



**Kategorie pro veřejnost
na závodech
v orientačním běhu**

Úvodní slovo

Jedním ze specifík orientačního běhu je jeho otevřenost vůči všem věkovým i výkonnostním kategoriím. Na jednom závodě se často setkávají výkonnostní závodníci i "hobíci", nejmenší děti běžající prvním rokem i nejstarší veteráni, pro které je orienták celoživotním koníčkem. Každý z nich si v našem sportu našel to své - uspokojení, cíle i motivaci. Také proto si můžeme dovolit orienták označit jako "sport pro všechny".

Rozvoj orientačního běhu a rozšiřování členské základny nám může významně pomoci v oblasti propagace a zvýšení prestiže našeho sportu, ale v návaznosti na prioritizaci státní podpory sportu také v množství finančních prostředků, které náš svaz získá. Široká členská základna je důležitá i na lokální úrovni, kdy má význam v zajištění financování tvorby nových map pro závody i tréninky, ale také nalezení nových nadšenců v oblasti trenérství nebo pořádání.



foto: Jirí Čech

Všechna tradiční specifika OB mohou být právě těmi aspekty, proč jej máme jako sport rádi, často ale nejsou pro veřejnost a nováčky zcela pochopitelná a jasná. Orientáci proto bývají z vnějšího pohledu vnímány jako uzavřená a izolovaná skupina. Co je to hustník, sběrka, popisník, ORIS? Co musím udělat, abych úspěšně absolvoval svůj první závod? Proč si mám něco po závodě vyčítat? Nezbytností, která nám pomůže orienták rozšiřovat dále, je vnímání nutnosti být sportem otevřeným a přívětivým vůči veřejnosti. Sportem, který dokáže svá specifika nováčkům vysvětlit. Tato otevřenost se samozřejmě nevytvoří sama, ale je společným úkolem každého jednotlivého pořadatele závodu, na který se veřejnost může přihlásit.

Důležitým prvkem je jednotnost přístupu k pojetí kategorií určených veřejnosti v rámci celého svazu umožňující mimo jiné vytvářet jednoznačné návody pro nováčky a propagovat veřejnosti konkrétní cesty, jak se do orientáku zapojit.

Vše výše zmíněné bylo motivací k vytvoření tohoto dokumentu. **Jeho cílem není stanovit etalon pro pořádání kategorií pro veřejnost, který je nutné vždy 100% dodržet, ale přinést ucelený soubor odůvodněných doporučení, příkladů dobré praxe a námětů pořadatelům, které nám pomohou dělat orienták přístupným. Některá z doporučení mohou oblasti sekce OB dle svého uvážení zakotvit do svých soutěžních dokumentů, neboť dílčím cílem je také sjednocení některých rozdílů v přístupu ke kategoriím pro veřejnost napříč oblastmi (např. v jejich označování).** Tato příručka navazuje na několik dříve vytvořených dokumentů, zejména pomůcku [Pořádání kategorií pro veřejnost při závodech v orientačním běhu](#) z roku 2014 (Skyvová K., Klímpel P.) a [návrhy Rady pro podporu inovací](#) z roku 2018 (Zakouřil V.).

Téma orientáku pro veřejnost je velmi úzce spojeno s problematikou kategorií žactva, neboť tato věková kategorie tvoří nemalou část nováčků na závodech. Kvalitní tratě pro tyto věkové kategorie jsou základním kamenem pro nábor šikovných a nadšených mladých sportovců, kteří třeba budou naši zemi za pár let reprezentovat na nejvyšší světové úrovni. Je především nutné je neodradit postavením před neadekvátně náročné výzvy,

naopak je cílem nabídnout radost z pohybu v přírodě a obtížnost tratí, která bude adekvátní. Zásady stavby tratí žakovských kategorií blíže rozebírá samostatný [Metodický pokyn ke stavbě tratí pro kategorie nejmladších závodníků a žactva](#) z roku 2023 (Košárek P. a kol.).

Obtížnost tratí

Pro tratě závodů v orientačním běhu definujeme následující úrovně obtížnosti označené barvami obdobně, jako se značí obtížnost lyžařských sjezdových tratí. Detaily ohledně stavby tratí jednotlivých obtížnostních úrovní blíže zpracovává [Metodický pokyn ke stavbě tratí pro kategorie nejmladších závodníků a žactva](#) z roku 2023 (Košárek P. a kol.).

Označení	Odpovídající kategorie na závodech	Definice náročnosti
Velmi lehká s podporou (bílá)	DH10F, DH10S, HDR	Nezákladnější úroveň obtížnosti tratí, která je určena pro nejmenší děti do 10 let, které ještě neovládají orientaci podle mapy nebo se učí naprosté základy. Trať využívá jednoznačné cesty a pěšiny a obsahuje podporu, která funguje jako "záchrana" před ztracením malého závodníka v lese. Může se jednat o fáborkovou trať, trať osazenou smajlíky (pozor, obtížnost není ekvivalentní s fáborky!), případně umožnění přítomnosti doprovodu na trati.
Velmi lehká (zelená)	DH10C	Trať využívá jasnou souvislou síť cest a pěšin a doplňkově také dalších výrazných vodících linií (oplocenky, hranice lesa nebo výrazná hranice porostů v lese). Kontroly jsou umístěné přímo na těchto liniích nebo na výrazných objektech v jejich velmi těsné blízkosti (posed, krmelec, kupka, výrazný strom apod.) viditelné z dané linie.

Lehká (modrá)	DH12, OPEN	Trať z části využívá i méně jasné vodící linie (vodoteče, nevýrazné pěšiny a průseky, výrazné hranice porostů), nikoliv však terénní (vrstevnicové) linie. Traťe mohou na několika místech zahrnovat kratší postup přímo přehledným terénem k jasné zachytné linii, obtížnější postupy musí mít delší, ale bezpečnou variantu. Kontroly mohou být umístěny na mírně obtížnějších objektech dále od linií, ale vždy na pozitivních tvarech a dobře dohledatelné od odrazového bodu na linii.
Střední (červená)	DH14	Trať využívá i méně jasné vodící linie nebo zřetelné terénní (vrstevnicové) linie - hřbet, údolí, traverzy, spádnice, hrany a úpatí svahu. Traťe se stále drží poblíž sítě linií s možností bezpečného absolvování s její pomocí, nabízí ale také přímé postupy terénem (s dostatkem orientačních bodů) k zachytným liniím, přičemž realizace těchto postupů by měla být časově výhodnější. Rizikovým místům s příliš vysokou obtížností se trať vyhýbají s využitím sítě linií.
Těžká (černá)	DH16 a starší, T	Trať nejvyšší obtížnosti dosažitelné v daném terénu. Od samého počátku vyžaduje střídání celé škály různých orientačních technik. Obsahuje i delší pasáže na detailní čtení mapy nebo na směr v nepřehledném terénu bez vodících linií. Trať v maximální míře umožňuje různé varianty postupu kombinující délku, obtížnost terénu a orientační náročnost. Kontroly jsou umístěny tak, aby bylo co nejvíce ztěženo jejich nalezení při zachování férovosti. Rozhodujícím faktorem je uvážlivá volba postupu založená na pečlivém čtení mapy, zkušenosti a individuálních schopnostech, stejně jako promyšlené zjednodušení orientace s chytrou volbou použitých technik, vhodných kontrolních bodů a jasného odrazového bodu před kontrolou, popř. dalších technik zjednodušení dohledávky.

Kategorie pro veřejnost

Na závodech v orientačním běhu doporučujeme vypisovat následující kategorie pro veřejnost, přičemž všechny jsou ze své podstaty nesoutěžní. Jejich úkolem není srovnání výkonů jednotlivých závodníků, ale umožnění absolvování jednoduché trati, kde je možné natrénovat základní orientační techniky pro přechod do závodních kategorií příslušného věku.

Je doporučeno řídit se uvedeným označením kategorií a používat je jednotně tak, aby došlo ke zpřehlednění systému kategorií pro nováčky a veřejnost. Tím bude možné zefektivnit podporu začátečníků ze strany svazu (v příručkách a návodech pro absolvování prvního závodu bude možné jasně prezentovat určení jednotlivých kategorií pod danými názvy a toto bude platné ve všech regionech). Druhotným efektem bude také zjednodušení v případech závodů zařazených do žebříčků více oblastí, kde se dosud používaly různé systémy označení.

Na závodě nemusí být vypsány všechny následující kategorie. V případě závodů zařazených do dlouhodobé soutěže (typicky oblastní žebříčky) je velmi vhodné sjednotit výčet kategorií, které budou na závodech vypisovány, napříč celým seriálem závodů.



foto: Klára Mašíňová

DH10F

obtížnost: velmi lehká s podporou

Kategorie je určena pro **děti do 10 let**, které trať absolvují **samostatně**. Trať je na úsecích mezi kontrolami **vyznačená fáborky** (nejčastěji červenobílými, červenými nebo oranžovými), přičemž spojnice mezi kontrolami v mapě vyznačují reálné vedení fáborkové linie v terénu - trasa fáborků ale není povinným úsekem, závodník ji využít nemusí. Vedení fáborků umožňuje na několika místech libovolné zkrácení postupu po výrazné cestě, pěšině, nebo jiné jednoznačné linii. Trať této kategorie (fáborková trasa i potenciální místa zkrácení) musí vždy vést terémem bezpečným i pro malé děti, jakýmkoliv rizikovým oblastem (prudké svahy, skály, oblasti s nevýraznými pěšinami) je nutné se při stavbě trati zcela vyhnout. Délka trati se v dokumentech k závodě uvádí dvojnásobně, jako délka po nejkratší realizovatelné spojnici kontrol ("vzdušnou čarou") a společně s tím také údaj o délce celé nezkracované fáborkové trasy trati. Obecně je vhodnější pro nejmenší děti stavět tratě spíše s více kontrolami a kratšími úseky (např. 8 kontrol na dvoukilometrové trati), protože nalezení kontroly a možnost jejího "pípnutí" je pro děti ujištěním a zároveň odměnou za správnou realizaci postupu.

Detailnější doporučení naleznete v [metodice zpracovávající stavbu tratí pro kategorie nejmladších závodníků a žactva](#).

Cílovou skupinou této kategorie jsou nejmladší děti, které buď již dříve běhali s doprovodem fáborkové tratě v kategorii HDR a nyní vyrážejí do lesa sbírat své první samostatné zkušenosti, nebo ty, které začínají běhat rovnou samostatně. Tak či tak, účelem fáborkové trati je vytvořit prostředí, kde se i úplný začátečník díky fáborkům bez problému vrátí z lesa (pouze naběhá delší vzdálenost) s radostí. Možnost zkrácení má na těchto tratích děti postupně naučit používat mapu, zejména si ji správně orientovat a přesně vědět, kde na jednoznačných liniích (resp. jejich křížovatkách) se právě nachází, čímž postupně dochází k budování základní orientační techniky potřebné pro absolvování tratí kategorií DH10C bez podpory fáborků. **Děti by se měly v této své první kategorii absolvované bez doprovodu také**

naučit nebát se samy v lese. Určení cílové skupiny je třeba brát na vědomí také při určování délky trati (vzdušně i po fáborcích), kdy musí být tato délka adekvátní i např. pro šestileté děti, pro které může být délka fáborkované trasy nad 3 km už neúnosně dlouhá. I vzhledem k tomu, že fáborková trasa bývá zpravidla společná pro kategorii dětí s doprovodem (HDR), kterou absolvují ještě mladší děti, tak je třeba mít úměrnost délky trati na paměti a nebát se udělat trať raději kratší než delší, i kdyby ji nejrychlejší závodníci v kategorii DH10F měli oběhnout za méně než 15 minut.



foto: Martin Klein

Start této kategorie je zpravidla intervalový dle předem nalosované a zveřejněné startovní listiny, a to především kvůli zajištění rovnoměrného rozložení množství závodníků na trati v čase, je však možné pro tuto kategorii předepsat libovolný start. Kategorie bývá často vypisována jako společná pro dívky a chlapce (DH10F), na základě místních zvyklostí a vyššího počtu závodníků je ale možné vypsát kategorie pro dívky a chlapce odděleně (D10F, H10F) - tuto informaci je však třeba zahrnout již do rozpisu daného závodu a je doporučeno tento přístup sjednotit v rámci celé série závodů (např. oblastní žebříček), pokud je

do nějaké předmětný závod zařazen. V případě oddělení dívčí a chlapecké tratě musí být fáborková linie totožná, je však možné na ní pár kontrol vytvořit rozdílných (pozor na jejich vzájemné umístění, příliš blízké kontroly nebo kontroly s podobnými kódy nejmenší děti častou matou, není a nesmí být cílem tyto závodníky "nachytat").

Stavba fáborkové trati na závody ve sprintu může být problematická kvůli nevýraznosti fáborků v městském prostředí, proto je ke zvážení v návaznosti na konkrétní podmínky, zda na takovém závodě fáborkové kategorie vypisovat. Pokud vypsány nebudou, je doporučeno zajistit pro nejmenší děti jiný orientační program (např. mikrosprint v uzavřeném areálu, superpípač, apod. - viz samostatná kapitola).

Pro fáborkové tratě se v jednotlivých oblastech dosud využívala označení DH10F, DH10L či DH10N. Doporučujeme sjednotit název kategorie na označení koncovkou -F, neboť jasně reprezentuje formu podpory na trati (fáborky) a je jednoduše srozumitelné i pro úplné začátečníky.

DH10S

obtížnost: velmi lehká s podporou

Kategorie je určena pro **děti do 10 let**, které trať absolvují **samostatně**. Trať je postavena tak, aby postupy mezi kontrolami vedly po jednoznačných cestách a pěšinách. Každá křižovatka nebo vidlice cest se stává pomyslným rozhodovacím bodem, kde musí závodník vybrat jednu z navazujících cest. Po odběhnutí z křižovatky po zvolené cestě čeká na závodníka **pojistka ve formě smajlíků**, kdy je na každé cestě vycházející z křižovatky viditelně umístěn žlutý usměvavý smajlík na správné trase nebo červený zamračený smajlík na nesprávné trase.

Závodník má při setkání s usměvavým smajlíkem ujištění, že běží správně, setkání s "mračounem" naopak značí, že vybral špatnou cestu a musí se vrátit zpět na křižovatku, kde svou vol-

bu přehodnotí. Smajlíci jsou kulatí a mají průměr cca 20 cm, umísťují se vždy výrazně pro směr náběhu a bezprostředně k dané cestě (zpravidla připnutím na strom u cesty). Smajlíci by měli být umístěni tak, aby nebyli vidět hned z rozhodovacího bodu (křižovatky), ale až po nějaké chvíli běhu po zvolené cestě.



foto: Green (KSU)

Pro stavbu smajlíkové trati musíme mít k dispozici terén se spojitou (a alespoň trochu větvenou) sítí cest. Ne každý terén tak musí být pro smajlíkovou trať vhodný, je proto na místě u některých terénů zvážit vypsání fáborkové trati namísto smajlíkové. Trať kategorie se smajlíky se musí odvíjet kupředu a musí mít jednoznačné řešení, tzn. vždy na úseku mezi dvěma kontrolami musí existovat jediná správná cesta, ostatní (osazené “mračouny”) jsou jednoznačně nesprávné a nemohou být považovány pouze za horší volbu postupu. Při osazování smajlíků do terénu je pak třeba dbát na to, aby byly “mračouny” označeny všechny nesprávné odbočné cesty, pěšiny a průseky, a to i ty, které byly generalizací z mapy vypuštěny, ale jejich odbočka může být v terénu na prvních metrech patrná, nebo např. vybraná odbočná rozhraní porostů, rýhy a údolíčka, u nichž by začátečník v terénu nemusel na první pohled poznat výrazný rozdíl od pěšiny. Obecně je vhodnější pro nejmenší děti stavět tratě spíše s více

kontrolami a kratšími úseky (např. 8 kontrol na dvoukilometrové trati), protože nalezení kontroly a možnost jejího “pípnutí” je pro děti ujištěním a zároveň odměnou za správnou realizaci postupu. I vzhledem k tomu, že smajlíková trasa bývá zpravidla společná pro kategorii dětí s doprovodem (HDR), kterou absolvují ještě mladší děti, tak je třeba mít při přípravě závodu na paměti úměrnost délky trati a nebát se udělat trať raději kratší než delší, i kdyby ji nejrychlejší závodníci v kategorii DH10S měli oběhnout za méně než 15 minut.

Detailnější doporučení naleznete v [metodice zpracovávající stavbu tratí pro kategorie nejmladších závodníků a žactva](#).

Tratě se smajlíky se používají jako alternativa namísto fáborkových tratí, jejich obtížnost však není srovnatelná, ale vyšší. Cílovou skupinou jsou děti, které již ovládají základy orientace v mapě, dokážou vnímat svou pozici na mapě, zvládnou si zorientovat mapu a najít postup k další kontrole, ale mohou v tomto chybovat a potřebují “jištění”, aby se neztratily. Pokud malý závodník takové základy ještě neovládá, měl by se je bezpečně naučit v doprovodu rodiče či trenéra na trati HDR. Přístup k postupnému učení orientačních technik je tak v koncepci smajlíků zcela odlišný než u fáborků, nemožnost trať jen “neorientácky” oběhnout po fáborkách může být výhodou i úskalím “smajlíkového řešení”, protože nabízí přímější učení řešení problémů rozhodovacích bodů na křižovatkách směrem k absolvování závodních kategorií DH10C, kde je jediným rozdílem odebrání “jištění” ve formě smajlíků, obtížnost trati jinak zůstává srovnatelná. **Děti by se měly v této své první kategorii absolvované bez doprovodu také naučit nebát se samy v lese.**

Start této kategorie je zpravidla intervalový dle předem nalosované a zveřejněné startovní listiny, a to především kvůli zajištění rovnoměrného rozložení množství závodníků na trati v čase, je však možné pro tuto kategorii předepsat libovolný start. Kategorie bývá často vypisována jako společná pro dívky a chlapce (DH10S), na základě místních zvyklostí a vyššího počtu závodníků je ale možné vypsát kategorie pro dívky a chlapce odděleně (D10S, H10S) - tuto informaci je však třeba zahrnout již do rozpisu daného závodu a je doporučeno tento přístup sjednotit v rámci

celé série závodů (např. oblastní žebříček), pokud je do nějaké předmětný závod zařazen. V případě oddělení dívčí a chlapecké tratě musí být správná trasa absolvování trati (osazená usměvavými smajlíky) totožná, je však možné na ní pár kontrol vytvořit rozdílných (pozor na jejich vzájemné umístění, příliš blízké kontroly nebo kontroly s podobnými kódy nejmenší děti častou matou, není a nesmí být cílem tyto závodníky “nachytat”).

Stavba smajlíkové trati na závody ve sprintu může být problematická kvůli nevýraznosti smajlíků v městském prostředí, proto je ke zvážení v návaznosti na konkrétní podmínky, zda na takovém závodě smajlíkové kategorie vypisovat, či nikoliv. Pokud vypsány nebudou a nelze zrealizovat ani fáborkovou trať, je doporučeno zajistit pro nejmenší děti jiný orientácký program (např. mikro-sprint v uzavřeném areálu, superpípač, apod. - viz samostatná kapitola).

Pro smajlíkové tratě se dosud využívalo zejména označení DH10N, pro doporučené sjednocení názvosloví bylo navrženo označení koncovkou -S, která reprezentuje podporu na trati ve formě smajlíků se stejnou logikou jako u fáborkových tratí.

HDR

obtížnost: velmi lehká s podporou

Kategorie je určena pro **děti v doprovodu rodičů nebo jiných osob (trenérů, starších sourozenců apod.)**. Cílovou skupinou jsou jak nejmenší děti, které vyrážejí na dobrodružnou procházku lesem doplněnou hledáním lampiónů, tak i ty, které se za podpory svých rodičů postupně učí orientovat v mapě. Na jednu přihlášku (= jedno přihlášené jméno, s jedním čipem a jednou mapou) může startovat **libovolný počet dětí nebo doprovodů**, tedy např. jeden rodič se dvěma dětmi, nebo naopak jedno dítě se dvěma rodiči a podobně. Nadstandardem od pořadatelů může být poskytnutí dvou map jednomu závodníkovi (pro něj a jeho doprovod), případně možnost si druhou mapu za drobný

poplatek doobjednat.

Trať by měla využívat buď fáborkovanou linii nebo trasu osazenou smajlíky používanou pro kategorii DH10F resp. DH10S (v závislosti na tom, která z variant se pro daný závod používá), je však možné na ní pro trať kategorie HDR pár kontrol vytvořit rozdílných se srovnatelnou obtížností (pozor však na jejich vzájemné umístění, protože příliš blízké kontroly nebo kontroly s podobnými kódy nejmenší děti častou matou). Obecně je vhodnější pro nejmenší děti stavět tratě spíše s více kontrolami a kratšími úseky (např. 8 kontrol na dvoukilometrové trati), protože nalezení kontroly a možnost jejího “pípnutí” je pro děti ujištěním a zároveň odměnou za správnou realizaci postupu. Při přípravě závodu je třeba mít na paměti úměrnost délky trati a nebát se udělat trať raději kratší než delší, i kdyby ji nejrychlejší závodníci v kategorii DH10F/S měli oběhnout za méně než 15 minut.

Trať by měla být vedena snadno schůdným terénem, (ne)průjezdnost trati s kočárkem doporučujeme uvést do rozpisu nebo pokynů, avšak z podstaty našeho sportu ji nelze považovat za samozřejmost a standard.



foto: Jirí Čech

Při absolvování trati kategorie HDR by měly děti využívat stejnou strategii jako pro absolvování tratí DH10F (resp. DH10S), tedy vyhodnocovat vhodnost zkracovaček fáborkové linie resp. kontrolovat si správnost vlastního postupu podle smajlíků u cesty, a to především proto, aby následný přechod do těchto kategorií byl plynulý a z hlediska obtížnosti trati byl jediný rozdíl v absenci doprovodu při závodě.

Start této kategorie je libovolný v časovém rozmezí určeném pořadatelem v pokynech k závodům, přičemž startovní rozmezí by mělo být pro všechny kategorie s libovolným startem (HDR, OPEN, T) stejné. Nic u této nesoutěžní kategorie určené k nácviku nebrání tomu, aby dva nebo více jednotlivě přihlášených závodníků (např. sourozenci, přátelé, s jedním i dvěma různými doprovody) odstartovali společně ve stejný čas, pokud o to požádají. Stejně tak není třeba zavádět striktní a příliš dlouhý rozstup mezi starty dvou závodníků, v nejfrekventovanější době je možné závodníky na trať startovat i s rozstupem jedné minuty nebo menším.

Častým problémem, který na závodech rodiče nejmenších dětí řeší, je zájem o absolvování trati vlastní kategorie s intervalovým startem a zároveň kategorie HDR jako doprovod dítěte. V souladu s pravidly OB a zachováním férovosti je v takových případech nutné, aby doprovod (aby mohl být ve svojí kategorii klasifikován) absolvoval nejprve trať svojí kategorie, a až poté trať HDR. Protože závodník-rodič nemůže při přihlášce vědět, zda toto bude z hlediska časového rozvržení startů i jejich vzájemné polohy možné, doporučujeme pořadatelům (zejména regionálních závodů, kde rodinný charakter účasti na závodech často převládá) již v rozpisu sdělit informaci, do kdy bude umožněn start kategorie HDR (a snažit se toto rozmezí vytvořit co největší, ideálně až do posledního intervalového startu), jak daleko bude start této kategorie od cíle a zda je možné k přihlášce připojit požadavek na start, případně další relevantní skutečnosti pro danou situaci. Pokud je jasné, že taková kombinace dvou zájmů možná nebude, je vhodné nabídnout tréninkovou trať (T) s libovolným startem, případně jinou formu aktivity pro nejmenší děti mimo prostor hlavního závodu, např. minizávod v okolí centra závodu (viz samostatná kapitola). Nabídka alternativního programu pro

děti v centru závodu nebo jeho okolí je velmi vhodná také v případě, kdy máme prostor mapy daleko od centra a cesty na start a z cíle budou nevyhnutelně dlouhé, což zejména u nejmenších dětí náročnost absolvování závodu násobí a snižuje přístupnost závodu právě této skupině.

OPEN

obtížnost: lehká

Kategorie je určena pro **nováčky a začátečníky bez ohledu na věk**. Cílová skupina je tak velmi široká, může se jednat o rodiče, příbuzné nebo známé již běžajících závodníků, nováčky z oddílů, kteří nabírají zkušenosti na svých prvních závodech, či zájemce z řad veřejnosti bez vazby na jakýkoliv oddíl OB. Na jednu přihlášku (= jedno přihlášené jméno, s jedním čipem a jednou mapou) může startovat libovolný počet osob, tedy i dvojice nebo rodina. Nadstandardem od pořadatelů může být možnost si doobjednat další mapy za nižší cenu pro osoby startující na jednu přihlášku.

Trať by měla být **lehká a vždy přizpůsobená tak, aby ji zvládl absolvovat i začátečník**, který nikdy OB neběžel. Fyzická i orientační náročnost trati by měla být srovnatelná s kategoriemi DH12, trať by tedy měla vést po síti linií (vyjma vrstevnicových linií a tvarů) a případné postupy přímo terénem nabízet pouze v přehledných místech, na krátkou vzdálenost a vždy končící na jasné linii. Kontroly mohou být umístěny na obtížnějších objektech a dále od linií, vždy ale pouze na pozitivních tvarech a jasné dohledatelné. Trať by se měla vyhýbat velmi náročnému terénu, například prudkým kamenitým svahům. Kategorií OPEN se často účastní také příležitostní běžci na úrovni "věčných začátečníků", kteří chtějí pravidelně a dlouhodobě běhat pouze rekreačně a na tratích nízké obtížnosti, často může být jejich počet srovnatelný s opravdovými nováčky. Tento fakt částečně "zkušenosti" závodníků však nelze považovat za argument pro zvyšování náročnosti trati OPEN (byť jen v části trati), ta by vždy měla respektovat doporučenou úroveň obtížnosti a být připravená k plnění svého primárního určení - mít obtížnost nastavenou tak,

aby byla adekvátní začátečníkům.

V případě, že chceme vypsát na jednom závodě více kategorií OPEN, označujeme je v případě 2 kategorií jako OPEN-S (short = krátká) a OPEN-L (long = dlouhá), v případě vypsání 3 kategorií pak jako OPEN-S (short = krátká), OPEN-M (medium = střední) a OPEN-L (long = dlouhá). Tyto dílčí kategorie by měly být odlišné především svou fyzickou náročností (délkou, převýšením), odlišnost v orientační náročnosti by měla být menší, přičemž s rostoucí délkou trati se tato obtížnost zvyšuje. Ani orientační náročnost nejdelší OPEN kategorie by však rozhodně neměla překročit střední (červenou) úroveň srovnatelnou s kategoriemi DH14, náročnější tratě následně označujeme již jako tréninkové (T). V případě vypsání více než jedné OPEN kategorie je nutné jejich určení společně s popisem rozdílu v obtížnosti uvést v rozpisu závodu.

Start této kategorie je libovolný v časovém rozmezí určeném pořadatelem v pokynech k závodě, přičemž startovní rozmezí by mělo být pro všechny kategorie s libovolným startem (HDR, OPEN, T) stejné. Nic u této nesoutěžní kategorie nebrání tomu, aby dva nebo více jednotlivě přihlášených závodníků (např. rodinní příslušníci, přátelé) odstartovali společně ve stejný čas, pokud o to požádají. Stejně tak není třeba zavádět striktní a příliš dlouhý rozstup mezi starty dvou závodníků, v nejméně frekventovanější době je možné závodníky na trať startovat i s rozstupem jedné minuty nebo menším.

Pro tratě otevřené začátečníkům se dosud povětšinou užívalo označení P (příchozí). Protože toto jednopísmenné označení bylo pro veřejnost bez předchozí znalosti našeho sportu neintuitivní, je doporučeno užívat jednotné označení OPEN, které účel takto označené kategorie samo o sobě vyjadřuje lépe a je srozumitelné i pro nováčky, stejně jako označení případných variant kategorie OPEN (-S / -M / -L). Není třeba se tohoto anglicismu bát, běžně se používá k označení kategorií i v jiných sportech, a to včetně závodů v MTBO.

T

obtížnost: těžká

Kategorie je určena pro **zkušenější závodníky**, kteří mají zájem absolvovat obtížnou **tréninkovou trať** mimo závodní kategorie dělené podle věku a pohlaví. Kategorie je otevřená, účastnit se jí mohou například závodníci po zranění či nemoci, závodníci potřebující časovou flexibilitu startu kvůli doprovázení dítěte v kategorii HDR na stejném závodě nebo závodníci, kteří již získali základní zkušenost z kategorií OPEN a chtějí se zdokonalit v orientačních technikách tak, aby mohli následně začít běhat svou odpovídající kategorií. Trať tréninkové trati by měla odpovídat úrovni "těžká" (černá), příp. "střední" (červená) a být zhruba ekvivalentní úrovni kategorií DH16.

V případě, že chceme vypsát na jednom závodě více různě náročných kategorií T, označujeme je připojením číslic a to vztupně, např. T1, T2, T3, kde vyšší číslo znamená vyšší náročnost. Tyto dílčí kategorie mohou být rozdílné ve fyzické i mapové ná-



foto: Jiří Čech

ročnosti, je nutné jejich určení popsat již v rozpisu závodu (nejlépe s přibližnou délkou trati, zejména u závodů na klasické trati). Číslice v názvu kategorie může být také přímo využita pro označení přibližné délky trati zaokrouhlené na celé kilometry

Start této kategorie je libovolný v časovém rozmezí určeném pořadatelem v pokynech k závodu, přičemž startovní rozmezí by mělo být pro všechny kategorie s libovolným startem (HDR, OPEN, T) stejné. Nic u této nesoutěžní kategorie nebrání tomu, aby dva nebo více jednotlivě přihlášených závodníků (např. rodinní příslušníci, přátelé, oddíloví kolegové) odstartovali společně ve stejný čas, pokud o to požádají, například za účelem vzájemného stínování a zlepšování svých technických dovedností.

Označení tratí barvami dle obtížnosti

U závodů, kde se nepoužívá klasické rozdělení kategorií podle věku a pohlaví, nebo je účast v těchto kategoriích podmíněna splněním kvalifikačních kritérií (např. doprovodné závody přidružené k MČR, neoficiální akce, zimní ligy apod.) je možné pro názvy kategorií využít přímo jednotné barevné označení úrovní obtížnosti tratí. Používat je možné jejich označení v češtině Bílá, Zelená, Modrá, Červená, Černá (pozor však na podobnost posledních dvou názvů, která může způsobit problémy s odběrem správné mapy za běhu apod.) nebo je možné využít také anglické ekvivalenty těchto označení White, Green, Blue, Red, Black.

Další aktivity pro děti

V případě, že nemáme terén vhodný pro uspořádání kategorií HDR, DH10F či DH10S, nebo se tento prostor nachází velmi daleko od centra závodu, je doporučeno pro nejmenší děti (namísto nutnosti absolvovat příliš dlouhou nebo kopcovitou trať nebo dlouhé cesty na start a z cíle) připravit jiný orientácký program v centru závodu nebo jeho těsné blízkosti, aby byl zachován rodinný charakter účasti na závodech. I z tohoto důvodu je vhodné, aby bylo okno pro libovolný start dětí na těchto aktivitách dostatečně dlouhé, nejlépe i s časovým přesahem před start 00 hlavního závodu a po závodě, aby děti mohly tyto aktivity absolvovat za podpory nebo doprovodu svých rodičů, kteří závod běží v závodních kategoriích.

Cílovou skupinou jsou především předškoláci, kteří obvykle ještě neumí číst a ani orientaci v mapě často přesně neovládají. Nejdůležitějším faktorem je tak zajištění zábavné motivační aktivity, která se bude co nejvíce přibližovat "velkému závodu", který běží rodiče, sourozenci či starší kamarádi. Pozor však v případech, kdy tento dětský závod probíhá v těsné blízkosti cíle nebo potenciálních postupů hlavního závodu, aby fáborky nebo lampiony pro tento minizávod nemátly závodníky v hlavním závodě



foto: Nikola Kochová

Minizávod v aréně nebo jejím okolí

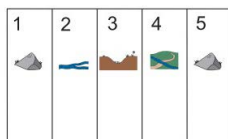
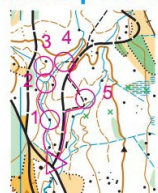
Může se jednat o kratší závod (i jen několik set metrů) na mapě ve zvětšeném měřítku, v lese značený fáborky (bez nutnosti vytvářet zkracovačky) nebo ve velmi jednoduchém terénu (např. na přehledné louce s remízky, v areálu kempu, nebo i přímo v aréně). Pro sprinty, kde nevypíšeme fáborkovou nebo smajlíkovou trať, můžeme připravit alespoň mikrosprint v uzavřeném školním nebo sportovním areálu, pokud máme takový k dispozici.

Protože nejmenší děti ještě neznají pikto-gramy, můžeme vytvořit popisy kontrol pomocí jednoduchých kreslených obrázků. Podobně můžeme namísto číselných kódů kontrol využít obrázky, např. hračky, postavy z dětských seriálů, zvířátka a podobně. Ražení je možné realizovat přes SPOR-Tident se samostatným vyčítáním (např. do aplikace SI droid na mobilu či tabletu), což je nejideálnější z hlediska nápodoby skutečného závodu, případně kleštičkami, razítky nebo voskovkami různých barev.

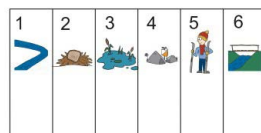
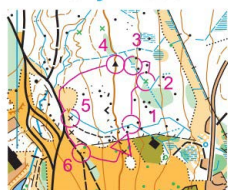
Minizávod je možné také pojmout “zážitkově”, tedy připravit na kontrolách různé aktivity nebo úkoly, např. jednoduchý obrázkový kvíz, házení na cíl, pojmenovávání pohádkových postav - fantazii se meze nekladou! Pokud je k takové variantě potřeba přímá asistence rodiče na trati (čtení úkolů a vysvětlování), je třeba to zdůraznit v pokynech, nejlépe již v rozpise.

Náměty a ukázky různých [dětských závodů](#) a [zážitkových tratí](#) naleznete na Metodickém portále.

Okolo potoka



Divokým lesem



ukázka: LL

Superpípač, bludiště

Tradiční součástí větších závodů jsou (často v rámci dětské školky) superpípače, kde jsou uspořádaně umístěné kontroly vyznačené v jednoduchém plánu a propojené tratí, případně bludiště. I zde můžeme podle věkového zaměření využít označení kontrol obrázky, ražení se u těchto aktivit realizuje obvykle přes SPOR-Tident, ale pro jednoduchost příprav není problém využít průkazky a klasické kleště nebo např. různě barevné voskovky. Tato aktivita často není atraktivní jen pro nejmladší děti, ale také ty starší. Pro každou akci bychom měli mít nachystáno několik variant tratí, aby děti bludiště nezačalo nudit. Zároveň bychom bludiště na závodech neměli nadužívat, aby zůstalo pro děti atraktivní. Pozor také na stavbu samotného bludiště, pokud má být určeno malým dětem a je vytyčené páskami, musí být tyto vyznačovací pásky umístěny nízko, zhruba ve výši kolen dospělého. Děti jinak mají pásky v úrovni očí nebo ještě výše a bludiště pro ně není přehledné.

Inspiraci i Print&Go podklady pro různé druhy [bludišť](#) a [superpípačů](#) najdete taktéž na Metodickém portálu.



foto: Alena Picková

Trat' s koridorem nebo pomocným lanem

Nejbezpečnější varianta liniové trati, avšak zároveň tou nejnáročnější na přípravu. Je třeba vytvořit v lese koridor nebo po zemi natáhnout lano, a po této vodící linii vést trat', kontroly jsou tak přímo v koridoru, resp. u nataženého lana. Mapa obsahuje zákres koridoru a kontrol v něm, které jsou vždy umístěny na jasných a výrazných objektech. S tímto systémem se můžete setkat ve Skandinávii nebo ve Švýcarsku. Pokud si děti z aktivity odnesou znalost pár mapových značek a radost z pohybu, úplně to stačí.



foto: Päivi Karjalainen

Lesní parkour

Atraktivní aktivitou může být také lesní parkour, aneb značená trat' bez mapy obsahující různé překážky adekvátní věkové úrovni (přezení spadlého stromu, podlezání plachty, kličkování mezi stromy, přeskočení úzkého potoka atd.), s možností doplnit ražení kontrol na vyznačené trase mezi překážkami.



Suunnistus Liito

Videoukázku lesního parkouru z YouTube kanálu finských orientácků naleznete na [Metodickém portále](#).

Doporučení k organizaci závodu

Informace a propagace

- » Pokud pořádáme závod v OB, kde budou vypsány také kategorie pro veřejnost, je užitečné kromě standardního rozpisu vytvořit také letáček, prostřednictvím kterého můžeme závod propagovat i veřejnosti v lokalitě konání závodu. Pro tvorbu letáčků můžete využít například online platformy [Canva](#), která umožňuje vytvářet různé grafické výstupy a nabízí pro tyto účely mnoho připravených šablon. V základní (ale plně dostačující) verzi je tato aplikace zdarma, placená verze "Pro" nabízí více funkcí, šablon a grafických prvků.
- » Možnosti propagace závodu je často možné domluvit s místním starostou nebo zástupcem obecního či městského úřadu, například prostřednictvím místního tisku, obecního rozhlasu nebo aplikace Munipolis, v níž je možné přidat ke sdělení také obrázky (např. ukázkou orientácké mapy nebo propagační plakátek).
- » V dnešní době nesmíme zapomenout ani na propagaci přes sociální síť (vytvoření události na Facebooku, propagace na profilu obce nebo v místní skupině apod.). Plakátek by neměl obsahovat pouze název akce a termín, ale také základní heslovitý popis, jak vlastně závod v OB vypadá a jak se může veřejnost zapojit (délka tratí, cílové skupiny, možnost přihlášky na místě, proč bych měl vyzkoušet OB?), a měl by odkazovat na stránku závodu.
- » V místech, kde orientácké závody ještě nebyly, důrazně doporučujeme kromě propagace samotné akce také stejnými prostředky oslovovat místní obyvatele s prosbou o shovívavost k dílčím dopadům závodu na obec, zejména zvýšené intenzity automobilové dopravy, případně regulace provozu pro sprintové závody. Konflikty nebo nedostatečná informovanost místních zbytečně vytváří orientačním sportům špatnou pověst.
- » Na stránce závodu je vhodné vytvořit oddělený rozpis kategorií pro veřejnost, kde bude podrobněji nováčkům a zájem-

cům vysvětleno, jak konkrétní závod probíhá, co je k němu potřeba, kdy a kam přijít apod.

- » Český svaz orientačních sportů vydal příručku [Jak na první orienták](#) a sérii výukových videí [Začínáme s orientákem](#), na které můžete z rozpisu kategorií pro veřejnost (případně přímo z ORISu) odkazovat, začátečníci se z těchto zdrojů mohou dozvědět mnoho podrobností o tom, jak jejich první závod v OB absolvovat.
- » Každý pořadatel by měl být připraven na to, že se veřejnost, která se závodu zúčastní, bude chtít orientáku dále věnovat v některém z klubů ČSOS a bude k tomu hledat další informace. Pořadatel by proto měl mít rozmyšlené, na koho ve vlastním oddíle tyto zájemce může odkázat (ideální je mít nejen pro tyto účely vytvořené vizitky s kontaktem), případně by měl být schopen zprostředkovat kontakt na klub nejbližší bydlišti dané osoby.
- » Je užitečné veškeré informační zdroje k závodu určené pro veřejnost (rozpis kategorií pro veřejnost, plakátek apod.) na někom odzkoušet - ukázat je někomu, kdo nemá s OB zkušenost a zjistit, zda jsou všechny potřebné informace srozumitelné a zda mezi nimi něco nechybí či nepřebývá.

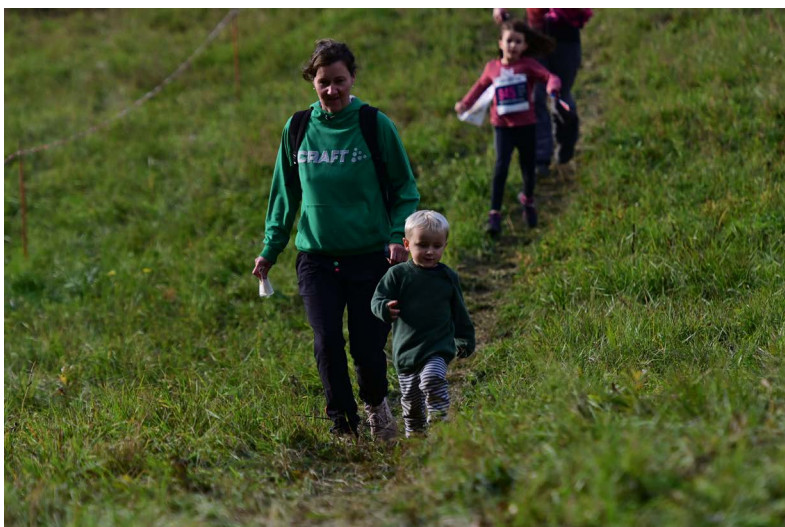


foto: Jiří Mrkvička

HLEDÁTE?

Tip na výlet s dětmi  **Výzvu pro kamarády či kolegy**  **Aktivitu v přírodě**



ZKUSTE ORIENTÁK V ŘEVNICÍCH!

KDY: sobota 3. nebo neděle 4. října 2015 (a klidně oba dny ☺)

KDE: [Řevnice – areál Lesního divadla](#)

CO: V rámci dvou závodů Pražské a Středočeské oblasti Manufaktura Cup bude připraveno 7 tréninkových tratí T různé obtížnosti a také 3 nesoutěžní tratě P pro příchozí veřejnost - začátečníky. Na startu nesoutěžních tratí P vám naši trenéři vysvětlí vše potřebné. Na tratě P je možné vyrazit po jednom i ve skupině a jde jen o zážitky, na tratích T se startuje individuálně a běží se s elektronickým čipem - zde si můžete zasoupeřit a porovnat mezičasy mezi kontrolami se svými známými.

JAK TO BUDE DLOUHÉ: Délka tratí je od 2 do 7 km různých obtížností. I s registrací na místě a cestou na start je to program na půl dne (2-3h)

MOŽNÁ NEMÁM SMYSL PRO ORIENTACI: Na nesoutěžní tratě nepotřebujete žádný zvláštní talent nebo schopnosti. Tratě P zvládne po naší instrukci úplně každý. A pokud si věříte, zvládnete i trochu náročnější tréninkové tratě.

CO POTŘEBUJI S SEBOU: Nic zvláštního, pouze oblečení do přírody a chuť zkusit něco nového. Pokud máte doma kompas nebo buzolu, vezměte ji s sebou. Pokud ne, nic se neděje, na nejjednodušší trati se bez ní bez problémů obejdete. Startovné je 100 Kč za mapu. Na nejkratší trať pro děti odstartujete za 60 Kč.

JAK SE PŘIHLÁSIT: Budeme rádi, když se na tréninkové tratě přihlásíte dopředu e-mailem na revnice@uskob.cz. Přihlásit se je ale možné oba dva dny i ráno na místě od 9:15 do 10:15 do vyčerpání map a elektronických čipů.

Nabídku délek a obtížností najdete na webu <http://www.uskob.cz/poradani/pz15>.

Na nesoutěžní tratě P přijímáme přihlášky na zvláštní prezentaci pro příchozí přímo na místě až do 12 hodin. S výběrem trati Vám zde rádi poradíme.

Těší se na vás pořadatelé z USK Praha



Přihlášky a vklady

- » Velké zjednodušení pro IT zajištění závodu je, pokud se neregistrovaní závodníci přihlašují přes funkci [Jednorázová přihláška](#) v systému ORIS, nikoliv e-mailem. Propagujte tedy jmenovitě tuto možnost v rozpise závodu i případných dalších pozvánkách na akci.
- » U kategorií určených pro veřejnost, kde je žádoucí vysoká míra přístupnosti i pro neregistrované nováčky a zájemce (minimálně HDR a OPEN), není vhodné zvyšovat výši vkladů při přihlášce po termínu nebo na místě.
- » U kategorií pro veřejnost (včetně DH10F/DH10S!) je už z povahy jejich určení nepřijatelné účtování přírůžky ke vkladu v případě, že závodník není registrován v ČSOS.
- » Pro dohlášky do kategorií určených pro veřejnost po termínu tisku map a na místě v den závodu bychom měli mít připraveno dostatek volných map a k nim přiřazených míst ve startovce ("vakantů"), a to zejména v nejžádanějších kategoriích HDR a OPEN. Zájem o vakanty velmi závisí na počasí v den závodu, roční době závodu i lokalitě konání, pro počet volných map k tisku tedy neexistuje jednoznačné doporučení, lze ho jen odhadnout na základě zkušenosti závodů v podobných podmínkách, případně z komunikace s pořadatelem předcházejícího závodu stejné soutěže (např. oblastního žebříčku).

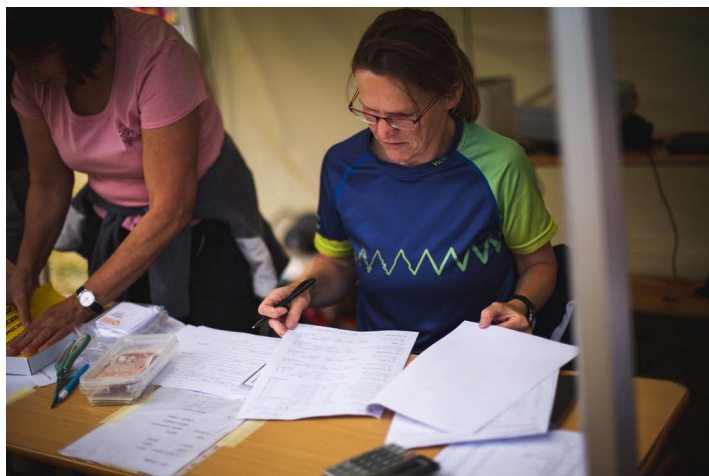


foto: Klára Mašínová

- » Mapy pro kategorie veřejnosti je také možné na základě aktuální zvýšené poptávky na prezentaci dotisknout na barevné laserové tiskárně, kterou máte s sebou přímo na místě (je potřeba mít předem připravené správné podklady k tisku). Při využití této varianty však dávejte pozor na udržení alespoň základní kvality tisku (rozlišení, barevnost, fixace toneru) ale i papíru, na který se tiskne (odolnost proti roztržení a rozedření, hladkost, neprůsvitnost, ...).

Prezentace, centrum

- » Řešení dohlášek, vkladů a dalších záležitostí ohledně kategorií pro veřejnost na prezentaci před závodem představuje poměrně velký objem práce a nutné komunikace se závodníky, je proto vhodné tuto prezentaci oddělit od běžné prezentace, kde by jinak mohlo docházet ke zdržování řešení změn čipů, odhlásek, dohlášek vázaných na přidělení startovního času atd.
- » Prezentace by měla zároveň být pro nováčky místem, kde se mohou zeptat na nejasnosti ohledně závodu. Je tedy potřeba, aby prezentaci kategorií pro veřejnost zajišťoval schopný a vstřícný pořadatel, který dokáže úplným začátečníkům srozumitelně (nikoliv v orientácké hantýrce) zodpovědět jejich



foto: Jirí Čech

dotazy spojené s absolvováním závodu, a to včetně vysvětlení základů orientace v mapě pro OB. Pro tyto účely může posloužit vytisknutý přehled základních mapových značek a piktogramů (ke [stažení](#) nebo ke [koupí](#)).

- » Dohlášky do kategorií pro veřejnost, které nejsou díky libovolnému startu vázány na přidělení volného startovního času, lze pro urychlení realizovat mimo počítačové zpracování závodu. Stačí zapisovat dohlášky na papír do tabulky, kde máme počtem volných řádků vyjádřený počet volných map pro danou kategorii, a jako potvrzení o dohlášení závodníkům vydáváme papírovou kartičku se jménem ("poukaz na start"), kterou na startu odevzdají pořadatelům při vstupu do koridoru.
- » Pro zdárné vypořádání všech dohlášek je nutné, abychom zajistili dostatečný počet čipů k zapůjčení závodníkům. Elektronická časomíra, která ihned po vyčtení čipu poskytne soupis všech mezičasů z trati, průběžné pořadí a ztrátu, ale i možnost sledovat výsledky online, je jednou z technologických předností OB, i proto má smysl ji využívat také pro kategorie veřejnosti, pokud to je možné. Pozor na kapacitu při použití čipových kartiček ([SPORTident pCard](#)), ty jsou levnější alternativou čipů vhodnou pro půjčování veřejnosti, ale stačí pouze na 20 ozařených kontrol. Je třeba počítat i s rezervou pro chybná nebo vícenásobná ozaření a půjčovat tyto kartičky pouze závodníkům těch kategorií, u kterých nehrozí překročení kapacity počtu ozaření.
- » Výhodou pro nováčky může být možnost zapůjčit si na prezentaci také buzolu.
- » Centrum závodu musí být přehledné. Mimo jiné je pro jednoduchou orientaci nováčků důležité, aby byl v centru zřetelně označen směr cesty na start a z cíle (nejlépe označit nejen fáborky, ale v centru i šipkami).

Start

- » Pro kategorie pro veřejnost, které mohou startovat v libovolný čas, je třeba vytvořit oddělený startovní koridor. Oddělením není myšleno pouze vyhrazení koridoru v těsné blízkosti

toho pro hlavní kategorie, ale skutečné prostorové oddělení od hlavního koridoru paralelně o několik metrů, aby nebylo dění v koridoru veřejných kategorií rušivé, přičemž koridory se během cesty k začátku orientace (mapovému startu) spojí. Nejen z tohoto důvodu je proto absolutně nevhodné umístění startovních koridorů na průseku v hustníku nebo na cestě mezi dvěma oplocenkami.

- » Stejně jako na prezentaci, i ve startovním koridoru kategorií pro veřejnost musí být ochotní pořadatelé, kteří případně budou nováčkům nápomocní k úspěšnému zvládnutí startovní procedury a začátku závodu.
- » Pořadatelé by měli hlídat dodržení předstartovní procedury, zejména ozaření SI jednotek clear a check, přičemž tyto jednotky by od sebe neměly být příliš vzdálené (pro případ návratu k opětovnému ozaření clear).
- » Při libovolném startu je startovní čas určen časem ozaření SI jednotky start na pokyn pověřeného startéra. V případě, že jednotka po vložení čipu nepípá a neblíká, nebyla paměť čipu řádně vymazána jednotkou clear.
- » Mapy by si měli závodníci odebírat už na konci startovního koridoru (společně s ozařením startovní krabičky), aby měli možnost případně pořadatele požádat o radu ohledně odběru mapy ze správného kastlíku, jejího správného zorientování při startu nebo volby bezpečného postupu na některou z kontrol.
- » Dodržování přesného rozestupu mezi časem startu jednotlivých závodníků není u nesoutěžních kategorií nutné, interval stačí kontrolovat pouze přibližně jako nástroj k regulaci rovnoměrného vytížení trati. Je však vhodné, zejména u kategorie HDR, odstartovat závodníky nesoutěžní kategorie vždy až několik sekund po startu závodníků z hlavního koridoru, aby neblokovali průběh rychlejších koridorem na začátek orientace.
- » Libovolný start probíhá v pořadatelem stanoveném časovém rozmezí, které by mělo být pro všechny kategorie startující libovolně stejné. Rozmezí by mělo začínat nejdříve v čase startu prvního závodníka z intervalového startu, a končí zpravidla

dříve, než odstartuje poslední závodník z intervalového startu - zároveň je ale vhodné myslet na rodiče dětí v kategorii HDR, kteří předtím běží svou kategorií, a poskytnout co nejdelší startovní rozmezí, jaké je možné.

- » Pravidla OB zakazují start do závodu se psy, kategorie pro veřejnost nevyjímá. Doporučujeme pořadatelům se tohoto pravidla důsledně a bez výjimky držet, neboť vstup osob se psy nebývá předmětem povolení závodu vlastníkem lesa či nájemcem honitby (někdy bývá výslovně zakázán) a nedodržení tohoto pravidla může způsobit problémy se získáním povolení pro další akce v lokalitě. Doporučit lze také včasnou komunikaci tohoto zákazu namísto (implicitního) odkazování se na znění pravidel.



foto: Jiří Čech

Tratě a mapa

- » Tratě kategorií pro veřejnost by měly být připraveny v přiměřené fyzické i orientační obtížnosti, a to dle doporučení pro konkrétní kategorii, které je součástí tohoto dokumentu.
- » Zejména pro kategorie nejmenších dětí (ale nejen ty) je vhodné, aby byl start i cíl umístěn co nejbližší centru je to možné.
- » Popisy kontrol je vhodné minimálně pro kategorie OPEN a HDR vyhotovit slovně, případně by měl být v centru závodu k dispozici alespoň "slovní překlad" piktogramů podle jednotli-

vých tratí.

- » Pokud to okolnosti umožňují, je vhodné na mapu kategorií OPEN, HDR a DH10F/DH10S umístit legendu mapy.
- » Doporučit lze také kontrolu žákovských tratí a tratí pro veřejnost někým dalším než jen hlavním rozhodčím, např. člověkem, který s nováčky přichází do kontaktu (oddílový trenér) a dokáže posoudit adekvátnost obtížnosti tratí.

Cíl a vyčítání

- » V případě, že se na závodě v cíli odebírají mapy, je potřeba neregistrované závodníky jasně instruovat, kam mají mapu odevzdat (jedna taška pro všechny neregistrované, příp. tašky pro neregistrované podle kategorií) a kdy ji dostanou zpět.
- » Závodníky je třeba jasně navést k vyčítání čipů, mělo by být tedy hned za cílem, případně na výrazném místě v rámci centra závodu. Pokud totiž neregistrovaný závodník nevyčte svůj čip, je velmi obtížné zjistit (snad jen vyčtením cílových krabiček), zda se vrátil z lesa.
- » U vyčítání čipů by měl být vždy přítomný pořadatel, který bude řešit případné problémy, reklamace, nebo bude schopen začátečníkovi vysvětlit chybu v ražení (což může spadat také do úkolů prezentace kategorií pro veřejnost).

Ocenění a výsledky

- » Při vyčítání čipů je vhodné ocenit každého dětského závodníka v kategoriích HDR a DH10F/DH10S. Může se jednat o drobnou sladkou odměnu, ale třeba i [diplom](#) nebo [omalovánky](#) s orientáckou tematikou, [pexeso](#), malou medaili, perníček se zdobením motivy OB, [magnetku](#) či placku s motivem OB nebo logem závodu, různé [samolepky](#) nebo tetovačky s motivy orientáku či populárních pohádek - fantazii se meze nekladou!
- » Výsledky kategorií HDR, OPEN a T se nevyhlašují, protože ne-

jsou určeny k porovnávání výkonů účastníků, toto srovnání by ani nebylo férové. Vyhlášíme pouze soutěžní kategorie, dejme tím šanci nováčkům učit se bez strachu ze ztrapnění

- » Je doporučeno nevyhlášovat ani vítěze kategorií DH10F/DH10S, ale zůstat u ocenění všech závodníků při vyčítání (případně vyhlášení všech závodníků). Tyto kategorie bývají první zkouškou, kdy se dítě odváží vydat na trať samo bez rodičů, za což by měli být odměněni ať už se jim trať podaří více, či méně. Významná je rovnováha mezi vnitřní a vnější motivací. Je ideální, aby děti začínaly sportem ze zájmu a radosti, ale vnější motivace v podobě ocenění a podpory může být užitečným nástrojem ke zvyšování jejich zapojení a odhodlání. Tím, že nebudeme tyto kategorie vyhlášovat, také budeme malé závodníky motivovat k přestupu do DH10C, které už je opravdovým orientáčkem bez jakékoliv podpory.



foto: Martin Klein

Vydala Metodická rada ČSOS v únoru 2024

Autoři:

Martin Štoudek, Jana Kubátová, Alena Picková (grafika)

Spolupracovali:

Radim Hošek, Pavel Košárek, Jan Pícek

Foto na titulní straně:

Jiří Čech (KWAK Czech O-Tour 2023 - Šumava)

<https://metodika.orientacnisporty.cz/>