

JAK PŘEŽÍT ZÁVODY ČILI RADY PRO DĚTÍ A JEJÍCH RODIČE

Na většině závodů je přítomen **oddílový trenér** a ten je Vám k dispozici – v mnohá případech **dětem i Vám může pomoci**. Trenér zajišťuje rozcvičku, prohlídku závodních cest, kontroluje přítomnost dětí na startovací listině, radí jim, v rámci možnosti, během závodu a přísluší mu kontakt s pořadateli a rozhodčími. **Je třeba** se tedy, **po příjezdu** na místo závodů, **k němu hlásit**.

Rady si ale pozorně přečtěte, můžete se tak vyhnout mnohá „překvapením“.

ÚČAST NA ZÁVODECH

Nejdůležitější závody v ČR jsou organizované Českým horolezeckým svazem ČHS (**seriály U14 a Český pohár**). Tato závody jsou určené zkušenějším lezcům – oddíl na tyto závody děti obvykle nominuje.

Na tyto závody **je třeba se on-line předregistrovat** prostřednictvím [webu ČHS](#). Pro tento typ závodů **od roku 2020** je nutno mít **potvrzení od lékaře o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu** ([viz nový formulář](#)). Tato zdravotní prohlídka je platná rok, závodník je povinen ji **předložit při prezentaci** na závodech. **Platnost prohlídky** Vašeho dítěte **lze ověřit** po provedení předregistrace **v seznamu registrovaných závodníků**. Od začátku roku 2015 je také nutné, aby **dítě**, startující na výše uvedených závodech, **bylo členem ČHS** - zařizuje oddíl.

Pro méně zkušené závodníky a mladé lezce, kteří si to chtějí zkusit, jsou organizované **závody Moravského poháru** a další lokální soutěže. Na těchto závodech **TYTO POVINNOSTI NEJSOU!!!**.

ZÁKLADNÍ INFORMACE

S sebou na závody zabalte dětem i sobě **přezůvky** a výbavu pro lezení – převlečení (dobré je vzít také **fleecovou bundu nebo mikinu** na dobu čekání) **+ sedák + lezečky + maglajz** (doporučuje se), **pití a svačinu** (někdy nebývá moc času na to se jít někam najíst; kromě „normální“ svačiny něco lehkého sladkého – **müsli tyčinka apod.**). Vhodné jsou také **míč, tenisák, karty či jiné zabavovadlo do tělocvičny**. Nezapomeňte na talisman. Vhodná bývá pro jistotu i **deka nebo karimatka**, kdyby nebylo na čem sedět.

PO PŘÍJEZDU NA ZÁVODY

Na závody je třeba přijet **včas tzn. cca půl hodiny před** jejich zahájením. Predejdete tím stresu dítěte před závodem a zajistíte jeho dobrou přípravu. **Po příjezdu na závody** je nutné **přihlásit dítě pořadatelům**:

- nahlásit **jméno a rok narození** (podle toho se určí zařazení dítěte do věkové kategorie);
- nahlásit oddílovou příslušnost **Rocky Monkeys, Sokol Brno 1** (trvejte na tomto a žádném jiném názvu oddílu, pořadatelé mají v tomto dost zmatek);
- **v případě závodů organizovaných ČHS předložit členský průkaz svazu** a potvrzený **tiskopis o zdravotní prohlídce** (v případě, že dítěti skončila platnost minulé nebo závodí poprvé);
- zaplatit **startovné**.

Po přezutí a umístění věcí někam na lavičku, žíněnkou atd. nechte dítě **převléct, rozhýbat** (napřed rozehrát, pak protáhnout, případně jemně rozlézt, ovšem ne na závodních cestách). V případě přítomnosti trenéra, rozcvička je společná pro všechny děti z oddílu. Po rozhýbání se dítě **obleče do úvazku (zkontrolovat zapnutí)**. Přes lezecké oblečení a úvazek je **dobré si vzít fleecku**, mikinu apod., které si svlékne až těsně před lezením.

Sundat z úvazku všechny případné zbytečnosti, sundat **hodinky, řetízky, náhrdelníky, svázat dlouhé vlasy, schovat tkaničky bot i oblečení**,...

KVALIFIKAČNÍ CESTY

Zjistit, které **cesty** podle věkové kategorie (např. U10, U12 nebo E, D...) **dítě poleze, cesty si prohlédnout** (a pokud to je v rámci vašich možností, tak dítěti zkusit poradit, jak na zákeřnosti cesty – pozor, občas i zkušený lezec zespoda cestu dost „neodhadne“ – dítěti musí zůstat plné vědomí, že o lezení si nakonec stejně rozhodne samo). Pak **zjistit**, kolikáté v **pořadí dítě poleze**. O startovním pořadí prvního kola kvalifikace rozhoduje počítačem vytvořené náhodné pořadí, pořadí závodníků do druhého kola pokračuje od poloviny startovní listiny. **Tuto činnost obvyklé obstarává přítomný trenér**, který se věnuje zejména dětem závodícím poprvé nebo méně zkušeným.

Po zahájení je potřeba **sledovat předlezení cest** – dávat pozor (např. které chyty do cesty patří a které už ne, jestli předlezec používá i šlapání na holou stěnu, kout, spáru,..., kdy a jak leze za hranu, přes převis,...) a dětem připomenout, že **TOP (čili poslední chyt v cestě) je třeba držet oběma rukama**. Pohlídat, aby dítě bylo nachystáno včas i obuto v lezečkách.

Těm, kterým se moc nedaří, podpořte je, to přece nevadí, příště se mohou zlepšit.

FINÁLE

Pokud v závodě se leze i finále, dle aktuálně platných předpisů **postupuje do něj prvních 8 závodníků** z každé kategorie chlapců a dívek. **Finalisté** se musí v **určenou dobu dostavit do izolace** - je nutno dávat pozor na hlášení organizátorů! Odtud jsou pak přivedeni k prohlédnutí cesty a zase odvedeni zpět. Poté postupně v obráceném pořadí po kvalifikaci (nejlepší nakonec) jsou přiváděni ke stěně k lezení finálové cesty. **Do izolace** je dobré si **vzít pití a teplé oblečení** a něco proti nervozitě apod. (talisman, hračka, müsli tyčinka,...).

DALŠÍ RADY K LEZENÍ

- Na některých závodech se kvalifikační cesty a finále nelezou, ale děti mají během soutěže přelézt např. 4 cesty a výsledek je pak geometrický průměr umístění v jednotlivých cestách. V takovém případě platí vše výše uvedené až na činnosti spojené s účastí ve finále.
- **Pokud soutěžní cesta není s horním jištěním**, ale je tzv. cvakací čili lezená se spodním jištěním (platí pro kategorií U14 a starší) a **dítě** to neumí nebo si není jisté, tak to s ním v klidu opakovat (karabina a smyčka z domu). **Musí cvakat i vycvakávat karabinu jednou rukou** a nutno procvičit všech 8 možností (cvaknout i vycvaknout pravou i levou rukou se zámkem karabiny otočeným doprava i doleva).
- **Těsně před lezením moc nepít a nejíst těžké jídlo** (vhodná je müsli tyčinka, banán, malá čokoládka,...).
- **Před soutěží** je čas si **cestu prohlédnout** a nechat si poradit. Pozor, nikdo nemá patent na rozum a sebelépe myšlená rada může být úplně špatně. Dítě si toho musí být plně vědomo. Dobře si promyslet „chyty za rohem, stupy pod převisem“ apod., na které není vidět, ale můžou být potřeba hodně rychle. Nějak si zkusit zapamatovat polohu takovýchto významných ale špatně hledatelných chytů a stupů (např. že velké madlo je vpravo za hranou v místech, kde se mění nátěr stěny z růžové na zelenou, ...).
- **Je povoleno vše, co není zakázáno** (lze využít hrany, spáry, okraje desky, rozhraní mezi deskami, struktury a kouty. **Lezt se smí úplně vším** (i záda, kolena, opření hlavou apod., pokud to k něčemu pomůže).
- **Nesmí se sedat do lana** k odpočinku, **nesmí se šlápnout na borhák** (ani omylem při slézání – dívat se pod nohy). Smí se z obtížného místa slézt kousek zpátky do lehčího, tam si odpočinout a pak to těžké přelézt. **Omezení prostoru** se obvykle **vyznačuje černými páskami** umístěnými na okrajích cesty.
- **Před lezením se napřed navázat**, případně si navázání nechat zkontrolovat jističem, pak si zkontrolovat zavázání bot (mít na tkaničkách pojistku, na tkaničky si nesmí šlapat), **OTEVŘÍT SI MAGLAJZ**, namazat ruce (poslední činnost před zahájením lezení, jinak maglajz při navazování zůstane na laně a ne na rukou).
- Pokud dítě před začátkem lezení zjistí, že cokoli není v pořádku (třeba bylo voláno k soutěži a ještě není přezuté apod.), ať se nebojí říct jističi. Počká.

- Během lezení se ruce magují tam, kde dítě dobře stojí, před těžkým místem. V těžkém místě to už nepůjde.
- Je nezbytné **sledovat, jak lezou jiné děti stejné výšky** (předlezec bývá dospělý, je jinak velký než děti a leze jinak. Stejně tak trenér ani starší děti nemohou na 100% dobře poradit, lezou jinak a cestu neznají.
- Když **dítě** leze a už **opravdu nemůže**, tak ať se snaží **vykonat pohyb ve směru následujícího chytu** a aspoň si **na něj sáhnout** (v hodnocení závodů organizovaných ČHS je pak za to „plusko“).
- Poslední chyt, tzv. **TOP**, by měl být jasně označený. Chytá se **OBĚMA RUKAMA**. Radši na něm na chvíli zůstat viset, aby rozhodčí nepřehlédli (stává se), že na něm dítě fakt je. Plácání do stropu, jak děláme někdy u nás na stěně, v soutěži neplatí. V případě **cesty lezené se spodním jištěním za TOP** se považuje **cvaknutí poslední expresky** na cestě (jasně označená, není tedy nutno držet poslední chyt).

Mnoho štěstí a co nejvíce TOPů. A pokud něčemu byste nerozuměli, neváhejte se zeptat, vše vysvětlíme.