



Propozice přeboru ČOS 2019 „Zálesácký závod zdatnosti“

- Pořadatel:** Sokolská župa Ještědská z pověření OV ČOS
- Datum konání:** pátek 17. května 2019 – neděle 19. května 2019
- Místo:** Proseč pod Ještědem
- Technické zabezpečení.:** Tělocvičná jednota Sokol Proseč pod Ještědem – župa Ještědská
- Ředitel závodu:** Lukáš Beneš
- Hlavní rozhodčí:** Jan Nemrava
- Stavitel tratí:** Jaroslav Havelka
- Zdravotní služba:** zajištěna
- Podrobné informace:** <https://www.zzzpodjestedem.cz> – zde budou i informace o přidruženém závodě dospělých
- Přihlášky:** Elektronicky na adrese <https://www.zzzpodjestedem.cz>, nutno doložit výsledkovou listinu z župního (oblastního) přeboru pro rok 2018 – 2019.

Do 6. května 2019 je nutné být přihlášen a mít uhrazené startovné, ubytování a stravování.

**Úhradu proved'te na účet Župy Ještědské č.: 980788349/0800
variabilní symbol obdržíte při přihlášení elektronicky,
specifický symbol - číslo župy;**

- Prezence:** Pátek 17. května 2019 od 17:00 do 19:30 hodin, doklady podle Rozpisu ZZZ pro rok 2018/2019: platné členské průkazy ČOS závodníků s fotografií + členská známka na rok 2019, průkaz zdravotní pojišťovny.
- Startovné:** 50,-Kč/závodník – bude hrazeno předem na účet s poplatkem za stravu a ubytování.
- Ubytování:** Vlastní stany a vybavení (spacáky, karimatky).
- Stravování:** Společné stravování na základě objednávky v celkové výši **300,-Kč/osoba** začíná večeří 17. 5. 2019 a končí obědem (balíček na cestu) 19. 5. 2019. Jídlo bude vydáváno na základě včas zasláné závazné objednávky a provedené úhrady na účet župy - 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 2018/2019 schváleného vedením náčelnictva ČOS 15. 6. 2018 a podle Soutěžního řádu OV ČOS schváleného 12. 9. 2014.

Kategorie: **Žactvo - rok narození 2005 – 2008**
Dorost - rok narození 2002 – 2004
Pro obě kategorie - tříletá hlídka chlapecká, dívčí nebo koedukovaná

Postupový klíč - podle počtu družstev v župním přeboru ZZZ (v 1 kategorii)
1) při účasti 1 - 3 družstev postupuje do přeboru ČOS 1 družstvo
2) při účasti 4 - 7 družstev postupují až 2 družstva
3) při účasti 8 a více družstev postupují až 3 družstva
Počet náhradníků je omezen na jednoho v každé kategorii.
Každé družstvo může doprovázet jeden vedoucí.

Cestovné: Bude uhrazeno postupujícím závodníkům, náhradníkům a vedoucím družstev po předložení jízdenky hromadnou dopravou za použití slev; anebo při použití osobního vozidla řidiči vozidla dle platné směrnice OV ČOS o cestovních náhradách /po předchozím schválení jízdy OV ČOS - ses. J. Zahradníková tel.: 732 365 458, 257007343/.

Disciplíny:

V rámci běžeckého okruhu:

- Běh terénem po vytyčené trase
- Šplh – lano zavěšené na stromě
- Překážky – překonání potoka shupem na laně, chůze po napnutém laně (mezi dvěma lany)
- Šošonský běh
- Odhad vzdálenosti
- Určování azimutu (žactvo)
- Postup podle azimutu (dorost)
- Práce s mapou a buzolou
- Poznávání mapových značek – viz příloha
- Poznávání přírodnin – viz přílohy, určují se pouze rody
- Poznávání hvězd a souhvězdí – viz příloha
- Poznávání významných míst v ČR – viz příloha
- Morseova abeceda
- Hod na svislý a vodorovný cíl
- Uzlování – viz příloha
- Práce s pilou a sekerou

Mimo běžecký okruh:

- Historie a současnost Sokola – test – viz příloha
- Oheň – přepálení provázku ve výši cca 50 cm
- Zdravověda - vědomostní test – viz příloha
 - 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.)Více informací viz Český červený kříž - „**Standardy poskytování první pomoci**“ – verze 2017 <https://www.cervenkyriz.eu>

Ceny: Vítězným hlídkám (bez náhradníků) budou předány putovní sekery a nabídnuta hrazená cesta do Oetzu 2020. Hlídkám na 1-3. místě – diplomy a medaile. Všem účastníkům účastnické listy.

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

Rámcový program:

| | | |
|---------------------------|--------------------|---|
| Pátek 17. 5. 2019: | 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 |

Sobota 18. 5. 2019:

| | |
|---------------------|--|
| 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 areálu Břízky – u sokolovny a také závod pro dospělé. |
| cca. 19:00 hod | oznámení předběžných výsledků ZZZ |
| cca. 21:00 hod | slavnostní táborový oheň |

Neděle 19. 5. 2019:

| | |
|--------------------|---|
| 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 ponosou s sebou po celou dobu závodu), podložka pro psaní, psací potřeby, buzola; každý závodník: uzavřenou sportovní obuv, sportovní kalhoty (minimální délka pod kolena) - při nedodržení předepsaného vybavení 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) a lžíce.** Oblečení a obutí do přírody. 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:

GPS souřadnice sokolovny: 50°41'35.583"N, 15°0'51.045"E

Vlastní doprava:

Nejlepší příjezd po dálnici na Liberec, sjet v Hodkovicích nad Mohelkou směrem na Český Dub a za obcí Vlčetín (cca 500 m) odbočit doprava přes Domaslavice do Proseče pod Ještědem. Odbočka k sokolovně je značená uprostřed obce (u obecního úřadu vpravo). Vzhledem k malé kapacitě míst u sokolovny nutno auta parkovat poblíž.

Veřejná doprava (vlak, autobus)

Nejbližší autobusové zastávky Proseč p. Ještědem (300 m), Proseč p. Ještědem-Javorník (1,8 km) nebo Bílá-Vlčetín (1,3 km) - viz příložený plánec. Pro vážné zájemce je možné po objednání zajistit dopravu z vlakových zastávek Liberec, Hodkovice nad Mohelkou nebo Turnov do Proseče p. J.

Závazné objednání této dopravy je možné na stránkách <http://www.zzzpodjestedem.cz> do **6. 5. 2019.**

Dne: 29. 3. 2019

Petr Svoboda, v. r.
náčelník OV ČOS

Zdeněk Lauschmann, v. r.
vedoucí komise PP

Lukáš Beneš, v. r.
ředitel závodu



Přílohy: viz samostatné soubory propozic