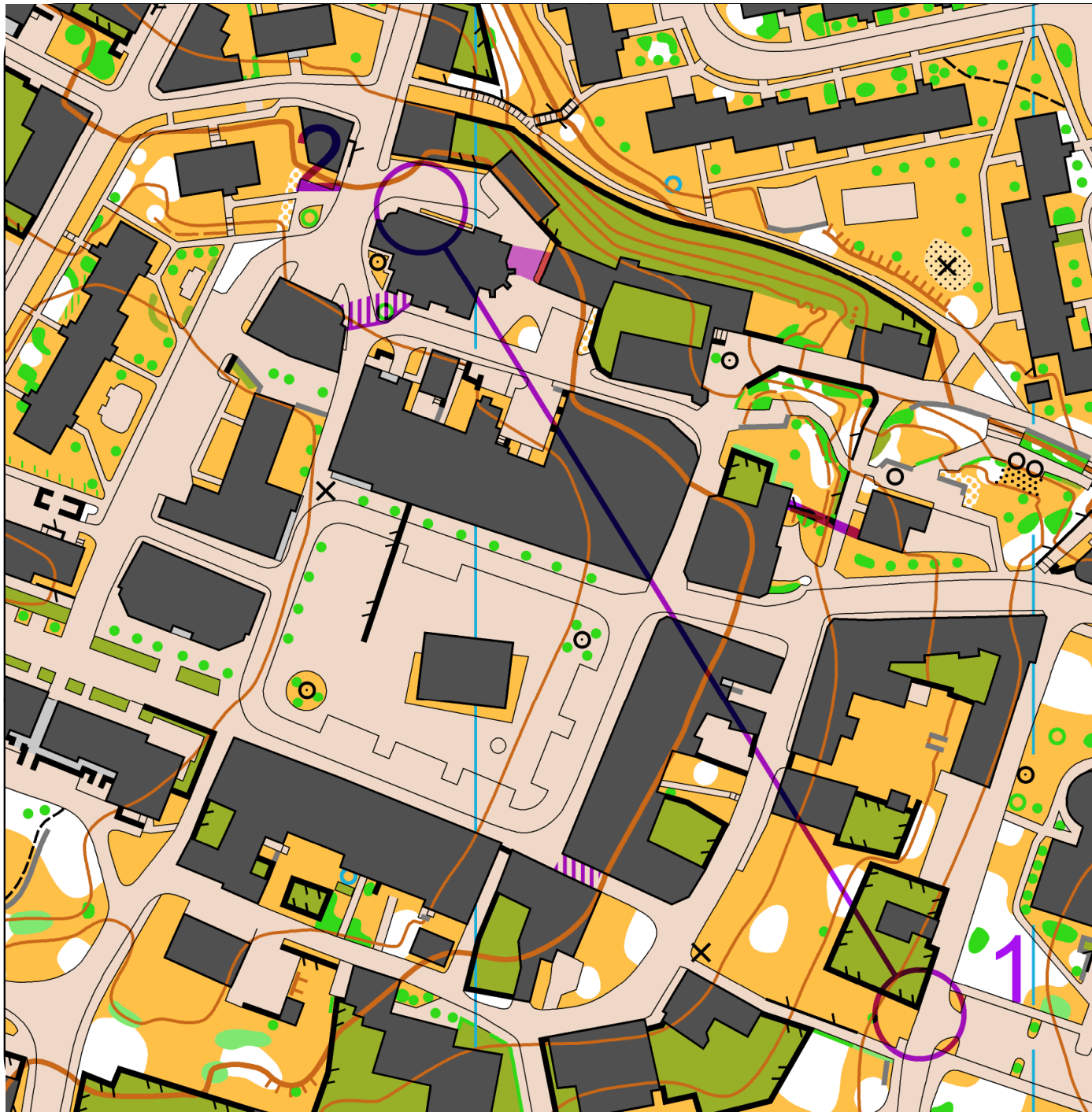
BEZKONTAKTNÍ RAŽENÍ



- Nové taktické varianty
- Modrá – bezkontaktní
- Zelená – kratší

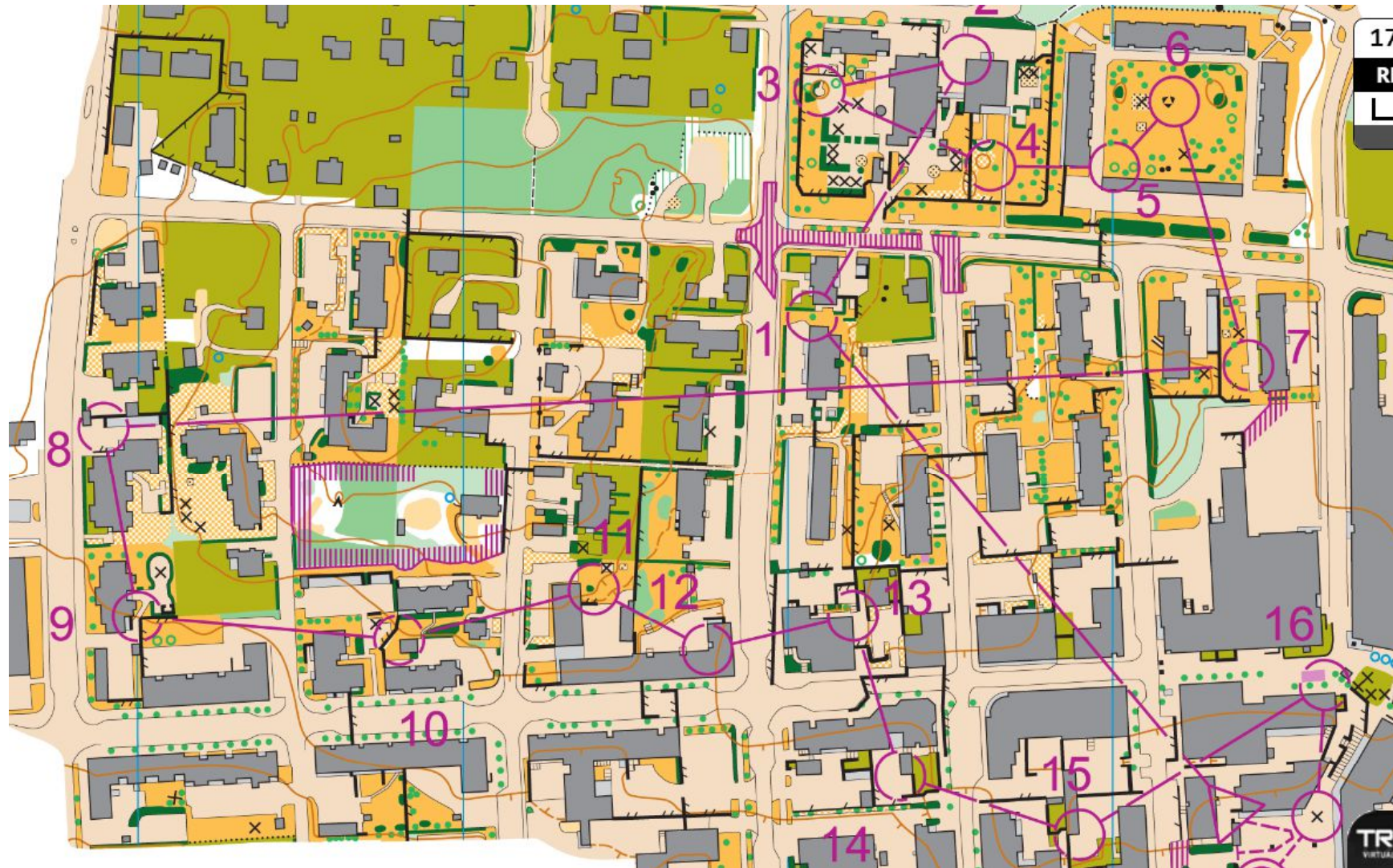
UMĚLÉ PŘEKÁŽKY

- Co se používá?
 - Jednoduchá černá linie 0,4mm (zeď, plot)
 - Jednoduchá purpurová linie 0,7mm
 - Šotek: Ocad 10 ji má nastavenou 0,35mm
 - Samotné purpurové šrafy
 - Samotná purpurová barva
 - Kombinace linie 0,25mm + šrafy (i v kombinaci s 0,7mm)
- Přírodní překážky
 - Ploty, zdi a nepřekonatelná zelená -> kombinace s výše uvedenými

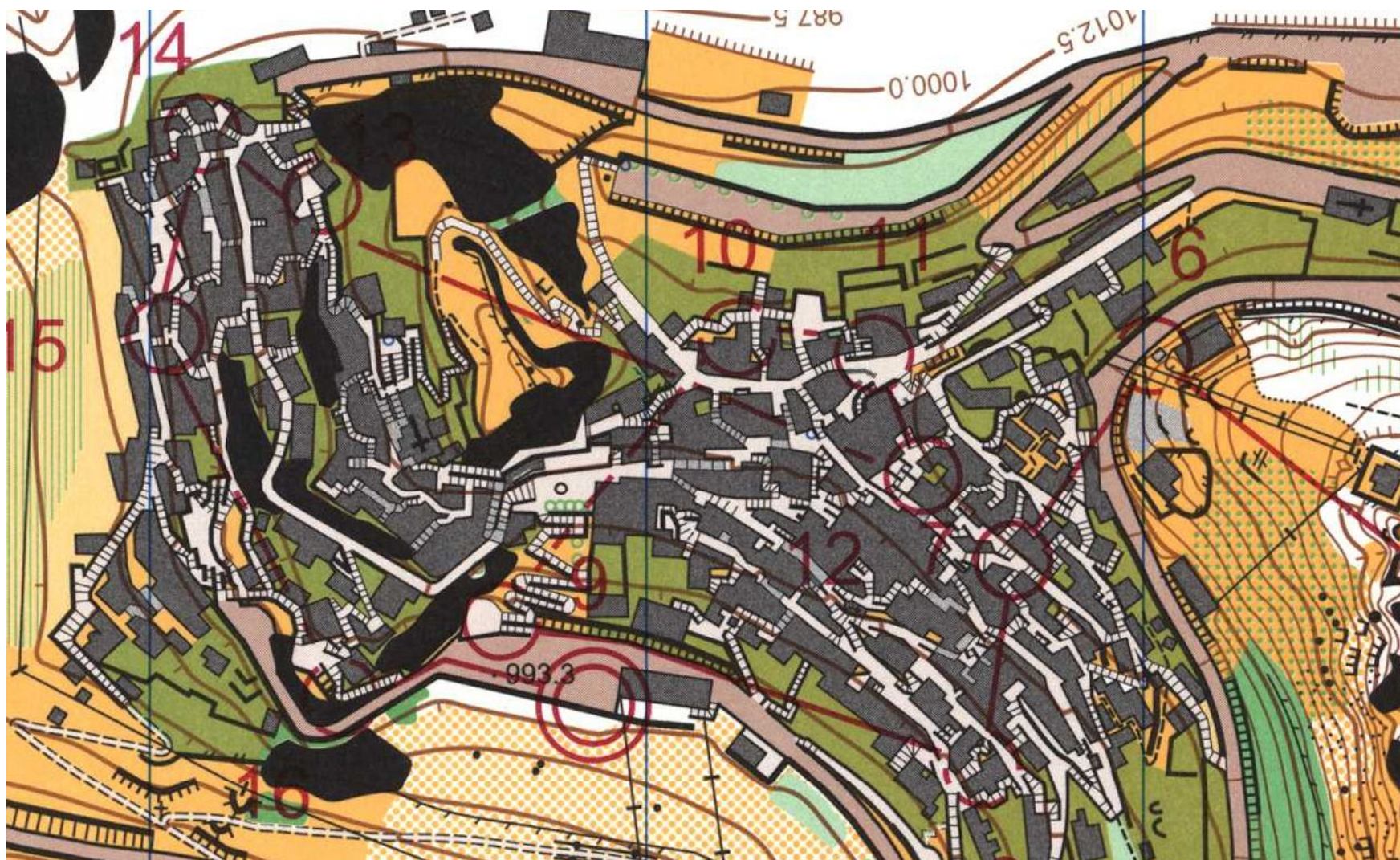


- Který je nejvýraznější?
- Záměrné nachytávání na konci uličky
- Přetisk purpurové

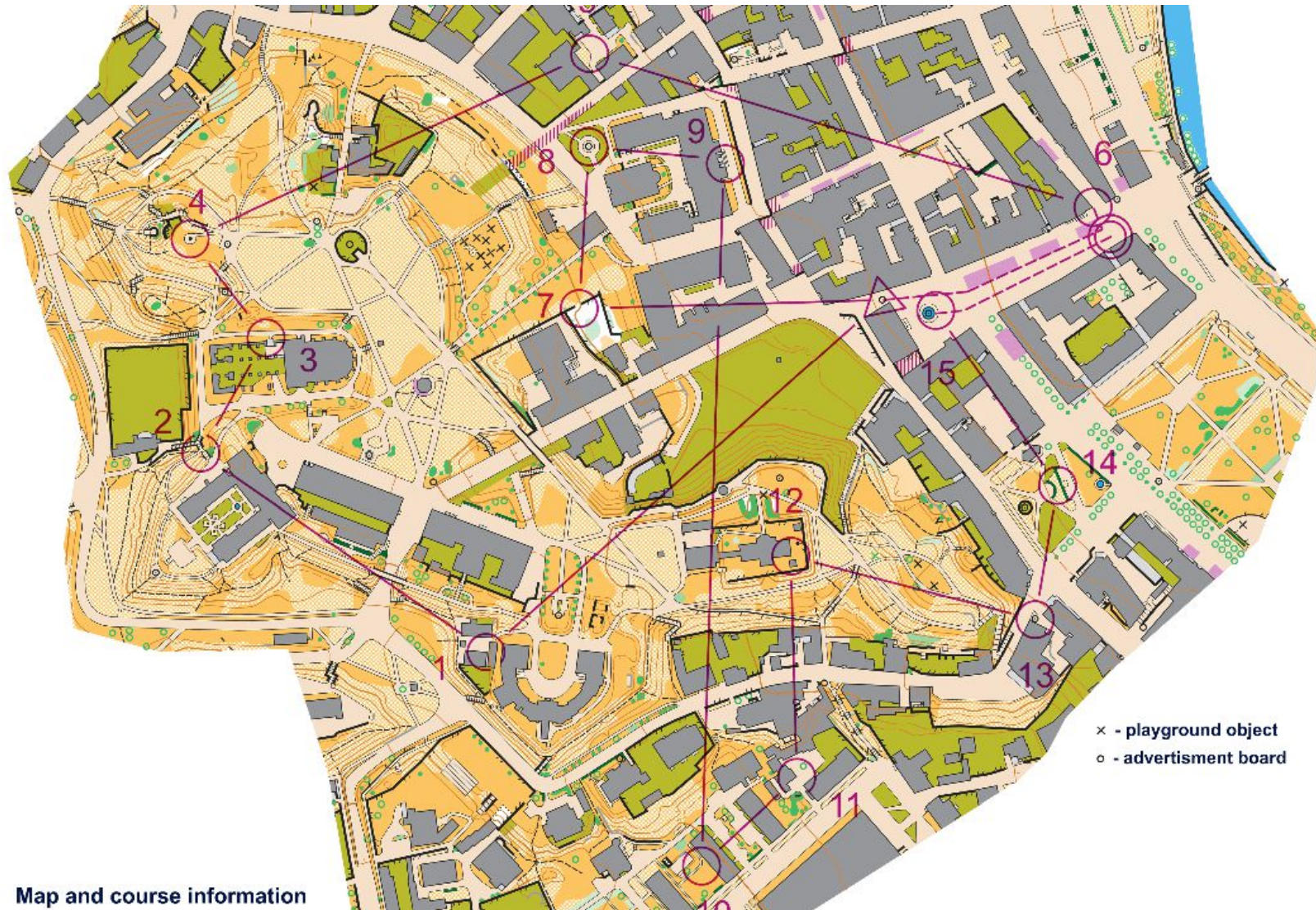
SP IMATRA 2014



SP CERVARA 2005



MS 2017



Map and course information

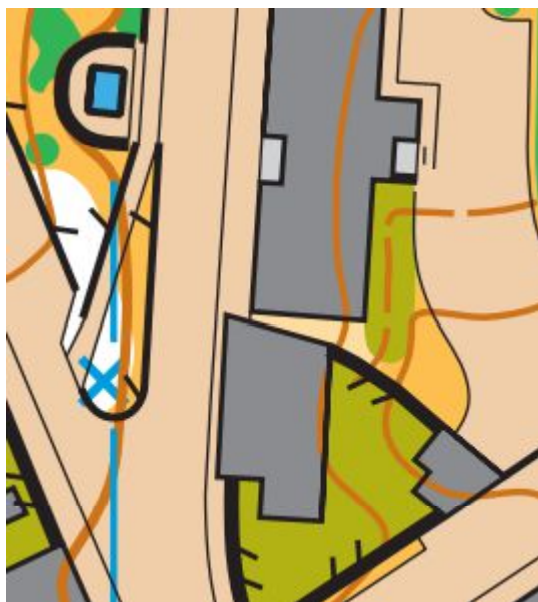
NEDUHY SPRINTU

- Minimální rozměry symbolů i mezi nimi = čitelnost
- Mimoúrovňového křížení – nedokonalý mapový klíč
- Necitlivá kresba mapy
 - Přetisk symbolů
 - Kartografický vs. závodnický přístup k mapě – často největší problém!
- Optický klam
- Necitlivá stavba

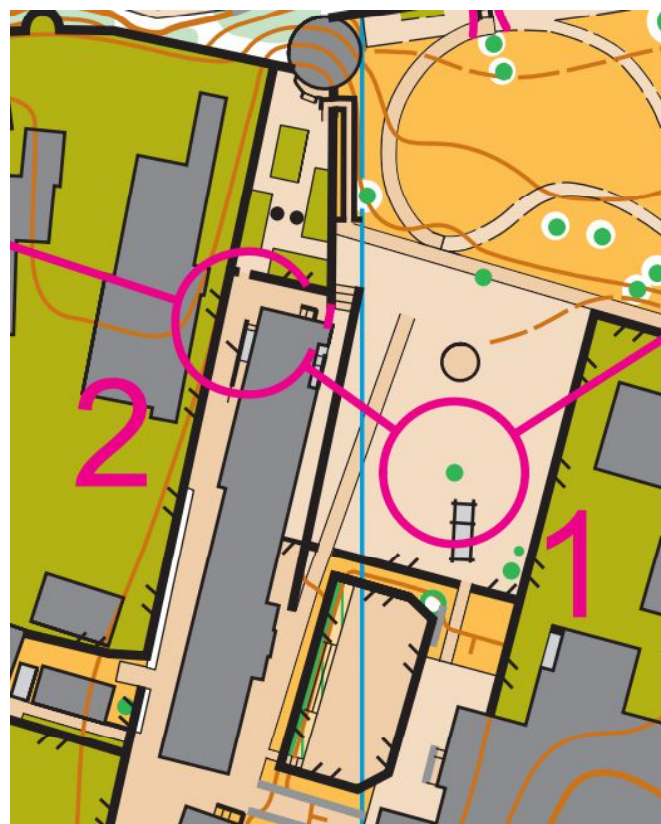
- Záležitost na všech úrovních (MS, národní)

PŘÍKLADY

MINIMÁLNÍ ROZMĚRY



NECITLIVÁ KRESBA dvojchyba

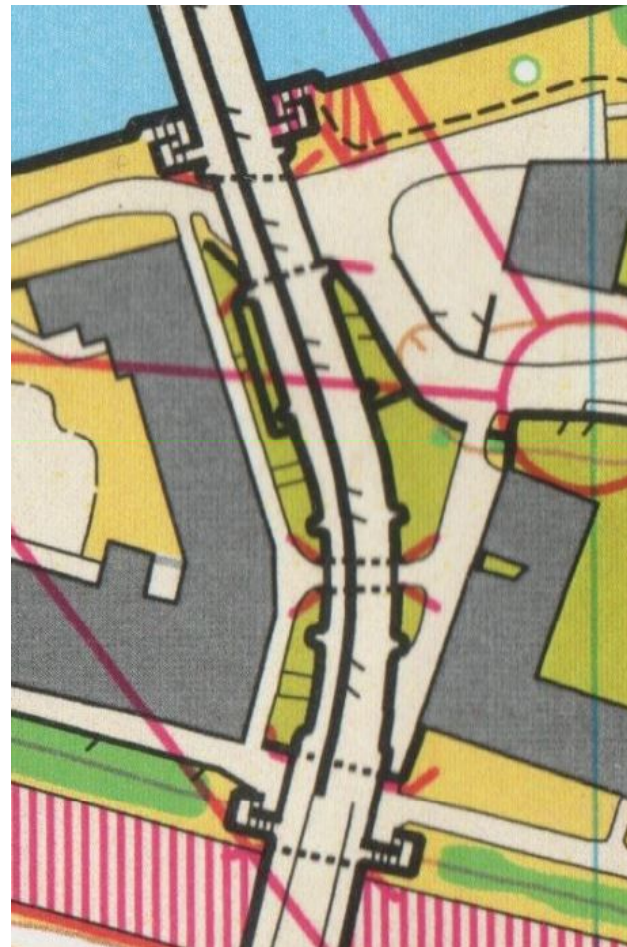


PŘÍKLADY II

PŘETISK SYMBOLŮ

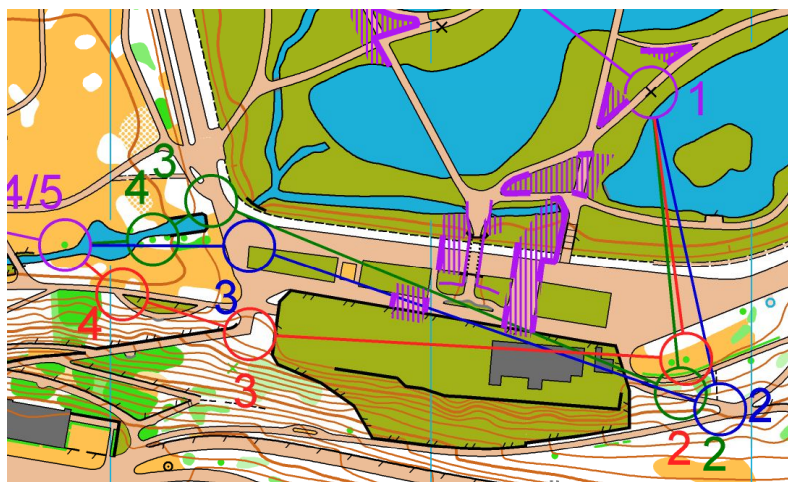


VÍCEÚROVNĚ

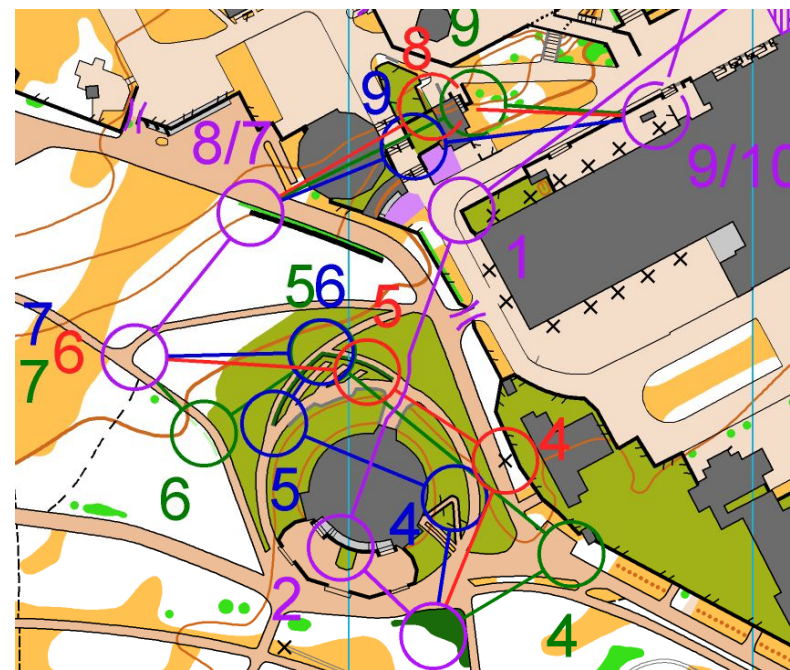


PŘÍKLADY III

SELF-CHOICE K.O. QF

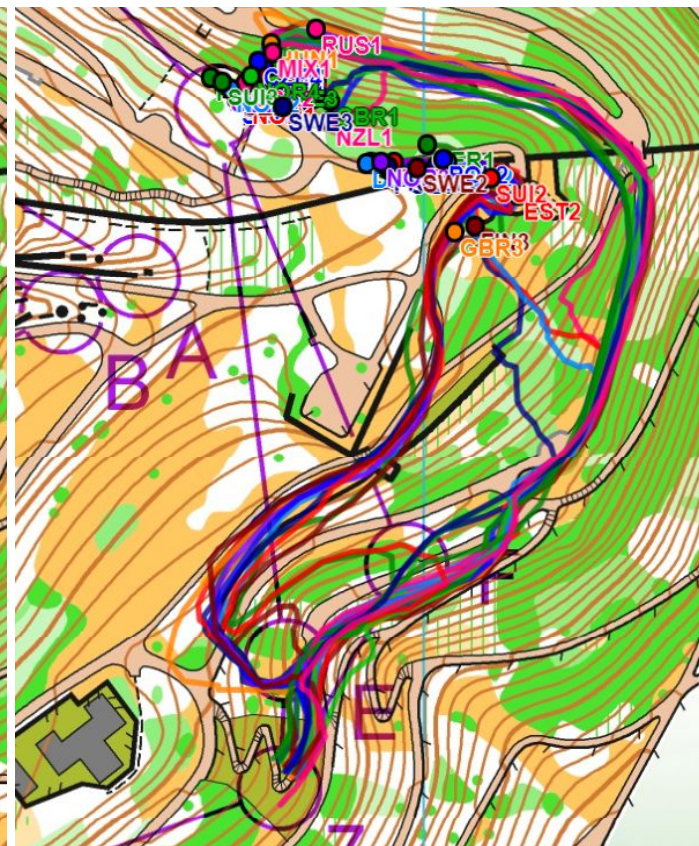
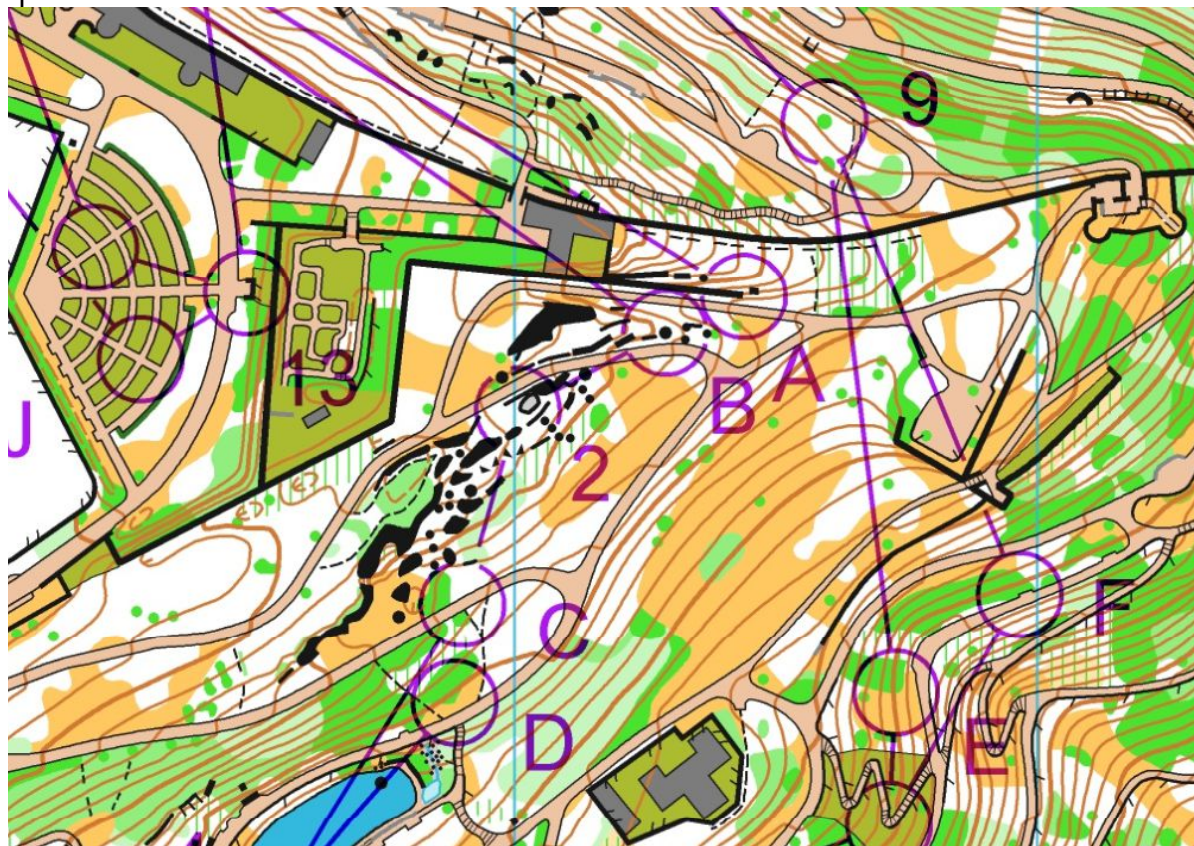


SELF-CHOICE K.O. SF

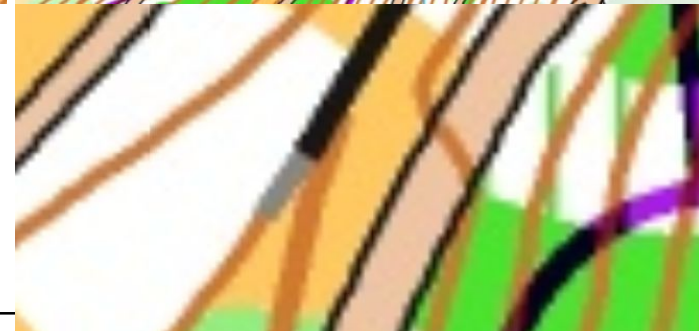


Pozn. ze SP v Praze - volba A,B,C – u mě skončila na v obou případech na C. Moc komplexní úseky na prostudování za 20“ - náhoda

OPTICKÝ KLAM NA PETŘÍNĚ



- Nepřekonatelný sráz 0,50mm
- Nepřekonatelná zed' 0,40mm
- Překonatelná zed' 0,35mm (šedá)
- Překonatelný sráz 0,30mm



DISKUZE

- Co je nejdůležitější při sprintu ze závodního hlediska?
- Jak se správně připravit na nástrahy současného sprintu?
- Co na to pořadatelé sprintů? Nejkratší ale nejsložitější na uspořádání?
- Kam posunout sprint dál až dojdou terény?
 - Do lesa?
 - Do virtuální reality?



TEĎ UŽ JE TO NA TOBĚ MRÁZI!