



## Propozice přeboru ČOS 2015 „Zálesácký závod zdatnosti“.

- Pořadatel:** ČOS, odbor všestrannosti, komise pobytu v přírodě a pověřená Tělocvičná jednota Sokol Úpice
- Datum konání:** pátek 22. května 2015 – neděle 24. května 2015
- Místo:** Úpice - Radeč – autokemp Radeč
- Technické zabezpečení.:** Tělocvičná jednota Sokol Úpice – župa Podkrkonošská - Jiráskova
- Ředitel závodu:** ing. Martin Just
- Hlavní rozhodčí:** Oleg Šalbaba, člen komise PP náčelnictva ČOS
- Stavitel tratí:** Ing. Martin Just
- Zdravotní služba:** členové místní organizace Červeného kříže
- Přihlášky:** Písemné za župu - doložené výsledkovou listinou z župního (oblastního) přeboru pro rok 2014 – 2015 a s kopií potvrzení o zaplacení stravy je nutné odeslat na adresy:  
**1) ing. Martin Just, Ostrčilova 249, 541 01 Trutnov**  
**e-mail: [martin.just@centrum.cz](mailto:martin.just@centrum.cz), tel.: 603720345**
- !!! nejpozději do 11. května 2015 (platí razítko pošty, datum e-mailu nebo datum osobního doručení) !!!**
- 2) v kopii na OV ČOS – J. Zahradníková – [jzahradnikova@sokol.eu](mailto:jzahradnikova@sokol.eu)**
- Prezence:** Pátek 22. května 2015 od 17:00 do 19:30 hodin, doklady podle rozpisu ZZZ pro rok 2014/2015: platné členské průkazy ČOS závodníků s fotografií + členská známka na rok 2015, průkaz zdravotní pojišťovny. Doklad o zaplacení stravy!
- Startovné:** Ve výši 50,-Kč/závodník - vybíráno v hotovosti u prezence.
- Ubytování:** Vlastní stany, vlastní vybavení (spacáky, karimatky).
- Stravování:** Společné stravování na základě objednávky v celkové výši **240,-Kč/osoba** začíná večerí 22. 5. 2015 a končí obědem (balíček na cestu) 24. 5. 2015. Úhradu proveďte na účet T. J. Sokol Úpice:  
**č.: 1019136594/0600 variabilní symbol 0510 . . - číslo župy (02 apod.)**  
**nejpozději do 11. května 2015.**
- Jídlo bude vydáváno na základě včasné zaslání závazné objednávky a provedení úhrady na účet T. J. Sokol Úpice - viz výše. Vlastní jídlo nelze z technických důvodů ohřívat.
- Základní předpis:** Soutěží se podle rozpisu soutěže OV ČOS v zálesáckém závodě zdatnosti (ZZZ) pro cvičební rok 2014/2015 schváleného komisí PP OV ČOS a vedením náčelnictva ČOS 20. 6. 2014 a dle soutěžního řádu schváleného komisí PP OV ČOS 13. 3. 2015.
- Kategorie:** Žactvo - rok narození 2001 – 2004 - tříčlenná hlídka chlapecká, dívčí nebo koedukovaná (smíšená)  
Dorost - rok narození 1998 – 2000 - tříčlenná hlídka chlapecká, dívčí nebo koedukovaná (smíšená)

**Cestovné:** Bude uhrazeno 3 + 1 závodníkovi a 1 členu doprovodu pro každou kategorii po předložení jízdenky hromadnou dopravou za použití slev, nebo při použití osobního vozidla vlastníkovu vozidla ve výši 3,-Kč/km při plně obsazeném vozidle (**po předchozím schválení jízdy náčelnictvem ČOS – ses. J. Zahradníková tel.: 257007343**).

### Disciplíny:

V rámci běžeckého okruhu:

- Běh terénem v délce cca 5 km (žactvo) a cca 8 km (dorost) po vytyčené trase
- Překážková dráha – viz.příloha č. 9
- Odhad vzdálenosti
- Určování azimutu (žactvo)
- Postup podle azimutu (dorost)
- Práce s mapou a busolou
- Poznávání bylin, mechorostů a kaprad'orostů – viz.příloha č. 10, varianta A
- Poznávání dřevin, hub a lišejníků – viz.příloha č. 11, varianta A
- Poznávání zvířat – viz příloha č. 12, varianta A
- Morseova abeceda
- Hod na svislý a vodorovný cíl
- Uzlování – viz.příloha č. 5
- Poznávání souhvězdí a hvězd – viz.příloha č. 13
- Poznávání mapových značek – viz příloha č. 8
- Práce s pilou a sekerou
- Poznávání významných míst v ČR – viz příloha č. 14, varianta A

Mimo běžecký okruh:

- Historie a současnost Sokola – test – viz příloha č. 6
- Oheň – přepálení provázku ve výši cca 50 cm
- Zdravověda - vědomostní test – viz příloha č. 7
  - transport (pomocí improvizovaných nosítek ze dvou tyčí a deky nebo pomocí trojcípého šátku)
  - KPR – provádí všichni členové hlídky (1. člen oslovení, ohledání, volání 155, zahájení, um. dýchání a masáž srdce cca. 1min, 2. člen um. dýchání a masáž srdce cca. 1min, 3. člen um. dýchání a masáž srdce cca. 1min.)

**Ceny:** Vítězným hlídkám budou předány putovní sekery. Hlídkám na 1. - 3. místě – diplomy a medaile. Vítězným hlídkám bude nabídnuta účast na sokolském setkání v rakouském Oetzu v roce 2016. (Jízdné bude hrazeno ČOS.)  
Všem účastníkům účastnické listy.

**Různé:** Protesty proti výsledkům lze podat do 30 minut po oznámení výsledků, a to prostřednictvím vedoucího župní výpravy hlavnímu rozhodčímu, s vkladem **200 Kč**. V případě uznání protestu bude vklad vrácen.

### Rámcový program:

<b>Pátek 21. 5. 2015:</b>	17:00 - 19:30 hod.	příjezd župních výprav, prezence, stavba stanů
	18:00 - 20:00 hod.	večeře
	20:30 hod.	povinná porada vedoucích družstev, losování startovních čísel a startovního pořadí.
	21:00	porada rozhodčích, noční hra
<b>Sobota 22. 5. 2015:</b>	7:30 – 8:30 hod	snídaně
	9:00 hod	slavnostní nástup
	10:00 hod	předpokládaný start závodu
	11:30 – 14:00 hod	vydávání obědů v průběhu soutěže
	cca 15:00 hod	ukončení závodu (podle počtu přihlášených hlídek)

Po ukončení přeboru ČOS v ZZZ proběhne během odpoledne doprovodný program v prostoru autokempu, pro zájemce také návštěva úpické hvězdárny a místního úpického muzea.

Na program v úpické hvězdárně se bude možno zapisovat do připravených archů (do naplnění maximálního počtu účastníků skupiny) - od pátku 22. 5. 2015 od 19:00 hodin.

cca. 19:00 hod	oznámení předběžných výsledků ZZZ
cca. 21:00 hod	slavnostní táborový oheň

<b>Neděle 23. 5. 2015:</b>	7:30 – 8:30 hod.	snídaně
	9:00 hod.	slavnostní nástup a vyhlášení výsledků přeboru
	10:00 – 11:00 hod.	vydávání balíčků na cestu
	do 12,00 hod.	likvidace tábořiště, úklid plochy, odjezd účastníků

#### **Vybavení:**

- **výpravy:** vlastní stany, vlastní spací pytle a karimatky,
- **družstva:** vlastní sekera **s obalem** (závodníci ji ponesou s sebou po celou dobu závodu), podložka pro psaní, psací potřeby, buzola, každý závodník bude vybaven z důvodu bezpečnosti do uzavíratelné sportovní obuvi, sportovních kalhot (minimální délka pod kolena) - při nedodržení předepsaného oblečení nebude hlídka připuštěna k závodu. **Na oděvu důstojně umístěna sokolská symbolika (znak Sokola na rukávu nebo hrudníku).**
- **účastník:** osobní vybavení pro pobyt v přírodě s ohledem na roční období, věci osobní hygieny a případné osobní léky, **jídelní miska (ešus) se lžící.** Oblečení a obutí na hry v přírodě. Náhradní oblečení pro případ nepříznivého počasí. Pláštěnka, **šátek, dobře svítící baterka!**, psací potřeby, průkaz zdravotní pojišťovny, platný průkaz ČOS.

Všem účastníkům bude zajištěn po celou dobu pobytu pitný režim.

#### **Doprava:**

**Doprava do Úpice je možná:**

- a) vlakem (stanice Malé Svatoňovice – doprava do kempu na samostatné přihlášce)
- b) autobusem (stanice Úpice most – přesun do kempu 30 min chůze)
- c) autem – parkování je možné přímo u autokempu

Dne: 31. 3. 2015

**Petr Svoboda, v. r.**  
náčelník OV ČOS

**Zdeněk Lauschmann, v. r.**  
vedoucí komise pobytu v přírodě

Přílohy: viz samostatné soubory propozic

příloha č. 1 – Kde je Úpice

příloha č. 2 – Jak se k nám dostanete autem

příloha č. 3 – Jak se k nám dostanete pěšky z Úpice

příloha č. 4 – Závazné přihlášky

příloha č. 5 – Uzly

příloha č. 6 – Historie a současnost Sokola

příloha č. 7 – Zdravověda

příloha č. 8 - Mapové značky

příloha č. 9 – Překážková dráha

příloha č. 10 – Byliny

příloha č. 11 – Dřeviny, houby a lišejníky

příloha č. 12 – Zvířata

příloha č. 13 – Souhvězdí a hvězdy

příloha č. 14 – Místopis ČR