

# Takové „Zimní online soutěžení 2022“

**Termín konání:** v období od 17.1.2022 do 28.2.2022

**Místo konání:** v prostorách zimní přípravy každého sboru

**Účast sborů:** každý sbor se svobodně rozhodne, zda chce porovnat výkony svých svěřenců

**Pořadatel:** Sbor dobrovolných hasičů Kostelec nad Černými lesy ve spolupráci s OSH Kolín

**Účel:** Ověření šikovnosti a fyzické zdatnosti mladých členů sborů dobrovolných hasičů v zimní přípravě

**Soutěž je vypsána pro:** Jednotlivce a družstva z kolektivů mladých hasičů

**Kategorie:** Přípravka, mladší žáci, starší žáci, dorostenky, dorostenci a smíšený dorost

**Startovné:** Dnes zdarma, je to jen sranda soutěž

**Výstroj:** Obuv a oblečení podle pravidel hry Plamen a popř. Celoroční soutěže dorostu

**Výzbroj:** Každý sbor si zajistí své vybavení

**Vyhlášení výsledků soutěže:** Výsledky budou postupně zveřejňovány na stránkách SDH Kostelce. Link k průběžným výsledkům vám bude zaslán po prvním zapsání výsledků vašich svěřenců.

**Ceny a upomínkové předměty:** Dobrý pocit z toho, že jsme se trochu hýbali i v této Covidové době a mohli si porovnat naše výsledky

**Zpracování osobních údajů:** Každý přihlášený sbor účastí na závodě souhlasí s tím, že SDH Kostelec nad Černými lesy, jako správce a zpracovatel osobních údajů (Jméno, Příjmení, Sbor, Kategorie soutěže), bude zpracovávat osobní údaje závodníků, a to pouze za účelem vyhodnocení soutěže, jež budou zveřejněny na internetových stránkách sboru.

**Popis soutěže:** Soutěž by se skládala z disciplín, které jsou níže popsány. Záměr je prověřit šikovnost našich mladých hasičů a trochu si to zpestřit soutěžením mezi ostatními sbory. Je jedno kdy a v jakém pořadí budete plnit dané disciplíny soutěže. Lze zasílat postupně časy jednotlivců či družstev. Lze doplňovat závodníky. Klidně si můžete vše zopakovat a zaslat nové výsledky. Vše do 28.2.2022 bude započítáno. V případě, že bude postupně zasláno více výsledků závodníka / družstva (zlepšení výkonu), bude započítán pouze nejlepší dosažený výkon. Dosažené časy zasílejte volnou formou na adresu [soutez@sdh-kostelecnci.cz](mailto:soutez@sdh-kostelecnci.cz). Důležité je jméno závodníka, rok narození, disciplína a dosažený čas. V případě zaslání opravy času dopište i oprava nebo zlepšení času. To samé platí i pro družstva. Za sbor nemusí odesílat jen jedna osoba, ale klidně trenér každé věkové kategorie.

**Celá soutěž je postavena na důvěře. Nikdo po nikom nebude chtít žádné důkazy o tom, že skutečně došlo k dosažení daného času a přesně za dodržení postupů a podmínek.**

**Jedná se o první pokus o srovnávání tréninkových výsledků, našich pokroků. Je možné, že v průběhu vyhodnocování dojde k upřesnění odesílání dat či podmínek disciplín. Proto buďte shovívaví. Díky moc, děláme to pro nás všechny.**

**Není nutné, aby se sbor zúčastnil této soutěže ve všech věkových kategoriích a disciplínách. Není nutné plnit vše. Budete vyhodnoceni jen v tom, co splníte a pošlete.**

### **Disciplíny jednotlivců v kategoriích žáků a dorostu:**

**- uzlování** – Soutěžící po odstartování postupně váže následující uzle v následujícím pořadí: zkracovačku, lodní uzel, tesařský uzel, plochá spojka a úvaz na proudnici. Hodnocení provedení uzlů **proběhne dle disciplíny požární útok CTIF**. Špatně uvázaný uzel si závodník může opravit. Pokus končí na pokyn závodníka tím, že zvedne obě ruce nad hlavu. Po zvednutí obou rukou a zastavení času již nelze nic opravovat. Je možné pokus jen opakovat. Nemáme zde žádné trestné vteřiny. Pokud se pokus nepovedl, tak si jej zopakujte a pošlete čas správného pokusu.

Zkracovačku budeme vázat na stole či podlaze. U úvazu na proudnici bude vše ležet na zemi, lano v sáčku s jedním koncem ležícím na hadici. Pro ostatní uzle budou oba volné konce lan, lano je přehozené přes opěradlo židle, násadu, žebřík atd.

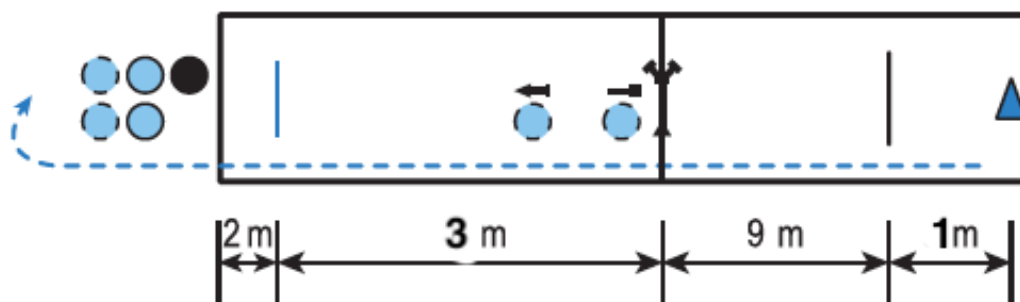
**- celomotorický test** – Soutěžící začíná ve stoje spatném. Po odstartování pokračuje přes dřep do lehu na břicho, zvednutí rukou z podložky a následně přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného. Dále se pokračuje přes dřep na záda (lopatky se musí dotknout podložky) a zpět do stoje spatného. Počítají se přechody soutěžícího do stoje spatného v časovém limitu 2 minut. Nedokončený cvik (přechod) se nezapočítává. Pozor, jedná se o velmi náročné cvičení. Je nutné dodržovat přechod přes dřep. Je povoleno z polohy v lehu do dřepu používat oporu rukou.

**- člunkový běh 10x 10 metrů** – Běh mezi vyznačenými metami na podlaze pomocí lepící pásky. Závodník při startu stojí na jedné metě. Po startu běží k druhé metě a vždy alespoň jednou nohou viditelně stoupne na metu. Pak se vrací a opět viditelně stoupne alespoň jednou nohou na metu. Takto desetkrát. Na poslední metu musí šlápnout a proběhnout ji. Nemusí se na ní zastavit. Měří se celkový čas.

## Disciplíny pětičlenných družstev v kategoriích žáků a dorostu:

*neměnných pět soutěžících, kteří budou soutěžit ve všech třech disciplínách*

- **štafeta požárních dvojic**, dle směrnic hry Plamen. Z důvodu malých prostorů se hydrantový nástavec umístí ve vzdálenosti 5 metrů a kužel ve vzdálenosti 15 metrů. Vše ostatní dle pravidel.

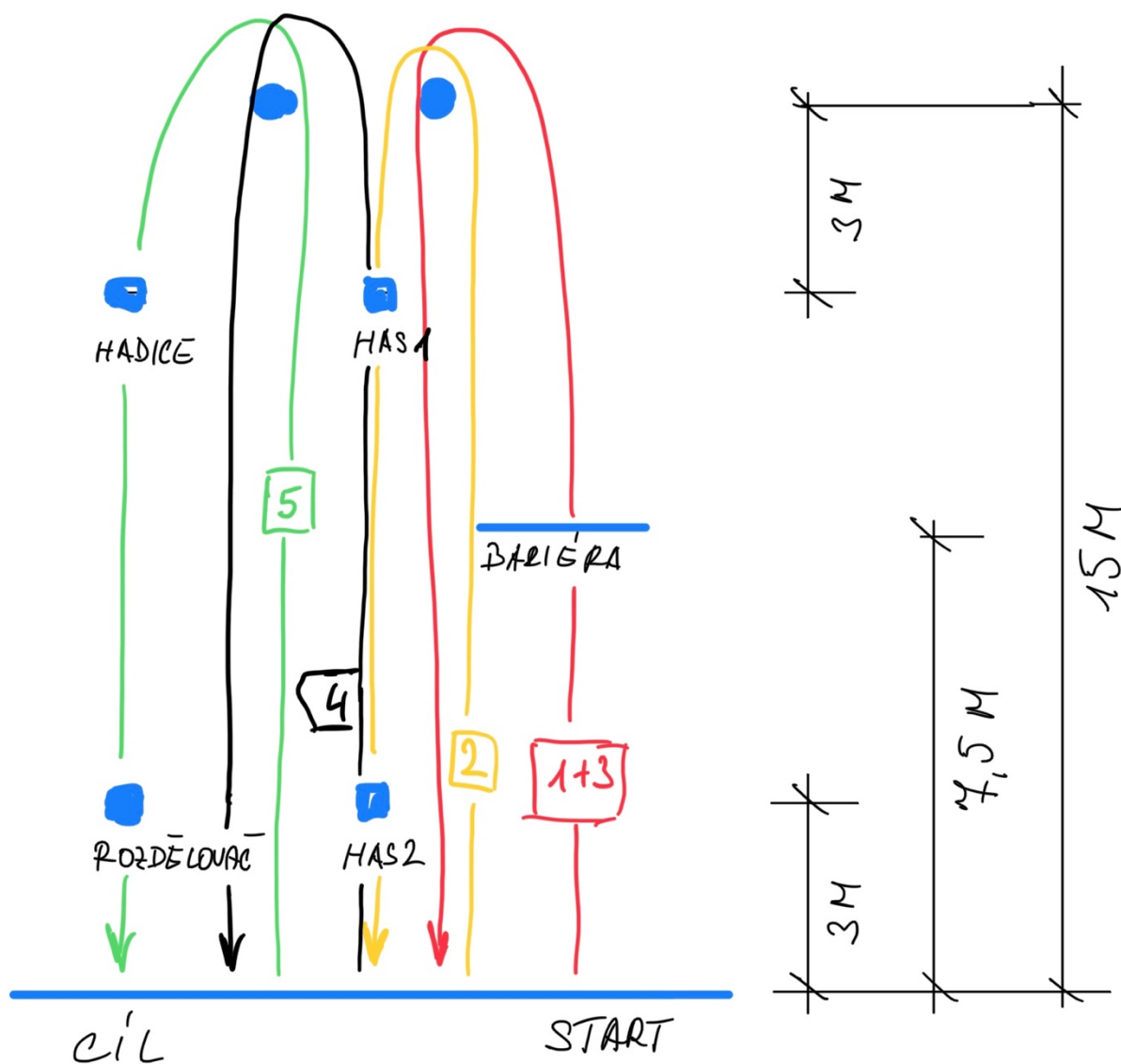


- **štafeta uzlování** - Trenér určí, který soutěžící bude vázat jaký uzel. Soutěžící po odstartování postupně váže následující uzle v následujícím pořadí: zkracovačku, lodní uzel, tesařský uzel, plochá spojka a úvaz na proudnici. Hodnocení provedení uzlů **proběhne dle disciplíny požární útok CTIF**. Uzly vážeme za stejných podmínek jako u jednotlivců. Zkracovačku budeme vázat na stole či podlaze. U úvazu na proudnici bude vše ležet na zemi, lano v sáčku s jedním koncem ležícím na hadici. Pro ostatní uzle budou oba volné konce lan, lano je přehozené přes opěradlo židle, násadu, žebřík atd. Před startem stojí každý závodník před svým materiálem, vzdálenosti mezi závodníky jsou na nataženou ruku. Po odstartování první závodník uváže první uzel, po uvázání předá štafetu druhému závodníkovi viditelným tlesknutím. Druhý třetímu, ten čtvrtému, čtvrtý pátému. Poslední závodník, po uvázání úvazu na proudnici, ukončí pokus celého družstva zvednutím obou rukou nad hlavu. Po zvednutí obou rukou a zastavení času již nelze nic opravovat. To samé po předání štafety nelze nic opravovat. Nemáme zde žádné trestné vteřiny. Pokud se pokus nepovedl, tak si jej zopakujte a pošlete čas správného pokusu.

- **štafeta 5x 30 m** - Štafeta je pojatá jako příprava pro soutěž, kterou bude pořádat SDH Kostelec dne 6.3.2022 (Halový pohár štafet 4x 60 m). Jako u Štafety požárních dvojic je zapotřebí pět soutěžících. Každý běží jeden úsek s předáním proudnice (štafetového kolíku) v cíli. Startovní (cílová) čára je nedotknutelná, při předání musí být nohy za čarou. Avšak ruka (tělo) může být nad i před čarou (předklonění). Soutěžící č.1 běží první úsek a cestou na otočku přeskakuje bariéru 70 cm vysokou nebo jakoukoliv tréninkovou náhradu o stejné výšce, oběhne značku ve vzdálenosti 15 metrů a běží na předávku. Soutěžící č.2 běží na obrátkovou metu, oběhne ji a přenesení hasicího přístroje z pozice 1 na pozici 2, následně běží na předávku. Soutěžící č.3 běží třetí úsek stejně jako

soutěžící č.1, na stejné dráze i překážce. Soutěžící č.4 po předávce přenáší hasicí přístroj z pozice 2 na pozici 1 a následně provede obrátku a běží na předávku. Soutěžící č.5 běží na otočku, po otočce bere hadice a rozhazuje je, spojuje, napojuje na rozdělovač a po napojení proudnice probíhá cílem. Za neplatný pokus je považován pokus, při kterém došlo ke shození bariéry, byl spadlý hasičák, nedošlo ke spojení hadic či napojení proudnice a rozdělovače.

Vybavení pro disciplínu: Soutěžní set pro 60 m s překážkami. Mladší žáci koncovky DIN. Ostatní dle jejich volby DIN nebo ROTT. Hasicí přístroj 6 kg s uchem, prázdný, hadice upevněná páskou.



Nákres je jen schématický, samozřejmě předání štafety probíhá tak, aby byl snadný náběh na dráhu, na překážky. Šíře dráhy je cca 5 až 6 metrů.

### Disciplíny jednotlivců v kategorii příprava:

**- člunkový běh 4x 10 metrů** – Běh mezi vyznačenými metami na podlaze pomocí lepící pásky. Závodník při startu stojí na jedné metě. Po startu běží k druhé metě a vždy alespoň jednou nohou viditelně stoupne na metu. Pak se vrací a opět viditelně stoupne alespoň jednou nohou na metu. Takto čtyřikrát. Na poslední metu musí šlápnout a proběhnout ji. Nemusí na ní zastavit. Měří se celkový čas.

**- spojování a rozpojování hadic D programu** – Na podlaze je vytvořen kruh ze čtyř D hadic o průměru 3 metry. Na 12 a 6 hodinách jsou půlspojky rozpojené, na 3 a 9 hodinách spojené. Závodník stojí u půlspojek na 6 hodinách. Po odstartování tento spoj spojí a přeběhne na 9 hodinu, kde spoj rozpojí, pokračuje na 12 hodinu, kde spoj spojí a pokračuje na 3 hodinu, kde spoj rozpojí. Následně přeběhne opět ke spoji na 6 hodině a spoj rozpojí, pokračuje na 9 hodinu, kde spoj spojí, následně na 12 hodinu, kde spoj rozpojí a pokračuje na 3 hodinu kde spoj spojí. Po tomto spojení zvedne obě ruce nad hlavu a tím ukončí pokus.

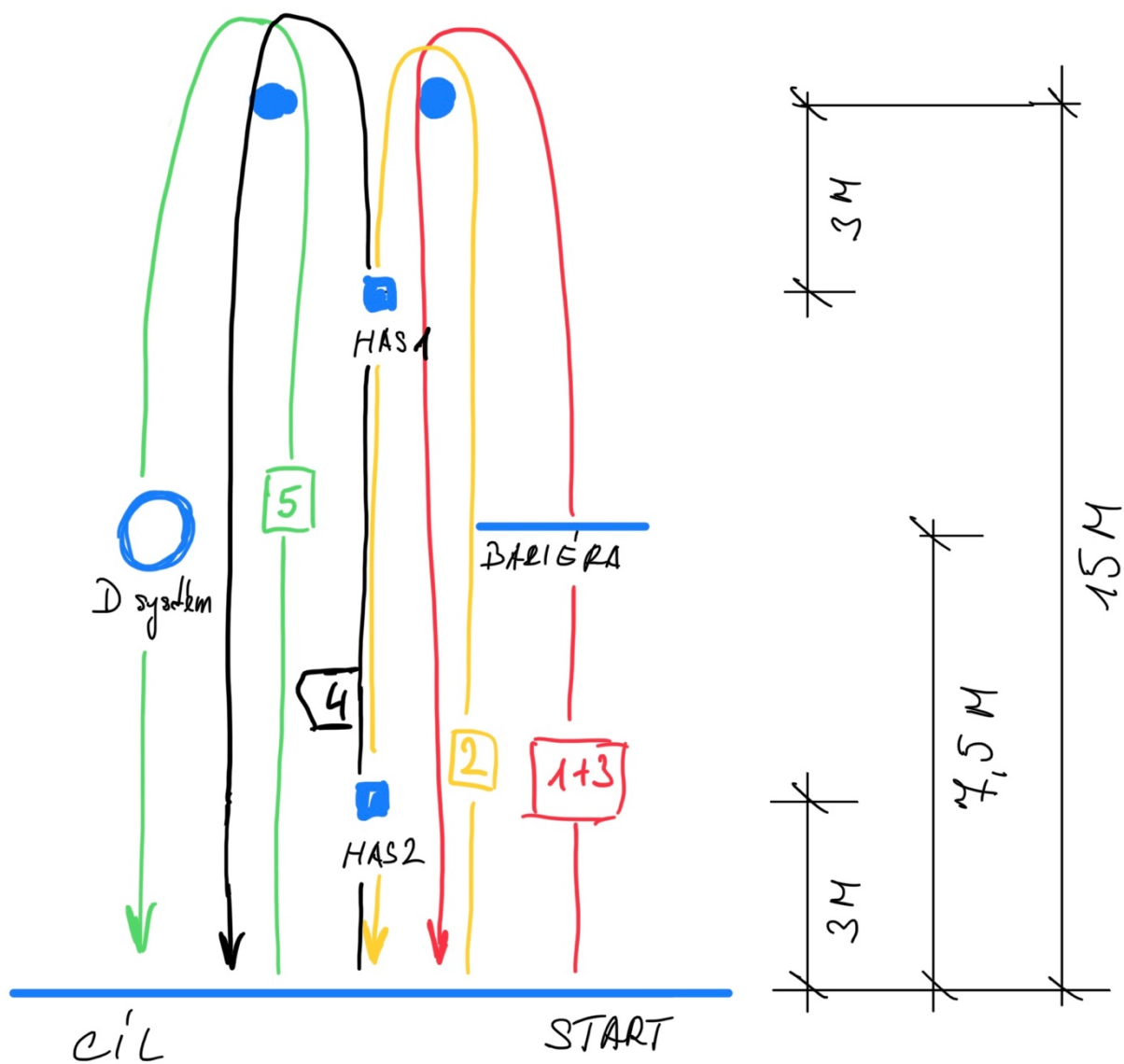
Upravte prosím hadice tak, aby se spojování a rozpojování nedocházelo ke zvětšování či zmenšování 3 metrového kruhu. Drobný posun hadic se neřeší, jde jen o to, aby třetí závodník neběhal kolem 5 metrového kruhu. Klidně hadice stáhněte nějakou páskou. ;)

### Disciplíny pětičlenných družstev v kategorii příprava:

#### *neměnných pět soutěžících*

**- štafeta 5x 30 m** - Štafeta je pojatá jako příprava pro soutěž, kterou bude pořádat SDH Kostelec dne 6.3.2022 (Halový pohár štafet 4x 60 m). Jako u Štafety požárních dvojic je zapotřebí pět soutěžících. Každý běží jeden úsek, předání je provedeno tlesknutím. Startovní (cílová) čára je nedotknutelná, při předávce musí být nohy za čárou. Avšak ruka (tělo) může být nad i před čarou (předklonění). Soutěžící č.1 běží první úsek a cestou na otočku přeskakuje bariéru 30 cm vysokou nebo jakoukoliv tréninkovou náhradu o stejné výšce, oběhne značku ve vzdálenosti 15 metrů a běží na předávku. Soutěžící č.2 běží na obrátkovou metu, oběhne ji a přenesení hasičí přístroj z pozice 1 na pozici 2, následně běží na předávku. Soutěžící č.3 běží třetí úsek stejně jako soutěžící č.1, na stejné dráze i překážce. Soutěžící č.4 po předávce přenáší hasičí přístroj z pozice 2 na pozici 1 a následně provede obrátku a běží na předávku. Soutěžící č.5 běží na otočku, po otočce běží k rozdělovači (který je umístěn na úrovni bariéry), kde jsou umístěny i dvě hadice a proudnice. Zde závodník spojí dvě hadice, napojí je na rozdělovač, připojí proudnici a s ní probíhá cílem. Za neplatný pokus je považován pokus, při kterém došlo ke shození bariéry, byl spadlý hasičák, nedošlo ke spojení hadic či napojení proudnice a rozdělovače.

Vybavení pro disciplínu: Soutěžní D set (rozdělovač, dvě hadice, proudnice). Hasící přístroj 1 kg s uchem, prázdný, hadice upevněná páskou nebo obdoba takového hasícího přístroje.



Nákres je jen schématický, samozřejmě předání štafety probíhá tak, aby byl snadný náběh na dráhu, na překážky. Šíře dráhy je cca 5 až 6 metrů.