

## Nominační kritéria skupiny dospělých (SD) pro MČR štafet a družstev 2015

úvodem/proč: \_\_\_\_\_

Rok co rok se při pohledu na rozložení sil v SD zdá, že situace je celkem jasná (ano, bývají malé otazníky, ale ne moc často) a není proto třeba hrát podobné hry. Mám 3 argumenty, proč to nemusí být pravda:

- Vše, co se stát může, stane se. Jinými slovy a v kostce: je pravděpodobné, že nastane situace, kdy dobře nastavená Nominační kritéria, která budou dlouho dopředu známá, zafungují jako tmel celé skupiny namísto dohadů a křivd na poslední chvíli v případě, že žádná kritéria nebudou, nebo budou vágně formulovaná.
- Samotné vytvoření a zveřejnění Nom.kriterií může pro mnohé znamenat důležitý psychologický krok směrem k nastolení osobních priorit a pochopení týmové filosofie SD v SHK. V neposlední řadě mohou Nom.kritéria motivovat každého z nás k efektivnějšímu a cílenějšímu tréninku na klubový vrchol.
- Chceme nastavovat platné a silné principy budoucího fungování SD v SHK. Transparentní nominace na vrchol sezony je jedním ze základních stavebních kamenů veškerých takových snah.

filosofie: \_\_\_\_\_

**Štafetové a klubové soutěže jsou pro SD v SHK prioritou číslo jedna. Tento postoj obsahuje rovinu sportovní, finanční i společenskou (viz "Memorandum 2014").** Chceme-li být dlouhodobě úspěšní a vrátit se na ztracené pozice (stabilně top 6 pro štafety a družstvo "A", stabilně top 20 pro štafety a družstvo "B", stabilně účast na MČR pro obě štafety a družstvo "C"), měli bychom této filosofii porozumět a přiznat jí v našich myšlenkách zaslouženou váhu a důležitost.

Takové "poznání", že **hlavním pokladem SHK je týmová vyrovnanost a soudržnost a štafetové a klubové soutěže jsou de facto jediným prostorem, kde lze tuto přednost zúročit**, by mělo být vyjádřeno hmatatelným chováním každého z nás (zájem o dění v SD, účast na víkendovkách, účast ve štafetových soutěžích, individuální specifický trénink na klubový vrchol, aktivita směrem ke zdokonalení vlastních O-skills - osvojení PPBK, "Já a OB", provozování MH, ... ).

Závodníci - osobnosti - účastníci se v našem dresu MČR štafet a družstev by měli být z tohoto pohledu především aktivní, trénovaní a psychicky odolní jedinci, silně motivovaní úspěchem klubu SHK jako takového.

system: \_\_\_\_\_

Každé z Nominačních kriterií má svoji váhu vyjádřenou číslem - body. Při nominaci do štafet a družstva "A" jsou vždy 2 muži a 2 ženy (štafety), resp. 3 muži a 2 ženy (družstva), nominováni přímo, a to na základě nejvyššího dosaženého součtu bodů ze všech nominačních kriterií.

Při rovnosti bodů má právo nominace - po předchozím rozhovoru s dotčenými - Kauč (Komanec - muži, resp. Jedličková - ženy). Kauč následně konzultuje svoje rozhodnutí s oponenty (Jirásek, Šmehlík - muži; resp. Mechlová, Komanec - ženy).

Zbylé závodníky - 1 muž a 1 žena (štafety i družstva) + 1 muž a 1 žena (náhradníci) - navrhnou k nominaci Kaučové na základě "divokých karet" a při zachování postupu, který je popsán v předchozím odstavci. Kaučové a oponenti v tomto případě mohou a nemusí dodržet pořadí dané bodovým výsledkem Nominačních kriterií.

V případě, že nastane rovnost bodů týkající se Kaučů, nebo o "divokou kartu" se budou ucházet Kaučové (Komanec - muži, Jedličková - ženy), rozhodují o jejich (ne)nominaci příslušní oponenti (Jirásek, Šmehlík - muži; resp. Mechlová, Komanec - ženy). Platí, že oponenti v tomto případě mohou a nemusí dodržet pořadí dané bodovým výsledkem Nominačních kriterií.

O nasazení závodníků na jednotlivé úseky rozhodují Kaučové spolu s oponenty, což probíhá částečně v komunikaci se závodníky samotnými (emailem či osobně). V případě, že nebude možné (či pro SHK nevýhodné) vyhovět všem požadavkům nominovaných ohledně úseku, který chtějí běžet, je výsadou i zodpovědností Kauče (Komanec - muži i ženy), aby zajistil hladké a nekonfliktní řešení takové situace s ohledem především na úspěch SHK jako klubu. Nominovaní rozumí této týmové filosofii, kde přednost má celek před jednotlivcem, a jsou ochotni přizpůsobit se.

**Nominace do štafet a družstva "A", a to včetně náhradníků, bude oficiálně zveřejněna nejdéle v pondělí 5.10.2015 do 20h na webu SHK.**

**Komplet jasno (i v případě "B", "C", "D" a "Kapitánů" - viz níže) by však mělo být již při odjezdu z poslední víkendovky, která je v termínu 3.-4.10.2015.**

**Jinými slovy: na víkendovce to všechno dořešíme "face to face" a v týdnu bude klid a možnost vyladit se psychicky na vrchol sezony.**

Nominace se lze vzdát pouze z vážných důvodů a po předchozí konzultaci s Kauči i s oponenty.

týmy "B", "C" a "D": \_\_\_\_\_

**U štafet a družstev "B", "C", "D", ... bude kladen důraz méně na výsledek a více na prožitek.** Orientační běh je pro nás hlavně zábava a relax. To sice pro každého vyjadřuje trochu odlišná očekávání a různé emoce, ale v podstatě jde o jedno - užít si to. Sport, kamarády, přírodu.

Nominace do těchto štafet a družstev bude proto probíhat podle ne tak striktních pravidel, jako je tomu v případě štafet a družstva "A".

Nominaci provedou Kaučové spolu s oponenty (viz výše), kteří budou své záměry konzultovat přímo se závodníky. Kaučové a oponenti využijí ve sporných případech pořadí dané bodovým ziskem dle Nominačních kritérií, stejně jako své zkušenosti a intuici tak, aby dospěli s (ne)nominovanými ke smírnému řešení.

kapitáni: \_\_\_\_\_

**Všechny štafety a družstva budou mít své "Kapitány".** Co obnáší role kapitána?

- Kapitán je respektovaná osobnost daného týmu (nemusí to být ten/ta "nejlepší") - role Kapitána by měla v daném týmu přirozeně vyplynout ze situace **po oznámení složení jednotlivých týmů během poslední víkendovky před MČR Š+D. Kapitán by se měl své role ujmout pokud možno co nejdříve**, aby mohl velmi brzy (ideálně ještě před odjezdem z víkendovky) diskutovat s Kauči a oponenty svoji představu o obsazení jednotlivých úseků svého týmu.
- Kapitán ví, kdo chce v jeho týmu běžet jaký úsek.
- Kapitán zná emailové adresy a telefonní čísla členů svého týmu.
- Kapitán ví, kdo je v jeho týmu plný síly a kdo naopak bojuje s rýmičkou nebo vyvrtnutým kotníkem.
- Kapitán tmelí a motivuje svůj tým ... rozesílá vtipy, organizuje bojovou poradou před startem atp. Nebo má prostě pirátskou čapku a nohu na sudu ;)
- Kapitán dokáže zodpovědět členům svého týmu jakýkoli dotaz ohledně závodů a před startem se dokáže postarat o organizační a jiné maličkosti pro svůj tým, je-li to třeba (čísla, info atd.) - proto všechno má Kapitán našlukovány veškeré podklady!
- Členové týmů komunikují se svým Kapitánem a opačně. Kapitán komunikuje s Kauči a oponenty a opačně.

**Naším cílem je bytelná struktura, ve které panuje informovanost a klid - nikdo není zahlcen organizací a všichni se můžou soustředit na orienták a na atmosféru kolem.**

dovětek: \_\_\_\_\_

**Všichni účastníci "posledního velkého víkendu" roku budou spoluutvářet zážitek, který si s sebou ponese do dalších let. Během JWOCu 2013 zapůsobila fantastická divácká kulisa jako pověstný jazýček na vahách úspěchu či neúspěchu českého týmu, stejně tak může atmosféra uvnitř SHK (dlouho předem, během i po tomto víkendu) zapůsobit na výkon a prožitek každého z nás.**

Z tohoto pohledu je jasné, že účast co nejširšího okruhu lidí na aktivitách SD (víkendovky, Model SHK, medailonky, ... ) by měla být chápána jako generálka na vrchol sezony, kde se rozhoduje, zda budeme mít svého "6. hráče na hřišti", který nám zajistí přesilovku vůči soupeřům, a který bude dost možná schopen rozhodnout celý zápas.

**Přese všechno výše napsané (nebo právě proto) je třeba v závěru tohoto textu zdůraznit nezastupitelnou roli štafet a družstva s označením "B", které by měli v případě zranění, diskvalifikace či velkého neúspěchu u štafet a družstva "A" vybojovat na MČR Š+D cenné body do ČPŠ / ČLK 2015.**



## Nominační kritéria pro MČR štafet a družstev 2015, štafety a družstvo "A"

### 1) "Model SHK" (muži 6,1km/200m; ženy 4,7km/160m)

Pro účely nominace jsou relevantní časy dosažené ve dvou obdobích: 1.7.-31.8.2015  
1.-30.9.2015

Čas vč. mezičasů každý zaznamenává pomocí tabulky na webu SHK. V rámci tohoto Nom.kritéria se každému počítá pouze jeden, bodově nejvyšší, výsledek.

tabulka časů/bodů pro období 1.7. - 31.8. 2015:

- čas pod 30min. - 2 body
- čas pod 31min. - 1,5 bodu
- čas pod 32min. - 1 bod
- čas pod 33min. - 0,5 bodu
- čas nad 33min. - 0 bodů

tabulka časů/bodů pro období 1.-30.9.2015:

- čas pod 28min. - 5 bodů
- čas pod 29min. - 3,5 bodu
- čas pod 30min. - 2 body
- čas pod 31min. - 1,5 bodu
- čas pod 32min. - 1 bod
- čas pod 33min. - 0,5 bodu
- čas nad 33min. - 0 bodů

## 2) "Model SHK no.2" (muži 5,2km; ženy 4,2km)

Pro účely nominace jsou relevantní časy dosažené ve dvou obdobích: 1.7.-31.8.2015  
1.-30.9.2015

Čas vč. mezičasů každý zaznamenává pomocí tabulky na webu SHK. V rámci tohoto Nom.kriteria se každému počítá pouze jeden, bodově nejvyšší, výsledek.

tabulka časů/bodů pro období 1.7. - 31.8. 2015:

- čas pod 27min. - 2 body
- čas pod 28min. - 1,5 bodu
- čas pod 29min. - 1 bod
- čas pod 30min. - 0,5 bodu
- čas nad 30min. - 0 bodů

tabulka časů/bodů pro období 1.-30.9.2015:

- čas pod 24min. - 5 bodů
- čas pod 25min. - 4 body
- čas pod 26min. - 3 body
- čas pod 27min. - 2 body
- čas pod 28min. - 1,5 bodu
- čas pod 29min. - 1 bod
- čas pod 30min. - 0,5 bodu
- čas nad 30min. - 0 bodů

### 3) aktivita a předpoklady závodníka podat výkon v den D

Subjektivně hodnotí kauč (Komanec - muži i ženy) na bodové škále 1 - 0,5 - 0 bodů, a to s přihlédnutím k dalším faktorům jako jsou např. rodina, práce, studium či zdraví. Tyto radostné i smutné okolnosti mohou totiž zapříčinit sníženou aktivitu závodníka, která však jakkoli nesouvisí s jeho skutečným zápalem pro věc.

Aktivitou se rozumí zejména:

- účast a aktivní přístup (MH atp.) na víkendovkách
- sdílení tréninkových dojmů s kaučem
- založení vlastního mapového archivu a jeho aktivní využívání (= upload map!)
- účast v závodech dlouhodobých štafetových soutěží

Předpokladem podat výkon v den D se rozumí zejména:

- ochota podstoupit specificky zaměřený trénink (mentální i fyzický) směrem k vrcholu sezony - MČR štafet a družstev
- zkušenosti závodníka a jeho výkony při štafetových závodech i při kontaktních klubových trénincích

### 4) výkony na závodech v podzimní části sezony

Ze 4 závodů (3x ČP + "A" finále MČR KLT) se počítají 3 nejlepší výsledky:

- umístění do 10.místa - 3 body
- umístění do 20.místa - 1,5 bodu

POZOR: uvedené bodové ohodnocení platí pro kategorie HD21E, resp. finále "A" v případě MČR KLT; pro kategorie HD21A, je toto bodové ohodnocení TŘETINOVÉ; umístění v kategoriích HD21BC, resp. v "B" a "C" finále v případě MČR KLT, mají nulové bodové ohodnocení

Postup do finále "A" při MČR KLT je navíc samostatně ohodnocen 1 bodem.

Výkony na podzimních závodech ČPŠ jsou hodnoceny v rámci Nom.kriteria č.3.

## 5) výkon na sobotním middlu1 při poslední víkendovce 3.-4.10.2015

Ohodnocení bude dáno časovou ztrátou na nejlepšího v dané kategorii (muži, ženy), a to i v případě, že stavitel/roznašeč se rozhodne middle1 absolvovat z tréninkových důvodů jako "kros".

- ztráta do 2min. na vítěze - 3 body
- ztráta do 4min. na vítěze - 2 body
- ztráta do 6min. na vítěze - 1 bod
- ztráta nad 6min. na vítěze - 0 bodů

Maximální možný počet dosažených bodů ze všech Nominačních kritérií činí 24 bodů.

kaučové vask, Zuzka a oponenti Lenka, Eda, Míca; květen 2015

### **příloha - program poslední víkendovky 3.-4.10.2015**

---

#### pátek

- večer příjezd
- MH

#### sobota

- dopo "middle1"
- oběd
- gaučing / výleting / cokoling (+ případné interní rozhovory mezi kauči a závodníky)
- **17:00** - oznámení kompletní nominace všem, pokyn zatím neznámým Kapitánům, ať se "vyloupnou", přijdou se nahlásit kaučům a začnou "úřadovat"  
(=> chceme mít co nejdříve návrhy složení jednotlivých štafet a družstev od Kapitánů)
- 18h - večeře; Kaučové a oponenti znají jména všech Kapitánů i jejich návrhy na složení týmů; Kaučové, oponenti i Kapitáni si musí najít čas na diskuzi případných sporných složení jednotlivých týmů
- **20:00** - prezentace "MČR Š+D 2015" startuje představením Kapitánů, rekapitulací jejich povinností a zveřejněním finálního složení jednotlivých týmů
- 21h - noc ... volná zábava

#### neděle

- kontaktní trénink a odjezd domů