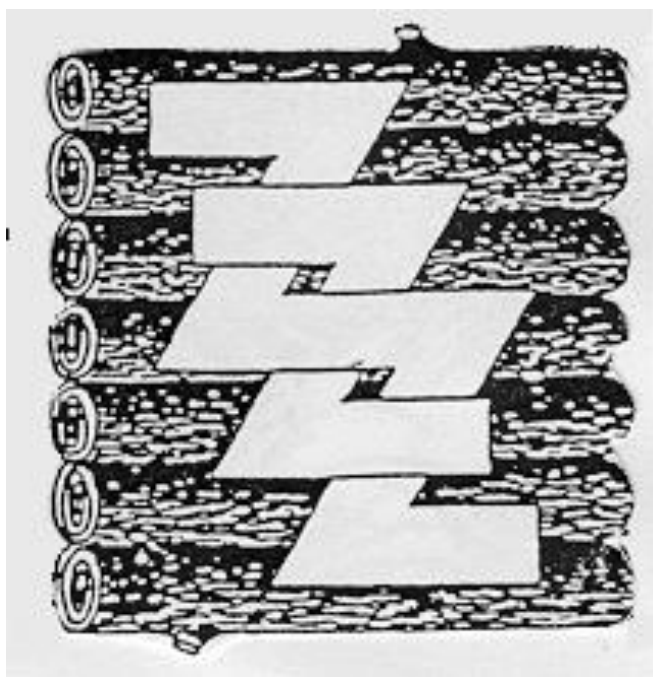


**Česká obec sokolská**  
odbor všestrannosti  
komise pobytu v přírodě

---

**METODICKÝ DOPIS**

**ZÁLESÁCKÝ ZÁVOD ZDATNOST (ZZZ)**



Zpracovali: Oleg Šalbaba, Jiří Němec  
Únor 2006  
2. upravené vydání leden 2014

## Z Á L E S Á C K Ý Z Á V O D Z D A T N O S T I ( Z Z Z )

**Metodický dopis určený organizátorům této soutěže všestrannosti v tělocvičných jednotách, sokolských župách a pro organizátory přeborů ČOS.**

### **Obsah:**

Úvod .....	4
Historické ohlédnutí .....	5
Charakteristika a náplň soutěže.....	6
1. Popis závodu .....	6
2. Základní předpoklady pořádání ZZZ.....	7
3. Povinnosti pořadatele.....	8
4. Základní činovníci .....	8
- Ředitel závodu .....	8
- Hlavní rozhodčí .....	8
- Rozhodčí na stanovištích.....	8
- Hlavní stavitel trati .....	8
- Počtářská komise .....	9
- Zdravotník závodu.....	9
5. Dokumentace závodů.....	9
- Rozpis soutěže .....	9
- Propozice závodu.....	9
- Soutěžní řád .....	10
- Startovní karty .....	10
- Karta rozhodčího .....	10
- Karta správných odpovědí.....	11
- Výpočet přípočtu .....	11
- Výsledková listina .....	11
Popisy jednotlivých disciplín ZZZ.....	12
Stanovení podmínek, za kterých může být soutěžící družstvo diskvalifikováno .....	20
Metodická poznámka .....	20
Slovo na závěr .....	21

## **Přílohy:**

- č. 1 lanové překážky
- č. 2 uzly
- č. 3 příklady použití časových přírážek za nesplnění úkolů na stanovištích
- č. 4 Morseova abeceda
- č. 5 otázky z historie a současnosti
- č. 6 otázky první pomoci
- č. 7 Rozpis ZZZ 2013-2014
- č. 8 propozice ZZZ 2013
- č. 9 soutěžní řád ZZZ 2013
- č. 10 návrh přípočtů
- č. 11 karta pro vyhodnocení – správné odpovědi
- č. 12 rozpis disciplín, řazení na trati / 2012
- č. 13 karta rozhodčího překážky
- č. 14 startovní karta hlídky ZZZ
- č. 15 startovní karta hlídek mimo ....
- č. 16 karta rozhodčího na stanovišti
- č. 17 karta rozhodčího KPR
- č. 18 souhvězdí varianta 2013
- č. 19 zoologie varianta 2013
- č. 20 stromy a keře varianta 2013
- č. 21 byliny, houby varianta 2013
- č. 22 místopis ČR varianta 2013

## Úvod

Tento metodický dopis je vydáván komisí pobytu v přírodě odboru všestrannosti ČOS jako pomůcka určená cvičitelům a organizátorům přípravy a provedení Zálesáckého závodu zdatnosti na úrovni jednot, žup, který se řadí mezi soutěže zahrnuté do systému dalších soutěží pořádaných odborem všestrannosti ČOS řízených komisí soutěží.

**Zálesácký závod zdatnosti (ZZZ)** je soutěží družstev, která se odehrává v přírodním prostředí, jejím obsahem je běh terénem po 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 od 11 - 17 let, po úpravě a vložení dalších disciplín i pro 18 leté a starší.

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

Od vydání předchozího „Metodického dopisu“ v roce 2006 uplynulo již 8 ročníků tohoto závodu. V tomto období se vyvíjel jak průběh závodu a systém hodnocení úkolů, tak v neposlední řadě i nároky na soutěžící z hlediska obsahu jednotlivých disciplín.

Z tohoto důvodu považuje komise PP OV ČOS za potřebné vydat toto druhé vydání metodického dopisu k ZZZ.

Věříme, že zde najdou organizátoři soutěží na úrovni jednot, žup i celostátních přeborů ČOS v této soutěži veškeré potřebné informace k úspěšné přípravě závodů. Autoři dopisu si kladou za cíl, aby příprava organizátorů a soutěžících byla pokud možno sjednocena při zachování potřebné rozlišnosti danou různými prostředím, ve kterých se ZZZ budou konat.

Původní dopis je rozšířen o příklady vydaných rozpisů a propozic na úrovni uskutečněných přeborů ČOS, příkladů hodnocení disciplín a některých pomocných tabulek pro práci rozhodčích, atp. Rozšířen je výčet možných disciplín, ze kterých pořadatelé volí jejich zařazení do konkrétního závodu.

## 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 odboru všestrannosti 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:

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

V letech 2000 – 2003 byl závod vypisován pouze v kategorii žactva, od roku 2004 je zařazena i kategorie dorostu.

## Charakteristika a náplň soutěže

### 1. Popis závodu

Zálesácký závod zdatnosti (ZZZ) je specifická soutěž všestrannosti, která se koná v přírodním prostředí. Jde o běh v členitém terénu po vytyčené 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.

Mezi základní výčet disciplín zařazovaných do této soutěže patří následující činnosti:

- Topografie – práce s mapou a buzolou, určení azimutů, odhadu vzdáleností
- Překonávání přírodních i umělých překážek – potoky, výmoly, lanové překážky
- Znalost a rozpoznávání přírodnin – rostliny, zvířata, houby, souhvězdí, minerály
- Poznávání významných památek – stavební, přírodní, města
- Hod na cíl – svislý i vodorovný
- Přenášení – (vrh) – břemene
- Šplh na laně, lezení na strom
- Plížení, plazení pod překážkami
- Šošonský běh – kombinace běhu a jemné motoriky
- Vázání uzlů
- Šifrování – morseova abeceda, signalizace
- Práce s pilou a sekerou
- Zakládání ohnišť, rozdělání ohně, využití ohně
- První pomoc – teorie a praxe, anatomie lidského těla
- Znalosti z historie Sokola a jeho současnosti

Výběr a volba těchto disciplín je na rozhodnutí organizátorů závodů v jednotách, župách nebo na přeboru ČOS.

Vyjmenované disciplíny je možno tvůrčím způsobem rozšiřovat a doplňovat. V rozpisech 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 běžickou 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 použití umělých pomůcek nebo náročných technických prostředků.

Na volbě pořadatele (na úrovni TJ 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.

## 2. Základní předpoklady pořádání ZZZ

**Volba místa ZZZ** je důležitým předpokladem úspěšného průběhu závodu. K jeho uskutečnění je nutno 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. 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 zejména o závody na úrovni TJ 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, je vhodné předem projednat termín závodu, je vhodné mít souhlas příslušného lesního hospodáře, příp. oznámit konání závodu obecnímu úřadu. 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 upevněně např. na stromech. Značení tratě může být nahrazeno v určité části jiným způsobem, např. tzv. azimutovou vložkou - zejména pro kategorii dorostu.

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 vytýčena 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 ČOS.

### **3. 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.

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 průkazy, dostatečný počet stopek, zajišťuje celkovou organizaci průběhu závodů dostatečným počtem rozhodčích, zpracování výsledků, veškerou administrativu a finanční náležitosti spojené s organizací akce.

### **4. 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 skončení vyhláší 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 námítky 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 závodníků a karet rozhodčích. Organizují na stanovištích stejné podmínky pro každou soutěžní hlídku, žádným způsobem nezasahují 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 vytýčení 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 lístků závodních hlídek po porovnání se záznamy na kartách rozhodčích. K běžeckému času přiřazuje předem stanovené přírážky, příslušné odpočty 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.
- **Dalšími činovníky** mohou být – podle rozhodnutí ředitele závodu, další osoby (traťoví komisaři, fotografové, technický personál, spojovací technici, atp.)

Všechny osoby, které se během závodu pohybují na stanovištích a trase závodu (včetně soutěžících hlídek), musí být viditelně označeny visačkou s uvedením jejich funkce.

## 5. Dokumentace závodů

### - Rozpis soutěže

Je základním dokumentem, upravujícím pořádání této soutěže. Rozpis vydává náčelnictvo odboru všestrannosti sokolské jednoty, župy nebo ČOS v dostatečném předstihu před termínem konání.

Obsahuje zejména následující údaje:

- Název soutěže, termín, místo konání
- Kategorie vypsané pro daný cvičební rok
- Pořadatel (jednota, župa, ČOS)
- Časový průběh soutěže
- Přehled možných disciplín
- Ekonomické zajištění
- Podmínky účasti
- Určení cen pro vítězné hlídky

Rozpis ČOS je vydáván zpravidla v říjnu předcházejícího roku .

### - Propozice závodu

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

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

Součástí propozic závodu jsou další přílohy:

- Mapa příjezdu do místa konání soutěže
- Přihláška do závodu podle vypsání kategorií
- Tiskopis pro objednávku stravy
- Seznamy a okruhy možných otázek pro vědomostní disciplíny (znalost a rozpoznávání přírodnin – rostliny, zvířata, houby, souhvězdí, minerály, okruhy otázek z historie Sokola a zdravotní pomoci)
- **Soutěžní řád**

Je dalším ze základních dokumentů, kterými jsou upraveny podmínky konání závodu (zejména přeboru ČOS).

Soutěžní řád řeší:

- Svěření organizace přeboru pověřené jednotě, župě
- Vyjmenovává hlavní činovníky závodu s jejich právy a povinnostmi
- Způsob řešení podávání protestů proti průběhu nebo výsledkům závodu
- Stanovení podmínek, za kterých může být soutěžící družstvo diskvalifikováno
- Stanovení podmínek účasti náhradníků z přihlášených hlídek

Soutěžní řád schvaluje náčelnictvo příslušné jednoty, župy nebo ČOS, nejlépe s vydáním příslušných propozic.

#### - **Startovní karty**

Slouží hlídce po celou dobu běhu po trase (od startu k cíli) k zapisování odpovědí hlídek na úkoly ze stanovišť poznávacích disciplín 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.

#### - **Startovní karty na stanovištích mimo trasu závodu**

Tyto karty formátu cca A6 slouží hlídce 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 disciplin, které si vynutí rozdílný způsob záznamu.

Např. může jít o stanoviště Překážky, První pomoc, případně další.

Jedny z možných provedení karty rozhodčího v příloze.

#### - **Řazení disciplin 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

#### - **Karta správných odpovědí**

Je důležitým dokumentem, který pro účely vyhodnocení úkolů počtářskou komisí určuje **správné odpovědi** na vědomostní otázky. 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.

#### - **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.

Autoři textu po zkušenostech z průběhů mnoha župních a celostátních přeborů získali dostatek zkušeností, aby složitost tohoto problému vyhodnotili návrhem, který byl již v několika variantách použit. Vypočtené hodnoty vycházejí z poměru mezi délkou trati, jejím profilem – z toho vyplývajícím běžeckým časem – a z obtížnosti jednotlivých disciplín na stanovištích. Dalším měřítkem stanovení přírážek je vztah mezi předpokládaným běžeckým časem a očekávaným maximálním počtem dosažených chyb.

Tento metodický dopis v příloze 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.

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.

### **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 i jejich pořadí. 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 **popis 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 v kartě závodníka. 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 vystiženě popsaný pokyn.

#### **1. Poznávání rostlin, hub, živočichů, minerálů, hvězdné oblohy**

\*Stanoviště jako samoobsluha - bez rozhodčího - příležitostný technický dohled.

Vystaveny vzorky nebo fota objektů.

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

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

1.2. Pomůcky: vzorky, foto, kresby.

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

#### **2. Poznávání měst, památných objektů, přírodních útvarů**

\* Stanoviště jako samoobsluha - bez rozhodčího - příležitostný technický dohled.

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

Seznam míst, která mohou být pro **přebor ČOS** 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.

- 2.1. Úkol: Hlídkka označí do startovní karty hlídky předepsaným způsobem správnou odpověď.
- 2.2. Pomůcky: pohlednice, obrázky, fotografie.
- 2.3. Hodnocení po odevzdání karty v cíli: každá špatná odpověď hodnocena přírážkou.

### 3. Hod na svislý cíl

\* Stanoviště s rozhodčím (+ pomocník).

- 3.1. 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.
- 3.2. Pomůcky: šišky, papírové míčky, tenisáky - kameny NEVHODNÉ! - vytyčovací materiál.
- 3.3. Hodnocení: rozhodčí zaznamená do startovní karty počet platných zásahů.

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

### 4. Hod na vodorovný cíl

\* Stanoviště s rozhodčím (+ pomocník).

- 3.1. 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 výši 2 - 2,5 m ve vzdálenosti cca 5 m od odhodového místa.*

- 3.2. Pomůcky: papírové míčky, šišky, tenisáky, granáty - kameny NEVHODNÉ! - vytyčovací materiál, lano.
- 3.3. Hodnocení: rozhodčí zaznamená do startovní karty počet platných zásahů.

### 5. Vrh břemenem

\* Stanoviště s rozhodčím a pomocníkem.

- 5.1. Úkol: každý člen hlídky musí alespoň jedním vrhem ze 3 – 5 možností vrhnout břemeno za vytýčenou metu. Pokud závodník splní, dále již nevrhá.
- 5.2. Pomůcky: polena, pařezy, špalky, vytýčení mety.
- 5.3. Hodnocení: rozhodčí zaznamená do karty hlídky počet **neúspěšných** členů hlídky.

### 6. Přenášení břemene

\* Stanoviště s rozhodčím + pomocník.

- 6.1. Úkol: V časovém limitu hlídkka společně přepraví jedno břemeno určeným způsobem např. válením - přenesením - na stanovenou vzdálenost.

*Varianta: hlídkka přenese stanovený počet menších břemen na jiné určené místo.*

- 6.2. Pomůcky: kameny, polena, špalky, vytýčení prostoru, stopky.
- 6.3. Hodnocení: rozhodčí zaznamená splnění (S) nebo nesplnění (N) úkolu v časovém limitu.

## 7. Šplh na zavěšeném laně

\* Stanoviště s rozhodčím + pomocník

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

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

7.2. Pomůcky: školní lano ke šplhání a zavěšení.

7.3. Hodnocení: rozhodčí zaznamená počet závodníků, kteří nesplnili úkol.

## 8. Shyby na větví

\* Stanoviště s rozhodčím.

8.1. Úkol: každý závodník provede 4 shyby.

8.2. Pomůcky: vhodná větev v doskočné výši, příp. upevněná vodorovná tyč.

8.3. Hodnocení: rozhodčí zaznamená počet provedených shybů.

## 9. Odhad vzdálenosti

\* Stanoviště jako samoobsluha - bez rozhodčího - příležitostný technický dohled.

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

9.2. Pomůcky: vytyčovací prostředky.

9.3. Hodnocení: provede počítařská komise přípočtem času ve stanovené toleranci.

## 10. Azimut

\* Stanoviště jako samoobsluha - bez rozhodčího - příležitostný technický dohled.

10.1. Úkol: **určení** azimutů přesně popsanych 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.

Do trasy je možno zařadit i neplatné kontroly. Doporučuje se tyto kontroly odlišit ne azimutem, ale např. kratší (dostatečně průkaznou) vzdáleností kroků (max. 2/3 ze zadané vzdálenosti). I z těchto kontrol bude hlídka pokračovat na další trase azimutového běhu.

10.2. Pomůcky: buzoly, vytyčovací prostředky (tabule s čísly)

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

10.3. Hodnocení: provede počítařská komise přípočtem času ve stanovené toleranci.

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

## 11. Orientace mapy

\* Stanoviště s rozhodčím.

11.1. Úkol: Hlídka provede orientaci mapy

a) podle kompasu, buzoly

*Varianta b) podle terénních objektů.*

11.2. Pomůcky: mapa, buzola.

11.3. Hodnocení: Rozhodčí provede záznam o splnění či nesplnění úkolu.

## 11b. Orientace mapy – určení bodů v terénu

\* Stanoviště s rozhodčím a pomocníkem

11b.1. 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

11b.2. Hodnocení: Hlídka zapíše požadované údaje do startovní karty

11b.3. Pomůcky: Mapy se zakresleným stanovištěm, fotografie míst, hlídka má s sebou vlastní buzolu

## 12. 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).

12.1. 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.

12.2. Hodnocení: Rozhodčí zaznamená počet **neplatných pokusů**.

## 13. Slalomový běh s ráhnem

\* Stanoviště s rozhodčím + pomocníkem.

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

13.2. Hodnocení: Rozhodčí dohlíží, zda hlídka dodržela stanovený postup.

13.3. Pomůcky: dřevěné ráhno zbavené nebezpečných výstupků, vytyčovací materiál.

## 14. Uzlování

\* Stanoviště s rozhodčím + pomocníkem.

14.1. Úkol: Hlídka 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.

Výběr uzlů možných k použití při závodě:

1.	lodní uzel uvázaný kolem kůlu (stromu)
2.	dračí smyčka
3.	plochá spojka, ambulanční uzel
4.	očková spojka (UIAA)
5.	dřevařská smyčka
6.	rybářský spojka
7.	škotová spojka (tkalcovský uzel)
8.	liščí smyčka
9.	osmičkový uzel
10.	osmičková spojka
11.	vůdcovský uzel
12.	zkracovačka
13.	prusíkův uzel symetrický
14.	francouzský prusík

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

14.3. Hodnocení: Rozhodčí zapíše do karty závodníka počet **nesplněných** úkolů.

## 15. Morseova abeceda

\* Stanoviště jako samoobsluha - bez rozhodčího - příležitostný technický dohled.

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

15.2. Hodnocení: Provede počítařská komise – přípočty podle počtu chyb.

## 16. Oheň

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

16.1. Úkol: Hlídka 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.

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

16.3. 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: Zajistit maximální ochranu přírody a dodržení zásad rozdělávání ohně v přírodě.*



## 17. Sekera a pila

\* Stanoviště s rozhodčím + pomocníkem.

- 17.1. Úkol: Hlídkka má za úkol z připravené kulatiny uříznout poleno v délce cca 25 – 30 cm a vlastní sekerou rozštípnout poleno na čtyři díly, které přinese do cíle.
- 17.2. 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.
- 17.3. Pomůcky: Dostatek připraveného materiálu, vhodná pracovní plocha na řezání i štípání (koza a špalek), dvouruční pila. Lékárnička první pomoci.  
(Osvědčilo se vybavení stanoviště motorovou pilou, kterou používá obsluha stanoviště pro zarovnání klády po odříznutí polena předchozí hlídkou).

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

## 18. První pomoc – vědomostní test

- \* Stanoviště s rozhodčím – zařazeno mimo čas běhu na trati na zvláštním stanovišti a ve stanoveném časovém limitu. Za určitých daných podmínek je možné zařadit tento vědomostní test jako stanoviště na trat' běžeckého okruhu. Limit není třeba stanovovat.
- 18.1. Úkol: Každý člen hlídky vyplňuje test sestavený z náhodně vybraného počtu 15 - 25 otázek viz příloha.
- 18.2. Hodnocení: Rozhodčí na stanovišti vyhodnotí odevzdané testové otázky a předá výsledky počtářské komisi, která přiřadí přípočty. Sčítají se výsledky všech členů závodní hlídky.
- 18.3. Pomůcky: Sestavený test určených otázek.

## 19. První pomoc – praxe

- \* Stanoviště s rozhodčím a pomocníky – zařazeno mimo čas běhu - na samostatném stanovišti.
- 19.1. Úkol: Předvést ukázkou poskytnutí umělého dýchání a nepřímé masáže srdce - (KPR – kardiopulmonální resuscitace) – úkol společný.
- 19.2. Hodnocení: Rozhodčí na místě ohodnotí výkon hlídky trestnými body ve stupnici 1 – 5 (5 nejhorší).  
Rozhodčí zapisuje do předem připravené karty Hodnocení KPR.
- 19.3. Pomůcky: figurína (fantom KPR), voda, hygienické prostředky)

## 20. První pomoc – transport raněného

\* Stanoviště s rozhodčím + pomocníkem.

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

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

20.3. Pomůcky: Vytyčovací materiál, deky, cely, tyče, šátky, šály

## 21. Historie Sokola – vědomostní test

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

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

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

## 22. 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.

22.1. Úkol: Hlídka musí zdolat předepsaným způsobem vybraný počet překážek všemi svými členy. Všechny překážky jsou překonávány každým z členů hlídky. Pro závod je možno vybírat z překážek, které jsou předem uvedeny v propozicích soutěže.

Vyobrazení a popis řady překážek je popsán v **knize Jana Neumana a kol.**

*(v dalším textu v příloze č. 1)*

Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem. Odkaz na tuto knihu je uveden u jednotlivých překážek.

Vhodnost překážky pro jednotlivé kategorie je v závorce za názvem překážky.

Písmeno Ž značí žactvo, D dorost.

Zpravidla jsou pořadatelé závodu stavěny zejména následující překážky:

1. Finská lávka (přemostění, nízké manévry) - (Ž) –str. 140 – 141
2. Nebezpečné X – (Ž, D) – str. 134 – 136. Pro žactvo je vhodné střed, kde se kříží lana, svázat
3. Pohyblivá kláda (Ž, D) – str. 119 – 120
4. Liány (tramvaj) – (Ž, D) – str. 142 – 143
5. Uvolněný přechod (finská lávka s horním volným lanem) - (Ž, D) – str.126 – 127
6. Věčka (krocení koně, travers s napětím), pomocí volného lana projít trať ve tvaru V( str. 128 – 129)
7. Stupy (varianta překážky Houpačky s kratší vzdáleností mezi nimi) – (Ž, D) – str. 148 – 149
8. Volná lávka (lehčí varianta Ďábelského žebříku) - str. 153 154)
9. Pevný široký žebřík (varianta Jakubova žebříku) – (Ž) –str. 180 – 181
10. Přechod lana (Mohawkův přechod) - str. 130 – 130) spolupráce všech členů družstva. Lano upevněno mezi stromy tak, aby se závodník dotkl dalšího stromu až při zajištění dalšími členy družstva, kteří budou stát na stejném laně.
11. Obláčky (Girlandy) - str. 189
12. Ručkování po vodorovném laně pomocí závěsu v podkolení (lenochod, jako nízká lanová překážka) str. 190
13. Vodorovný žebřík – (D) – str. 151 – 152
14. Ubíhající lana – (Ž, D) – str. 136 – 137
15. Šplh na laně - str. 122
16. Zhupy nízké (Ž) – str. 156 – 157

Výběr je na pořadatelích a jeho možnostech, názvy a typy překážek uvádí pořadatel do propozic ZZZ.

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

22.3. Hodnocení: Rozhodčí zapíše do karty závodníka počet nesplněných úkolů.

## **Stanovení podmínek, za kterých může být soutěžící družstvo diskvalifikováno**

Soutěžní řád řeší mj. i podmínky, za kterých může být soutěžící hlídka diskvalifikována ze závodu. 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** běžecké přípravy a vědomostních disciplín k časovým přírůzkám **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.

Za cenné připomínky k tomuto materiálu si zaslouží poděkování:

Ing. Radek Stejskal, Ing. Martin Just, RNDr. Zdeněk Lausmann