GRADA

Orientační hry nejen do přírody

Jiří Kirchner
Jan Hnizdil

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Tuto knížku bychom rádi věnovali všem, kteří si rádi hrají – tak jako my, mají nás rádi a fandí nám v naší práci.

Jiří Kirchner, Jan Hnízdil

Orientační hry nejen do přírody

Spoluautoři některých kapitol:
František Novotný, Peter Rehor, Zuzana Dvořáková

Recenzenti: PaedDr. Jiří Kuban, PaedDr. Oto Louka, CSc.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 1936. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2004

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Ilustrace Martin Košťál
Sazba Lenka Neumannová
Návrh a grafická úprava obálky Antonín Plicka
Počet stran 104
První vydání, Praha 2004
Vytiskly Tiskárny PBtisk Příbram
Prokopská 8, Příbram IV

ISBN 80-247-0798-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6153-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Orientační hry 8

Materiálně-technické vybavení 8

Orientační běh 10

Trocha historie 10

Základní pojmy 11

Vybavení 15

Soutěžní kategorie 16

Druhy orientačních závodů 17

Tvorba map a plánků 21

Podklady pro vyhotovení map a plánků 21

Tvorba mapy v terénu 22

Tvorba mapy doma 23

Dramaturgie 24

Mezipředmětové vztahy a projektové vyučování 25

Orientační hry v letní přírodě 27

Orientační hry v zimní přírodě 50

Orientační hry na vodě a pod vodou 56

Orientační hry v noční přírodě 61

Orientační hry v budově 69

Hry do třídy 69

Hry do tělocvičny 71

Hry pro rozvoj matematických schopností 75

Hry vycházející z tréninkových prostředků orientačních běžců . . 85

Liniové běhy 85

Azimutové formy běhu 89

Závěrem 96

Seznam her 97

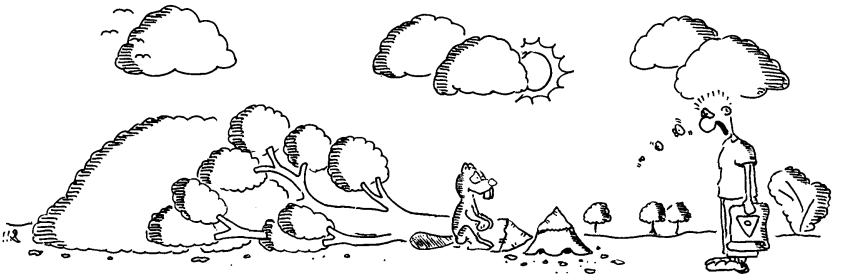
Literatura 99

Úvod

Tato kniha je určená všem, kteří se chystají hrát nebo organizovat orientační hry a hříčky, a také těm, kteří chtějí zpestřit dětem školní vyučování, kurz, školu v přírodě či tábor. Je tedy určená především učitelům základních, středních a vysokých škol (nejenom „tělocvikářům“), pracovníkům v centrech volného času, vychovatelům, instruktorům „outdoorových“ aktivit, instruktorům „team buildingu“ a v neposlední řadě i trenérům orientačního běhu.

Orientační hry v sobě spojují jak prvky tradičně pojímané tělesné výchovy s důrazem na vytrvalostní schopnosti, tak i prvky netradiční – „nové“ – s nádechem dobrodružství, rizika a napětí. Můžeme je využít ve výuce pro zpestření i jiných předmětů, než je tělesná výchova. Za všechny uveďme například zeměpis a vlastivědu, matematiku, přírodovědu, výtvarnou výchovu a deskriptivní geometrii. Mohou být i oživením škol v přírodě a kurzů. Některé orientační hry mohou sloužit ke zpestření tréninkového procesu v různých sportech. Pomocí podobných aktivit můžeme prakticky ukázat, jak fungují teorie, které jsme se naučili v předmětech, při kterých se převážně sedí ve školních lavicích.

Cílem knížky je přinést takové náměty orientačních her, které jsou vhodné pro rozvoj fyzické i duševní stránky každého dítěte s důrazem na mezipředmětové vztahy.



Orientační hry

Orientační hry řadíme na pomezí tradičních pohybových aktivit, tvořících obsah tělesné výchovy (běžecká lokomoce vytrvalostního charakteru), a dobrodružných aktivit v nových, neznámých situacích s důrazem na rozvoj schopností a vlastností, které tělesná výchova v tradičním pojetí ne vždy v dostatečné míře podchycuje a rozvíjí.

Uvědomujeme si, že s ohledem na teorie her (především sportovních), je název „orientační hry“ nepřesný, přesnější a výstižnější by bylo nazývat tyto aktivity **hříčkami.**

Orientační technika a úkoly, které jsou obsahem těchto her, působí jednak na rozvoj vlastní schopnosti orientace jednotlivce, a na druhé straně rozvíjejí jeho kreativitu, samostatnost a rychlost v rozhodování a schopnost reálného zhodnocení vlastních možností. Orientační hry určené kolektivům zase rozvíjejí schopnost kooperace, vzájemnou pomoc, zodpovědnost a pocit sounáležitosti ke skupině.

Úspěch ve hře při orientačních hrách není závislý jen na běžecké a vytrvalostní výkonnosti. Běžecká lokomoce zde není úkolem, ve srovnání s prvky tradičního pojetí tělesné výchovy (běh na 12 minut, 1500 m apod.), ale prostředkem. Ani u náročnějších her nelze mluvit o souvislém vytrvalostním výkonu. Prakticky celý výkon se odehrává v tzv. aerobní oblasti, neboť vysoké tempo v anaerobním pásmu znesnadňuje orientaci. Orientační technika, jako výraznější determinanta výkonu, tvoří jakousi přirozenou regulaci běžeckého výkonu (Soulek, 1992).

Materiálně-technické vybavení

V následujících příkladech orientačních her využíváme techniku a materiál, který se běžně používá v orientačním běhu jako soutěžní disciplíně, můžeme je však úspěšně nahradit i běžně dostupnými materiály a pomůckami. Při orientačních hrách tedy potřebujeme:

Kontrolní stanoviště

Kontrolní stanoviště slouží k zaznamenání průchodu závodníka daným kontrolním bodem. Tvoří jej trojboký lampion oranžovobílé barvy se záznamovým zařízením (dříve kleště, dnes elektronická jednotka). V praxi nahrazujeme kleště razítkem, různými „lepítky“ s předem nadepsaným kódem, popř. písmenným či číselným kódem, který hráč opíše na záznamovou kartu. Lampion může nahradit fáborek, terčík výrazné barvy a podobně.

Buzola či kompas

Buzolu či kompas používáme k určení severu, nejsou bezpodmínečně nutné (světové strany je možné určit také „direktivně“). Buzola se využívá i v celé řadě orientačních her a hříček, jestliže volíme postup za pomoci azimutu. Na trhu je široká nabídka buzol různých typů, od „obyčejných“ až po „závodnické speciály“.

Mapa

Bez mapy bychom se špatně orientovali a v neznámém terénu bychom nedošli vůbec nikam. Originální mapu pro orientační běh však lze nahradit – např. pro hry ve třídě, v tělocvičně, popř. v nejbližším okolí školy nebo klubovny nám postačí hrubý plán, na jehož přípravě můžeme zainteresovat i děti. Postačí černobílé provedení, vzdálenosti krokujeme. Jako podklad pro tvorbu plánu blízkého okolí školy nebo klubovny můžeme využít odvozenou mapu ČR velkých měřítek (1 : 5 000 nebo větší). Pro letní kurzy či školy v přírodě je vhodná barevná základní mapa ČR v měřítku 1 : 10 000. Tyto mapy lze zakoupit v oddělení mapové služby nejbližší pobočky podniku Geodézie, a.s. Ideální je samozřejmě speciální mapa pro orientační běh, získat ji můžeme v místním či nejbližším klubu orientačního běhu. V současné době jich je v ČR přes 200 a jejich seznam s kontakty najdeme mimo jiné i na internetu. O mapách píšeme podrobněji v příslušné kapitole.

Sportoviště

Orientační běžci se chlubí, že dějištěm jejich tréninků a závodů je les – tedy nejzdravější prostředí, kterému se nevyrovná žádné hřiště a žádná tělocvična. To je jistě pravda, nejkomplexnější a nejzajímavější hry jsou spojeny právě s tímto prostředím, to však neznamená, že hrát si nemůžeme ve třídě, v klubovně, v tělocvičně, na školním dvoře nebo v parku. Využití lesního prostředí se nabízí tam, kde jsou vhodné podmínky, nebo například v rámci školy v přírodě, sportovně-turistického nebo výběrového kurzu.

Zařazování orientačních her do programové náplně všech stupňů škol, kurzů, „outdoorových“ aktivit nebo při pobytu a rekreaci v přírodě vytváří situační prostředí, které do jisté míry napomáhá eliminovat rozdíly v tělesných predispozicích a v dovednostní úrovni aktérů. Zároveň přináší nové prvky v podobě přitažlivé pohybové aktivity dobrodružného charakteru, s možností navozování kladných prožitků.

Orientační běh

Obsahová náplň orientačních her tematicky vychází ze sportovní disciplíny orientační běh. Ta má svá specifika, která se do těchto her ve větší či menší míře promítají. Výkon ve hře je tak určován více faktory, ve shodě se strukturou výkonu v orientačním běhu. V následující kapitole, kterou ti netrpěliví mohou přeskočit a vrhnout se rovnou do víru orientačních her a hříček, přiblížíme základní pojmy používané v orientačním běhu. Ti trpělivější se mohou seznámit se základy nádherného sportu, který v sobě snoubí sportovní dovednosti, vytrvalost, houževnatost a prvky dobrodružství s touhou hledat, nacházet a objevovat.

Citujeme-li pravidla, pak můžeme orientační běh definovat jako sport, jehož podstatou je spojení běhu s orientací v neznámém terénu. Závodníci při něm s pomocí mapy a buzoly absolvují trať v terénu (převážně zalesněném). Trať je určena startem, kontrolami (v předepsaném pořadí) a cílem. Start je intervalový, volba postupů mezi kontrolami je zcela v rukou (přesněji řečeno v nohou a hlavě) závodníka. Cílem je absolvování závodní tratě v minimálním čase. Jinými slovy, orientační běh je popisován jako „hra v šachy při běhu". Je ideálním sportem pro všechny věkové kategorie, nezáleží ani na zkušenostech. Je snadné se jej naučit, ale pořád dává prostor nekonečným výzvám a řešení nových situací.

Závěrem tohoto úvodu citujme slova Sarloty Monspart, maďarské závodnice, mistryně světa v orientačním běhu z roku 1972: „*Jsi-li výjimečně pohybově nadaný, staň se olympionikem. Jsi-li mentální génius, staň se profesionálním šachistou. Jsi-li průměrný člověk, jakým se sama cítím, můžeš být úspěšným orientačním běžcem.*"

Trocha historie

Historické kořeny má orientační běh ve Skandinávii, konkrétně v Norsku, kde se v roce 1897 uskutečnil první závod. U nás se začalo v turistickém duchu závodit v roce 1950. Soutěžily hlídky, povinná byla zátěž v batohu a běh byl vysloveně zakázán. Ze svazu turistiky se v roce 1969 vyčlenil samostatný svaz – Československý (dnes Český) svaz orientačního běhu. Ve světě zastřešuje všechny soutěže v orientačním běhu IOF, International Orienteering Federation, založená v roce 1961. Počet členských nebo přidružených států je v současnosti 63. Na oranžovobílé lampiony, které jsou symbolem orientačního běhu, můžeme narazit například v Brazílii, Indonésii, na Jamajce, v Jižní Africe, na Tchaj-wanu, Novém Zélandu nebo třeba v Portoriku či v Makedonii. Každé dva roky probíhá mistrovství světa, poslední se uskutečnilo v roce 2003 ve Švýcarsku. Ke světové špičce patří

od počátku tohoto sportu Skandinávci, díky zázemí a podmínkám v těchto zemích. O obrovské popularitě orientačního běhu na severu Evropy svědčí například výsledky ankety o nejlepšího sportovce Švédska z osmdesátých let, kdy fenomenální trojnásobná mistryně světa Anninchen Kringstad porazila takové osobnosti, jakými byli tenista Borg a nebo lyžař Stenmark, a to na vrcholu jejich slávy. Seveřanům zdatně šlapou na paty i závodníci z dalších zemí, mezi něž můžeme počítat i naše borce.

Základní pojmy

Terén

S trochou nadsázky můžeme konstatovat, že závodit se dá všude, ale tou nejvlastnější tělocvičnou orientačních běžců je les. Závodí se však i ve městech, v parcích, na sněhu, pod vodou i na poušti. Orientačně závodit a hrát si můžeme také v tělocvičně, ve třídě i v obývacím pokoji.

Mapa

Mapa odlišuje orientační běh od atletiky, od kroužení na oválu – tedy od monotónní a jednotvárné vytrvalostní dřiny. Je alfou a omegou výkonu v orientačním běhu. Mapy vytvářejí speciálně školení kartografové z řad orientačních běžců, je třeba, aby se na ně mohl závodník v každém okamžiku spolehnout. Ve srovnání se standardně užívanými mapami jsou mapy pro orientační běh zpracovány ve velmi podrobném měřítku, aby bylo možné zachytit všechny detaily nutné pro správnou orientaci závodníků. Měřítka těchto map jsou standardně 1 : 15 000, to znamená, že jeden centimetr na mapě odpovídá 150 metrům ve skutečnosti. Pro náročnější terény, jako jsou například skalní oblasti, se používá podrobnější měřítko 1 : 10 000 (1 cm na mapě = 100 m ve skutečnosti). Je-li detailů v terénu opravdu mnoho (například při městských závodech), setkáme se i s měřítky 1 : 5 000 nebo i 1 : 2 500 (1 cm na mapě je 50, resp. 25 metrů, ve skutečnosti).

Mapy jsou barevné, každá součást přírodního prostředí je reprezentovaná určitou barvou:

- **bílá, žlutá a zelená** barva znamená vegetaci – **žlutá** značí otevřené plochy, jako jsou pole, louky, paseky nebo světliny v lese, **bílá** znamená vysoký, dobře průběžný a přehledný les, **zelená** označuje hustší partie lesa, které jsou obtížně průběžné nebo jen průchodné;
- **modrou** barvou je zakresleno veškeré vodstvo, od pramenů, studní a mokrých jam přes vodní toky a plochy;
- **černou** barvou jsou zakresleny komunikace, kameny, skály a objekty vytvořené člověkem, jako jsou posedy, krmelce nebo budovy;

- terénní tvary jsou na mapě vyznačeny barvou **hnědou** (jáma, kupka nebo zářez ve svahu), hnědé jsou také vrstevnice, noční můra všech začátečníků.

Sever na mapě je vždy nahoře a ve směru odshora dolů procházející modré čáry přes mapu jsou tzv. magnetické směrníky, důležité při práci s buzolou.

Vrstevnice

Vrstevnice je pomyslná čára spojující na mapě všechny body se stejnou nadmořskou výškou. Kamenem úrazu je slovíčko pomyslná. Na rozdíl od všech ostatních skutečností zachycených na mapě, vrstevnice v terénu na první pohled nezkušeného oka patrná není. Ale po pár lekcích v terénu (ve třídě lze vrstevnice znázornit např. na rozkrojené bramboře) dostávají kontury vrstevnic jasnější obrysy. Vrstevnic se týká ještě údaj o ekvidistanci, který bývá uváděn na mapách. Ekvidistance je výšková vzdálenost mezi dvěma sousedícími vrstevnicemi a na orientačních mapách je standardně 5 m, v plošších terénech i 2 m.

Mapový klíč na mapách pro orientační běh je odlišný od turistického, má jednotný charakter, takže i při závodu na Filipínách bude mít krmelec na mapě podobu malé černé šipky směřující na sever. Významný strom bude zelené kolečko a malá kupka bude hnědý puntík.

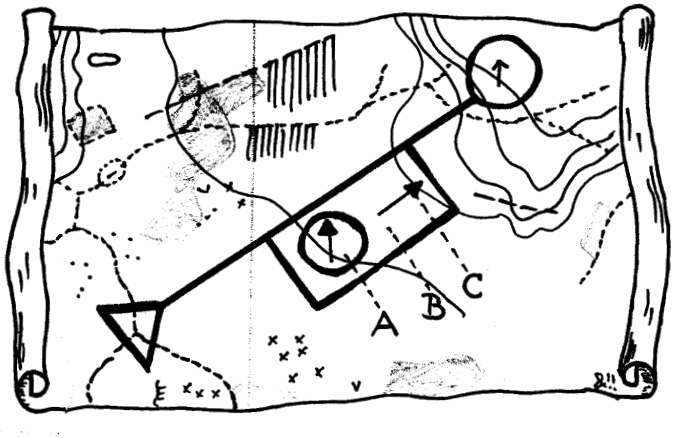
Azimut

Toto slovo, vyvolávající hrůzu u začátečníků, neznamená nic jiného, než úhel, který svírá směr pochodu s osou sever – jih. Azimut určujeme s pomocí **buzoly**, jejíž význam roste s obtížností terénu. V některých závodech je dokonce téměř zbytečná (orientační závody na horských kolech, městský orientační běh). Zásadní význam má buzola pro zorientování mapy k severu, pak odpovídají všechny směry a úhly na mapě i skutečnosti. Mapa by měla zůstat po celý závod ve stejné poloze, závodník se jen točí podle mapy při změně směru pohybu.

Vědět, kde je jsou základní světové strany, se vyplatí i v blízkosti kontrol. Mezi severní a jižní patou skalního bloku může být totiž někdy hodně daleko… Provázek na buzole, je určen k připevnění na zápěstí, nikoliv na krk, což oceníme při prvním větším kotrmelci v lese. Jak se azimut nastavuje, vidíme na *obrázku.*

Start leží na rozcestí, kontrola na krmelci. Nejkratší cesta ze startu ke krmelci vede rovně, využijme tedy postup podle azimutu. Na spojnici obou bodů položíme hranu buzoly a otočnou část buzoly (A) vyrovnáme do rovnoběžného směru s modrými poledníkovými čarami. Otočná část buzoly a střelka (A) musí stále směřovat k severu. Pak běžíme ve směru šipky na plexiskle buzoly (C). Pevná část buzoly (plexisklo) je označena písmenem B.

Některé orientační hry vyžadují nastavení číselného azimutu. To se provede tak, že požadovaný číselný údaj ve stupních nastavíme na otočné části buzoly (A). Pak otáčíme **celou buzolou** tak dlouho, až se magnetická střelka vyrovná do „pole“ vyznačeného na spodní straně otočné krabice. Směr nám určuje šipka na plexiskle buzoly (C).



Trať

Pro tisk tratě se používá **červenofialová barva**. Základními prvky tratě jsou start (trojúhelník), kontrolní stanoviště (kolečko) a cíl (dvojité kolečko). Jednotlivá kontrolní stanoviště, zjednodušeně kontroly, jsou spojeny čarou a očíslovány. Tak je určeno pořadí, ve kterém je má závodník absolvovat. Nedodržení pořadí či vynechání kontroly se trestá diskvalifikací.

V terénu je kontrola označena železným stojanem ve tvaru písmene T, na kterém je zavěšen plátěný trojboký oranžovobílý „lampion“. Cedulka s kódem je na kontrole proto, aby měl závodník možnost, podle popisu kontroly, který dostal před startem, zkontrolovat, zda-li je kontrola, kterou nalezl, skutečně ta pravá. Závodník označí průchod kontrolou zasunutím čipu, který má upevněný na prstu, do záznamového zařízení. Zvukový a světelný signál oznámí, zda je vše v pořádku, a pak už může závodník utíkat, či jen s rozvahou kráčet dál.

Elektronické zařízení, které zaznamenává průchod závodníka danou kontrolou, lze v tréninku a při nácviku nahradit různými razítky, kleštičkami s bodci nebo jen opisováním písmen a kódů. Elektronika poslouží pouze v závodě, poskytne závodníkovi komfort bleskurychlých průběžných výsledků i seznam jeho vlastních mezičasů mezi jednotlivými kontrolami, který obdrží po průchodu cílem.

Kontroly jsou v lese přiměřeně ukryty, přiměřenost jejich úkrytu závisí na staviteli tratě. Kontrola by neměla na závodníky křičet zdálky, ale ani by se neměla krčit na dně jámy, ještě k tomu zaházená roštím.

Popisy kontrol

Jak již bylo řečeno, na každé kontrole je kódové číslo, které umožní závodníkovi zkontrolovat, je-li nalezená kontrola ta správná. Kódové číslo je součástí popisu kontrol, který závodník obdrží před startem závodu. Tento popis obsahuje zpřesňující údaje o kontrole. Závodník totiž z mapy sice pozná, že lampion je u skalky, ale ani ta sebepodrobnější mapa mu neposkytne informace o výšce skály, o tom, zda je kontrola umístěna u jižní nebo severní paty skály a podobně. Toto je úkolem popisu kontrol.

Příklad popisu kontrol: Kategorie H 15 – 5,4 km – 120 m.

1. 31 – vidlice cest,
2. 33 – kámen 1 m,
3. 43 – světlina J okraj,
4. 49 – mělké údolíčko nahoře,
5. 72 – JV skalka, 2,5 metru, S pata,
6. 53 – potok, ohyb,
7. 38 – výrazný strom,
8. 99 – křižovatka cest.

V tomto případě má patnácti nebo šestnáctiletý muž (kategorie H 15), na trati dlouhé 5,4 km (měřeno vzdušnou čarou) s převýšením 120 metrů (měřeno na trase ideálního postupu) za úkol nalézt celkem 8 kontrol, přičemž ta první má kódové označení 31 a je v terénu umístěna na rozcestí (vidlici cest).

Podobně jako mapa obsahuje pouze mezinárodně uznávané značky mapového klíče vydávaného mapovou komisí IOF, tak i popisy kontrol mají svou mezinárodně srozumitelnou formu, tzv. piktogramy. V symbolické formě pak vyjádřeným popisům rozumí český i japonský závodník stejně.

Čip

Zmínili jsme se už o mapě, buzole, popisech kontrol. Další nepostradatelnou věcí z výzbroje orientačního běžce je již zmiňovaný čip, který nosí závodník upevněný na některém z prstů libovolné ruky. Slouží k samoobslužnému označení průchodu kontrolním stanovištěm.

Vybavení

Popis výstroje začneme od té nejdůležitější součásti, kterou jsou **boty**. Orientační běžci běhají ve speciálních botách uzpůsobených pohybu v terénu. Podrážka připomíná kopačky, jen špuntíky jsou menší a hustěji osázené. Špičkoví borci mají na podrážce navíc ještě hřeby (pozor na zákaz použití těchto bot v CHKO). Na trhu je opravdu bohatých výběr výrobků jak světových, tak i českých firem. Začátečníkům postačí třeba jen obyčejné kopačky nebo botasky.

Dolní končetiny mají být podle pravidel orientačního běhu zakryté. Začínajícím běžcům postačí „šusťákové“ **kalhoty**. Společně se svrchní částí oděvu by mělo oblečení splňovat nároky na prodyšnost a odolnost proti roztrhání. V náročném terénu plném klacků, ostružin a podobných „lahůdek“ je vhodné ještě „vyztužit“ holeně speciálními chrániči.

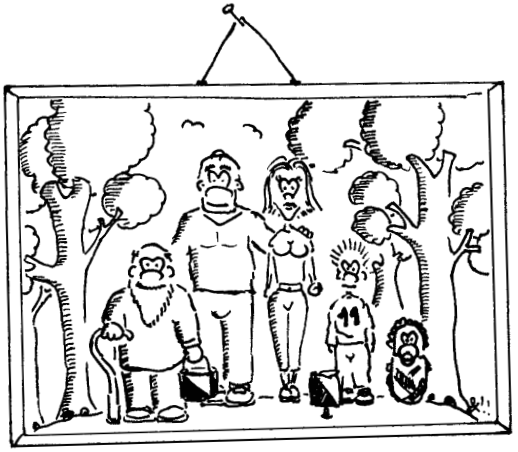
Místo bavlněného **trika**, které začátečníkům zcela postačí, je pro pokročilejší závodníky vhodnější tričko z funkčního syntetického materiálu na bázi polyesteru nebo polypropylenu, který výborně odvádí pot. Dlouhý rukáv je opět vhodný tam, kde hrozí podráždění pokožky nebo infekce.

Čelenka nebo šátek zabrání tomu, aby pot stékal do očí a komplikoval nám orientaci. Zvláště nosíme-li brýle, je vhodné chránit se před potem a deštěm čelenkou, resp. speciálním štítkem.

Obecně platí, že začátečník vystačí s běžným sportovním oblečením a postupně si pak vylepšuje svou výzbroj a výstroj. Kvalitní výstroj sleduje především zdravotní hledisko a umožňuje předcházet zdravotním komplikacím.

Soutěžní kategorie

Kouzlo orientačních závodů spočívá také v tom, že sportovně založené rodiny se o víkendech nerozdělují, ale naopak. Každý, nezáleží na věku ani na pohlaví, má šanci změřit síly se sobě rovnými soupeři. Tak může desetiletý klučina startovat na fáborkované trati v kategorii H 10, jeho čerstvě plnoletá sestra v kategorii D 18, maminka si zazávodí a po závodě podebatuje se soupeřkami v kategorii D 45 a tatínek, ač by měl podle svého data narození nárok startovat v kategorii H 50, změří síly se soupeři mladšími v kategorii H 21 (nejvyšší náročnost), což soutěžní řády umožňují (obráceně to samozřejmě nefunguje). No a dědeček opět slavně zvítězí ve veteránské kategorii H 70.



Kategorie jsou kromě věku, zejména na velkých a mezinárodních závodech, členěny podle výkonnosti závodníků až na tři podkategorie (např. H 21 A, B nebo C). Kategorie HE a DE jsou vyhrazeny pro ty nejlepší z nejlepších (elitu) a vypisují se pouze v kategoriích H 21 a D 21. Nejlepší z elity pak tvoří reprezentační družstvo ČR. Na všech závodech jsou zároveň vypisovány kategorie pro příchozí, tyto tratě mají přiměřenou obtížnost (kategorie N nebo T). Délky tratí při závodech na „klasické trati" by měly být takové, aby časy vítězů v minutách byly následující:

kategorie	D10	D12	D14	D16	D18	D20	D21	D35	D40	D45	D50	D55	D60	D65	D70	D75	D80	D85
čas vítěze	20	25	30	40	50	55	65	55	50	45	45	45	45	45	45	45	45	45
kategorie	H10	H12	H14	H16	H18	H20	H21	H35	H40	H45	H50	H55	H60	H65	H70	H75	H80	H85
čas vítěze	20	25	40	50	60	70	90	70	65	60	55	50	50	50	50	50	50	50

Druhy orientačních závodů

Z původního „pěšího“ orientačního běhu se do dnešního dne vyvinula řada dalších odvětví, jejichž společným základem je práce s mapou, vytrvalostní charakter činnosti a postup po kontrolních stanovištích. K jednotlivým odvětvím patří:

„Pěší“ (klasický) orientační běh

O klasickém orientačním běhu pojednává tato publikace převážně. Řekneli se orientační běh, máme na mysli právě klasický (pěší) orientační závod. I ten má mnoho variant. Podle délky závodní tratě jej můžeme rozdělit na:

- sprint – (délka trati je přibližně poloviční),
- klasickou trať,
- dlouhou trať (délka trati je přibližně dvojnásobná oproti běžnému orientačnímu běhu).

Dalším typem orientačních závodů jsou **štafety**. Hromadný start prvních úseků, divácká kontrola – to vše přispívá k jejich divácké atraktivitě. Stavitelé tratí využívají různých metod stavby tratí, aby zamezili následování a „opisování“od prvního závodníka. Počet úseků ve štafetě je tři nebo čtyři (mistrovství světa).

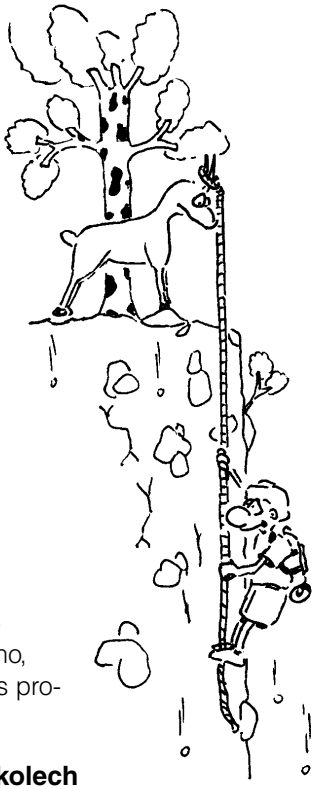
Parkový nebo také **městský orientační běh** je obdobou klasického orientačního běhu, sponzoři a televizní kamery „vytahují“ orientační běžce z lesů do prostředí měst a parků. Je to asi divácky nejatraktivnější disciplína, která v posledních letech zaznamenala veliký rozmach. Pořádá se světový pohár, který závodníky zavál i do prostředí zoologické zahrady ve Švédsku, do skanzenu v Rožnově pod Radhoštěm nebo do centra italských Benátek.

Zajímavou a náročnou variantou je noční orientační běh (NOB). V podstatě se ničím neliší od denní varianty, kromě toho, že se běhá v noci a závodníci používají čelové svítilny pro orientaci v nočním lese. Jde o dobrodružství, které stojí za to si vyzkoušet.

Lyžařský orientační běh (LOB)

Principem tohoto orientačního běhu je závod na předem připravené síti stop, vyznačených v mapě a projetých v terénu. Kontrol je méně než při klasickém orientačním běhu, jsou umístěny přímo ve stopách, odpadá tedy jejich detailní dohledávka, problémem zůstává volba postupu mezi kontrolami. Mapu vozí závodníci upevněnou ve speciálním „postroji“ na prsou.

Horský orientační běh



Horská orientační běh se od klasického liší především délkou trati, která se pohybuje okolo 30 km pro muže a 20 km pro ženy. Závod se, jak už název napovídá, odehrává v horském terénu. V těchto závodech startují **dvojice**. Obvykle jsou závody vícedenní s hromadným startem první den a s handicapovým startem ve dnech následujících. Některé závody jsou spojeny s požadavkem na povinnou zátěž, tj. stan, spacák, potraviny a bivakuje se v horách. Tyto závody pořádají především země s vhodnými podmínkami, tedy s pohořími a horami na svém území (Francie, Švédsko, Norsko, Skotsko, ale i Česká republika). Seriál evropských závodů je pořádán pod názvem International Marathon Orienteering Trophy. Ve světě má tento druh sportu více jak padesátiletou tradici, u nás se prosadil teprve nedávno, ale o to bouřlivěji se rozvíjí. První závod u nás proběhl v roce 1996.

Orientační závody na horských kolech (mountain bike orienteering – MTBO)

Jedná se o cyklistickou variantu orientačního běhu. Rozmach těchto závodů přišel s nástupem kvalitních horských kol vhodných do terénu. Princip je stejný jako v klasickém orientačním běhu s tím rozdílem, že se závodí pouze na cestách, jejichž různá kvalita je speciálními značkami vyznačena v mapě. Závodník volí postup na základě informací z mapy (délka, převýšení, kvalita cest). Z důvodu ochrany přírody je zakázáno pohybovat se s kolem mimo komunikace. Je-li závodník nucen vstoupit do terénu mimo cestu, musí kolo nést. Mapa je uložena ve speciálním otočném mapníku umístěném na řidítkách. I tato odnož orientačního běhu má dnes své závody v rámci světového poháru i mistrovství světa.

Orientační běh pro pohybově handicapované osoby (trail orienteering)

Tato disciplína je založená na principech orientačního sportu a zároveň umožňuje účast pohybově handicapovaným účastníkům. Závodník na vozíku, s pomůckami pro oporu nebo s doprovodem, absolvuje trať, která je vedena pouze po komunikacích, Má za úkol určit, které kontrolní body

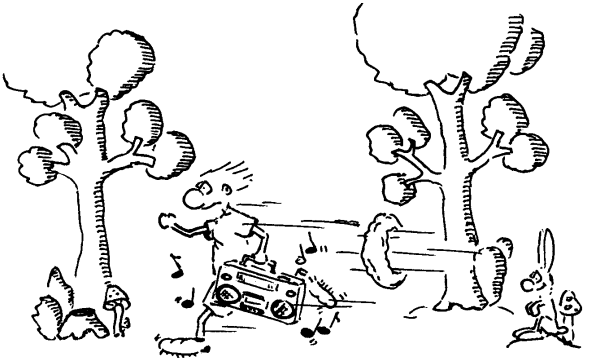
v terénu, dosažitelné zrakem, má zakresleny v mapě. Čas absolvování trati zde nehraje rozhodující úlohu. Tyto kategorie se obvykle vyhlašují na velkých mezinárodních závodech, bohužel převážně v zahraničí. Od roku 1994 se v této disciplíně organizuje evropský šampionát, v tomtéž roce se konal také první světový pohár.

Rogaining

Rogaining je původem australská extrémní odnož orientačního běhu založená na principu jedné z tréninkových metod – scorelaufu. Úkolem družstva (dvoučlenného až pětičlenného) je v určeném limitu, 12 nebo 24 hodin, najít s pomocí mapy (zpravidla v měřítku 1 : 50 000) co nejvíce kontrolních stanovišť. Ta mají odlišnou bodovou hodnotu podle obtížnosti a dosažitelnosti. O výsledku rozhoduje počet dosažených bodů. Soutěží se ve třech základních kategoriích – muži, ženy a smíšené hlídky. První závody ve světě se konaly v roce 1976, Česká republika uspořádala mistrovství světa v roce 2002 v prostoru obce Lesná u Tachova. V roce 2004 se mistrovství světa uskutečnilo v USA v Arizoně. Rogaining a horský orientační běh u nás sdružuje Asociace rogainingu a horského orientačního běhu založená v roce 1996.

Rádiový orientační běh (ROB)

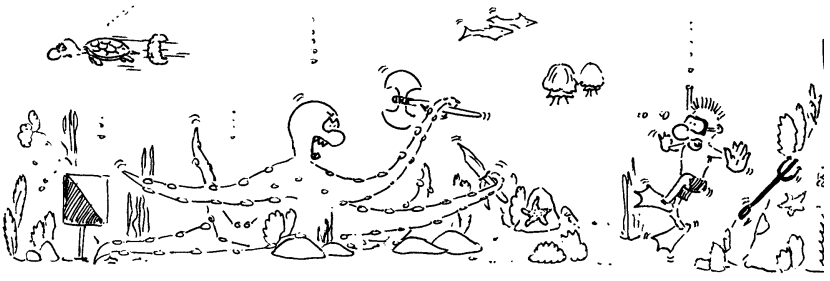
Z původního „honu na lišku“, zábavy to radioamatérů, je dnes seriózní sport, ve kterém je Česká republika v mezinárodním měřítku skutečnou velmocí. Principem tohoto sportu je pomocí přijímače a klasické mapy pro orientační běh vyhledat stanovený počet vysílačů (kontrol), přičemž volba pořadí záleží na závodníkovi. O výsledku rozhoduje dosažený čas. V mapě má závodník zakreslen pouze start a cíl. Mapa slouží jako pomůcka pro volbu postupu mezi kontrolami, které detekuje pomocí přijímače.



Soutěží se ve dvou pásmech, 3,5 Mhz (80 m) a 144 Mhz (2 m). Přičemž „osmdesátka“ je přes složitější ovládání přijímače jednodušší a je vhodná pro začátečníky. Na rozdíl od „dvoumetru“, kde rozhodují technické schopnosti a závodnická zkušenost, je u „osmdesátky“ rozhodující běh a mapařské zkušenosti. Závodníky u nás sdružuje Asociace rádiového orientačního běhu.

Orientační potápění

Orientační potápění vzniklo jako sport v roce 1961 v Itálii. Provozuje se ve sladké volné vodě, tedy na přehradách, jezerech atd. Poslední závody (finále světového poháru) ve vodě slané se konaly v roce 1990.

Podstatou orientačního potápění je co nejpřesněji a nejrychleji zdolat pod vodou předem vytyčenou trať (vyhledat kontroly nebo je pouze obeplout – to závisí na druhu disciplín). Kontroly mají podobu 3 m dlouhých tyčí, které plavou ve svislé poloze (vyčnívají nad hladinou cca 40 cm). Celou trať musí závodníci absolvovat pod vodou, plavou v hloubce 1–2 m pod hladinou. Závodí se v pěti disciplínách – tři individuální, jedna plavaná ve dvou a jedna disciplína ve čtyřech.

Při tomto druhu sportu se snoubí dva sporty v jeden – potápění a orientace. Tomu odpovídá i vybavení, které je však ještě uzpůsobeno sportovním nárokům.