

**Pravidla OB**

**Mapový klíč**

**Piktogramy**

Jan Potštejnský, SRK7807

[honza.potstejnsky@seznam.cz](mailto:honza.potstejnsky@seznam.cz)

# SOOB Spartak Rychnov n. Kn. - od r. 1964

- 70. - DH12-18; 1980 – dorost přeborník ČSR
- 90. - D21 (Klapalová, Kuncová, Bártová, Filipová)
- 1999 - MČR družstev, HD21 - **3.**
- repre: **Zuzánek, Bártová, Smutná, Ropek, Lepšíková, Klapalová, Kuncová, Libantová-SVK, ...**
- dor+jun: **P. Vítek, M. Jirčáková, A. Dusílek, V. Mullerová, D. Kosová**
- pořádání: 91-ŽA, 93-ŽB, 95-ŽA, 96-ŽB, 96-ČPŠ, 97-ŽB, 01-ŽA, 06-ŽB, 08-ŽA, 13-2x ČPŠ+ŽA-spr.; ročně 1x Vč. pohár
- 80-105 členů (aktivní?) - 20x ž.; 10x d.; 20x dosp.; 40x v.
- každoroční odchod na VŠ
- vstup do lesa
- trenéři, činovníci, pořadatelé akcí – nejsou

# **zkušenosti nějaké mám**

- od r. 1987 – OB (jako lyžař)
- od r. 1992 – práce s mládeží (programy táborů, ...)
  - 1,5km - 4:32´
  - WPW syndrom
- 1997–2009 – ž.,d. SRK, obl. výběr + SCM (v.: MČR-6x 1., 7x 2., 9x 3.; MED-3x 1., 1x 2., 1x 3.)
- 1997–2011 – výchova prožitkem (TB, OT, firemní akce, ...)
- 2005-09 – VD (v.: MED-???)
  - 10km - 35:42´
- 2009-2013 – JRD (v.: JMS-3x 1., 5x 2., 2x 3.)
  - 42,2km / 650m - 2:50:15 (12)
- od r. (05) 2013-? – RDD
- od r. 2014 – SRK d. (1x 3. MČR)
- od r. 2015 – D. Vandas
- od r. 2015/17 – mapy pro OB, tr. plány, akce, ...



# výkon v OB

(jen část ze sumáře všech možností)

## orientační technika

tlak okolí

odběhané km v terénu

...

stavitel

vybavení

+ ohebnost

odhodlání

velká klika v den D

únava

práce s buzolou

mapař

## mentální kapacita-taktika

zkušenosti

odpočinek

+

svižně odběhané km

paměť

soupeři

stravovací a pitný režim

mapa

## fyzická kapacita

houževnatost

rušivé vlivy

podobné terény

terén

# Pravidla OB

- Co a kdo smí/nesmí, dělat, ... (tzv. definice pojmů)
- Jaké typy závodů jsou (----)
- Kdo a jak řídí pořádání závodu, kdo je za co odpovědný, kam se může/nemůže (prostory)
- Chceme soutěžit Fair play = podstata sportu
- Jak se lze posunovat věkem i výkonnostně (kategorie)
- Základní info k závodům/akcím (řečnění nad nevědomostí)
- Startovní pořadí (intervaly – Sř.)
- Detailní info k závodům/akcím (?v místě / 3 dny předem?)
- Info k tratím (délky, převýšení, kontrol, piktogramy, mapa, kontroly v lese, závodník, místa v lese, co a jak na tratích, měření, výsledky, ...)
- Problémy s výkladem pravidel, rušení z. a porušení pravidel (JURY, protesty, odvolání, ...)
- Přílohy (systémy ražení)



# Pravidla OB

- „bible“ OB pro ČR vs. IOF verze (mezinárodní akce i na území ČR)
- [http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/pravidlaob15\\_20150121044739.pdf](http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/pravidlaob15_20150121044739.pdf)
- Orientační běh je sport, jehož podstatou je spojení vlastního pohybu s orientací v neznámém terénu. Závodníci při něm za pomoci mapy a buzoly absolvují závodní trať určenou startem, kontrolami a cílem. Závodník se během svého výkonu pohybuje vlastními silami libovolně terénem, omezen může být příkázanými povinnými úseky a zakázanými prostory. Cílem sportovního výkonu závodníka je absolvovat určenou závodní trať v co nejkratším čase.

• ...

# související předpisy OB

## • Soutěžní řád soutěží sekce OB

- práva a podmínky startu
- konkrétní směrné časy
- hodnocení
- definice závodů
- směrné časy

## • Prováděcí předpisy k soutěžím sekce OB, 2017

- práva startu MČR
- dlouh. soutěže vč. bodování
- výjimky k licencím
- startovné
- odměny pořadatelům
- licence z vícedenních

- seznamy lidí do JURY
- přihlášky
- základní přehled k závodům – rozpis?)

## • Prováděcí předpisy k registracím sekce OB 2017

- registrace
- přestupy
- hostování

## • Klasifikační řád

- zisk licencí

## • Oblastní řády

... /srvc15.pdf  
... /kal16ja.pdf(!!!)



# mapový klíč

= norma, podle které jsou vytvořeny mapy

## **ISOM 2000** - International Specification for Orienteering Maps

- <http://www.orienteering.org/...>
- [http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/csos/isom2000cz\\_20141204123206.pdf](http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/csos/isom2000cz_20141204123206.pdf)
- ... příští verze 2010-ne, 2012-ne, 2014-ne, 99? (vytištěno?)

## **ISSOM2007**

- [http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/csos/issom2007cz\\_20141204123140.pdf](http://www.orientacnisporty.cz/upload/dokumenty/csos/issom2007cz_20141204123140.pdf)

## **Mapa:**

- ISOM / ISSOM (klíč / značky)
- 4 000 / 5 000 / 10 000 / 15 000 (měřítko)
- 2,5 m / 5 m (ekvidistance)
- datum, způsob, období, autor (vznik)



# mapový klíč / mapové značky

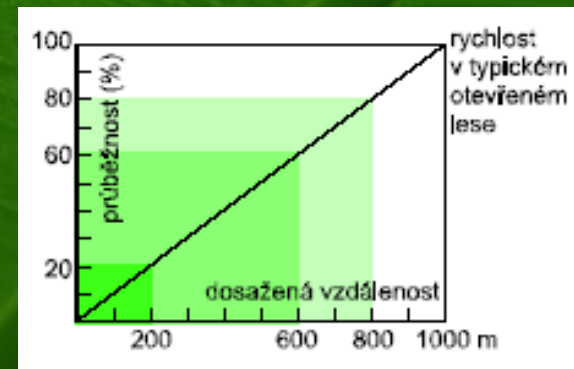
	Vrstevnice		Kamenná jáma		Paseka		Žlutá čára - průseky		Vysoká věž
	Hlavní vrstevnice		Balvan - 0,4		Semi open & B		Lávka		Posed
	Pomocná vrstevnice		Balvan - 0,5		Průběžný hustník		Železnice		Hraniční kámen
	Spádnice		Velký balvan		Průběžný podrost		Elektrické vedení		Krmelec
	Vrstevnicová kóta		Balvanové pole		Průchodný hustník		Velké elektrické vedení		spec. objekty, musí být popsány v pokynech
	Sráž schůdný		Shluk kamenů		Průchodný podrost		Tunel - 0,18		Magnetic line - směrníky
	Srážová čára		Kamenitý povrch		Neprůchodný hustník		Podchod - 0,18		Směrníky
	Earth bank small		Otevřený písčité povrch		Les průběžný v jednom směru		Zídka		popis výškové kóty
	Minimální sráž - schůdný		Holá skála		Průchodný hustník v jednom směr		Rozpadlá zídka		Výšková kóta - tečka
	Hráz		Jezero		narrow uncrossable vegetation, pás keřů		Vysoká zeď		
	Malá hráž		Čára rybníka - 0,27		narrow orchard		Plot		Start
	Rýha		Jezírko, rybníček		Sad		Rozpadlý plot		Control point
	Mělká rýha		Jáma s vodou		Vínice		Vysoký plot - 0,18		Control point number
	Malá kupka		Říčka		Výrazná hranice obděl.půdy 0,18		Rozpadlý plot		Uncrossable boundary
	Protáhlá kupka		Potok		Obdělávaná půda - pole		Passpoint in a fence - průchod		Značený úsek
	Malá prohlubeň		Vodoteč		Výrazná hranice porostů		Budova		Finish
	Jáma		Úzká bažina		Výrazný strom		Malá budova		Průchod, přechod
	Rozbitý povrch		Neprůchodná bažina		Vývrát		Sídliště		Nepřístupná oblast
	Special landform feature		Bažina		Strom - keř		Trvale nepřístupný prostor		Nebezpečná oblast
	Neschůdný sráž		Bažinka		Dálnice		Dlážděná plocha		Zakázaný postup
	Čára nes. srážu 0,52mm		Line		Hlavní silnice		Parking area full - parkoviště		První pomoc
	Min. nesch. skalka		Studna		Vedlejší silnice		Parking line- čára 0,12		Občerstvovací stanice
	Minimální nesch. sráž - skalka		Pramen		Silnička - 1		Zřícenina		
	Skalní masív		Special water feature		Vozová cesta - 2		Malá zřícenina		
	Schůdný skalní sráž		Nevýrazná bažina		Cesta - 3		Střelnice		
	Čára schůd srážu - 0,38		Louka		Pěšina - chodník - 4		Hrob		
	Minimální schůd. sráž		Louka s rozptýlenými stromy		Nevýrazná pěšina - 5		Překonatelné potrubí		
	Minimální schůd. sráž - skalka		Paseka s rozptýlenými stromy		Průsek - P		Nepřekonatelné potrubí		

OCAD - ukázka

# mapa

- zjednodušené vyjádření terénu do papíru (???)
- cca 70% bílá / kde jsou stromy je les (skandinávie)
- běžecká průchodnost (rychlost pohybu)
- volby postupů
- vlastní orientace

silnice	?100%	les	?100-80%
silnička	?95-100%	les s podr.,1	?98-90%
cesta, vozová	?93-98%	les s podr.,2	?90-83%
cesta, pěší	?88-98%	hustník-1,sv.	?80-60%(slalom)
pěšina	?85-98%	hustník-2,stř.	?60-20%(jdi, bojuj)
pěšina, nev.	?80-88%	hustník-3,tm.	?20-0%(mačeta)
průsek	?80-90%	paseka	...
louka	...	paseka s podr.,1...	
louka, rozpt. str.		paseka s podr.,2	
		paseka, rozpt. str.	
schody / vedle schodů		zpevněná plocha	
dlažba		nakloněná rovina	





# mapa

- „nesedí“ (není dnes snad ani možné)
- „nechápal jsem to“ (nerozumí zn. a výběru podstatného)
- rychlost závodníka vs. mapařova (různé strany, ...)

## dnešní optimální tvorba mapy:



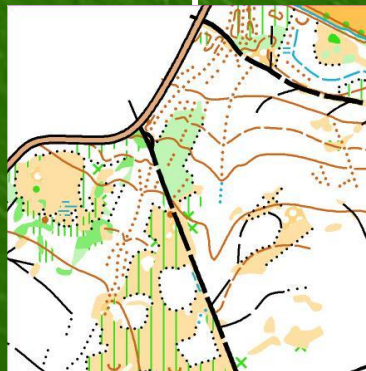
hillshade

vrstevnice

porosty

orotofoto

výsledná mapa  
(po práci mapaře  
v lese a doma u PC)



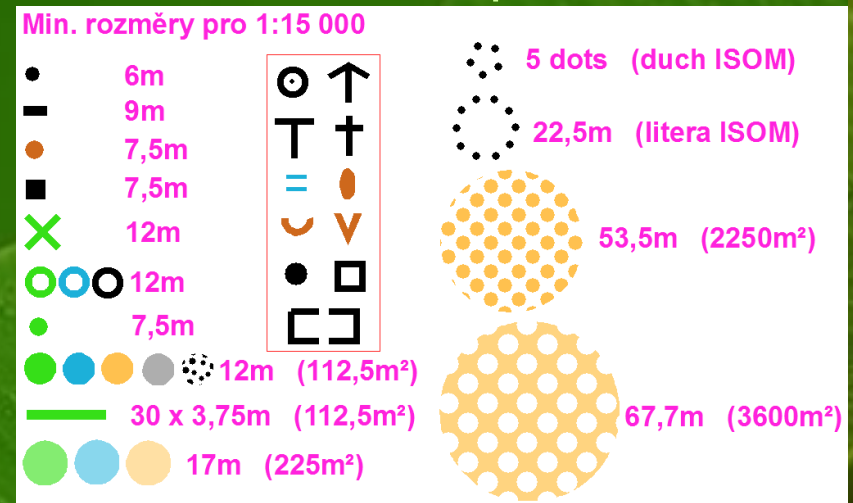


# mapa

- závodníci nemají vnímat žádné nepřesnosti v mapě
- zobrazit ty objekty, které jsou pro orientačního běžce při závodě nejpodstatnější

**Čitelnost:** nečitelná mapa je nepoužitelná

- Jednoduchá nepřehuštěná kresba
- Žádné blechy, žádné rébusy
- Výrazné objekty výrazně kreslené
- Minimální rozměry – viz. ISOM:
- Symboly téže barvy se nesmí dotýkat
- Zavedené vzorce (spádnice v údolíčkách)



**Generalizace:** nelze zobrazit kompletní skutečnost

- Výběrem - jen podstatné a tolik, aby se to dalo přechít
- Grafická - může významně ovlivnit přehlednost mapy
  - zjednodušením - narovnání kudrlinek
  - posunutím - aby se symboly nepřekrývaly, nedotýkaly
  - zvětšením - aby to bylo srozumitelné

# ISSOM - výtah

"Zakázané symboly" - zákaz jakéhokoliv překonávání

	Neschůdný sráz
	Nepřekonatelná vodní plocha
	Nepřekonatelná bažina
	Nepřekonatelná vegetace
	Nepřekonatelná zeď
	Nepřekonatelný plot
	Budova
	Nepřekonatelné potrubí
	Oblast se zakázaným vstupem
	Nepřekonatelná hranice
	Nepřístupná oblast
	Dočasná konstrukce nebo uzavřená oblast

"Povolené značky" - povoleno jakoliv překonávat

	Schůdný sráz
	Překonatelná vodní plocha
	Bažina
	Porost: velmi obtížný běh
	Překonatelná zeď
	Překonatelný plot nebo ohrada
	Kanopy
	Překonatelné potrubí

Mapoval, hl. kartograf  
Kreslila Barbora  
Mapové podklady  
Vytiskl v září  
Vydal © 2013 SOOB Spartak R  
Správce mapy Lukáš Pátek, t

# učení se mapě / značkám

- učení se značkám  
=> základní význam; rozsahu jednotlivých symbolů
- čtení a řádné porozumění „mapám“  
=> vyjádření kresby
- učení se tvorby a realizaci základních technik  
=> s vědomím možných „variant“, záměn, ...
- poznávání různých terénů  
=> rozšíření terénních rejstříků (použití značek)
- všestrannost a pestrost učení  
=> co nejširší spektrum technik
- důslednost, koncentrace, sebezdokonalování  
=> když něco dělám, pak pořádně
- postupné zrychlování na úroveň max. fyz. výkonu  
(obtížné prvky, závodní momenty, specifika terénů, ...)



# techniku pilovat postupně

- **Postupně** – techniku učíme jednu po druhé, nepřeskakovat
- **První doma** – první pokus nové techniky vždy ve známém terénu
- **Pomalu** – není kam spěchat, každý má své tempo, je normální se „zaseknout“
- **Podceňujeme** – raději než přeceňujeme
- **Pohodově** – nezáleží, jak to komu jde a vůbec nejde říct, kdo bude jednou dobrý

# piktogramy

- zpřesnění obrazu mapy v místě umístění kontroly
- upřesnění umístění lampionu vzhledem k objektu zakresleném v mapě

<div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 5px;"> <span>A</span><span>B</span><span>C</span><span>D</span><span>E</span><span>F</span><span>G</span><span>H</span> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-around;"> <span>2</span><span>225</span><span>↘</span><span>⋯</span><span>⏏</span><span>8x4</span><span>◀</span><span>🚶</span> </div>	A	Číslo kontroly
	B	Kód kontroly
	C	Který objekt z několika podobných
	D	Objekt kontroly
	E	Vzhled objektu kontroly {nebo druhý objekt kontroly}
	F	Rozměry objektu kontroly/kombinace dvou objektů kontroly
	G	Umístění lampionu vzhledem k objektu kontroly
	H	Další informace

- viz. Pdf - pikto\_IOF2004

# prameny a zdroje

- žactvo, dorost SRK
- členové VD 2005-09
- členové JRD 08-13
- členové RDD 03-??
- semináře trenérů 02-??
- další trenéři
- jiné oddíly
- jiné sporty
- skauti
- teambuildingy
- časopisy
- učebnice
- web
- zajímavosti
- zkušenosti
- ...

## Zdroj:

Trénink lehkooatletických disciplín; ?, 1972

Metodický dopis – OB jako sport pro každého; Ing J. Soukal; 1978

Metodický dopis – Trénink orientace dorostu a dospělých; Petr Weber; 1978

Metodický dopis – Zkušenosti TSM do oddílů OB; Praha 1979

Program sportovní přípravy v TSM; P. Jarčenský, M. Ševčík; Praha 1979

Metodický dopis – Telesná příprava v OB; SÚV; Ml. č. 47; 1981

Metodický dopis – Praktická cvičení orientace v terénu; Václav Komanec; 1984

Metodický dopis – Zásady správné výživy; Prof. Mudr. Stanislav Hrubý, Drsc.; 1985

Metodický dopis – Kruhový trénink v atletice; Doc. PhDr. B. Choutková, Csc.; 1986

Metodický dopis – Kompenzační cvičení v rámci regenerace sil mladých sportovců; Doc. Mudr. J. Javůrek&kolektiv; 1986

Metodický dopis – Regenerace sil v OB I. a II.; Mudr. Helena Jahnová, Mudr. Blanka Rychlíková&Soulek; 1987

Metodický dopis – Zdravotně nezávadné posilující prostředky; Prof. Mudr. Augustin Wolf, Drsc.; 1987

Metodický dopis – Pitný režim sportujících; Prof. Mudr. Stanislav Hrubý, Drsc.; 1987

Metodický dopis – Stavba trati pro OB; Zdeněk Lenhart; 1988

Metodický dopis – Zvyšování odolnosti sportujících; Prof. Mudr. Stanislav Hrubý, Drsc.; 1990

Sportovní masáž pro každého; Josef Kvapilík; Olympia – Edice Kondice; 1991

Zábavná cvičení; Bohumil Kos; Olympia; 1992

Metodický dopis – Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně; Lenka Kronesová; 1994

Metodický dopis – Technika a taktika OB; Zdeněk Lenhart; 1999

Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem; Jan Neuman; Portál; 1999

Dobrodružné hry a cvičení v přírodě; Jan Neuman; Portál; 1999

Zlatý fond her II.; Pr. Škola Lipnice, J. Hrkal, R. Hanuš; Portál; 2000

Cvičení pro zdraví; Vladimír Vondruška, K. Barták; Útl, FN a LFUK HK; 2000

Tvorba map pro OB; Zdeněk Lenhart&kolektiv; 2000

Běžecská kuchařka; Harald Hudák; 2000

Výkon a trénink ve sportu; Josef Dovalil&kolektiv; Olympia; 2000

Sportovní výživa; Nancy Clarková; GRADA; 2000

Dobrodružné hry v tělocvičně; Jan Neuman; Portál; 2001

Co jíme a pijeme; Petr Fořt; Olympia; 2003

Abeceda atletického trenéra; Kolektiv autorů; Olympia; 2003

Časopis OB odr. 2000(?)

nejrůznější webové stránky





**dotazy?**

Díky za pozornost.  
Honza