



METODICKÁ PŘÍLOHA 90

SOUTĚŽÍME V PŘÍRODĚ

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
24. ročník | číslo 2 | červen 2020
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Soutěžíme v přírodě

Zpracovali: Ing. Jitka Mošničková, Jana Patočková, Lukáš Liška, Ing. Petr Polášek - Komise cvičení a pobytu v přírodě MR ČASPV, foto: Mgr. Jan Ingr, Mgr. Vít Hanáček, kresby: Jana Patočková

Cvičení a pobyt v přírodě je součástí základního programu činnosti ČASPV. Přírodou rozumíme všechno, co kolem nás venku je. Okolní krajina, hory, údolí, řeky, rybníky, pole, louky, lesy, ale také tam patří to, co vytvořil člověk. Tedy přehrady, stavby, parky... A nesmíme zapomenout ani na střídání dní a nocí, slunce, déšť, sníh. Je toho hodně, co na nás v přírodě působí. Co nás formuje, vychovává, posiluje. A abychom mohli v přírodě žít, pohybovat se, přírodu využít, musíme ji poznávat a musíme se v ní naučit orientovat a pohybovat.

Mezi přirozené činnosti v přírodě patří chůze a běh, různé skoky, překonávání překážek, plížení, lezení, šplhání, plavání, ale také práce s břemeny, hody, míření.

Komise cvičení a pobytu v přírodě už při svém vzniku v 70. letech minulého století kladla velký důraz na pestré aktivity v přírodě pro všechny věkové skupiny. A pro ty mladší tehdy vznikla i Soutěž branné zdatnosti v přírodě (SBZP). U jejího vzniku tehdy stál i současný čestný člen komise CPP Jaroslav Kaplan. Soutěž měla svá pravidla a byla určena pro děti a mládež. Byla postupová a končila v jednotlivých krajích. Později byla tato soutěž přeměněna na Soutěž mládeže v přírodě Medvědí stezkou (SMP MS). A také přibýlo i republikové kolo, nejdříve jako republikové finále, později jako otevřená republiková soutěž.

Obsahem soutěže je zdolání vyznačené trasy dvoučlennými hlídkami a plnění soutěžních úkolů na cca 8 stanovištích na této trase. Znalosti a dovednosti, které hlídka na stanovištích prokazuje, odpovídají přibližně tomu, co je potřeba znát pro přežití ve volné přírodě. Tedy běh, obratnost, sílu, znalost přírody, tábornické dovednosti, odhady různých veličin a způsoby orientace v přírodě. Důležitá je i vzájemná spolupráce a znalosti základů pro případ nějaké zdravotní komplikace. A samozřejmě také něco vědět o naší české vlasti. Pro soutěž SMP MS platí základní pravidla, která jsou uvedena v Soutěžním řádu (umístě-

ní na stránkách <http://www.caspv.cz/cz/cinnosti-komise-metodicke-rady/komise-cvicieni-a-pobytu-v-prirode/dokumenty-komise/>)

Každý pořadatel soutěže připravuje pro své účastníky zajímavou a náročnou soutěžní trasu a připraví atraktivní soutěžní úkoly. Komise CPP MR ČASPV zde nabízí náplň soutěžních úkolů z posledních ročníků republikové soutěže. Tyto jednotlivé činnosti a úkoly se můžou použít nejen při této soutěži, ale také v různých úpravách a variantách při jakékoliv formě CPP.

Podle pravidel soutěže používáme pro hodnocení úkolů na soutěžních stanovištích tzv. trestné minuty (TM).

Téma: Zdravověda

Každý by měl znát základy první pomoci. Zejména v přírodě je to důležité, protože v případě nějakých zdravotních potíží může trvat dlouho, než se nám dostane odpovídající pomoci. Pro soutěž sem zařazujeme témata, která jsou jasná a jednoznačná. A jedná se zpravidla o úplné základy.

Pravidla: Hlídka plní úkol společně. Kolem trasy jsou následně rozmístěny cedulky s otázkami s tematikou zdravotní (označené čísly) a třemi možnostmi odpovědí (označené písmeny). Hlídka vybere správnou odpověď a sama zapíše vybrané písmeno do příslušné kolonky na startovní legitimaci. Časový limit

není stanoven, připouští se souběh více hlídek.
Počet otázek (cedulek): 10

Hodnocení: proběhne až v cíli. Hodnotí se trestnými minutami takto: Za každou chybnou odpověď 0:30 min. trestného času. Maximálně 5 trestných minut za stanoviště.

Materiální zajištění: 12 cedulek A4 s textem - chráněných v euroobalech nebo zatavených ve fólii. Napínáčky. Na začátek stanoviště informační cedulka: Číslo stanoviště + text: Odpověz správně na otázku. Na konec úseku informační cedulka: Konec úkolu.

Zajištění bezpečnosti: Cedulky jsou rozmístěny tak, aby co nejvíce brzdily pohyb hlídky při sbíhání z táhlého kopce.

Pravidla: Na stanovišti zadá rozhodčí hlídce otázku, na kterou členové hlídky společně odpoví. Možná je i varianta, kdy na stanovišti je figurant s nasimulovaným zdravotním problémem, hlídka společně provádí prakticky základní úkony první pomoci.

Hodnocení: Rozhodčí posoudí správnost a úplnost odpovědi nebo provedení Správná a úplná odpověď nebo provedení 0 TM. Správná a neúplná odpověď nebo provedení 3 TM. Nesprávná odpověď nebo provedení 6 TM.

Materiální zajištění: Lékárnička

PŘÍKLADY ÚKOLŮ:

1. Zlomenina končetiny
2. Odřenina – krvácení
3. Tepenné krvácení
4. Úžeh
5. Ztráta vědomí

Téma: Tábornické dovednosti

Jednou z forem CPP je táboření. Abychom mohli v přírodě pobývat, ať už nouzově nebo cíleně, musíme mít základní znalosti a dovednosti.

UZLOVÁNÍ I

Pravidla: Hlídka si vylosuje 2 spojení nebo úvazy a podle zadání úkol provede.

Hodnocení: Po splnění úkolu hlídka uzel rozváže (kromě např. navázání rybářského vlasce).

Hodnocení: Úkol se považuje za splněný, pokud hlídka použije správný uzel. Název uzlu se nevyžaduje.

Pokud hlídka splní úkol v časovém limitu, může ihned opustit stanoviště.

Když hlídka oznámí rozhodčímu, že má uzel hotový a rozhodčí posoudí, že není použit správný uzel, pokračuje hlídka v plnění do ukončení časového limitu nebo do správného splnění úkolu.

Nesplnění nebo použití nevhodného uzlu 4 trestné minuty za každý uzel.

Zadání:

II. a III. KATEGORIE:

- a) zavázat šátek - ambulantní uzel
- b) zavázat plachtu a lano - škotový uzel
- c) přivázat loď - lodní smyčka
- d) odtáhnout kládu - dřevařská smyčka

IV. a V. KATEGORIE:

- a) přivázat provaz k oku – jednoduché protiběžné poutko nebo osmičkové protiběžné poutko.
- b) spojit dva klouzavé provazy (vlasce) – rybářská spojka
- c) zavázat uprostřed provazu jiný provaz - dvojitá liščí smyčka (Prusíkův uzel)
- d) zkrátit provaz - uzlová zkracovačka, smyčková zkracovačka nebo napínací zkracovačka.

Materiální zajištění: Lana, provazy, kláda, šátek, plachta, vlasce, oko

UZLOVÁNÍ II

Pravidla: Soutěžní úkol plní každý člen hlídky samostatně (současně), nesmí si pomáhat ani radit. Každý člen hlídky si vylosuje 1 uzel, a ten prakticky samostatně provede.

Hodnocení: Hodnocen je každý člen hlídky zvlášť:

0 TM - správně uvázáno.

2 TM - správně uvázáno s nápovědou

3 TM - nesplnění úkolu na konci časového limitu. Pokud soutěžící po zadání úkolu oznámí, že

činnost neumí a odmítne úkol plnit, započítá rozhodčí za tohoto soutěžícího 6 TM. Potom hned může hlídka pokračovat (po provedení uzlu 2. členem hlídky).

Zadání:

KATEGORIE II a III

- plochá spojka (ambulanční uzel)
- prusík – lano na laně
- jednoduché pevné poutko
- protisměrný UIAA
- rybářská spojka – lano

KATEGORIE IV + V

- škotový uzel – hák
- 8 pevné poutko na oko
- lodní smyčka kolem stromu
- rybářská spojka - vlasec
- protisměrný 8

Materiální zajištění: Lana různých délek a průměrů, šňůry, rybářský vlasec, hák, plachta, oko, karty se zadáním – 5x II + III; 5x IV + V

TÁBOŘENÍ I

Pravidla: KATEGORIE II, III, IV, V Hlídka v limitu 1 minuty připraví kotlík na ohniště k vaření (sestavit vidlice, hrazdičku, postavit hranici, pagodu, či pyramidu z připravených polínek).

Hodnocení: Časový limit: 1 min. Při překročení časového limitu se uzná jen ta část úkolu, kterou již hlídka splnila. 0 TM – správné splnění úkolu v časovém limitu. 3 TM – částečné správné splnění úkolu v časovém limitu. 6 TM – nesplnění úkolu

Materiální zajištění: stopky, 2 kotlíky, 2 sady závěsu, 2 sady polínek

TÁBOŘENÍ II

Pravidla:

KATEGORIE II a III

Hlídka uváže na stromy na vhodném místě celtu jako nouzový přístřešek pro 2 osoby. Přitom zvolí vhodné uzly. Následně celtu zase odváže a složí bez zašmodrchání šňůry.

KATEGORIE IV a V

Hlídka uváže na stromy hamaku tak, aby udrže-

la 1 člena hlídky, který si do ní lehne. Následně hamaku zase hlídka odváže bez zašmodrchání lana nebo šňůry.

Hodnocení:

HODNOCENÍ II a III

Splněno v časovém limitu 0 TM. Hlídce se nepovedlo v časovém limitu celtu odvázat 3 TM Hlídce se nepovedlo celtu uvázat nebo na stromech nedržela 6 TM.

HODNOCENÍ IV a V

Splněno v časovém limitu 0 TM. Hlídce se nepovedlo v časovém limitu hamaku odvázat 3 TM. Hlídce se nepovedlo hamaku uvázat nebo na stromech nedržela 6 TM.

Materiální zajištění: 2x hamaka, 2x celta, šňůry, lana, smyčky

OHEŇ

Pravidla: Hlídka plní úkol společně. Úkolem hlídky je pomocí křesadla a troudu zapálit svíčku.

Hodnocení: Splnění v časovém limitu 0 TM. Splnění v časovém limitu s náповедou rozhodčího 3 TM. Nesplnění v časovém limitu 6 TM.

Materiální zajištění: 2x křesadlo, ob vazová vata, 2 svíčky, voda na případné uhašení, přístřešek.

Zajištění bezpečnosti: Opatrnost při vznícení troudu, nebezpečí drobného popálení ruky nebo spálení oděvu. Hlídka pracuje pod neustálým dohledem rozhodčího. Opatrnost při velkém suchu, dodržení zásad 50 m od lesa.



PŘESUN BŘEMENE

Pravidla: Hlídká má za úkol přemístit břemeno (batoh, špalek...) z jednoho místa na druhé. Předmět se nesmí mezi dvěma místy dotknout země. Musí být umístěn přesně na určené místo. Přemístění se provede pomocí lana a dvou kladek nebo karabin zavěšených na stromech. Předmět je zavěšen na laně mezi kladkami nebo karabinami. Každý člen hlídky uchopí lano za jeden konec. Zvedání, přemístění a pokládání provádí hlídka tahem současně za oba konce lana.

Hodnocení: Nesplnění úkolu v časovém limitu = 6 TM. V případě splnění úkolu - každý dotek předmětu země mimo určené místo = 1 TM, max. 6 TM. Při splnění úkolu v časovém limitu provede rozhodčí záznam do startovního průkazu a hlídka může ihned pokračovat v soutěži. Pokud se hlídce nedaří úkol splnit, pokračuje v jeho plnění po celý časový limit.

Materiální zajištění: 2x kladka nebo karabina, 2x smyčka na upevnění kladky, 2x smyčka na zavěšení břemene, lano cca 20 m, břemeno (kámen, barel s vodou...). Vyznačení určených míst pro břemeno.

Zajištění bezpečnosti: Břemeno je úměrné soutěžící kategorii, upozornění na opatrnost při spouštění – nebezpečí spálení ruky od lana.

PRÁCE SE SEKÝROU

Soutěžní úkol plní každý člen hlídky samostatně. Úkolem je na konci kolíku sekerou vyrobit špičku, aby šel kolík zarazit do země.

Hodnocení:

- 0 TM - ostrá pravidelná špička
- 1 TM - špička „dláto“, nepravidelná
- 2 TM - různě posekaný kolík
- 3 TM - nesplnění úkolu

Materiální zajištění: 2 sekyry, pila, několik dřevěných tyčí (ná sada od koštěte...).

Zajištění bezpečnosti: Neustálý přímý dohled rozhodčího, nutný včasný zásah při nesprávném držení nářadí nebo nesprávném postoji.

PRÁCE S NOŽEM

Pravidla: Soutěžní úkol plní každý člen hlídky samostatně (současně). Úkolem je na konci prutu nožem vyrobit špičku.

Hodnocení: (každý člen hlídky je hodnocen zvlášť):

- 0 TM - ostrá pravidelná špička dle kalibru (vzoru)
- 1 TM - nepravidelná nebo krátká špička
- 2 TM - různě pořezaný prut
- 3 TM - nesplnění úkolu na konci časového limitu

Materiální zajištění: Nože, sekyra, pruty.

Zajištění bezpečnosti: Každý člen hlídky si vybere vhodný nůž. Povinností soutěžících je pracovat bezpečně vůči sobě i vůči ostatním. Při opakovaném porušení těchto pravidel hlídka odloží nůž a rozhodčí zaznamená nesplnění úkolu. Neustálý přímý dohled rozhodčího, nutný včasný zásah při nesprávném držení nože nebo nesprávném postoji.

VÝSTROJ A VÝZBROJ DO PŘÍRODY

Pravidla: Soutěžní úkol plní hlídka společně. Pro situaci 1 a 2 hlídka vybere a pojmenuje správné vybavení (výstroj a výzbroj).

Hodnocení: Platná je jen odpověď, kdy hlídka správně vybere a přitom správně pojmenuje konkrétní vybavení.

Hlídka vybere alespoň 5 správných věcí pro každou situaci. Věci jsou označeny písmeny. K tomu vybere ze seznamu názvů správné názvy a obojí si sama zapíše do startovního průkazu. Průkaz předá rozhodčímu, který proškrtne případná nevyplněná políčka a zapíše případné čekání. Hodnocení bude provedeno v cíli. Za každou nesprávně určenou nebo chybějící věc 0:30 TM.

Zadání: KATEGORIE II a III

1. vaření v přírodě na ohni
2. přespání v přírodě v létě

KATEGORIE IV a V

1. vysokohorská turistika
2. bivak v zimě

Materiální zajištění: Kotlík, křesadlo, plynový vaříč, kartuš s plynem, spacák, stan, mačky, cepín, lano, nůž, sedák, lopatka, sekyra, pila, pláštěnka, žďárák, karimatka, šňůra, celta, baterka...



Téma: Orientace

Komise Cvičení a pobytu v přírodě (CPP) se kromě různých sportovních a vzdělávacích aktivit pro děti a mládež zabývá i tematikou orientace v přírodě. Formou průpravných her předávají vedoucí či organizátoři akce dětem znalosti, poznatky a vědomosti. Zároveň zjišťují pomocí výkonů zapsaných v kartách hráčů, jak moc je hra pro děti zajímavá, smysluplná a účelová. Orientovat se venku lze bez pomůcek s využitím jevů v přírodě nebo s kompasem, buzolou a mapami (turistické mapy, mapy pro orientační běh), případně s GPS lokátorem. Všechny tyto varianty mohou být využity při přípravě stanoviště. Vždy je nutné přihlédnout k věku a schopnostem účastníků. Rozhoduje také materiálová vybavenost.

Pravidla: Úkol na stanovišti zadává rozhodčí a hlídka jej plní společně.

Materiální zajištění:

Plachta na přístřešek, stopky, tužka, podložka. Příklad č. 1: 4 mapy, karty se zadáním míst. Příklad č. 2: 4 mapy s vyznačeným výchozím místem, 4 buzoly, 3 karty s názvy měst, 6 listů papíru na označení směru. Příklad č. 3: 19 kleští s lampiony, 10 buzol, kartičky s azimuty

– 4 typy. Příklad č. 4: 10 kleští s lampiony, plány pro hlídky, šablona pro určení správnosti.

Příklad č. 1 pro kategorii mladší žactvo II a starší žactvo III

Hlídka dostane mapu a vylosuje si kartu s uvedením směru z místa A do místa B – 4 směry. Rozhodčí zapíše hlídce do startovního průkazu číslo karty. Úkolem hlídky je určit směr S, V, J, Z, JV atd. Hlídka si sama do startovního průkazu zapíše příslušné směry v těchto zkratkách. Časový limit je 3 minuty.

Hodnocení: Správně určené 4 směry 0 trestných minut. Za každý chybný směr 2 trestné minuty. Maximálně 8 trestných minut za hlídku.

Příklad č. 2 pro kategorii mladší žactvo II a starší žactvo III

Hlídka dostane mapu a vylosuje si kartu s názvem města. Jejím úkolem je zorientovat mapu a určit správný směr na vylosované město – ukáže na správnou značku na stromě. Časový limit je 3 minuty.

Hodnocení: Správná značka 0 TM. Nesprávná značka 6 TM. Maximálně 6 TM za hlídku

Příklad č. 3 pro kategorii starší žactvo IV a dorost V

Hlídka si vylosuje kartičku s hvězdicovými azimuty a metry. Rozhodčí zapíše hlídce do startovní karty kód kartičky. Úkolem hlídky je nalézt a označit na startovní kartu postupně 5 správných lampiónů. Po návratu na stanoviště hlídka odevzdá kartičku s azimuty a pokračuje. Časový limit pro hlídku není dán.

Hodnocení: Správný otisk kleští ve správném políčku 0 trestných minut. Za každý nenalezený lampión 2 trestné minuty. Maximálně 10 trestných minut za hlídku.

Příklad č. 4 pro kategorii starší žactvo IV a dorost V

Hlídka obdrží kartu (plánek) se zakreslenými 4 kontrolami. Úkolem hlídky je nalézt v terénu a označit na kartu 4 správné lampióny (označeno čísly). Po návratu na stanoviště hlídka odevzdá kartu, rozhodčí vyhodnotí správnost,

zapiše hodnocení do karty a hlídka může pokračovat na další stanoviště. Pokud hlídka oznámí, že zadanou činnost neumí, zapiše rozhodčí 20 trestných minut a hlídka může ihned pokračovat na další stanoviště. Časový limit pro hlídku není dán.

Hodnocení:

Správný otisk kleští ve správném políčku

0 trestných minut

Za 1 chybu 3 TM

Za 2 chyby 8 TM

Za 3 chyby 13 TM

Za 4 chyby 20 TM

Zajištění bezpečnosti: Rozhodčí upozorní hlídku na případná nebezpečí v terénu. Stanoviště ale zařazujeme na místa, kde se v blízkosti nevyskytují nebezpečné úseky, jako srázy, močály apod.

Téma: Obratnost

V níže uvedeném textu se budeme zabývat nízkými lanovými překážkami stavěnými v přírodě, tedy v maximální výšce 0,5 m nad zemí. U tohoto typu překážek stačí jištění pomocí proškolené osoby a není nutné mít jištění pomocí dalšího lana.

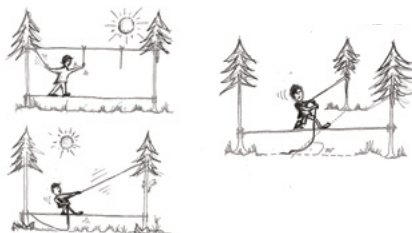
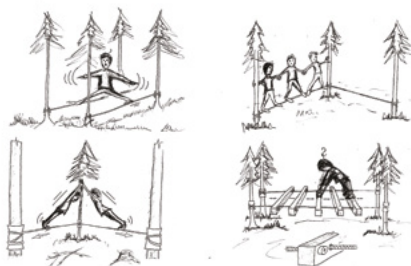
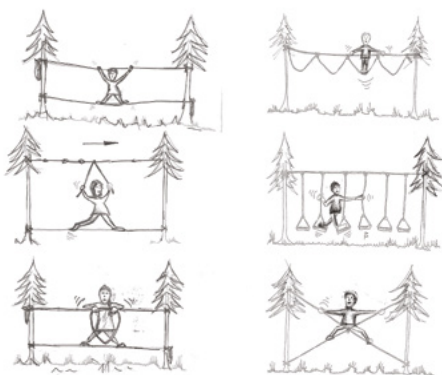
Pravidla: Hlídka překonává lanovou překážku společně.

Příprava překážky: Lana a jiný materiál musíme zajistit v dostatečném množství na tolik překážek, kolik jich budeme stavět například kvůli více obtížnostem podle věkových skupin cvičenců.

Při stavbě lanových překážek do závodu můžeme zvýšit i jejich počet. Tím zajistíme rychlejší průběh závodu a zamezíme tak čekání cvičenců nebo hlídek.

Důležité je zvolit vhodná lana pro styk s chodidlem. Lana s nízkou pružností, takzvaná statická, nebo ploché upínací popruhy s ráčnou. Možno také použít lana ocelová. Jejich použití je ale náročnější na přípravu a má delší pracovní postupy, (potřebujeme svorky, klíč). Při přípravě je potřeba se rozhodnout, jakou bude mít podobu, tedy vybrat druh překážky. Následně vybereme vhodný terén a zajistí-

me vyčištění prostoru v místě, kde budeme překážku stavět. V námi připraveném prostoru natáhneme lana mezi dva stromy. Stromy volíme takové, které mají vhodný průměr a pevnost. Ukotvení lan na stromy provádíme za pomoci lodního uzle s pojistkou. Důležité je lana dostatečně napnout, tak abychom při zdolávání překážky zabránili co nejvíce v jejich prověšení. Tato lana můžeme po nějaké době jejich užívání kontrolovat a opětovně napnout. Klademe důraz hlavně na přírodu! Snažíme se co nejméně poškodit stromy, na které lana uvazujeme. Nejlépe pod uvazovaná lana umístíme nějakou vhodnou podložku (např. dřevěné špalíky, pruhy koberce, gumové rohožky), abychom co nejméně poškodili kůru stromu.



Hodnocení: Každá hlídka nebo cvičenec, kteří přiběhnou k překážce, mají na překonání časový limit. Pokud některý cvičenec spadne během překonávání překážky, může se pokusit o její překonání znovu od začátku. Pokud vyprší časový limit nebo se někomu nepodaří překážku zdolat, je mu připsán plný počet trestných minut.

Materiální zajištění: Vhodná lana, upínací popruhy popřípadě ocelová lana + svorky a klíč. Do závodu zajistíme informační cedulku s číslem a názvem stanoviště.

Bezpečnost: Při stavbě lanové překážky klademe na bezpečnost největší důraz!

Nejdůležitější je vybrat vhodný terén, který by měl být nejlépe na rovné ploše, nikoli ve svahu. Také je důležité vyčistit prostor od různých drobných předmětů, jako jsou např. větve, kamení a jiné.

Při upevňování lan na stromy musíme dbát na to, aby na stromě ve výši překážky nebyly pokud možno žádné větve. Dále by se mezi námi vybranými stromy pro lanovou překážku neměl nacházet žádný další strom. Zamezíme tím tak zranění při hledání nebo překonávání překážky. Důležité je také zajistit dostatečný počet proškolených osob, které budou poskytovat cvičenci záchranu při pádu ze zdolávané lanové překážky.

Jištění na nízkých lanových překážkách se nazývá spotting.

Příklady:

KATEGORIE II a III

Mezi dva stromy natáhneme lano (popruh s ráčnou), které bude sloužit k chůzi při zdolávání překážky. Dále vybereme jeden nedaleký strom, mezi těmito dvěma stromy, tak aby nám všechny tři stromy vytvořily pomyslný trojúhelník, a uvážeme na něj lano zhruba do třímetrové výšky.

Hlídka překonává překážku společně, chůzí z jedné strany na druhou úkrokem v mírném záklonu. Oba členové jdou na jednom laně proti sobě a uprostřed překážky se vzájemně vyhnou. Při překonávání překážky se drží lana, které je uvázáno na třetím stromě.

Pro starší kategorie lze udělat těžší verzi pře-

kážky tím, že lano uvázané na třetím stromě bude provlečené na karabině, a tím bude prokluzovat. Oba členové hlídky se budou navzájem muset vyvažovat.

KATEGORIE IV a V

Mezi dva stromy natáhneme lano (popruh s ráčnou), které bude sloužit k chůzi při zdolávání překážky. Nad ním ve výšce zhruba dva metry od sebe natáhneme druhé lano. Na horním laně bude „zacvaklá“ karabina a skrze ni protažené lano dva metry dlouhé.

Hlídka (každý sám za sebe) překonává překážku chůzí z jedné strany na druhou držením se přitom lana provlečeného zkrze karabinu. Lano v karabině je na volno, není tedy nijak uvázané a cvičenec musí proto udržovat rovnováhu.





Téma: Součinnost

Další zajímavou náplní soutěže je disciplína, kterou plní hlídka společně.

Na jejich správném provedení záleží společná souhra, domluva, opora jeden druhému, vzájemná důvěra. Důležitou roli hraje i jejich rozvážnost, taktika, myslivost, soustředění ale i obratnost.

Materiální zajištění: K těmto úkolům se nejlépe hodí tkalouny nebo lana na vyznačení úseků, různé překážky (přírodní materiál), celta, kladka, karabiny, tyče nebo silnější větve z přírody, předměty na přenos (míč, kámen, šišky, nádoba), šátky, kartičky a barevné tužky na pexeso, kánoe s pádly pro soutěž na vodě atd. Provádět součinnost můžete jak venku, tak v tělocvičně či společenské místnosti.

Hodnocení: Pokud hlídka splní úkol dříve, než uplyne daný limit, pokračuje ihned v závodu. Pokud ovšem hlídka nashromáždí maximum trestných minut (TM) ještě před uplynutím měřené doby, vyčká na stanovišti do skončení měření a teprve potom může pokračovat. Nesplní-li hlídka úkol do uplynutí časového limitu získává rovněž plný počet předem daných TM. Splnění soutěžního úkolu lze hodnotit i rozmezím TM, viz příklad v úkolu č. 2.

Pro různé věkové kategorie připravte ztížení úkolu. Použijte větší nebo těžší předmět, delší úsek trasy, osmičkový úsek, u pexesa lze vytvořit trojici karet.

ÚKOL 1: Navigace slepého

Jeden člen hlídky má zavázané oči a překonává ohraničený úsek z přírodních překážek, druhý člen ho naviguje (bez doteků, pouze hlasem). Závodník se nesmí dotknout ani ohraničení ani překážky. Při doteku se započítá TM a hlídka pokračuje dál ve zdolávání úseku. Časový limit = 3 minuty.

ÚKOL 2: Přesun předmětu po dráze pomocí dřevěné dlouhé tyče

Každý člen hlídky drží tyč na jednom konci. Předmětu se smí dotknout pouze označená prostřední část tyče. Pokud předmět z dráhy spadne, začíná hlídka plnit úkol znovu od začátku.

Hodnocení:

Přesunutí předmětu po celé dráze = 0 TM
Přesunutí předmětu pouze přes 2 úseky = 2 TM
Přesunutí předmětu pouze přes 1 úsek = 4 TM
Nedokončený 1. úsek = 6 TM

Pozn. Pokud spadne předmět např. až ve 2. úseku, ten první úsek se započítá i v případě, že hlídka v rámci časového limitu se již podruhé přes tuto hranici nedostane.



ÚKOL 3: Přemístění předmětu z jednoho místa na druhé pomocí lana a kladky

Předmět se nesmí mezi dvěma místy dotknout země. Musí být umístěn přesně na určené mís-

to. Přemístění se provede pomocí lana a dvou kladek nebo karabin zavěšených na stromech. Každý člen hlídky uchopí lano za jeden konec. Zvedání, přemístění a pokládání provádí hlídka tahem současně za oba konce lana.

ÚKOL 4: Vodní klíčka

Hlídka nasedne do kánoe a obepluje stanovenou trasu z místa A do místa B.

ÚKOL 5: Přenos předmětu na nosítkách

Hlídka pronese po stanovené trase nosítka s balonem nebo jiným předmětem. Přitom balon nesmí spadnout. Pokud balon spadne, hlídka s nosítky se zastaví, balon znovu naloží a pokračuje po trase. Nakonec nosítka s balonem položí zpět na původní místo. Když hlídka nesplní úkol v časovém limitu, rozhodčí ji zastaví. Hlídka vrátí nejkratší cestou nosítka s balonem na původní místo, přičemž ji rozhodčí zapíše 6 TM a dvojice může pokračovat v cestě za dalším dobrodružstvím.



ÚKOL 6: Kompletace dvojic kartiček pexesa

První člen hlídky vyrazí daným směrem ke stanovišti 1 (cca 40-50 m, v případě běhu do svahu může být vzdálenost i kratší), kde leží kartičky pexesa obrácené lícem dolů. Jednu z nich sebere a vrací se s ní na výchozí stanoviště. Tam si ji dobře prohlédne druhý člen hlídky (může se orientovat podle obrázku i podle textu), ale kartičku si nebere s sebou – ponechá ji na výchozím stanovišti. Po důkladném seznámení s první kartičkou odběhne druhý člen hlídky směrem ke stanovišti 2 (cca 30-40 m, v případě běhu do

svahu může být vzdálenost i kratší), kde leží kartičky pexesa lícem vzhůru, aby byly všechny obrázky vidět. Vyhledá kartičku se stejným objektem a vrací se na výchozí stanoviště, kde předají zkompletovanou dvojici rozhodčím. Pro druhou část se členové hlídky vymění.

ÚKOL 7: Přesun karabiny labyrintem

Každý člen hlídky uchopí za smyčku jednu tažnou šňůru, která je navázaná na karabině. Hlídka se přesouvá podél vodící šňůry, na které je karabina připnuta, od počátečního stanoviště k cílovému stanovišti, přičemž dodržuje tyto podmínky:

- Každá hlídka začíná na stejném konci šňůry.
- Tažnou šňůru je možné držet pouze za smyčku na jejím konci. Jinde se tažná šňůra držet nesmí.
- Vodící šňůru je možné podlézat, překračovat, zvedat apod.
- Celou cestu musí družstvo stihnout v časovém limitu.
- Cíle je dosaženo, pokud se karabina dotkne cílové značky na vodící šňůře. Rozhodčí vždy karabinu „přecvakne“ na začátek.

Téma: Síla

Na tomto stanovišti prokážou oba členové hlídky dostatečnou sílu pro zvládnutí soutěžního úkolu. Protože každý jednotlivec má jiné tělesné parametry, je nevhodnější jejich sílu vztáhnout například k jejich tělesné hmotnosti.

PRUŽNÉ LANO

Pravidla: Závodník přemáhá chůzí tah pružného lana, hodnotí se dosažení příslušné mety libovolnou částí těla. Vzdálenost mety je stanovena podle kategorií.

Hodnocení: Za každých chybějících 20 cm = 1 TM.

Materiální zajištění: Pružné lano, pásmo.

Zajištění bezpečnosti: Je třeba dávat pozor na zpětný pohyb, hrozí nebezpečí stržení pružným lanem a pád. Rozhodčí musí být připraven zasáhnout.



ZVEDÁNÍ BŘEMENE

Pravidla: Hlídka má za úkol zvednout tahem za lano přes kladku břemeno, které je zavěšeno na prověšeném lanu na druhém konci ukotveném na stromě a udržet ho nad zemí 1 minutu (bez dotyku břemene země). Pokud se v průběhu pokusu dotkne břemeno země, hlídka pokus opakuje. Opakování probíhá v průběhu celého časového limitu.

Hodnocení: Za splnění úkolu bez dotyku břemene země = 0 TM.

Za splnění úkolu s dotykem země = 3 TM.

Nesplnění úkolu v časovém limitu = 6 TM.

Při splnění úkolu v časovém limitu provede rozhodčí záznam do startovního průkazu a hlídka může ihned pokračovat v soutěži. Pokud se hlídce nedaří úkol splnit, pokračuje v jeho plnění po celý časový limit.

Materiální zajištění: Kladka nebo karabina, smyčka na upevnění kladky, 2x smyčka na zavěšení břemene, lano cca 20 m, břemeno (dle dostupnosti – barel s vodou, kámen.), stopky na měření 1 min.

SEDÁTKO

Pravidla: Úkolem soutěžícího je usednout na dřevěné sedátko a tahem za lano přes kladku se zvednout tak, aby se žádná část těla ani sedátko nedotýkaly země, a vydržet v této poloze 1 minutu. Držet se smí jen lano, za které se tahá, nikoliv obě současně. Čas se měří od okamžiku, kdy se již žádná část těla ani sedátko nedotýká země.

Hodnocení: Člen hlídky vydrží 1 minutu - splněno: 0 TM. Člen hlídky vydrží 0:45 - splněno částečně: 1 TM. Člen hlídky nevydrží ani 45 s - nesplněno: 3 TM.

Materiální zajištění: Lano cca 10 m, kladka, sedátko (prkénko uvázané na konci lana), smyčky a ráhno na zavěšení kladky

Zajištění bezpečnosti: Poučení závodníků, aby dýchali – nebezpečí ztráty vědomí při zatajeném dechu po předchozím běhu, opatrnost při spouštění – nebezpečí popálení ruky od lana.



Téma: Míření

Stanoviště má za cíl prověřit specifické dovednosti při snaze zasáhnout určený cíl. Přesnost zásahů je hodně ovlivněna předchozím během.

Pravidla: Úkol plní každý člen hlídky samostatně. V zadání se uvede popis soutěžního úkolu – čím a odkud se míří, na co se míří a jak má vypadat zásah cíle. Zpravidla je na stanovišti jen jedna disciplína, každý člen hlídky má 3 pokusy o zasažení cíle.

Hodnocení: Hodnotí se trestnými minutami. Každý neúspěšný pokus znamená přidělení 1 trestné minuty.

Materiální zajištění: Dle zadaného úkolu

ÚKOL 1: Hod šiškou do kotlíku zavěšeného ve výšce cca 3 m.



ÚKOL 2: Střelba šipkou z foukačky na terč.



ÚKOL 3: Střelba elektronickou puškou na terč.

ÚKOL 4: Každý člen hlídky má k dispozici 3 předměty, každý z předmětů má jinou hmotnost a jiný tvar. Úkolem je předmětem na přímý zásah zasáhnout vodorovný cíl – vymezené pole. Pořadí, v jakém budou předměty házeny, je libovolné.

Vždy odhází jeden člen, předměty přinese, odhází druhý člen, předměty přinese
Příklad předmětů: špalek, delší klacek, smotané lano, špejle, čepice...

ÚKOL 5: Lukostřelba – zásah terče.



ÚKOL 6: Úkol plní postupně oba členové hlídky. Oba členové hlídky si prohlédnou místo, které mají zasáhnout. Jedná se o místo, kde z místa, odkud se hází, není vidět na cíl. Překážkou může být terénní val. Potom jeden člen hlídky zůstane nahoře na valu a druhý se z druhé strany valu snaží zasáhnout stanovený cíl, na který z tohoto místa není vidět. První člen hlídky mu z valu, odkud na cíl vidí, radí. Každý člen hlídky má 4 střelecké pokusy. Potom si role vymění. Úkolem soutěžícího je 1x zasáhnout stanovený cíl. Pokud se mu to během 4 pokusů nezdaří, přispisuje si hlídka 3 trestné minuty.

ÚKOL 7: Střelba prakem. Úkolem každého člena hlídky je z palebné čáry srazit střelou z praku postupně 3 dřevěné špalíky. Každý člen hlídky na to má 4 střelecké pokusy. Pokud na 3 pokusy srazí 1. člen hlídky 3 špalíky, 4. pokus již nemá a pokračuje 2. člen hlídky.

ÚKOL 8: Úkolem každého člena hlídky je z určené vzdálenosti zasáhnout dřevěným kolíkem kývající se cíl. Členové hlídky plní úkol postupně. Každému členu hlídky rozhodčí cíl znovu rozkývá. Je možné počkat, až se kyvadlo zpomalí nebo zastaví, ale hlídka tím ztrácí čas. Každý člen hlídky má k dispozici 3 hody. Platí pouze přímý zásah cíle.

Příklad: pytel naplněný suchou trávou zavěšený na šňůře na větvi stromu.

Zajištění bezpečnosti: Toto soutěžní stanoviště patří k nejnáročnějším na zajištění bezpečnosti. Každé hlídce je třeba důrazně při zadávání úkolu sdělit i pravidla bezpečnosti a dodržování pravidel hlídat. Umístění stanoviště musíme zvolit tak, aby nebyl ohrožen ani případný náhodný kolemjdoucí nebo nebyla poškozena příroda.

Téma: Odhady

Na tomto stanovišti prokáže hlídka schopnost orientace v přírodě co do rozměrů a dalších veličin, jako hmotnost, vzdálenost, čas. Protože odhadování velikosti různých veličin je hodně obtížná disciplína, stanovíme kolem přesné hodnoty dostatečně velkou toleranci. Například pro odhadnutí délky 6 m lana namotaného na kmeni stromu stanovíme toleranci pro správný výsledek od 4,5 do 7,5 m. Zpravidla provádí hlídka na stanovišti odhad dvou nebo tří různých veličin.

Pravidla: Hlídka plní úkol společně. Rozhodčí seznámí hlídku se zadáním úkolu a hlídka se domluví na velikosti odhadované veličiny. To oznámí rozhodčímu, ten ji запиše do startovního průkazu a hlídka může opustit stanoviště. Správnou hodnotu rozhodčí hlídce nesděljuje. Pokud se hlídka na správné hodnotě neshodne, запиše rozhodčí plný počet trestných minut.

Hodnocení: proběhne až v cíli. Hodnotí se trestnými minutami takto: Za každou každou hodnotu v toleranci 0 TM, mimo toleranci 2 TM.

Materiální zajištění:

Dle zadaného úkolu

ÚKOL 1:

1. Délku lana namotaného na kmenu stromu
2. Výškový rozdíl stanoviště a blízké vodní hladiny
3. Počet šišek v kotlíku



ÚKOL 2:

1. Objem kotlíku
2. Délku lana volně položeného v terénu
3. Hmotnost závaží – v neprůhledném obalu

ÚKOL 3:

1. Časový interval podle přesýpacích hodin
2. Převýšení z určeného bodu na stanoviště
3. Hmotnost předmětu – zpravidla součást výzbroje do přírody

ÚKOL 4:

1. Výška určeného stromu
2. Délka provázku omotaného 1x okolo kmene stromu ve výšce 1 m (obvod kmene stromu)
3. Vzdálenost určeného stromu od stanoviště

ÚKOL 5:

1. Hmotnost klády
2. Délka klády
3. Obvod klády v určeném místě

ÚKOL 6:

1. Délka šňůry – cca 2 m
1. Průměr (tloušťka) lana

ÚKOL 7:

Odhad času – oba členové hlídky se postaví zády k sobě a od pokynu rozhodčího odhadují čas 1 minuty. Při odhadnuté 1 minutě zvedne člen hlídky ruku. Rozhodčí určí podle stopek, zda se jednotlivý člen hlídky trefil do povolené tolerance.

Téma: Vlastivěda

Povědomí o zemi, ve které žijeme, by měl mít každý. Samozřejmě je to závislé od věku a tím od školní docházky a také od toho, kam se svým odborem, oddílem nebo s rodiči účastníci soutěže jezdí.

Způsob zařazení do soutěže, pravidla, hodnocení, materiální zabezpečení a zajištění bezpečnosti jsou obdobné jako u testů Zdravovědy.

Téma: Příroda

Příroda v dávných dobách dávala lidem vše, co potřebovali k životu. Abychom dnes mohli využít vše, co nám příroda nabízí, musíme ji poznat. A nejde jen o to, abychom znali, jak se která rostlina, strom či živočich nazývá. Musíme také vědět, jak bohatství přírody využít, aniž bychom ji poškozovali.

Znalost přírody můžeme do soutěže zařadit obdobně jako u zdravovědy nebo vlastivědy, tedy formou testu. Obsahem testů je zpravidla obrázek rostliny, stromu, živočicha nebo třeba souhvězdí a uvedení tří možností odpovědi.

STROMY I

Pravidla: Hlídká plní úkol společně. V okolí stanoviště je označeno pět stromů. Hlídká určí jejich názvy. Rozhodčí zapíše odpovědi do startovního průkazu pomocí kódů. Následně hlídká může opustit stanoviště. Správný výsledek rozhodčí hlídce nesdělují.

Hodnocení: proběhne až v cíli. Hodnotí se trestnými minutami takto: za každou chybnou odpověď 1 min. trestného času. Maximálně 5 trestných minut za stanoviště. Rozhodčí má k dispozici několik kódů, které znamenají, že

Jak se jmenuje tato květina?



- A) Bolševník velkolepý
- B) Mrkev obecná
- C) Kmín kořený

Jak se jmenuje tato květina?



- A) Vraní oko
- B) Brusnice brusinka
- C) Brusnice borůvka

hlídka odpověděla správně. Jakýkoliv jiný kód znamená chybnou odpověď. Toto opatření je z důvodu, aby si hlídky mezi sebou správné výsledky nesdělovaly.

Materiální zajištění: 5 cedulek A4 na označení stromů.

STROMY II

Pravidla: Hlídka určí stáří určeného stromu. Rozhodčí určí hlídce pařez nebo kládu nebo odříznuté kolo z kmene stromu a hlídka určí stáří stromu a nejpravděpodobnější orientaci kmene – S, V, J, Z. Rozhodčí zapíše do startovního průkazu písmeno označující kmen stromu, údaj o stáří stromu a orientaci, které mu nahlásí hlídka. Pokud se hlídka neshodne v odpovědi, rozhodčí po časovém limitu příslušné políčko ve startovním průkazu proškrtně. Rozhodčí správnost odpovědi hlídce nesděluje.

Hodnocení: proběhne až v cíli

STÁŘÍ

Odpověď je v povolené toleranci 0 TM
Odpověď je v rozšířené toleranci 2 TM
Odpověď je mimo toleranci 4 TM

ORIENTACE

Správná odpověď 0 TM
Nesprávná odpověď 2 TM
Celkem za hlídku na stanovišti: max. 6 TM

Materiální zajištění:

Označené řezy kmenu (kola, pařez, kláda).

DŘEVO

Pravidla: Soutěžní úkol plní hlídka společně. Hlídka dostane cca 10 označených vzorků dřeva. Pro materiál 1 a 2 hlídka určí (pojmenuje) správné dřevo a určené dřevo vybere ze vzorků. Hlídka si sama zapíše písmeno vybraného vzorku a název do startovního průkazu.

Úkolem je vybrat:

KATEGORIE II a III

3. Materiál vhodný pro slavnostní oheň (2 správné vzorky)
4. Materiál vhodný pro výrobu topírka (1 správný vzorek)



KATEGORIE IV a V

3. Materiály s nejvyšší výhrevností (2 správné vzorky)
4. Materiál vhodný pro ruční vyřezávání (1 správný vzorek)

Hodnocení: proběhne až v cíli.

Hlídka nevybere správný vzorek ani neuvede správný název 2 TM.

Hlídka pouze pojmenuje materiál a nevybere správný vzorek 1 TM.

Hlídka pouze vybere správný vzorek a nesprávně pojmenuje 1 TM.

Materiál pojmenuje a vybere správný vzorek 0 TM.

Materiální zajištění: 10 vzorků dřeva. Vzorky volíme tak, aby byly identifikovatelné. Například pokud je obtížné poznat dřevo podle kůry, necháme na vzorku větvičku s listy.



PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY

36
osob

Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.



12
osob

Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.



TĚLOCVIČNA

11x12
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

