

Středisko volného času Měďa, Krnov, Dobrovského 16, příspěvková organizace



KLUB ORIENTAČNÍCH SPORTŮ a
TJ LOKOMOTIVA KRNOV



zve všechny děti, žáky a studenty na

DEN ORIENTACE V PŘÍRODĚ



KDY: V PONDĚLÍ 5. 10. 2009



**PRESENCE: OD 8.00 DO 9.00 HODIN
NA ZAHRADĚ SVČ MĚĎA**



START: v 9.00 hodin

(startuje se průběžně dle pokynů pořadatele)

STARTOVNÉ: 10,- Kč

**DEN ORIENTACE V PŘÍRODĚ DOTUJE A
PODPORUJE MŠMT ČR.**

KONTAKT: Veronika Kozlíková, 775 055 215

mail: veronika.kozlikova@svcmeda.cz



www.svcmeda.cz



KLUB ORIENTAČNÍCH SPORTŮ KRNOV a
TJ LOKO KRNOV




PROPOZICE

- Pořadatelé : Středisko volného času Měďa Krnov
ČSOB - Klub orientačních sportů Krnov
- Datum konání :** **5.10.2009 - pondělí**
- Přihlášky Telefonicky nebo emailem do **1. 10. 2009** – čtvrtek,
email: veronika.kozlikova@svcmeda.cz,
mobil: 775 055 215
- Informace: Veronika Kozlíková, tel: 554 614 690, mob: 775 055 215
- Presence : **V pondělí 5.10. 2009 od 8.00 do 9.00 hodin – zahrada SVČ Měďa Krnov.**
- Start:** **V 9.00 hodin** (bude se startovat průběžně dle pokynů pořadatele) - **u SVČ Měďa.**
- Vyhlášení výsledků : Ihned po ukončení soutěže.
- Ceny : Nejrychlejší v kategoriích získají hodnotnou cenu.
Všichni účastníci dostanou orientační mapu a sladkou odměnu.
- Kategorie: Kat. MŠ, 1. třída Kat. 6., 7. třída
 Kat. 2., 3. třída Kat. 8., 9. třída
 Kat. 4., 5. třída Kat. SŠ
- Průběh závodu : viz. druhá strana propozic
- S sebou: sportovní oblečení a obutí; buzoly (kdo má k dispozici)
- Startovné: 10,- Kč
- Doprovodné akce:  *miniškola orientačního běhu*
 *soutěž v rychlostním ražení*
- Jiné: V říjnu připravujeme podobný „Den orientace v přírodě“ v polských Pietrowicích.

CO VÁM NABÍZÍME?

- 1. Sportovní aktivitu spojenou s pohybem v lesním prostředí.*
- 2. Seznámení dětí s orientační mapou známého krnovského prostoru – les Cvilín.*
- 3. Možnost vyzkoušet si své orientační schopnosti.*

PRŮBĚH ORIENTAČNÍHO ZÁVODU

1. U presence děti obdrží startovací průkazy, které je potřeba vyplnit (jméno, třída). S tímto průkazem absolvují celou trať, razí do něj kontroly a odevzdají jej v cíli.
2. Po příchodu na start děti dostanou mapu se zakreslenou tratí a kontrolami. Vzor kontroly bude umístěn na startu a presentaci. Na kontrole jsou umístěny kleštičky, kterými účastník do startovacího průkazu označí nelezení správné kontroly. Každé kleštičky mají jiný kód. Úkolem účastníka je za pomoci mapy najít stanovený počet kontrol v daném pořadí (každá kategorie má jiné) a označit jejich nalezení do startovního průkazu a přijít do cíle. 
3. Účastníci budou startovat průběžně v intervalech 1 minuta dle pokynů pořadatelů na startu.
4. Pro děti z MŠ a 1. třídy je připraven „**Krtečkův běh**“ na zahradě SVC v délce cca 500 m.
5. Pro ostatní jsou připraveny tratě dle kategorií v délce 1000 m až 2500 m.
6. Po doběhu závodu děti získají mapu a sladkou odměnu.
7. ***Jak zvládnout první závod?***

Stojíte na startu, máte startovní průkaz a mapu. Pokud jste ve známém prostoru nebo na jednoduché trati, obejdete se i bez buzoly. Je třeba mít mapu stále zorientovanou tak, aby směry na ní nakreslených cest a objektů odpovídaly směru cest a domů ve skutečnosti. Důležité je měřítko mapy pro odhad vzdálenosti, abyste kontrolu nehledali moc brzo nebo pozdě. V případě, že máte buzolu, podívejte se, kde je sever a nasměrujte na sever horní okraj mapy a tím ji správně zorientujete. Potom si v klidu stanovte postup na první kontrolu a vydejte se na ni. Cestou si ověřujte na jasných orientačních bodech správnost postupu. Je důležité stále udržovat mapu v souladu s okolím (např. tato cesta na mapě je ta, po které jdu). Po nalezení oranžovobílého lampionu si ověřte kód a označte do průkazu průchod kontrolou. Postupně projdete celou trať, v cíli odevzdáte průkaz, po chvíli se na místě s výsledky objeví vaše jméno s dosaženým časem. Šli jste bez chyb a plynule? Běželi jste rychle, ale často jste se ztráceli? Vynechali jste kontrolu nebo jste si nekontrolovali kódy kontrol, protože jste běželi za někým jiným? Nevadí, nevzdávejte se, protože příště se Vám to určitě nestane. No a po závodě zbývá už jen důkladné rozebrání se soupeři u výsledků a s mapou v ruce.

8. *Informace o orientačním běhu najdete na:*

www.orientacnibeh.cz

