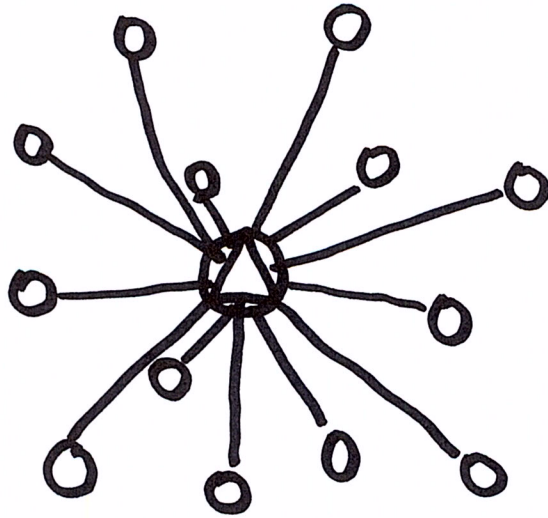
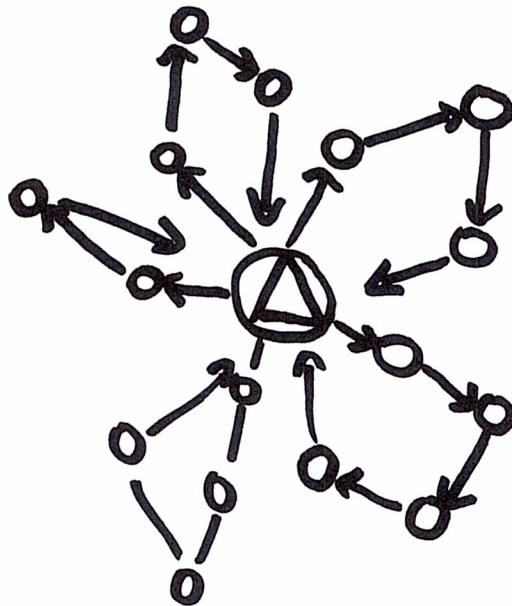


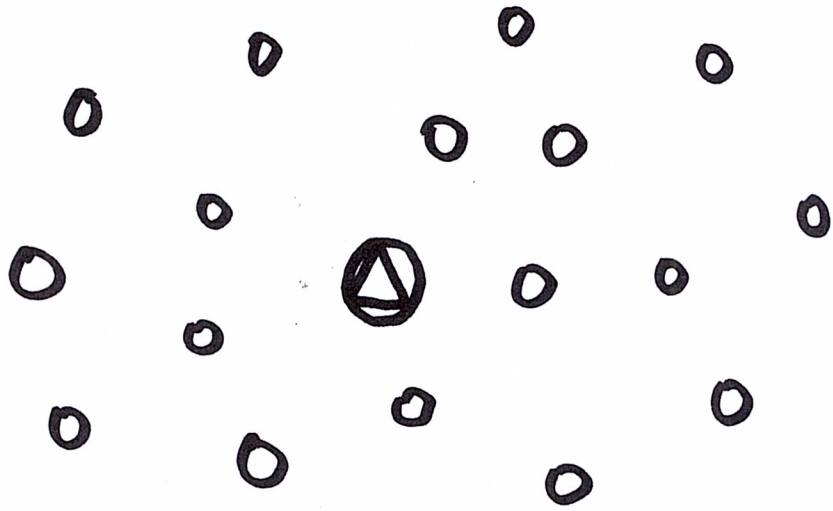
HVĚZDICE



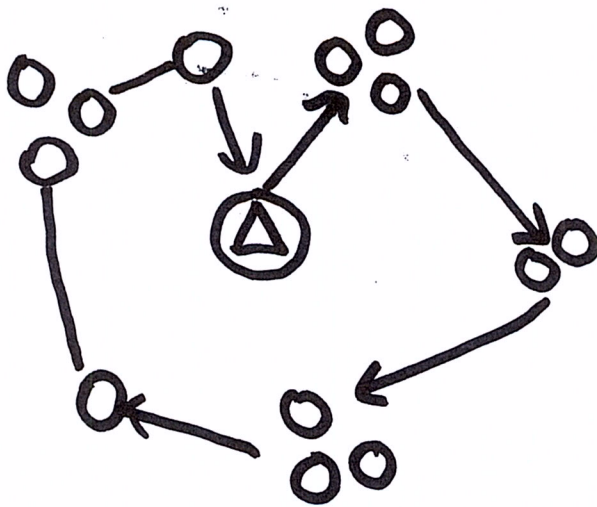
OKRUHY



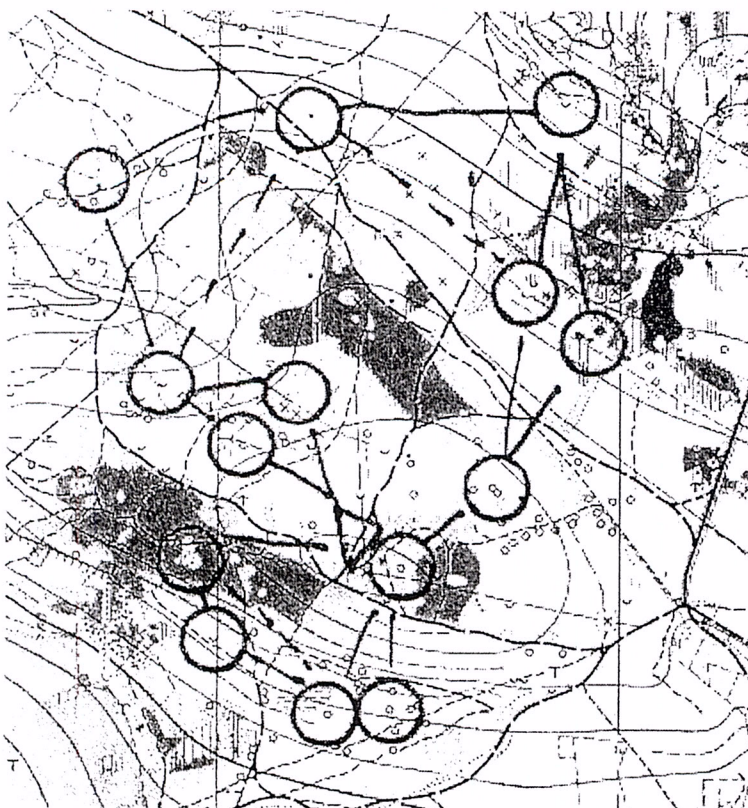
SCORELAUF



SHLUKY

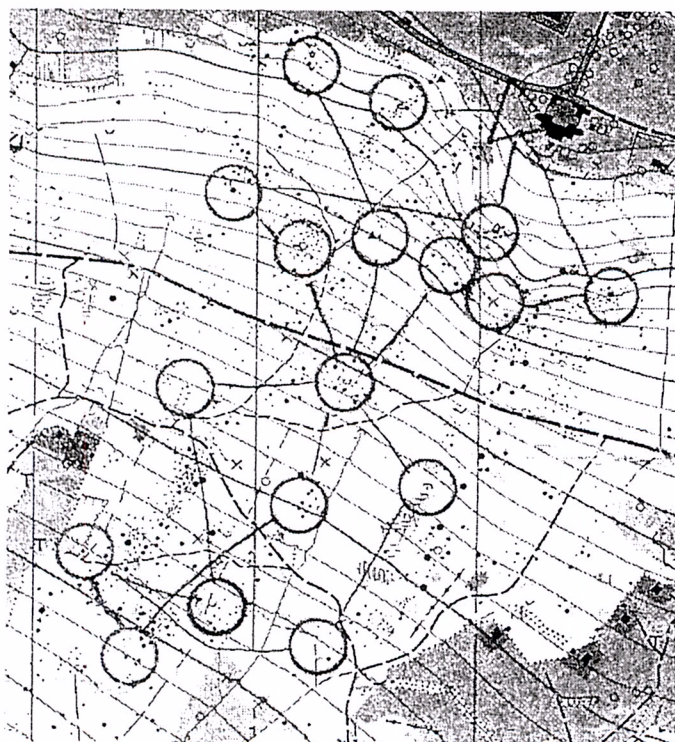


3. Vzory tréninků na žakovských soustředěních



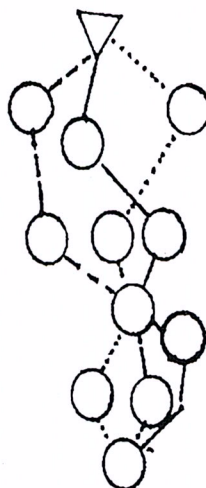
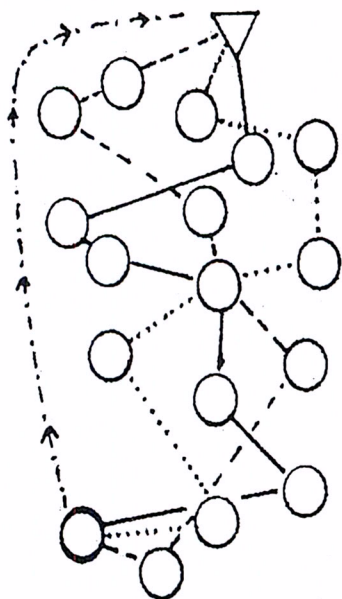
1. Běh v balíku

Trénink je zaměřen na udržení kontaktu s ostatními. Startují všichni najednou, trať je farstovaná, běží se 2 kola, vytvoříme dvojice, kde jsou vždy dva stejně silní, v druhém kole si vymění mapu a běží trať obráceně. Trať H 14 je nejdelší, mají kontroly navíc, aby je mohli mladší vždy dotáhnout, D 14 a H 12 mají trať stejně dlouhou. Po doběhnutí prvního okruhu se čeká na posledního a tomu necháme čas na odpočinek. V cíli se píše pořadí, vítěz je dán součtem. Důležitou roli hraje ražení, každý okruh se razí na jiný řádek průkazky a dvojice si je po doběhnutí vzájemně zkontrolují a nahlásí chybu.



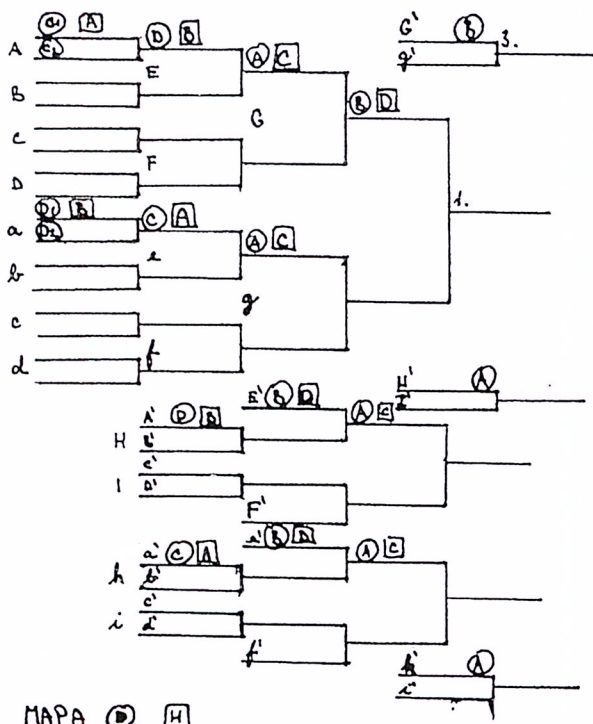
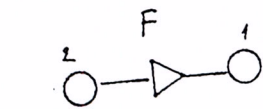
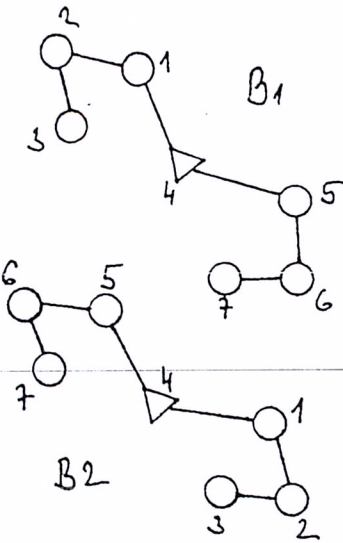
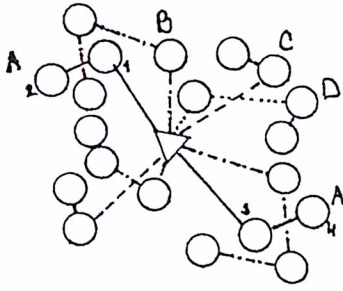
2. Letmé hvězdice

Závodní napětí v každé skupině, běží se po trojicích. Každá trojice startuje současně a vždy probíhá startem a razí středovou kontrolu. Rází se každá větev do jiného řádku v průkazce. Po ukončení si každá skupinka zkontroluje správnost ražení. Každá kategorie má jinak spojené kontroly, každá trojice jiné pořadí větví, aby se nedobíhali. Měří se celkový čas.



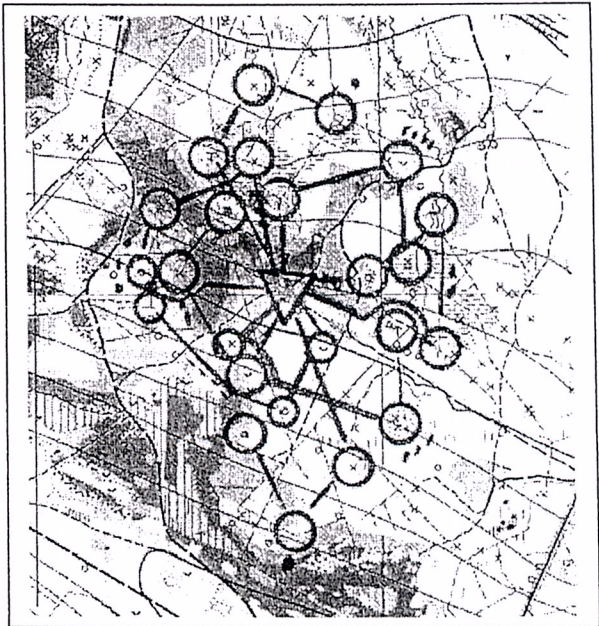
3. Seběhy z kopce

Při vysokém závodním tempu se snáze udělá chyba. Běhá se ve trojicích, zpět jdou pomalu určenou cestou. Nahoře si vymění mapu a jsou odstartováni do dalšího seběhu. V cíli stojí trenér a měří čas. Ražení do průkazky – každý řádek jeden seběh. D 12 dle délky pouze po dvojicích dva seběhy.



4. Vyřazovací závod

Na stejné trati se utkají vždy dva přímo proti sobě. Vyhrává ten, kdo nezaváhá. Závod se běží pod tlakem neudělat chybu a co nejrychleji. V každé kategorii se závodníci nasadí dle výkonnosti do pavouka po osmi. Ti, kteří vypadnou, postupují do opravného pavouka. Pouze čtyři tratě stačí k velkému závodu. Běží se zrcadlově, dvě až tři kontroly, narazit průběh a další dvě až tři kontroly. Startují vždy čtyři na mapy A1, A2, B1 a B2. Za minutu další čtyři na mapy C1, C2, D1 a D2. A tak pořád dokola. Když dobíhají napíše se vítěz do pavouka, poražený do opravného pavouka. Sami si kontrolují ražení, nejasnosti rozhodne rozhodčí. Závod je u dětí velmi oblíben. Je-li čas, běží se i finále vítězů kluk proti dívce.



MAPA (H)