

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

Workoutový park 166 m²
rozměr plochy 9,8 x 17 m

Obsah dokumentace:

1. Workout
2. Popis cvičebních prvků
3. Popis základových stavebních prací
4. Popis dopadové plochy
5. Požadavky na přílohy nabídky
6. Hodnotící kritéria

1. Workout:

Jeden z nejmodernějších druhů cvičení současné doby.

Workout, tedy calisthenika, je jeden z nejzdravějších způsobů cvičení s váhou vlastního těla. Sportovní aktivita provozovaná především na veřejných sportovních hřištích, která zahrnuje různé cviky na hrazdě, bradlech, žebřinách, horizontálních žebřících a jiných konstrukcích nebo i bez jejich použití (na zemi). Hlavní důraz je kladen na cvičení s vlastní vahou, rozvoj síly a vytrvalosti. Je vědecky dokázáno, že cvičení s vlastní vahou je pro tělo mnohem vhodnější než cvičení se závažím. Nenamáhá tolik vazy ani šlachy a je daleko šetrnější ke kloubům.

Materiál stojných nohou:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál hrazd:	Pevnostní ocel o Ø trubky 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál bradel:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 mm a síle materiálu 4 mm
Materiál vnitřní konstrukce lavic:	Pevnostní ocelový jáckel 70x50x2 mm
Materiál madel:	Pevnostní ocel o Ø trubky 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál step up:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 mm a síle 4 mm + laserové výpalky
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou
Splňuje normu:	EN 16630, certifikováno TÜV

Investor vylučuje variantní řešení materiálu a provedení prvků.

Spojení všech dílčích částí konstrukce je provedeno pomocí pevnostních šroubů o Ø 12 mm a pevnosti 8.8. Investor výslovně zakazuje jakýkoliv jiný druh spojení, především si nepřeje tzv. objímkový systém, jelikož vzhledem k rozpínavosti oceli dochází časem k jeho posunu a tím je ohrožena bezpečnost uživatelů. Všechny hlavice šroubů musí být opatřeny krytem pro vyšší bezpečnost uživatelů.

2. Popis cvičebních prvků

1x workoutová konstrukce

Maximální výška pádu:	1,8 m
Materiál stojných nohou:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál hrazdy:	Pevnostní ocel průměr 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál bradel:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 a síle materiálu 4 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

1x Žebřík vodorovný o min délce 300 cm, ve výšce cca 240 cm, s min 8 příčkami o šíři min 110 cm a Ø trubky 33,7mm

1x Žebřiny svislé ve výšce cca 240 cm o šíři hrazd 140 cm s plnohodnotnými příčkami o Ø trubky 33,7 mm a maximální mezerou mezi žebřinami 240 mm v celé části

2x Šikmý žebřík o rozdílných délkách i úhlech sklonu, celkově minimálně 11 hrazd o šířce 140 cm, nejnižší ve výšce cca 245 cm

1x Wing (krátký šikmý žebřík), minimálně 5 příček, o šířce 140 cm, nejvyšší ve výšce cca 280 cm

1x Taneční dragon tyč o Ø trubky 48 mm a délce min 280 cm - mimo osu stojných nohou tak, aby nosné nohy byly vzdáleny minimálně 180 cm od taneční tyče a neohrožovaly bezpečnost cvičence při rotačních cvicích

2x Držák na kruhy mimo osy nohou – minimálně 280 cm nad zemí

1x Hrazda lomená dlouhá o min délce 200 cm (negativní zádová, složená ze dvou částí) o Ø trubky 33,7 mm

1x Multibar – Multifunkční hrazda (hrazda se čtyřmi zalomenými úchopy vhodná na úzké i širší přitahy simulující přirozený pohyb rukou)

1x Trojitá hrazda o délce 140 cm ve výšce cca 240 cm o Ø trubky 33,7 mm

3x Hrazda o délce 140 cm nejnižší ve výšce cca 240 cm o Ø trubky 33,7 mm

3x Hrazda o délce 140 cm ve výšce cca 225 cm o Ø trubky 33,7 mm

2x Hrazda o délce 140 cm ve výšce cca 210 cm o Ø trubky 33,7 mm

1x Hrazda svislá na trénování human flag – vlajky o minimální délce 200 cm a Ø trubky 33,7 mm

2x Grip úchyt pro trénování human flag – vlajky o Ø trubky 33,7 mm

2x Oko ve výšce do 50 cm na přichycení lana pro procvičování horní poloviny těla

2x Oko ve výšce nad 250 cm na přichycení lana pro procvičování horní poloviny těla

1x Držák na boxovací pytel

1x Držák pro boxovací hrušku

1x Stanoviště pro olympijskou osu

2x Stabilizační noha s krátkou hrazdou pro nácvik shybů

Spojení všech dílčích částí konstrukce je provedeno pomocí pevnostních šroubu o Ø 12mm a pevnosti 8.8. Investor výslovně zakazuje jakýkoliv jiný druh spojení, především si nepřeje tzv. Objímkový systém, jelikož vzhledem k rozpínavosti oceli dochází časem k jeho posunu a tím je ohrožena bezpečnost uživatelů. Všechny hlavice šroubů musí být opatřeny krytem pro vyšší bezpečnost uživatelů

1x Abdominal Bench – Funkční šikmá lavice

Půdorysný rozměr:	1,8 x 0,4 m
Maximální výška pádu:	0,5 m
Materiál vnitřní konstrukce:	Pevnostní ocelový jáckel 70x50x2-3 mm
Materiál stojných nohou:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál dosedací plochy:	Dřevo z prizmy 80x50 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Šikmá lavice je doplněna třemi masivními opracovanými fošnami s rádiusy 6 mm ze dřeva 50x80 mm o délce 180 cm. Spojení částí celku je pomocí pevnostního šroubu o průměru 12 mm a pevnosti 8.8. Lavice nikdy nesmí být integrována do jiné sestavy či prvku, aby byl zachován komfort a bezpečnost při cvičení. Modul zajišťující nohy při cvičení hlavou dolů musí být neporušený a v celé délce zaseknutí nohou, aby nedošlo k vyklouznutí nohou při cvičení.

1x Battle Bar – Freestyle hrazda

Půdorysný rozměr:	2,2 x 0,7 m
Maximální výška pádu:	1,4 m
Materiál stojné nohy:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál hrazdy:	Pevnostní ocel průměr 33,7 mm, síla 3-8 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

1x freestyle hrazda – ve výšce cca 240 cm o délce 200 cm a o Ø trubky 33,7 mm

Nutností je kotvení do speciální rozteče pro potřebnou stabilitu freestyle hrazdy. Spojení hrazdy a stojných nohou pomocí pevnostního šroubu o průměru 12 mm a pevnosti 8.8.

1x Stalky

Půdorysný rozměr:	0,8 x 0,55 m
Maximální výška pádu:	0,5 m
Materiál:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 a síle materiálu 4 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Nutností jsou různé konce minibradélek, aby si uživatel mohl vybrat způsob cvičení.

1x Bench Dip Cut – Bradlová lavice

Půdorysný rozměr:	2 x 0,5 m
Maximální výška pádu:	0,5 m
Materiál konstrukce:	Pevnostní ocelový jáckel 70x50x2-3 mm
Materiál madel se zkosením:	Pevnostní ocel průměr 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál dosedací plochy:	Dřevo z prizmy 80x50 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Funkční a odpočinková lavice se čtyřmi madly. Bradlová lavice je doplněna čtyřmi masivními opracovanými fošnami s rádiusy 6 mm ze dřeva 50x80 mm o délce 166 cm. Nutností jsou zkosené nohy, které zajišťují větší stabilitu a tím i bezpečnost. Čtyři madla mají zkosenou jednu stranu pro lepší úchyt při cvičení mimo lavici.

1x Multijump Bench – Multijump stupňovaná lavice

Půdorysný rozměr:	1,5 x 0,5 m
Maximální výška pádu:	0,9 m
Materiál konstrukce:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál dosedacích ploch:	Překlička voděodolná, foliovaná, protiskluzová 40x30x1,8 cm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Výškovká lavice se třemi stupni o různých výškách je vhodná pro rozvoj výbušné síly a plyometrický trénink. Lavice s originálním designem disponuje protiskluzovou úpravou jednotlivých stupňů pro větší stabilitu.

3x Step up EPDM – Stupínek EPDM

Půdorysný rozměr:	0,3 x 0,3 m
Maximální výška pádu:	0,5 m
Materiál:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 a síle 4 mm + laserové výpalky
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Stupínky různých výšek (20–50 cm) slouží ke všem druhům cvičení nohou, především k cviku tzv. pistole. Pro větší bezpečnost uživatelů jsou doplněny EPDM kloboučky.

1x Bar Ballz

Přodorysný rozměr:	0,8 x 0,3 m
Maximální výška pádu:	0,5 m
Materiál:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 a síle 4 mm + laserové výpalky
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Bar ballz jsou speciálním doplňkem parku pro trénink rovnováhy s širokým úchopem.

1x Freestyle Dip – Freestyleová bradla – 3 tyče

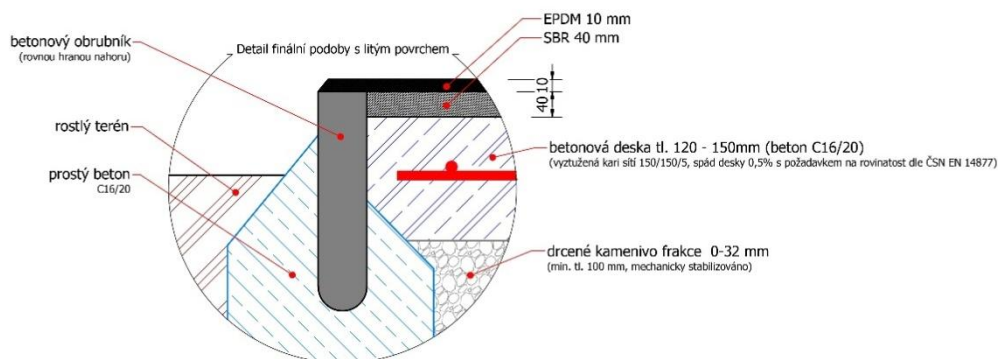
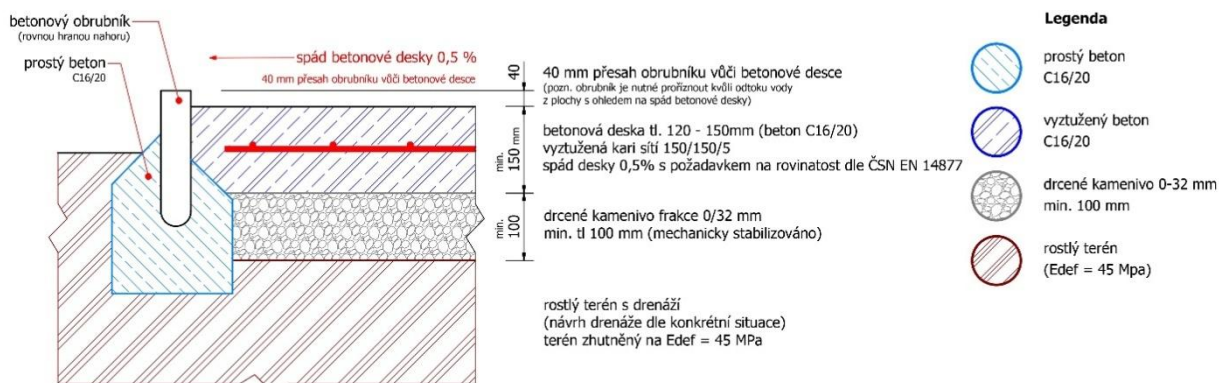
Přodorysný rozměr:	2 x 1,5 m
Maximální výška pádu:	1,5 m
Materiál:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 a síle materiálu 4 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

1x Freestyleová trojbradla – volně stojící 3 tyče ve výšce cca 140 cm, délce cca 200 cm

3. Popis základových stavebních prací

Spodní stavba

Nejvhodnější podloží pro workoutový park je základová betonová deska o příslušné síle. Betonová deska se může jevit jako velkorysé řešení, ale vzhledem k tomu, že workoutové či parkourové parky jsou využívány především dospělými uživateli, bylo by pouhé šterkové lože nevhodné z důvodu větší zátěže. U šterkového lože po čase vznikají nerovnosti na tartanu. U betonové desky je to vyloučené. Odvodnění je řešeno vyspádováním dle potřeb, popřípadě vytvořením vsakovacích pruhů mezi jednotlivými deskami. To by záleželo na daném terénu. Další velkou výhodou je zamezení chybovosti při výstavbě patek a v neposlední řadě i variabilita prvků po nějaké době či jejich doplňování díky možnosti kotvení kamkoliv do plochy.



4. Popis dopadové plochy

Certifikovaná dopadová plocha:

Norma: EN 16630
Barva: černá
Minimální síla dle HIC: 1,8 m

Bezpečnostní dopadová plocha je tvořena z lité pryže složené ze dvou vrstev. Spodní vrstvou je granulát SBR s PUR pojivem, nášlapnou vrstvou je potom plně probarvený granulát EPDM s PUR pojivem. Tloušťka povrchu závisí na aktuálním HIC zvolených prvků. Minimálně je však požadováno 40 mm SBR granulátu a 10 mm probarveného granulátu EPDM v celku tedy minimálně 50 mm. Vzhledem k rozložení prvků a konstrukcí se výslovně zakazuje lít pryž, ještě před kotvením konstrukce, za použití finišeru, ale odlévat dopadovou plochu ručně pod již ukotvenou konstrukcí a prvky. To vše z důvodu nevhodného prořezávání otvorů do monoliticky nalité pryže před kotvením konstrukcí a tím porušení kvality dopadové plochy. Po zhotovení dopadové plochy musí být hřiště pod dohledem ostrahy minimálně po dobu 24 hod, aby nedošlo k nevyžádanému vstupu do nevyzrálé plochy.

Grafika v dopadové ploše:

Barva: černá nebo hnědá, případně barevné akcenty dle barvy konstrukce
Provedení: funkční grafika pro cviky dle předem odsouhlaseného návrhu