

# FÁBORKY, ŽÁCI a PŘÍCHOZÍ

PSOS ŠKOLENÍ R3  
Strahov 8.11.2014

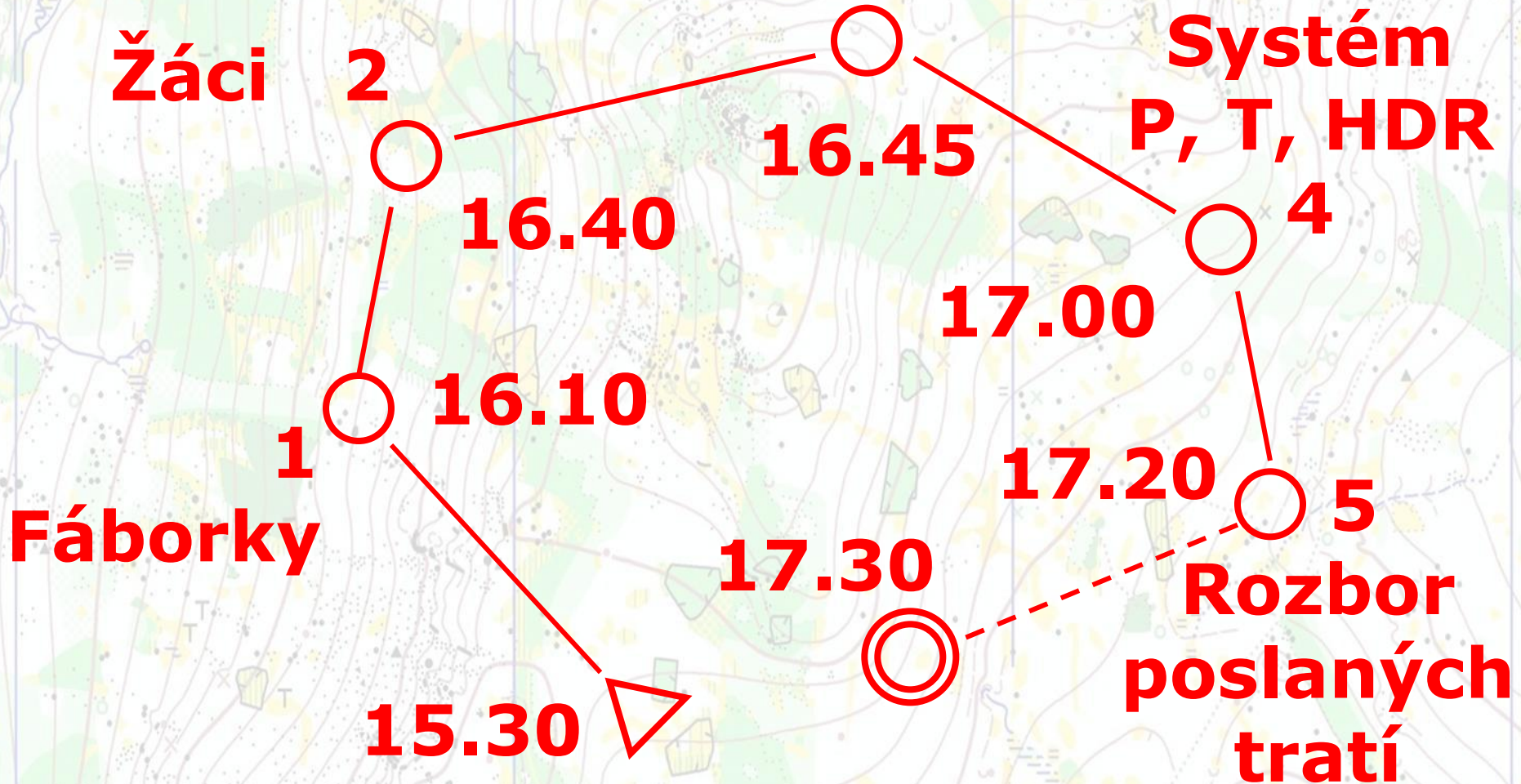
VAŠEK  
ZAKOUŘIL



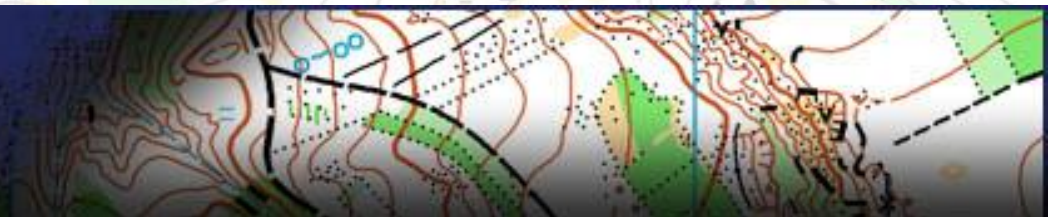
USK PRAHA  
Orientační běh



# Příchozí



USK PRAHA  
Orientační běh



**Příchozí**

**3**

**System**

**P, T, HDR**

**Žáci**

**2**

**16.45**

**16.40**

**17.00**

**4**

**16.10**

**17.20**

**5**

**1**

**17.30**

**Rozbor  
poslaných  
tratí**

**Fáborky**

**15.30**



USK PRAHA  
Orientační běh

# Fáborky — Proč jim věnuju tolik času

- Potřebujeme na závodech zábavnou aktivitu pro děti 5-8 let
- Orienták dělám 35 let, na fáborkách jsem vyrostl
- 8 let pravidelně chodím HDR
- 6 let vedu malé děti
- Postavil jsem desítky fáborkových tratí
- **Fáborky jsou dlouhodobě nejhůře stavěná trať na českých závodech !!!**

# Fáborky - to je takový stavitelský oříšek...

- **1 trať má 3 cílové skupiny, každou s jinými (téměř neslučitelnými) potřebami** – HDR, HD10L co nezkracují, HD10L co zkracují
- **Chybí metodika** – Svazem vydané pomůcky situaci ještě **zhoršují!**
- **Reportovací klam** – to, že si na fáborky nikdo nestěžuje neznamená, že byly postavené dobře
- **Odpovědnost** – jedny blbě postavené fáborky můžou znamenat, že děcku znechutíte orientáček na mnoho let (celý život)
- **Dobře postavit fáborky** vyžaduje specifické znalosti/zkušenosti (Áčka TUR 17.5.2014)

# Fáborky – jiné možnosti

## Švédsko

- **Knatteknatt** – fáborky ca 1km bez zkracování
- **Inskolning** – triviální trať (části mohou být vyfáborkované)
- **Motionbana** – příchozí (různé délky a obtížnosti)

## Smajlíková trať

- Podle Svazu může nahradit fáborky (**sic!**)
- **Nesmysl - není to plnohodnotná náhrada!**
- Výborný trénink, na závodech výjimečně pro HD10 v těžkém terénu (i to jde ale vyřešit fáborky)

# Fáborky – základy plánování trati

- Fáborky musí vytyčovat **bezpečnou a přehlednou** trať v terénu; délka **2 – 2,5 km** / 1,5 – 2 km po zkr.
- Trať by měla obsahovat cca **3 – 6 zkracovaček různé obtížnosti** – typ „1“, „2“ a „3“.
- Musí být zjevné, kudy nezkracovat - typ „X“.
- Zkracovačka **se musí vyplatit**, jen tak rozvíjí děti v orientáckém myšlení! Zkracuje se, pokud je to (i) bezpečné a (ii) rychlejší
- **ALE POZOR** - příliš **dlouhá oklika zatěžuje** cílovou skupinu těch menších, co vůbec nezkracují!
- Hezký **terén je o moc zábavnější** než cesta - „**fáborky terénem x zkracovačky po liniích**“

# FÁBORKY

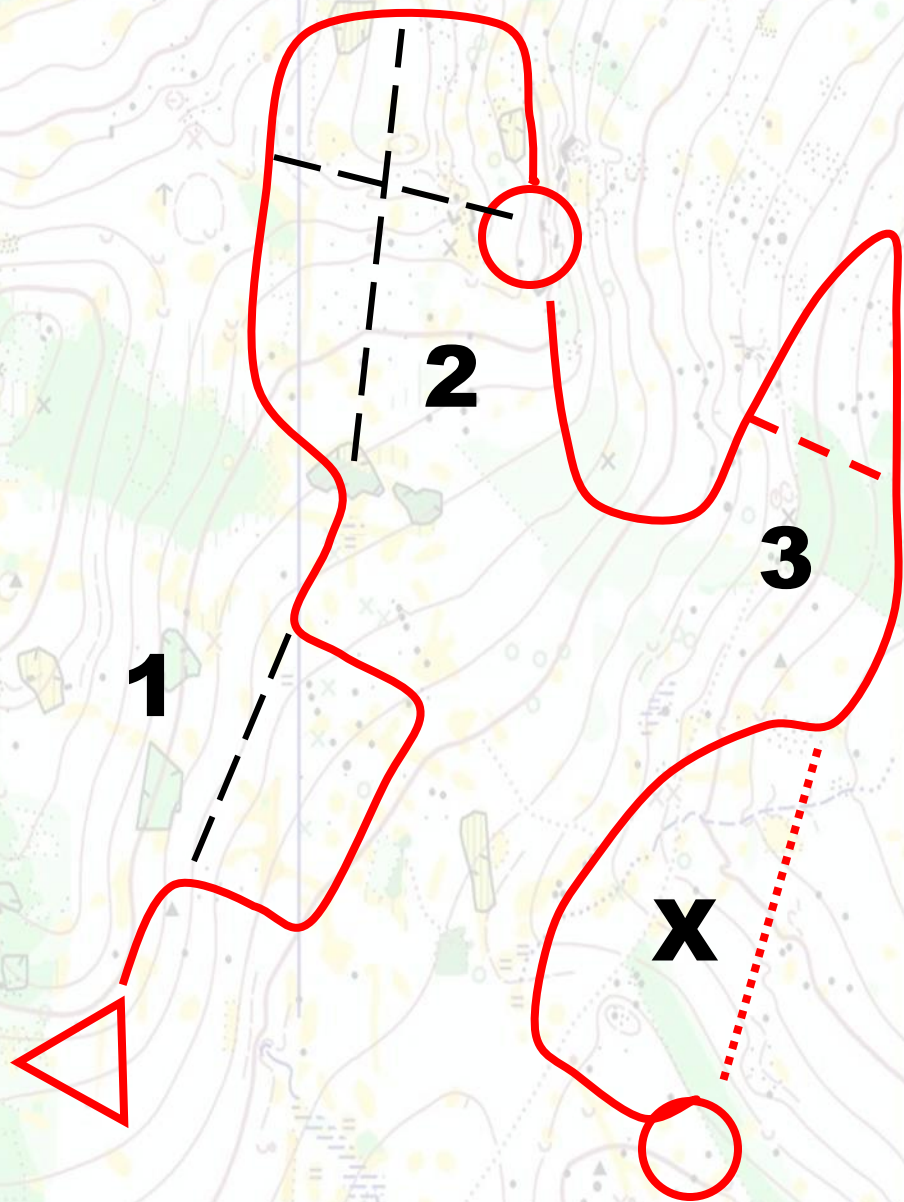
4 typy „zkracovaček“

1. po jasné linii

2. po linii s křižovatkou

3. „střihnutí“ fáborků  
bez vodící linie

X. optická zkratka  
ale **NECHODIT!**  
(moc těžká)





# FÁBORKY

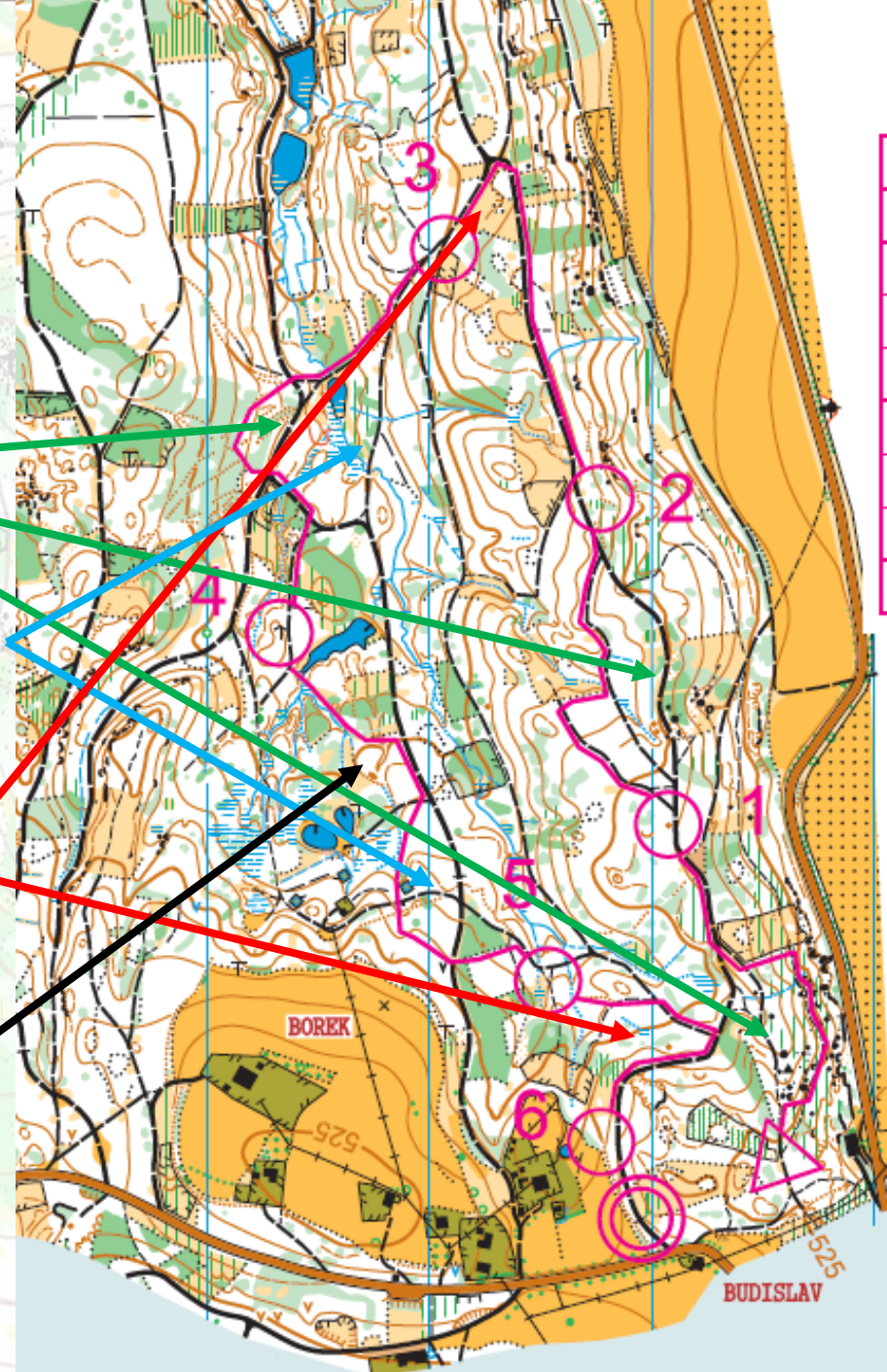
4 typy „zkracovaček“

1. po jasné linii

2. po linii s křižovatkou

3. „střihnutí“ fáborků bez vodící linie

X. optická zkratka  
ale **NECHODIT!**  
(moc těžká)



HD	
▷	
1	3
2	4
3	4
4	4
5	4
6	4
○	×

# Fáborky – na co pozor při plánování

- Přiblížení linií (fáborky jsou vidět daleko); zvláště při sprintu
- Vyhnout se ostrým úhlům
- Protiběhy po fáborkách
- Odbočky z linie ke kontrole a zpět
- Příliš mnoho kontrol na trati; více tratí není potřeba; falešné kontroly úplně zbytečné! (Svaz doporučuje 3-5; sic!)
- Jiné kontroly viditelné z linie

# ETAPE 2 STAGE 2

PE



	Jalonné		3,1 km
▶			
1	64	mm	1.5
2	104	↘	↘
3	07	∧	



Jalonné

	Jalonné	2,4 km	35 m
▷			
1	42	/ /	Y
2	38	/ /	Y
3	39	/ /	X
4	40	/ /	Y
5	41	/ /	Y
6	33	↓	○
7	200	•	

○ ——— 110 m ——— ▷



**FESTIVAL**  
ERDF Savoie Grand Revard  
FRANCE 2011

**ETAPE 5**  
**STAGE 5**



Carte de COURSE D'ORIENTATION - 73-79 - 2011  
Cartographie & Dessin : Marian COTIRTA  
Distribution : Office du Tourisme de La Féclaz  
C Syndicat Mixte Savoie Grand Revard - Toute reproduction ou adaptation, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.

# Fáborky – stavba v lese

- Bezpečná hustota (jsou vidět 2 – 3 další fáborky)
- Dobře viditelné – **ve výši dětských očí**
- Špatné plánování se dá v lese napravit (ale i dobré zkazit), dobře vyfáborkovat chce cvik!
- Fáborky už **od ostrého startu** (ne až mapového) **a až do cíle** (ne ke sběrce) **stejnou barvou!**
- **Opusťme už konečně ty vybledlé oranžové krepáky!** Ideální jsou plastové červenobílé fábory na kolíčku (rychlé + sada vydrží opravdu dlouho), ale stačí cokoliv dobře **viditelného** (i na podzim) a **odolného** (proti dešti)

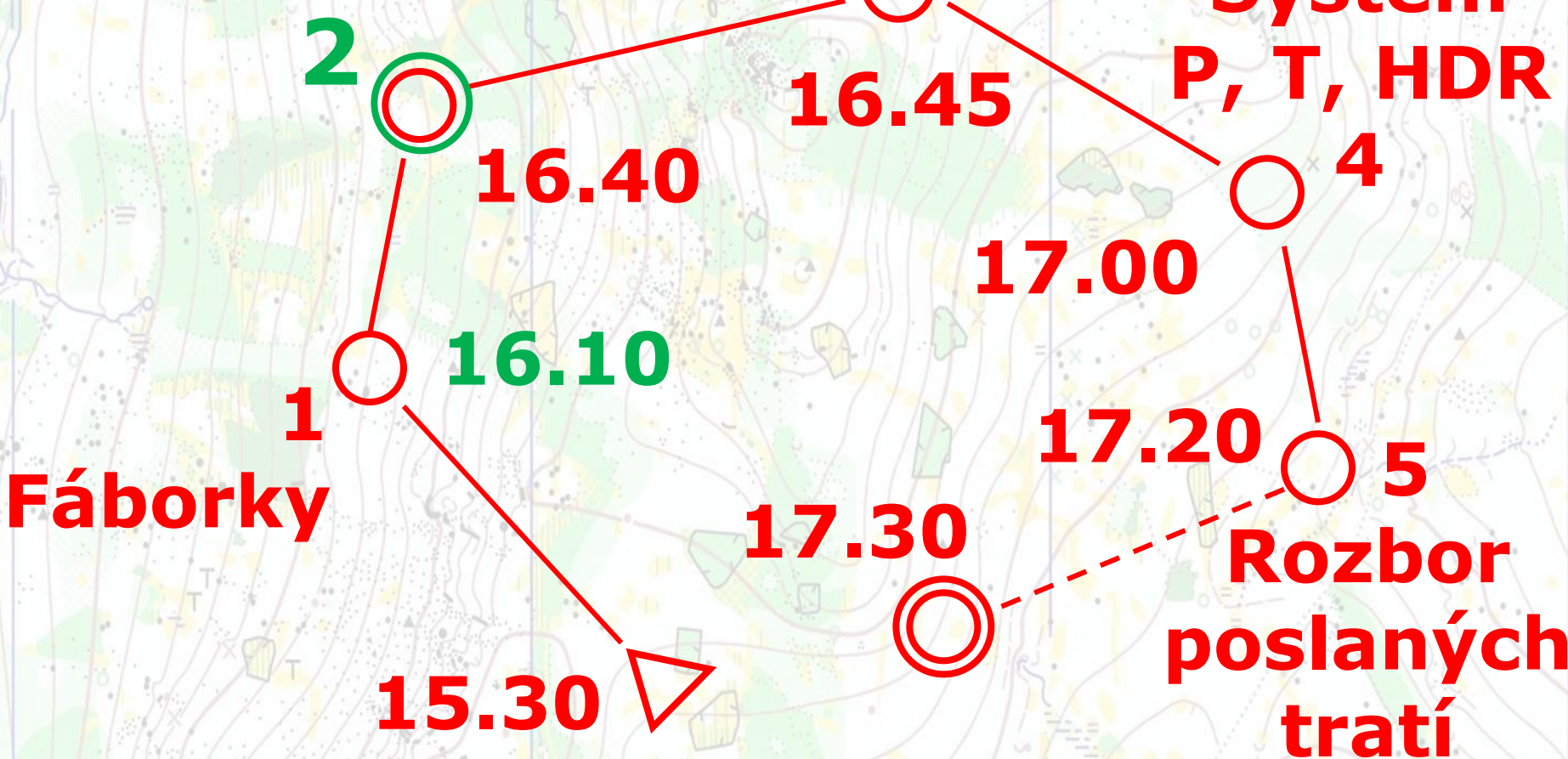
# FÁBORKY - není to až zas taková věda

1. 3 různé cílové skupiny, ale myslím **hlavně na ty nejmenší** - „poprvé sám/a na fáborkách“
2. Zábavná ale bezpečná trať **bez záludností**
3. Trať by měla obsahovat **zkracovačky různé obtížnosti** – „1“, „2“ i „3“, popř. „X“ (ale jasné „X“)
4. Zkracovačky se **musí vyplatit, ale ne unavit malé**
5. „**Fáborky terénem, zkracovačky po cestách**“
6. Prosím **nepoužívejte** vybledlé oranžové **krepáky!**
7. Fáborky musí plánovat a zejména stavět v lese někdo, **kdo s tím má zkušenosti**
8. **Nediskvalifikovat!** (10 trestných minut)

**Žáci**

**Příchozí**

**System  
P, T, HDR**



USK PRAHA  
Orientační běh



# ŽÁCI stavba I. - Neznechutit

- Obtížnost trati musí být přiměřená věku tak, aby ji bezpečně zvládla většina dětí v kategorii
- Pokud dítě přijde s brekem, je to nejspíš chyba stavitele!
- Udělejte jim radost lehkou první kontrolou
- Těžší kontroly / postupy do druhé půlky
- Jasně napsat, jak (a kolik) se vyhlašuje a co je za ceny

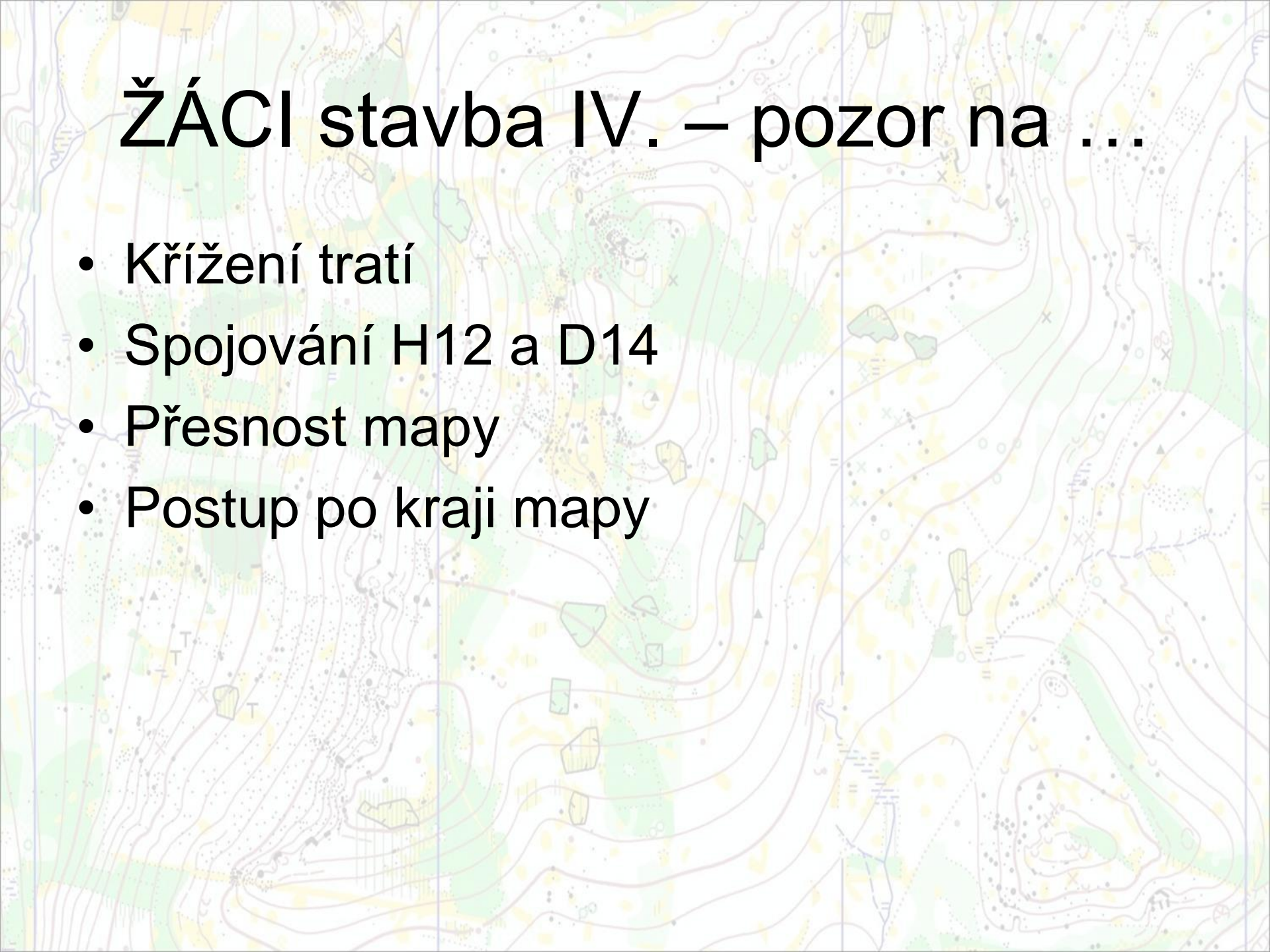


# ŽÁCI stavba II. - Přiměřeně

- Trati stavět podle tabulky obtížností (barevný kód)  
HD10 – podél linie (1 a více rozh.), u linie, stříhat  
HD12 – krátký k linii, dohledávka od odrazového bodu, zjednodušení postupu (kontrolní body)  
HD14 – delší k linii, zjednodušení, vrstevnice
- Pozor na prolínání technik (bod u linie musí být skutečně vidět z linie jinak je to dohledávka, krátký k linii je do 150m čistým lesem apod.)
- Učíme děti plánovat dopředu – „**ona byla z dálky vidět**“ není omluva; postup musí dávat smysl na předchozí kontrole!

# ŽÁCI stavba IV. – pozor na ...

- Křížení tratí
- Spojování H12 a D14
- Přesnost mapy
- Postup po kraji mapy



# Příklady

## TAP 13.04.2014 – H12

MÍSTO	JMÉNO	ČAS	ZTRÁTA	
1.	<a href="#">Skácha Vít</a>	21:17		<b>35 %</b>
5.	<a href="#">Kovářík Tomáš</a>	21:59	+ 0:42	
6.	<a href="#">Gajda Martin</a>	23:17	+ 2:00	
11.	<a href="#">Skvor Adam</a>	24:39	+ 3:22	
12.	<a href="#">Chaloupka Viktor</a>	28:39	+ 7:22	<b>53 %</b>
20.	<a href="#">Votruba Jan</a>	31:05	+ 9:48	
21.	Martínek Jaroslav	34:06	+ 12:49	
28.	<a href="#">Hejsek Filip</a>	39:18	+ 18:01	
29.	<a href="#">Cvrcek Adam</a>	45:10	+ 23:53	<b>12 %</b>
32.	<a href="#">Tomic Marcus</a>	58:18	+ 37:01	

## PGP 26.04.2014 – H12

MÍSTO	JMÉNO	ČAS	ZTRÁTA	
1.	<a href="#">Malačka Milan</a>	24:02		<b>19 %</b>
4.	<a href="#">Šimša Martin</a>	25:20	+ 1:18	
5.	<a href="#">Švarc Antonín</a>	26:09	+ 2:07	
10.	<a href="#">Dejnožka Vojtěch</a>	30:04	+ 6:02	
11.	Socha Ondřej	31:21	+ 7:19	<b>54 %</b>
18.	Tomáš Kovářík	35:24	+ 11:22	
19..	<a href="#">Kodejš Ondřej</a>	36:32	+ 12:30	
38.	<a href="#">Šmíd Samuel</a>	47:46	+ 23:44	
39.	Kroc Kryštof	50:34	+ 26:32	<b>27 %</b>
50.	<a href="#">Danko Štěpán</a>	71:22	+ 47:20	
51.	<a href="#">Novobilský Daniel</a>	79:57	+ 55:55	
52.	<a href="#">Janeček Ondřej</a>	84:01	+ 59:59	

## PGP 20.09.2014 – H12

MÍSTO	JMÉNO	ČAS	ZTRÁTA	
1.	<a href="#">Švarc Antonín</a>	28:00		<b>28 %</b>
2.	<a href="#">Kovářík Tomáš</a>	31:04	+ 3:04	
8.	<a href="#">Šubrt Matěj</a>	36:15	+ 8:15	
9.	<a href="#">Lustig Adam</a>	40:40	+ 12:40	<b>32 %</b>
12.	<a href="#">Hejsek Filip</a>	42:38	+ 14:38	
13.	<a href="#">Hamet Petr</a>	46:05	+ 18:05	
17.	<a href="#">Cvrček Adam</a>	53:14	+ 25:14	
18.	<a href="#">Kolář Matyáš</a>	55:30	+ 27:30	<b>39 %</b>
25.	<a href="#">Šmíd Samuel</a>	66:37	+ 38:37	
26.	<a href="#">Javůrek Tomáš</a>	88:06	+ 60:06	
27.	<a href="#">Marhold Přemysl</a>	95:48	+ 67:48	
28.	<a href="#">Swart Benjamin</a>	96:15	+ 68:15	

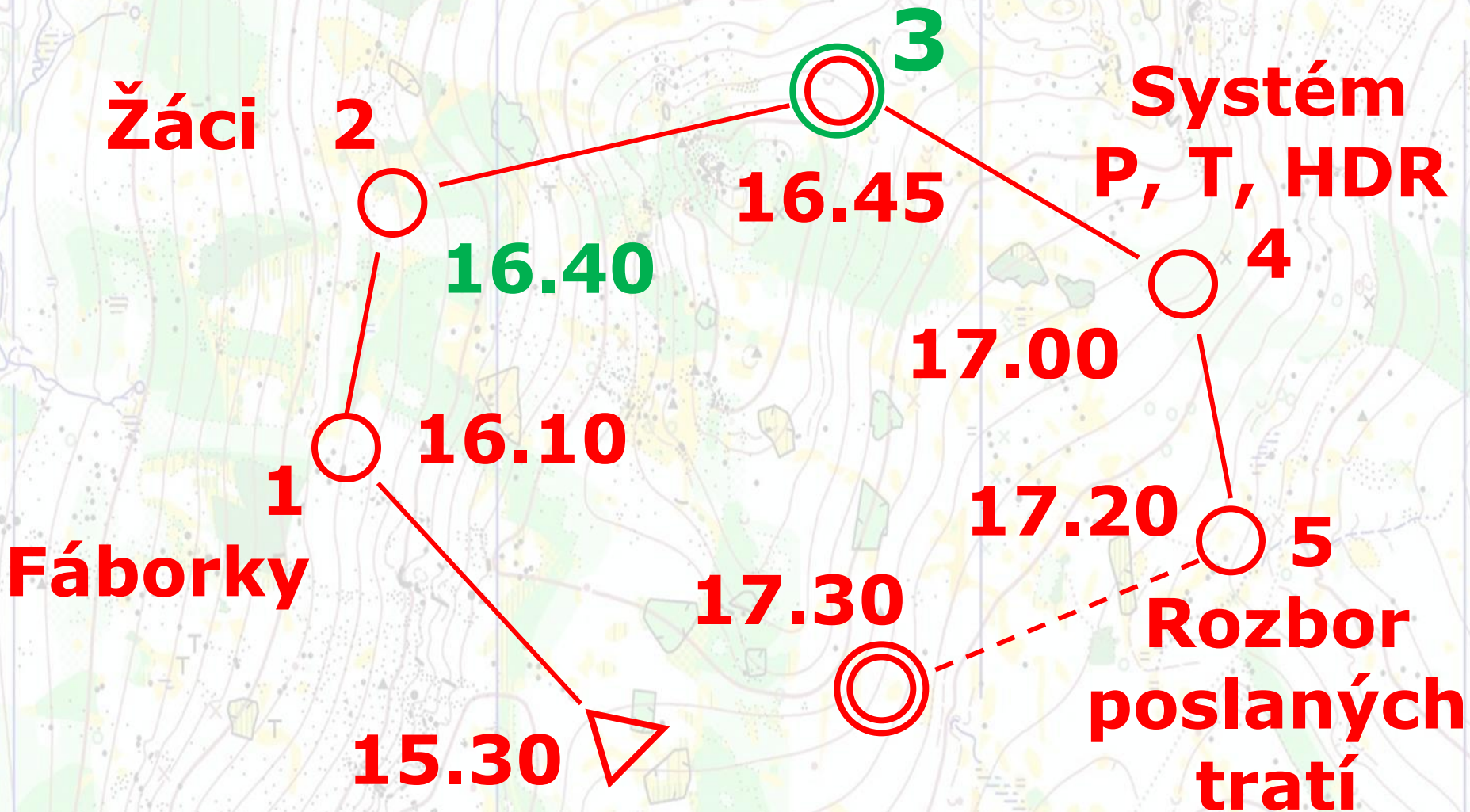
# Barevná škála obtížností

	<p>Fáborková trať, která na 3-6 místech umožňuje zkrácení po cestě nebo jiné jasné vodící linii (s max. 2 rozhodovacími body) nebo přímo přehledným terénem při bezpečném zachycení obcházejícími fáborky.</p>
	<p>Trať využívá jasnou navazující síť cest nebo jiných jasných vodících linií (plot, zeď, výrazná hranice porostů). Kontroly přímo na liniích nebo na jasných objektech snadno dohledatelných od linie. Trať může na několika místech umožňovat zkrácení obcházející linie přímo přehledným terénem s bezpečným zachycením zpět na vodící linii.</p>
	<p>Trať z části využívá i méně jasné vodící linie (vodoteče, úzké pěšiny a průseky, hranice porostů), nikoli však terénní (vrstevnicové) linie. Trať může na několika místech zahrnovat kratší (do 150 m) postup přímo přehledným terénem k záchytné linii. Obtížnější postupy by měly mít delší, ale bezpečnou variantu. Kontroly mohou být obtížnější a dále od linie, ale na pozitivních tvarech a musí být dobře dohledatelné od jasného odrazového bodu. Trať by měla odměňovat promyšlené zjednodušení a volbu jasného odrazového bodu.</p>
	<p>Trať využívá méně jasné vodící linie včetně jasných terénních (vrstevnicových) linií (hřbet, údolí, traverz, spádnice, hrana svahu, úpatí kopce). Trať může zahrnovat delší (do 300 m) postup na hrubý směr přímo přehledným terénem nebo kratší (do 150m) méně přehledným terénem k záchytné linii. Obtížnější postupy by stále měly mít delší, ale bezpečnou variantu. Kontroly mohou být náročné, na negativních tvarech, ale stále v blízkosti výraznějšího odrazového bodu nebo dohledatelné pomocí zvětšení/prodloužení jiného tvaru. Trať může obsahovat krátké (do 100 m) pasáže na detailní čtení mapy. Trať může obsahovat volby postupu mezi zdánlivě rovnocennými variantami, rozhodovat by ale mělo promyšlené zjednodušení a volba nejvýhodnějšího odrazového bodu/metody zjednodušení dohledávky.</p>
	<p>Trať nejvyšší obtížnosti od samého počátku se střídáním různých orientačních technik.</p>

# Tratě pro žáky a dorost (doporučení pro OŽ PSOS)

Kategorie	Čas vítěze KL/KT min	Délka cca KL/KT km	Obtížnost	Kategorie	Čas vítěze KL/KT min	Délka cca KL/KT km	Obtížnost
H10F	15-20	2-2,5 fáb. 1,5-2 zkr.		D10F	15-20	2-2,5 fáb. 1,5-2 zkr.	
H10	20/20	2,0/2,0		D10	20/20	2,0/2,0	
H12	25/25	2,5/2,5		D12	25/25	2,5/2,5	
H14	<b>35/25</b>	4,5/3,0		D14	30/25	3,5/3,0	
H16	40-50/25	5,5/3,5		D16	35-40/25	4,5/3,0	
H18	45-60/25	7,0/4,0		D18	40-50/25	5,5/3,5	

# Příchozí



USK PRAHA  
Orientační běh



# PŘÍCHOZÍ - stavba

- Je dobré připravit pro P + T tratě různých délek a různých úrovní obtížnosti
- Měly by zahrnovat i kombinace dlouhá+lehká a krátká+těžká
- Nejkratší P-čka by měly být na úrovni DH12 (modrá, do 3km)
- Klíčové je dopředu v rozpise správně uvést délku a obtížnost (barevná škála)

**Příchozí**

**System  
P, T, HDR**

**Žáci**

**2**

**3**

**4**

**1**

**5**

**Fáborky**

**Rozbor  
poslaných  
trati**

**16.45**

**16.40**

**17.00**

**16.10**

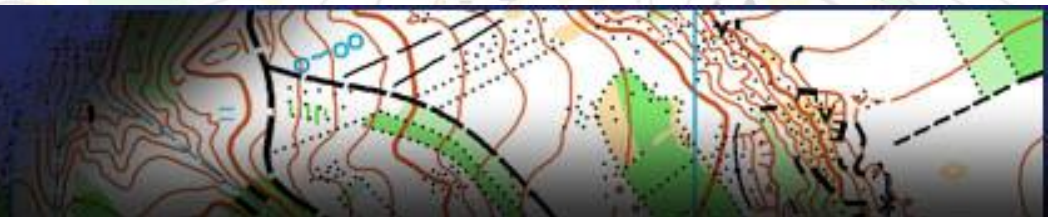
**17.20**

**17.30**

**15.30**



USK PRAHA  
Orientační běh





# SYSTEM P, T, HDR - problémy

- V současnosti není jasný rozdíl mezi P a T
- I přes Svazové pomůcky často loterie, jak budou P a T vypadat
- Vše okolo závodu nemají šanci ani opakovaní příchozí zvládnout bez pomoci
- P a HDR (i T) zatěžují prezentaci
- Příliš nízké startovné

# SYSTEM P,T,HDR řešení USK

- Trať P(N) běží na klasické kleště, směřujeme sem i **rodiny s dětmi**
- Čas se měří ručně, nebo sami nebo vůbec
- **Oddělená prezentace** končí až přiměřeně před koncem startu, zvláštní pokyny
- Po zaplacení potvrzení (na start) + info
- **Zvláštní start**, vysvětlení základů OB
- Mapový klíč, průkazka a slovní popisy **na mapě**

# SYSTÉM P,T,HDR - NÁVRH

## a) P - Příchozí

- nesoutěžní trať pro začátečníky (jednotlivce nebo skupiny). Ražení možné na klasické kleště, čas se nemusí měřit; více délek (příp. obtížností)
- **Zvláštní pokyny**, startovné ca 100,- Kč
- Doporučená oddělená prezentace a start
- **Nutné slovní popisy**
- Výsledky se nemusí zveřejňovat

# SYSTÉM P,T,HDR - NÁVRH

## b) T - Trénink

- nesoutěžní otevřená trať pro **jednotlivce (povoleno stínování)**. Ražení Sl. Různé kombinace délek a obtížností (příp. obtížností), ideálně i krátké pro žáky
- Startovné jako soutěžní trať na místě
- Popisy piktogramy
- Výsledky se zveřejňují **podle abecedy**

# SYSTÉM P,T,HDR - NÁVRH

**HDR** je primárně trénink – **změnit na TF**

- nesoutěžní otevřená trať pro **jednotlivce** (**povoleno stínování**). Ražení Sl. Startovné jako soutěžní trať na místě
- Popisy piktogramy (nevadí jim to)
- Výsledky se zveřejňují **podle abecedy**
- **Pokud vyhlašujeme, tak všechny**

**Příchozí**

**3**

**Žáci**

**2**

**System  
P, T, HDR**

**4**

**A JSME V CÍLI**

**Díky za  
pozornost!**

**1**

**Fáborky**

**5**

**Rozbor  
poslaných  
trati**



USK PRAHA  
Orientační běh

