



ČESKÝ HOROLEZECKÝ SVAZ

MANUÁL PRO POŘADATELE

3. LIGY VE SPORTOVNÍM LEZENÍ

Podmínky pořádání · Obtížnosti · Náklady · Stavění cest

Verze 1.0 | 2026
autoři: [Lucie Kalašová](#), [Břetislav Brodský](#)

1. Co je 3. liga a proč ji pořádat?

3. liga je vstupní a rozvojová úroveň závodního sportovního lezení v rámci ČHS. Jejím posláním není selekce elitních závodníků, ale vytvoření bezpečného a motivujícího závodního prostředí pro začínající závodníky.

- Získávání prvních závodních zkušeností pro začínající lezce
- Podpora rozvoje pohybových dovedností a vztahu ke sportu
- Postupná příprava závodníků na úroveň 2. ligy
- Zábava, motivace a komunitní setkání pro rodiny a oddíly

Pro mnoho dětí je 3. liga prvním setkáním s časovým limitem, závodním formátem a tlakem výkonu. Tomu musí odpovídat celkové nastavení závodů – od stavění cest po zázemí.

Pořadatelem se předpokládá oddíl či spolek registrovaný v ČHS.

Závodník musí být členem ČHS.

Liga	Charakter	Cíl
3. liga	Rozvojová	Získání zkušeností
2. liga	Výkonnostně přechodová	Příprava na 1. ligu
1. liga	Vrcholová	Národní špička

Pořádáním 3. ligy přispívá vaše stěna k rozvoji regionální základny lezení a dostane se do sítě spolupracujících organizátorů ČHS. Je to příležitost ukázat stěnu nové komunitě závodníků, trenérů a rodičů.

2. Požadavky na lezeckou stěnu

2.1 Základní technické požadavky

- Platná technická způsobilost stěny (dle platných norem ČSN/EN 1257-1, 1257-2, 1257-3)
- Minimální výška stěny pro obtížnost: 8 m (doporučeno 10 m+)
- Boulderingová část: výška 3,5–4,5 m s certifikovanými doskokovými podložkami (dopadiště)
- Dostatek lezecké plochy pro souběžné vedení více kategorií
- Funkční expreskové linie
- Dostatečný počet a pestrost dostupných chytů

2.2 Zázemí a organizační prostor

- Registrační prostor s přístupem pro veřejnost
- Prostor pro rozhodčí s přehledem na lezeckou plochu
- Sociální zázemí (WC, šatny) přiměřené počtu závodníků
- Dostupnost občerstvení nebo alespoň nápojů
- Lékárnička a zajištění první pomoci

Doporučujeme minimální kapacitu stěny pro 60–120 závodníků v jednom časovém okně. Větší závody (150+ dětí) vyžadují výraznější organizační kapacitu.

3. Obtížnost cest a boulderů

3.1 Obecné principy

Obtížnost na 3. lize musí být zásadně nižší než na 2. lize. Cílem není vybrat vítěze, ale umožnit co největšímu počtu dětí radost z přeletu a závodní zážitek.

- Přiměřenost výkonnosti regionální základny – ne elitních závodníků
- Motivující charakter – většina závodníků by měla dosáhnout alespoň zóny
- Bezpečnost – žádné rizikové kroky, zejména pro mladší kategorie
- Technická čitelnost – cesty musí být srozumitelné i pro méně zkušené lezce

Obtížnosti vycházejí z dotazníkového šetření provedeného ČHS v únoru–březnu 2026 (24 respondentů: rozhodčí, stavěči, trenéři, pořadatelé). Jde o konsenzus odborné komunity.

3.2 Doporučené obtížnosti dle kategorií

Kategorie	Bouldering	Obtížnost (Lead)
U9 / U11	4B – 5C (max. 6A výjimečně)	5c – 6b (1 motivační cesta 5a–5b)
U13 / U15	5C – 6C (u dívek spodní hranice)	6a – 7a (holky: 6a – 6c)
U17 / U19 + dosp.	6A – 7B (dle obsazení)	6c – 7b (holky: 6b – 7a)

U9 / U11 – specifická doporučení:

- Hravé, esteticky přitažlivé, čitelné cesty – cesty musí děti lákat k lezení
- Přizvat testovací dítě ze stejné věkové skupiny při stavění
- Maximální výška topu boulderů: 2,5 m
- Dbát na maximální bezpečnost cest

U13 / U15 – specifická doporučení:

- Závodníci mívají silové rezervy – upřednostnit koordinační a pohybové prvky
- Zlomová kategorie pro rozvoj dynamiky a koordinace – to by cesty měly reflektovat
- Od U15 lze mírně diferencovat obtížnost pro chlapce a dívky

U17 / U19 a dospělí:

- Závodníci v 3. lize zpravidla nesměřují do vyšší soutěže
- Obtížnost lze nastavit blíže spodní hranici 2. ligy – vždy s ohledem na reálné obsazení

3.3 Rozložení obtížnosti v rámci závodu

Boulder (5–6 boulderů):

- 1–2 přístupné bouldery: topuje většina závodníků
- 2 středně obtížné: rozhodují o pořadí
- 1 těžší: pro oddělení nejlepších

Obtížnost – Lead:

- Min. 60–70 % závodníku by mělo dosáhnout horní poloviny cesty
- Top by u mladších kategorií neměl být výjimkou
- Vždy alespoň 1 motivační cesta, kde většina dětí zaznamená dobrý výsledek

4. Charakter cest a boulderů

4.1 Co 3. liga má rozvíjet

- Práci nohou a základní techniku pohybu
- Základní dynamiku a rytmus
- Rovnováhu a koordinaci celého těla
- Základní silovou vytrvalost

Cesty musí být pohybové, čitelné, méně silové a méně extrémně koordináční. Závodníci s méně než 2 lety tréninku musí mít šanci problém vyřešit.

4.2 Co do 3. ligy nepatří

- Extrémní silové kroky nebo skoky do lišt
- Rizikové dynamické prvky u mladších kategorií
- Dlouhé blokové pasáže bez odpočinkového místa
- Nebezpečné topy nebo riziková výška boulderů
- Složitě krokové sekvence bez čitelného logického řešení

4.3 Doporučený charakter chytů a kroků

- Makro pozitivní chyty pro U11/U13, stupy větší a oblé
- U starších kategorií: moderní makro chyty, oblíny, struktury
- Střídání statických a dynamických kroků – přiměřeně věku
- U U17+ možné opatrně zařadit kroky přes patu, menší nebo sklopené stupy

Cesty musí být esteticky přitažlivé – děti, zejména v kategoriích U11 a U13, musí cesty lákat k lezení. Vizuální stránka stavení má přímý vliv na motivaci závodníků.

4.4 Genderová diferenciac

- Do kategorie U13 lze sdílet obtížnosti chlapců a dívek
- Od U15 vhodné mírně diferencovat silové pasáže u chlapců
- Koordináční a technické prvky mohou být pro obě pohlaví obdobné
- Biologické rozdíly je třeba respektovat, nikoli přehánět

5. Organizace závodu

5.1 Formát závodu

- Bouldering nebo obtížnost (Lead)
- Kvalifikace + finále u obtížnosti pro nejlepší v každé kategorii- dle preference a rozhodnutí pořadatele
- U formátu 3 cest bez finále: 3. cesta musí umožnit rozřazení (graduující ke konci)
- Jasně definovaný časový harmonogram

5.2 Personální zajištění

Doporučené obsazení pro závod 3. ligy s 80–120 závodníky:

- Hlavní stavěč: 1 zkušený stavěč s praxí v závodním lezení(doporučení stavěč licence B)
- Pomocní stavěči: 2–3 osoby (dle rozsahu závodu)
- Hlavní rozhodčí: doporučení min. rozhodčí kvalifikace C
- Rozhodčí u cest/boulderů: min. 1 na každou aktivní linii
- Vedoucí registrace: 1–2 osoby
- Časomíra a výsledková listina: 1 osoba

5.3 Pravidla a bezpečnost

- Závod se řídí platnými soutěžními [pravidly SL](#)
- Všechny bouldery a cesty musí být před závodem otestovány s ohledem na věkové kategorie
- Povinná přítomnost zdravotního dohledu
- Jasná informace pro závodníky o pravidlech

6. Orientační náklady na pořádání závodu

6.1 Principy financování

Pořadatel hradí náklady na závod z vlastních zdrojů nebo ze startovného. ČHS může v určitých případech poskytnout metodickou podporu nebo zprostředkovat kontakt na stavěče a rozhodčí.

6.2 Přehled orientačních nákladů

Položka	Popis / sazba	Orientační cena
Odměny stavěčů – příprava a stavění	2 - 3 stavěčů × 20–35 h × 300 Kč/h	10 000 – 26 000 Kč
Odměny rozhodčích – den závodu	8–12 rozhodčích × 8–10 h × 150 Kč/h	9 600 – 18 000 Kč
Ceny a medaile / věcné ceny	Dle počtu kategorií a formátu cen	5 000 – 15 000 Kč
Tisk (listiny, výsledky, plakáty)	Závisí na rozsahu propagace	500 – 1 500 Kč
Jídlo pro stavěče a rozhodčí	Dle délky akce a počtu osob	2 000 – 6 000 Kč
Propagační materiály / dárky	Samolepky, reklamní předměty– volitelné	0 – 5 000 Kč
Provozní náklady stěny	Elektřina, pojištění, administrativa	dle stěny
CELKEM (orientačně)		26 000 – 70 000 Kč

6.3 Příjmová strana

- Startovné: zpravidla 400 - 500 Kč na závodníka (v minimální výši předregistrace 300 Kč, na místě 400 Kč)
- Vstupné pro diváky (nepovinné - může záviset na poskytnuté dotaci)
- Sponzorské příspěvky od místních partnerů

Příklad: závod s 120 závodníky při startovním 500 Kč generuje příjem 60 000 Kč. Reálná bilance závisí na rozsahu cen, počtu personálu a dalších nákladech. Závod může být při důsledném plánování vyrovnaný nebo mírně ziskový.

7. Jak se stát pořadatelem 3. ligy

7.1 Postup přihlášení

1. Oslovte sekci Domácích soutěží ČHS a vyjádřete zájem o pořádání závodu 3. ligy
lucie.kalasova@horosvaz.cz zavody@horosvaz.cz
2. ČHS zašle pořadatelskou smlouvu a podmínky pořádání
3. ČHS závod schválí a zařadí do kalendáře sezóny
4. Příprava závodu ve spolupráci se stavěči a rozhodčími ČHS

7.2 Co vám ČHS nabízí

- Metodická podpora při přípravě závodu (stavění, rozhodčí)
- Seznam [stavěčů](#) a [rozhodčích](#) na webu ČHS
- Zařazení závodu do oficiálního kalendáře ČHS a propagaci
- Pomoc s nastavením obtížnosti na základě tohoto manuálu a konzultace s koordinátorem 3.ligy
- Finanční podpora 5000 Kč (pořadatelská smlouva)

7.3 Co je podmínkou

- Dodržení pravidel ČHS pro průběh závodu

Kontakt: zavody@horosvaz.cz | vzdelavani@horosvaz.cz Web: www.horosvaz.cz

8. Shrnutí – klíčové parametry 3. ligy

Parametr	Hodnota / podmínka
Cíl 3. ligy	Rozvoj, motivace, první závodní zkušenost
U9/U11 – boulder	4B – 5C (max. 6A výjimečně)
U9/U11 – lead	5c – 6b
U13/U15 – boulder	5C – 6C (holky: spodní hranice)
U13/U15 – lead	6a – 7a (holky: 6a – 6c)
U17/U19+ – boulder	6A – 7B (dle obsazení závodu)
U17/U19+ – lead	6c – 7b (holky: 6b – 7a)
Charakter cest	Pohybové, čitelné, méně silové, bezpečné
Sazba stavěčů / rozhodčích	cca 150 - 300 Kč / hodina
Odhad nákladů závodu	26 000 – 70 000 Kč (dle rozsahu)

Tento manuál je živý dokument. ČHS jej bude průběžně aktualizovat na základě výsledků závodů a zpětné vazby od pořadatelů a trenérů.

9. Kontakty

Sekce domácích soutěží ČHS

Koordinátor 3.ligy

Lucie Kalašová

lucie.kalaso@horosvaz.cz, tel. 777 607 077

Registrace a výsledkový servis

Lumír Návrát

lumir.navrat@horosvaz.cz

Web ČHS - dokumenty k domácím závodům

www.horosvaz.cz

Kalendář závodů ČHS

<https://www.horosvaz.cz/zavody-cr/kalendar-zavodu-cr-2026/>