PRAŽSKÉ KOLO PŘEBORU ŠKOL V ORIENTAČNÍM BĚHU

PARK FOLIMANKA, 27. dubna 2022

PODROBNÉ POKYNY K AKCI

Soutěž: Krajské kolo Přeboru škol Praha a postupový závod do celostátního finále Přeboru škol v orientačním běhu 8. června 2022 v Prostějově (kategorie DH7, DH9, DHS)

Pořadatel: Pražský krajský svaz ČSOS
Technické zajištění: Jiří Vébr - SC vebr-sport

Datum: středa 27. dubna 2022

Centrum akce: sportovní hala Folimanka, Na Folimance 2, Praha 2 - **okolí haly Folimanka, v případě ošklivého počasí vstupní aula** (neshlukujte se u parkoviště před hlavním vchodem a vchodu s vrátnicí, tam je třeba nechat volný prostor!) **Hala má 3 vchody, ke vstupu do auly a na WC používejte prosím výhradně vchod označený oranžovo-bílým lampionem a nápisem Přebor škol v OB!!**

Přísný zákaz vstupu do haly a na WC ve znečištěné obuvi – zejména po závodu boty dobře očistěte nebo boty zujte. V parku jsou četná psí nadělení.
Vlhčené kapesníky se mohou hodit i pro osobní hygienu, sprchy a šatny přístupné nejsou – aula je krytý vstupní prostor sportovní haly, kde jsou k dispozici 3 + 3 WC kabiny. Nejsou zde židle nebo lavičky – ani v aule, ani venku – kdo si přinese nějaký podsedák, nebo židličku, udělá dobře.
Udržujte čistotu! V aule i okolí haly budou koše nebo plastové pytle na odpadky.
Na závod nenoste nic cenného, pořadatel za odložené věci neručí.

Epidemiologicke opatření: Kdo se v den závodu necítí dobře, zůstane samozřejmě doma.
Zázemí auly využívejte pouze v nezbytné míře, pokud nebude opravdu hnusné počasí, zdržujte se spíše venku –kromě covidu tu jsou i jiné respirační virózy.

Doprava: nejlépe tramvají do zastávky Pod Karlovem nebo do zastávky tram Svatoplukova a odtud pěšky podle tras vyznačených v plánku v příloze, nezkracujte si cestu přes park. Možné a rychlé je i sejít od metra C Vyšehrad.

Prezentace předem přihlášených týmů: od 9:00 do 9:45. K prezentaci mají přístup ***pouze vedoucí týmů***.
Umístění prezentace v případě pěkného počasí bude venku před halou, v případě horšího počasí uvnitř – závod se koná za každého počasí s výjimkou extrémně nebezpečné předpovědi.

Dohlášky a změny: Dohlášky zcela výjimečně do pondělí 25. dubna 15 hodin, přes systém ORIS prostřednictvím jednorázové přihlášky. Nápověda.
Výjimečně emailem na jiveob@centrum.cz . Nesrovnalosti s čipy řešte na prezentaci, případně po závodě v cíli.

Účastnický vklad: 30 kč za každého účastníka – pokud jste neuhradili převodem na účet PKS ČSOS číslo účtu 2500957625/2010 FIO Banka **, můžete zaplatit na místě v hotovosti** (nemáme terminál), stvrzenky budou vydávány na prezentaci.

Předpis: Závodí se podle Pravidel OB a Pravidel Přeboru škol. Do prostoru závodu smíte vstoupit jen v době svého závodu. Nesmíte se do něj samozřejmě ani vrátit a radit spoluběžcům.

Start a Cíl: na dohled od haly, viz plánek centra závodu. V okolí startu by měl být slyšet zvukový signál hodin, důležitých pro organizaci startu a klid je potřeba i u prezentace a vyčítání čipů u cíle – proto zde udržujte klid a shromažďujte se stranou. **Mezi startem a cílem bude i vytyčený prostor s omezeným přístupem - sem bude vstup jen pro vedoucí týmů na prezentaci a pro závodníky, kteří si z cíle jdou vyčíst závodní čip.**

Organizace startu: Na start je třeba přijít včas. **Čas 00 = 10:00.**
Startovní hodiny i startovní listiny budou zobrazovat čas od 00,
tzn. že například start v čase 35 znamená start v 10:35.
Start bude mít tři koridory, v každém strávíte minutu.
V minutě uvedené ve startovní listině vstupte do prvního koridoru. (Čas bude zobrazen na displeji, který bude u vstupu do koridorů). Zde proběhne kontrola čísla čipu podle startovní listiny a čip si zde musíte vyčistit od předchozích zápisů, tzv. **čip vynulovat zasunutím do krabičky s nápisem CLEAR**. Krabička blikne a pípne. Stejně pak bude vypadat i označování kontrol při závodu, jen na krabičce bude napsáno kódové číslo kontroly.
Po zvukovém signálu označujícím další minutu postoupíte do druhého koridoru, kde vyčkáte minutu na vstup do posledního koridoru. Využijte ji k předzávodnímu naladění a soustředění.
V posledním koridoru si vezmete mapu – pozor na správnost kategorie! – a můžete si ji zorientovat a plánovat první postup, zapamatovat si kód první kontroly. Startovní hodiny Vám odpípají posledních pět vteřin před startem, tehdy si **u startéra označíte čip v krabičce s nápisem START**, a až krabička zabliká, můžete vyrazit po fáborcích na cca 100 metrů vzdálený mapový start, začátek orientace. Zde si opět porovnejte okolí s mapou a můžete se vydat na postup směrem k první kontrole. **Startovní listiny zveřejníme v předvečer závodu.**

Organizace cíle: Od poslední sběrné kontroly s číslem 100 vede značený úsek do cíle. Zde si do čipu označte cílovou jednotku (FINISH). Následně odevzdáte mapu do připravené tašky s názvem vaší školy, která bude viset za cílem.
Pokračujte dále k vyčítání čipů, kde **ihned zapůjčené čipy odevzdejte, nenoste je vedoucímu týmu!**
Čip si musí vyčíst každý závodník, i když závod třeba nedokončil!
Do startu posledního závodníka se odevzdávají závodní mapy do pytlů s názvem Vaší školy. Až po odstartování posledního závodníka budeme mapy vydávat zástupcům jednotlivých týmů škol, vždy všechny najednou – pro celou školu. **Uzávěra cíle ve 13:00.**

Mapa: Folimanka 22 – Přebor škol, 1:4000, ekvidistance 2 metry. Měřítko 1:4000 znamená, že 1 centimetr na mapě je pouhých 40 metrů ve skutečnosti.

Terén: městský park Folimanka; park Karlov, předpolí Nuselského mostu, Albertov: přehledný terén s místy prudkými svahy, s četnou sítí asfaltových a zpevněných komunikací. Prostor přetínají od západu na východ karlovské hradby s několika málo průchody. Kategorie prvního stupně ZŠ nebudou mít pohyb mimo park, mladší kategorie druhého stupně vystoupají až ke Karlovu, kde podběhnou magistrálu dvěma podchody - v každém je povinná kontrola. Tratě pro starší mohou překonávat i obslužné komunikace albertovského kampusu s ojedinělým provozem na zcela přehledných místech.
Takže opatrně, při přebíhání jakékoliv komunikace je třeba se rozhlédnout. Magistrála je zakázaný prostor a žádný postup přes ni mimo podchody nedává smysl.
V případě deštivého počasí opatrně při pohybu po schodech, nebo úsecích s historickou dlažbou – může to klouzat.

Způsob označování kontrol: elektronicky vlastními nebo pořadateli zapůjčenými čipy Sportident – kontroly budou nastaveny v kontaktním režimu. Číslo čipu je třeba uvést již v přihlášce. Kdo číslo čipu v přihlášce neuvede, bude mu přidělen čip pořadatelem a závodník je povinen jej v závodě použít.
Zapůjčené čipy budou v prezentační obálce každého týmu. **Je třeba čipy závodníkům přidělit správně podle čísel uvedených ve startovní listině (také v obálce) – ne libovolně!**
Kontrola se označuje zasunutím čipu do otvoru v kontrolní jednotce, případně, pokud má podobu kartičky, se k jednotce pouze přiloží. Krabička vydá zvukový signál i blikne – někdy může být pípnutí trochu slabší. **Příklad kontrolní jednotky uvidí závodníci na startu, kde v rámci předstartovní procedury budou čip používat stejně jako na trati.**
Videoukázka použití ruzných druhů čipů.

- **Zde naleznete ukázky používání elektronických průkazů**



SI čip



p-Card

V případě, že při zasunutí čipu do kontrolní jednotky kontrola signál nedá, je třeba průchod označit přímo do mapy kleštěmi umístěnými na stojanu (na

každém mají jehličky jiný vzor) a nahlašte problém v cíli pořadateli, který jehličkové ražení zkontroluje.

Tratě: Parametry tratí viz příloha.
Nejmladší kategorie D3, H3 bude mít velice jednoduchou trať, kde budou kontroly víceméně na dohled a postupy mezi nimi velmi jednoduché.
Vzhledem k přehlednosti terénu nebude značena fáborky.
Ostatní kategorie délka 1,2 – 3,5 km, předpokládaný čas vítěze 10-20 minut podle kategorie.

Limit závodu: 60 minut. Kolem 13 hodiny uklízíme kontroly, už je tedy nehledejte a vraťte se do cíle, kde si i tak vyčtěte závodní čip, v případě zapůjčení jej nezapomeňte odevzdat.

Popisy kontrol: Popisy budou vytištěny pouze na mapě. Pořadí kontrol je označeno pořadovým číslem na mapě, určitě si kontrolujte správnost porovnáním kódového čísla kontroly s kódem vytištěným v popisech kontrol na mapě. Některé kontroly jsou v terénu poměrně blízko sebe, i na dohled.
Za vynechané kontroly nebo kontroly v nesprávném pořadí je bohužel diskvalifikace. Pokud je v závodním čipu zaznamenána jiná kontrola, ale jinak bude obsahovat všechny správné kontroly ve správném pořadí, důvod k diskvalifikaci není.

Výsledky: Občas vytiskneme a vyvěsíme průběžné výsledky a také **výsledky můžete sledovat online:**

Odkaz: https://liveresultat.orienteering.se/followfull.php?lang=cz&comp=22320

(Existuje také aplikace pro Android a pro iOS. Můžete si je nainstalovat do svých mobilních zařízení). Najdete je v příslušných aplikacích pro jednotlivé operační systémy.

Vyhlášení výsledků předpokládáme ve 12:30-12:45. Bude upřesněno rozhlasem.
Jednotlivci na prvních 3 místech obdrží diplom a medaili,
první tři družstva v kategorii I. stupeň (D3 + H3 + D5 + H5) ,v kategorii II. stupeň + odpovídající třídy víceletých gymnázií (D7 + H7 + D9 + H9) a v kategorii Střední školy (DS + HS) obdrží diplom a pohár. Vítězové v kategoriích jednotlivců obdrží ceny upomínkového charakteru od Městské části Praha 2. Jak se počítají body hledejte níže v častých dotazech.

Zdravotnické zabezpečení: V cíli bude zdravotník vybaven pro běžné ošetření drobných škrábanců a poranění, následná lékařská pomoc (v předchozích ročnících nic takového nebylo třeba) v pražských zdravotnických zařízeních – hrazená z vlastního lékařského pojištění účastníků.

Občerstvení: V cíli balený nápoj s obsahem cukru. V parku je dále stánek Osvěžovna - otevřen od 11 hodin, po svém doběhu k němu podél Botiče může zajít, ale dbejte fair play a nijak neovlivňujte průběh závodu!

Doporučená výstroj a výzbroj: Busola se hodí, ale jde to i bez ní, terén je přehledný s mnoha výraznými prvky k orientaci (hala, Nuselský most, magistrála,

hradby..). Sportovní oblečení odpovídající pohybu při teplotě v den závodu. Obuv spíše bez hřebů, ale doporučujeme hrubší vzorek – úseky po stezkách a asfaltkách se na tratích střídají s krátkými, místy i prudšími svahy nebo travnatými plochami. Překonávaní škrábavého roští zvaného hustník Vám tentokrát nehrozí, pár kontrol je pouze na jeho okraji. Použití repelentu proti klíšťatům při orienťáku nikdy není na škodu.

Funkcionáři závodů:
Stavba tratí: Jarmila Němečková
Hlavní rozhodčí, počítačové zpracování závodu a přihlášek: Jiří Vébr
Informace: nemeckova@email.cz , Zpracovatel přihlášek: jiveob@centrum.cz

Doprovodný program

Návštěva krytu civilní obrany Folimanka – díky spolupráci s Městskou částí Praha 2 bude otevřen kryt civilní obrany Folimanka od 11 do 13 hodin, v případě dostatečného zájmu i s komentovanou prohlídkou pana Veseláka. Kryt je hned vedle startu směrem k Bělehradské, viz plánek centra závodu níže. Kryt není v pohotovostním režimu, ale pomůže Vám představit si, co se probíralo při hodinách branné výuky v 80.letech a to, co bohužel nyní mnozí prožívají na nedaleké Ukrajině.

1) Fotokoutek u cíle – bude zřízen Fotopoint u stupňů vítězů na ochozu haly – můžete s týmem využít připravených i vlastních orienťáckých propriet a zdokumentovat účast na této akci. Fotky pak budou na stránce závodu ke stažení.

2) Muzeum Policie na historickém Karlově; Zahrada Ztracenka; Botanická zahrada Přírodovědecké fakulty UK; případně areál Vyšehradu nebo park s vinicí a jeskyní Grébovka. Objevte zákoutí Prahy 2, která ještě neznáte – stojí to za to. Vše je velmi blízko, 5-20 minut pěší chůze

Časté dotazy :

Otázka: Komu jsou určeny vypsané kategorie a které kategorie se počítají do soutěže družstev?
Odpověď: Zjednodušeně řečeno - z prvního stupně základních škol mohou startovat děvčata v kategoriích D3 (1-3. třída) a D5 (4-5. třída), nebo chlapci v kategoriích H3, H5. V každé kategorii z jednoho školního týmu max 5 běžců/běžkyň. V pražském kole tvoří tyto 4 kategorie družstvo, které sbírá body do soutěže týmů. Vyhlašujeme první tři v každé kategorii jednotlivců a v soutěži týmů první tři družstva. Vítězové pražského kola nikam nepostupují.

Žáci druhého stupně ZŠ a odpovídajících tříd víceletých gymnázií mohou startovat v kategorii děvčat D7 (6-7. třída) a D9 (8-9. třída), chlapci v H7 a H9. V každé kategorii z jednoho školního týmu max 5 běžců/běžkyň. Dohromady běžci těchto 4 kategorií tvoří družstvo, které sbírá body do soutěže týmů. Vyhlašujeme první tři v každé kategorii jednotlivců a v soutěži týmů první tři družstva. Vítězové pražského kola postupují do celostátního finále v Prostějově, které se koná 8. června.

Studenti čtyřleté střední školy + poslední 4 třídy víceletých gymnázií se hlásí do DS a HS. V každé kategorii z jednoho školního týmu max 5 běžců/běžkyň. Dohromady

běžci těchto 2 kategorií tvoří družstvo, které sbírá body do soutěže týmů. Vyhlašujeme první tři v každé kategorii jednotlivců a v soutěži týmů první tři družstva. Vítězové pražského kola postupují do celostátního finále v Prostějově, které se koná 8. června.

Otázka: Může se přihlásit i jednotlivec nebo tým, který nemá po 5 běžcích v každé kategorii?
Odpověď: Ano, není nutné nasadit maximální možný počet členů týmu (5).
V každé kategorii se stejně počítají body jen dvěma nejlepším členům týmu, ostatní již nebodují, ani body neumořují jiným. A všechny týmy nějaké body získají, protože maximální počet bodů = dvojnásobek počtu týmů v nejsilněji obsazené kategorii soutěže. Tento počet obdrží vítěz kategorie, další v pořadí vždy o bod méně.
V případě rovnosti bodů rozhodne, kdo má v týmu menší počet závodníků. Pokud i zde je shoda, a je třeba rozhodnout o postupujícím do finále, rozhodne los.

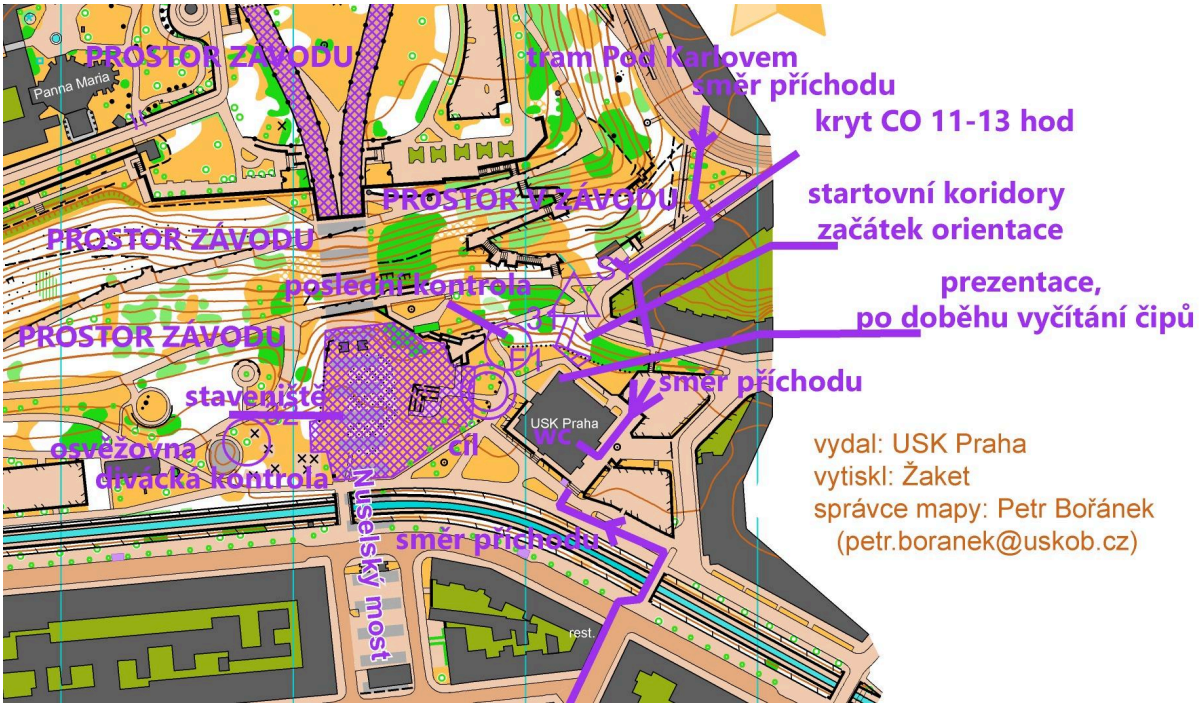
Otázka: Je možné doplnit číslo vlastního čipu i po termínu přihlášek.?
Odpověď: Můžete to zkusit v pondělí 25. dubna do 15 hodin na mailu jiveob@centrum.cz. Rozhodně ale musíte běžet s čipem, který je v den závodu uvedený ve startovní listině u Vašeho jména a pokud to není Váš vlastní, je vložen v obálce Vašeho týmu. Pokud jste ve startovní listině objevili ohledně čísla čipu v den závodu nějakou nesrovnalost, vedoucí týmu nahlásí na prezentaci nebo Vy na startu a při vyčítání čipu za cílem.

Přílohou pokynů je plánek organizace centra závodů, ukázka piktogramových popisů kontrol i ukázka mapy Folimanka k prozkoumání mapového klíče a měřítka. Pro znalce mapového klíče z řad zkušenějších orientačních běžců, kteří budou případně provádět instruktáž svých kolegů, zde uvádíme, že se budeme snažit tratě postavit tak, aby speciální zákazové značky nehrály velkou roli.

Upozorňujeme pouze na tyto zákazové značky:
olivová zelená = ***zákaz vstupu, soukromý pozemek nebo záhon***
tlustá černá čára s vousy = ***srázek nebo také nepřekonatelný plot***
tlustá černá čára = ***nepřekonatelná zeď***
růžový rastr = staveniště, restaurační zahrádka = ***také nevstupovat***

Plánek se zastávkami MHD a centrem závodu https://mapy.cz/s/nuhatarapo

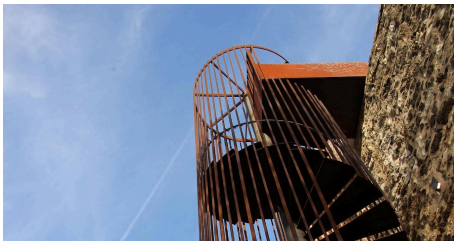
Plánek centra závodu:





Fotky některých kontrol a malá nápověda [v tomto fotoalbu]

Nezvyklý průchod hradeb – v mapě a na fotce:

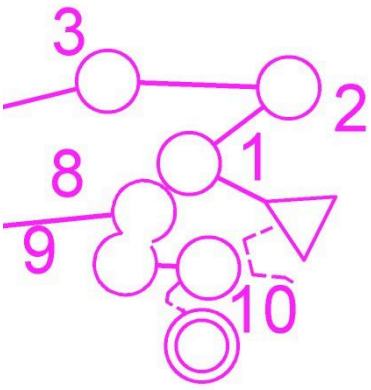




Příklad zvýraznění průchodu například brankou v plotu:



Příklad zákresu tratě:

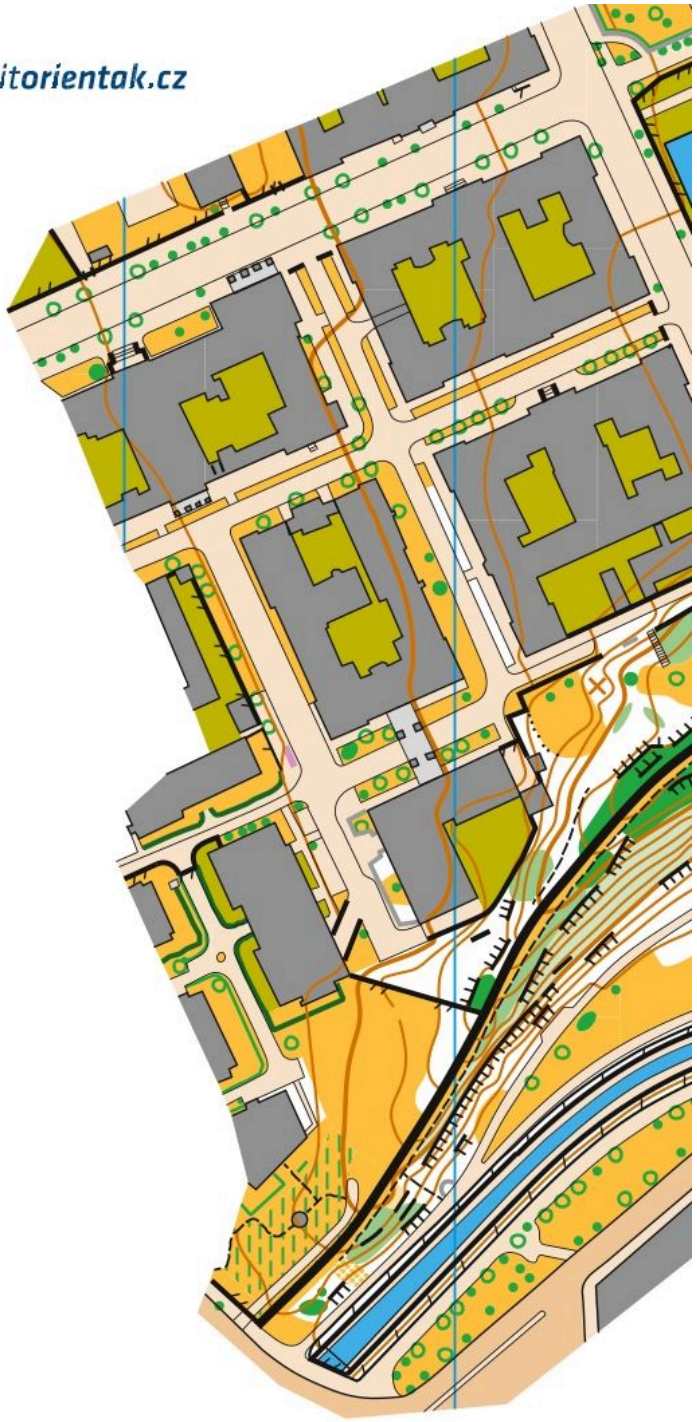


Příklad piktogramových popisů:

Přebor škol Praha 27_4_22							
D3			0,8 km				
30 m							
▷			／	／	Y		
1	34						
2	32					T	
3	47		■				
4	40						
5	42						
6	44					T	

Ukázky mapy, mapového klíče

zacitorientak.cz



LEGENDA :

- Vrstevnice, hlavní pomocná
- Rýha, mělká rýha
- Kupka, prohlubeň, jáma
- Skalní sráz
- Kamenná jáma, kámen, balvan
- Písčitý povrch
- Vodní plocha
- Potok; vodní příkop, meliorace
- Bažina; nevýrazná bažina
- Kašna, studna, skruž; pramen
- Louka; otevřený prostor; les (bílá)
- Zarostlý les: průběžný, průchodný, neprůchodný
- Parkový les; paseka s rozptýlenými stromy
- Podrost: průběžný, průchodný
- Sad; pole
- Výrazná hranice porostů
- Výrazný strom
- Význačný keř nebo malý strom
- Nezpevněná cesta; pěšina
- Elektrické vedení
- Zeď překonatelná, nepřekonatelná
- Plot překonatelný, nepřekonatelný
- Průchod
- Budova; pasáž
- Záhon, soukromý pozemek-VSTUP ZAKÁZÁN
- Zpevněná plocha

Parametry tratí:

kategorie	přibližná délka	počet kontrol
D3	**1,1**	**10**
H3	**1,2**	**13**
D5	**1,6**	**14**
H5	**1,8**	**16**
D7	**1,9**	**16**
H7	**2,2**	**18**
D9	**2**	**17**
H9	**2,5**	**16**
DS	**2,5**	**14**
HS	**3,4**	**18**
OPEN	**2,4**	**18**