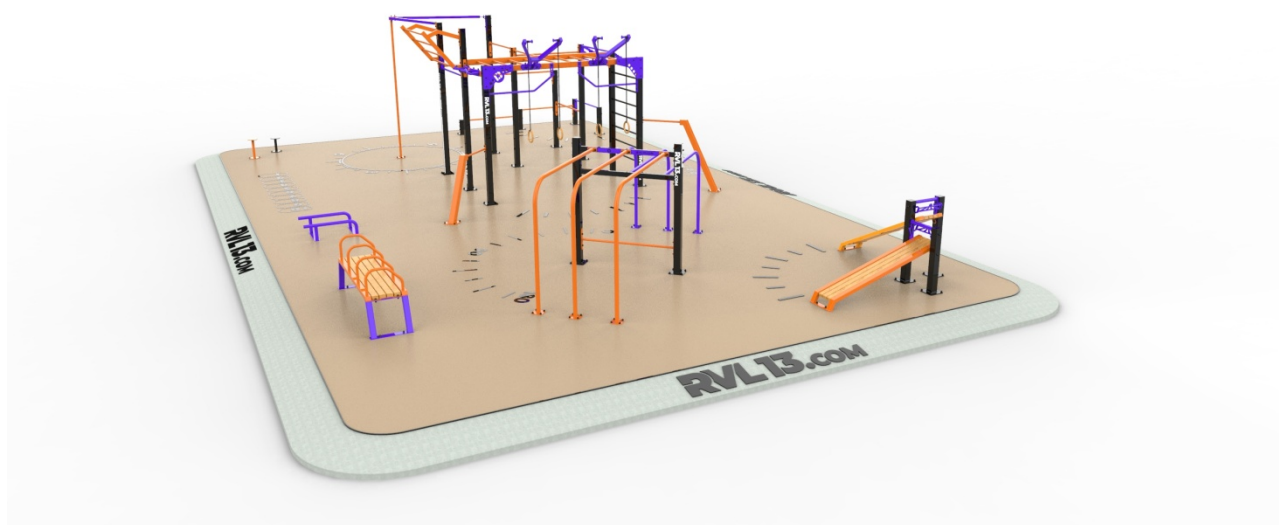


Dokumentace pro výběr zhotovitele

TECHNICKÁ ZPRÁVA

Workoutový a parkourový park
Velikost 135 m²



Obsah dokumentace:

1. Workout
2. Vizualizace parku
3. Popis cvičebních prvků
4. Popis dopadové plochy
5. Popis základových stavebních prací
6. Výkresová dokumentace
7. Hodnotící kritéria

1. Workout:

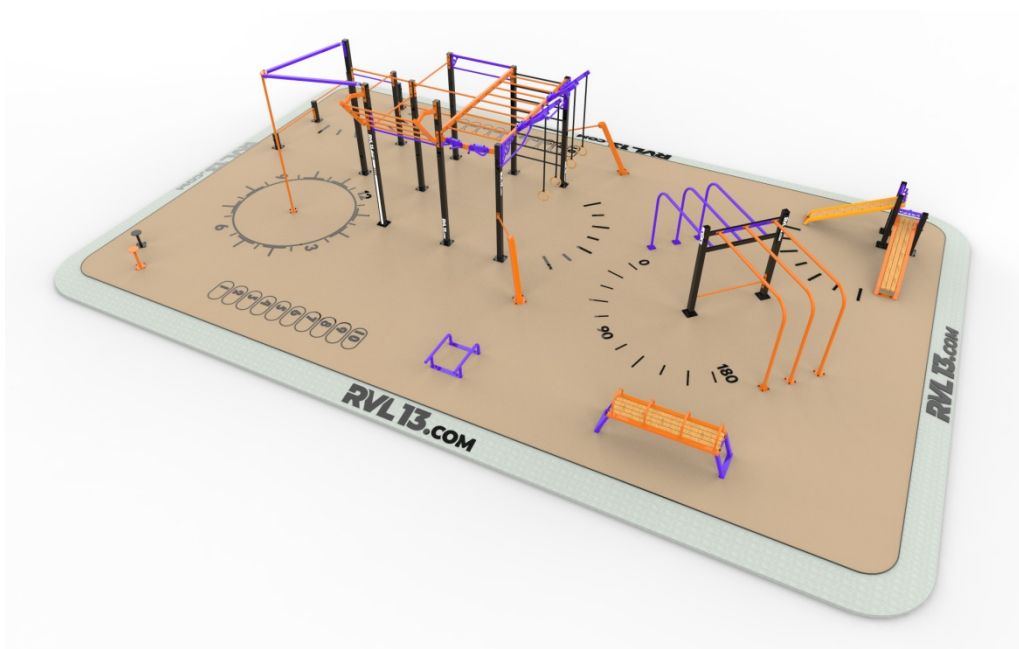
Jeden z nejmodernějších druhů cvičení současné doby.

Workout tedy calisthenika je jeden z nejzdravějších způsobů cvičení s váhou vlastního těla.

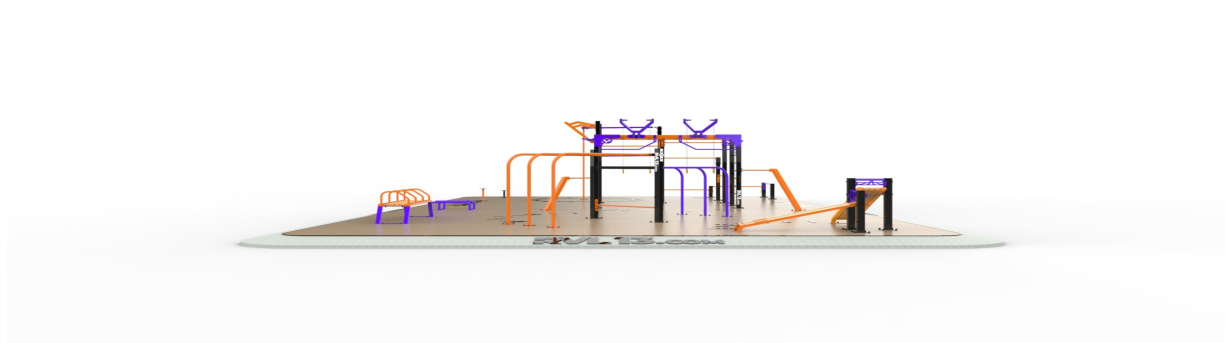
Sportovní aktivita provozovaná především na veřejných sportovních hřištích, která zahrnuje různé cviky na hrazdách, bradlech, žebřinách, horizontálních žebřících a jiných konstrukcích nebo i bez jejich použití (na zemi). Hlavní důraz je kladen na cvičení s vlastní vahou, rozvoj síly a vytrvalosti. Je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

2. Vizualizace parku:

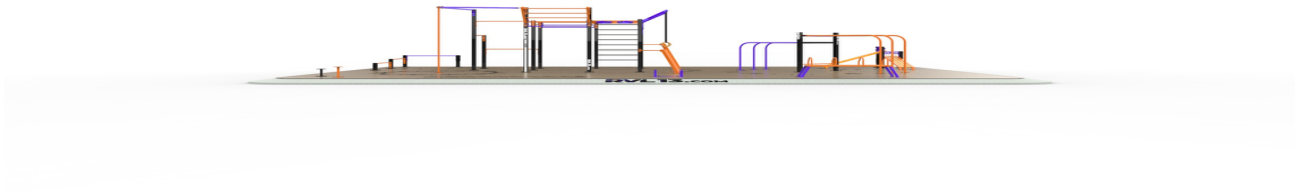
2a.



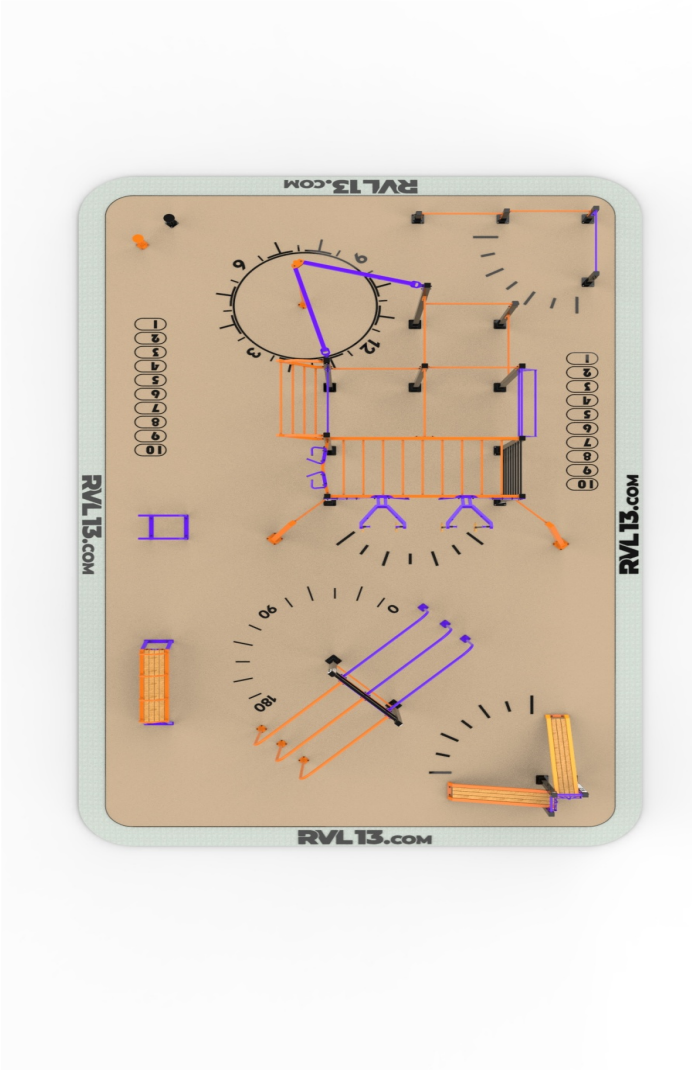
2b.



2c.



2d.



3. Popis cvičebních prvků

1x workoutové konstrukce

Půdorysný rozměr:	600 cm x 350 cm
Maximální výška pádu:	1.8m
Materiál stojné nohy:	Pevnostní ocelový jäckel 100x100x4
Materiál hrazdy:	Pevnostní ocel průměr 33,7 síla 4-8mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

- 1x Žebřík vodorovný o minimální délce 300 cm ve výšce 240 cm s minimálně 8 příčkami o Ø trubky 33,7mm
- 1x Wing (krátký šikmý žebřík) minimálně 5 příček, o minimální šířce 110 cm, nejvyšší ve výšce 275 cm
- 1x Hrazda lomená dlouhá o minimální délce 200cm (negativní zádová) o Ø trubky 33,7mm
- 1x Taneční dragon tyč o Ø trubky 48mm a délce 280cm - mimo osu stojných nohou tak aby nosné nohy byly vzdáleny minimálně 180cm od taneční tyče a neohrožovali bezpečnost při cvičence při rotačních cvicích
- 2x Držák na kruhy mimo osu nohou – minimálně 280 cm nad zemí
- 2x Kruhy – gymnastické – profesionální dřevěné s nastavitelnými popruhy
- 1x Multibar - Multifunkční hrazda (hrazda se čtyřmi zalomenými úchopy vhodná na úzké i širší přitahy simulující přirozený pohyb rukou)
- 1x Žebřiny svislé o výšce cca 240 cm o šíři hrazd 110 cm s plnohodnotnými příčkami a maximální mezerou mezi žebřinami 240mm v celé části.
- 1x Trojitá hrazda o délce 140 cm v minimální výšce 240 cm o Ø trubky 33,7 mm
- 2x Hrazda o délce 140 cm v minimální výšce 240 cm o Ø trubky 33,7 mm
- 2x Hrazda o délce 140 cm ve výšce 220 cm o Ø trubky 33,7 mm
- 1x Hrazda o délce 140 cm ve výšce 160 cm o Ø trubky 33,7 mm
- 1x Hrazda o délce 140 cm ve výšce 110 cm o Ø trubky 33,7 mm
- .2x Stabilizační noha s krátkou hrazdou pro nácvik shybů
- 1x Trojitá bradla ve výšce min 150 cm o délce minimálně 200 cm, bez vnitřních spojovacích tyčí, o Ø trubky 51 mm.
- 1x Hrazda o délce 140 cm v minimální výšce 30 cm o Ø trubky 33,7 mm

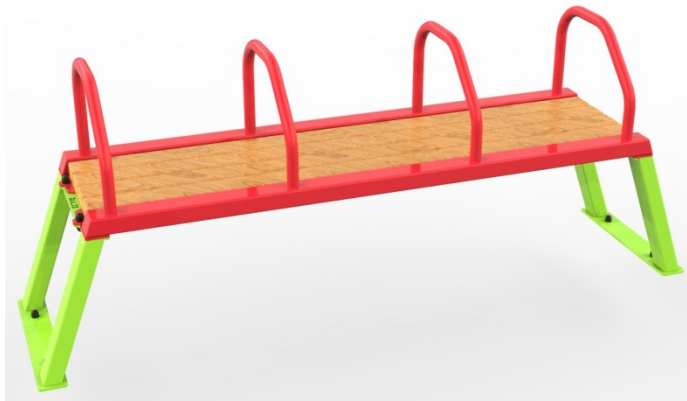
Spojení všech dílčích částí konstrukce je provedeno pomocí pevnostních šroubu o Ø 12mm a pevnosti 8.8. Investor výslovně zakazuje jakýkoliv jiný druh spojení, především si nepřeje tzv. Objímkový systém, jelikož vzhledem k rozpínavosti oceli dochází časem k jeho posunu a tím je ohrožena bezpečnost uživatelů.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



1x Dip Bench Cut – Bradlová lavice

Půdorysný rozměr:	180x40cm
Maximální výška pádu:	0,5m
Materiál konstrukce:	Pevnostní ocelový jáckel 70x50x2mm
Materiál madel se zkosením:	Trubka průměr 33,7mm
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Funkční a odpočinková lavice se čtyřmi madly. Nutností jsou zkosené nohy, které zajišťují větší stabilitu a tím i bezpečnost. Čtyři madélka mají zkosenou jednu stranu pro lepší úchyt při cvičení mimo lavici. Bradlová lavice je doplněna třemi masivními opracovanými fošami z dubového dřeva 50x80mm.



1x Abdominal Double Bench - funkční šikmá lavice se dvěma úhly sklonu

Půdorysný rozměr:	250x250cm
Maximální výška pádu:	1 m
Materiál vnitřní konstrukce:	Pevnostní ocelový jáckel 70x50x2mm
Materiál stojných nohou:	Jäckel 100x100x4mm
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Nutností jsou zkosené nohy, které zajišťují větší stabilitu a tím i bezpečnost při nástupu cvičence do zařízení. Lavice má dva úhly sklonu, dvě obtížnosti cvičení. Obě šikmé lavice jsou doplněny čtyřmi masivními opracovanými fošami s rádiusy 6mm z dubového dřeva 50x80mm.

Spojení částí celku je pomocí pevnostního šroubu o průměru 12mm 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 Stalky

Půdorysný rozměr:	80x55cm
Maximální výška pádu:	0,5 m
Materiál:	Pevnostní ocel o Ø trubky 33,7 a síle materiálu 3 mm
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

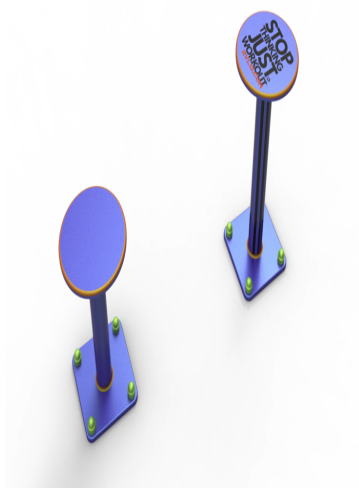
Nutností jsou různé konce minibradélek a to proto, aby si uživatel mohl vybrat způsob cvičení.



2x Step up - Stupínek

Půdorysný rozměr:	23x23cm
Maximální výška pádu:	0,5m
Materiál:	Pevnostní ocel o Ø trubky 51 a síle materiálů 4 mm + laserové výpalky
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

Stupínky různých výšek slouží ke všem druhům cvičení nohou, především k cviku tzv. pistole.



1x Freestylová šestibradla s nízkou hrazdou

Půdorysný rozměr:	400x150cm
Maximální výška pádu:	1,5 m
Materiál bradel:	Pevnostní ocelový trubka o Ø 51 mm.
Materiál stojných nohou:	Jäckel 100x100x4mm
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

1x Hrazda o délce 140 cm ve výšce od 30 cm – 40 cm o Ø trubky 33,7 mm

1x Trojitá bradla ve výšce min 150 cm o délce minimálně 200 cm, bez vnitřních spojovacích tyčí, o Ø trubky 51 mm.

1x Trojitá bradla ve výšce min 130 cm o délce minimálně 200 cm, bez vnitřních spojovacích tyčí, o Ø trubky 51 mm.

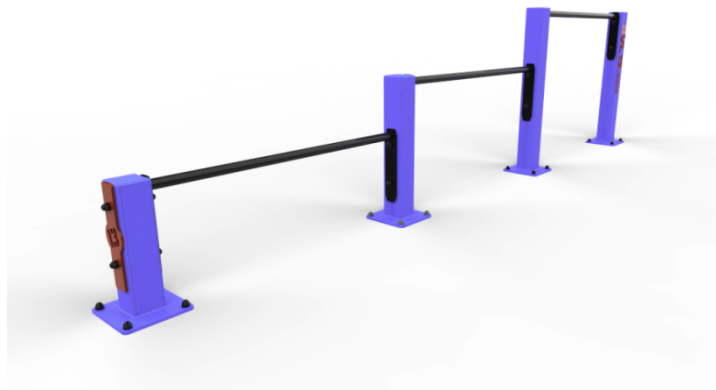


1x Minibar set - nízké hrazdy

Půdorysný rozměr:	450 cm x 20cm
Maximální výška pádu:	0,5 m
Materiál stojných nohou:	Jäckel 100x100x4mm
Materiál hrazd:	Pevnostní ocel průměr 33,7 síla 4-8mm
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

3x Hrazda o minimální délce 110 cm v minimální výšce od 40 cm - 90 cm o Ø trubky 33,7 mm

Spojení hrazd a stojných nohou pomocí pevnostního šroubu o průměru 12mm a pevnosti 8.8



4. Popis dopadové plochy

Certifikovaná dopadová plocha:

Norma:	EN 16630
Barva:	černá
Minimální síla:	50 mm

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 40mm SBR granulátu a 10mm probarveného granulátu EPDM v celku tedy minimálně 50mm. 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.

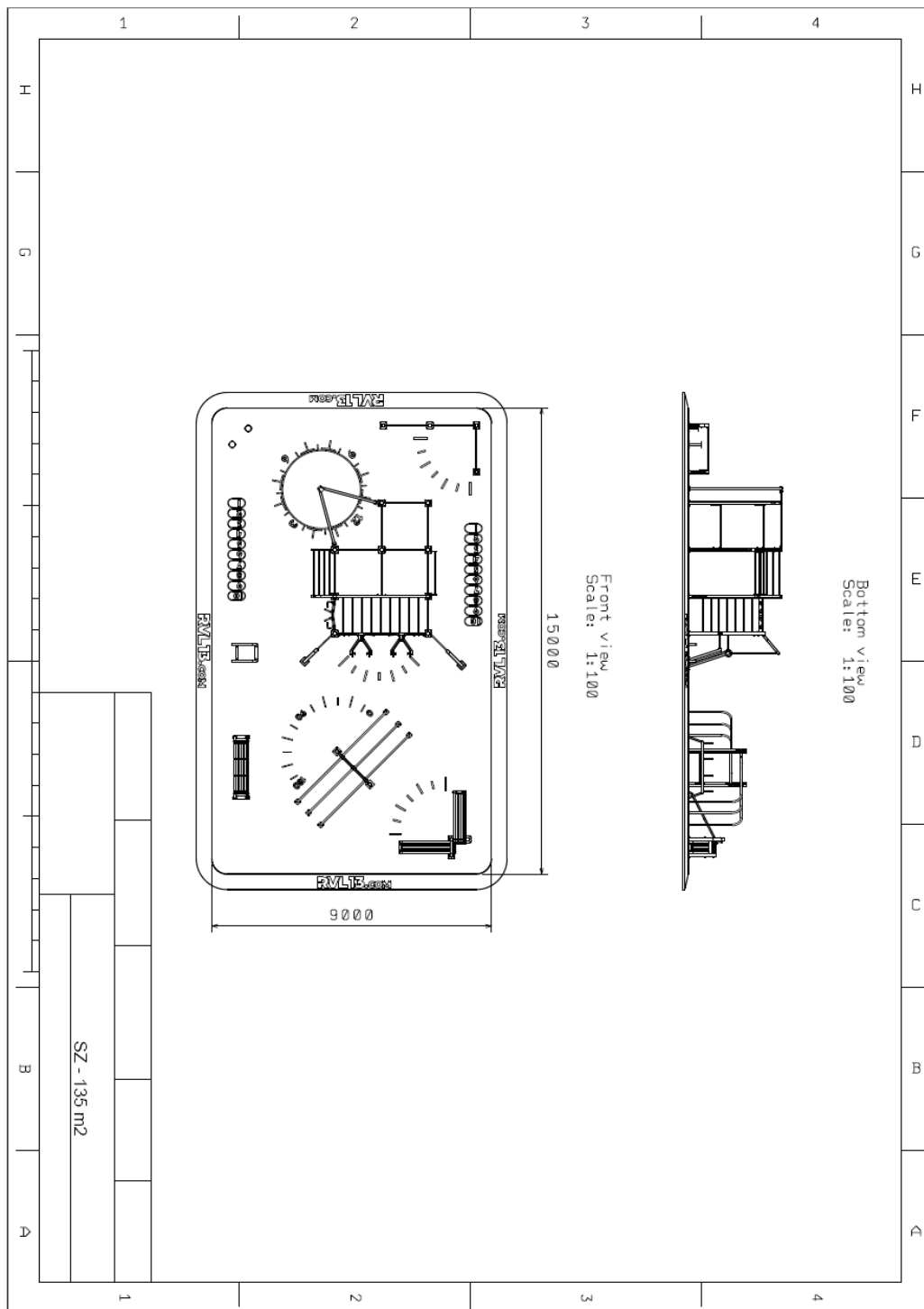
5. Popis základových stavebních prací

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 štěrkové lože nevhodné z důvodu větší zátěže. Po čase tak 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 velikou výhodou je zamezení chybovosti při výstavbě patek a v neposlední řadě i variabilita prvku po nějaké době či jejich doplňování a možnost kotvení kamkoliv do plochy detailní dokumentace je znázorněna v bodě 6b a 6c

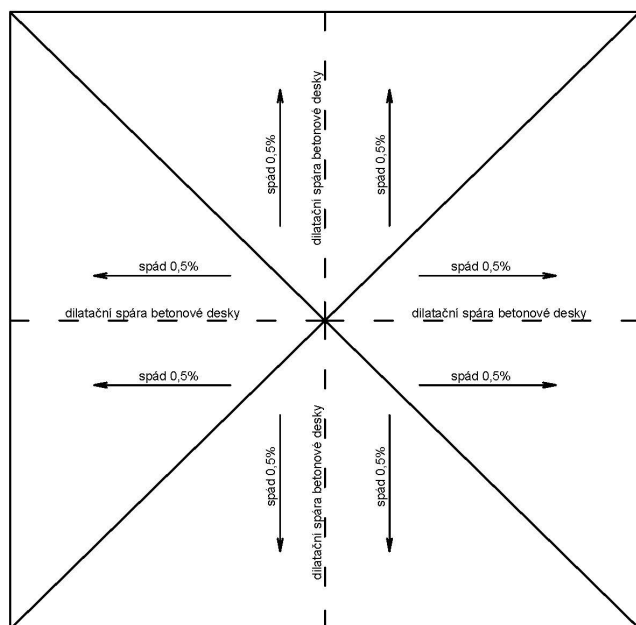
6. Výkresová dokumentace

6a)



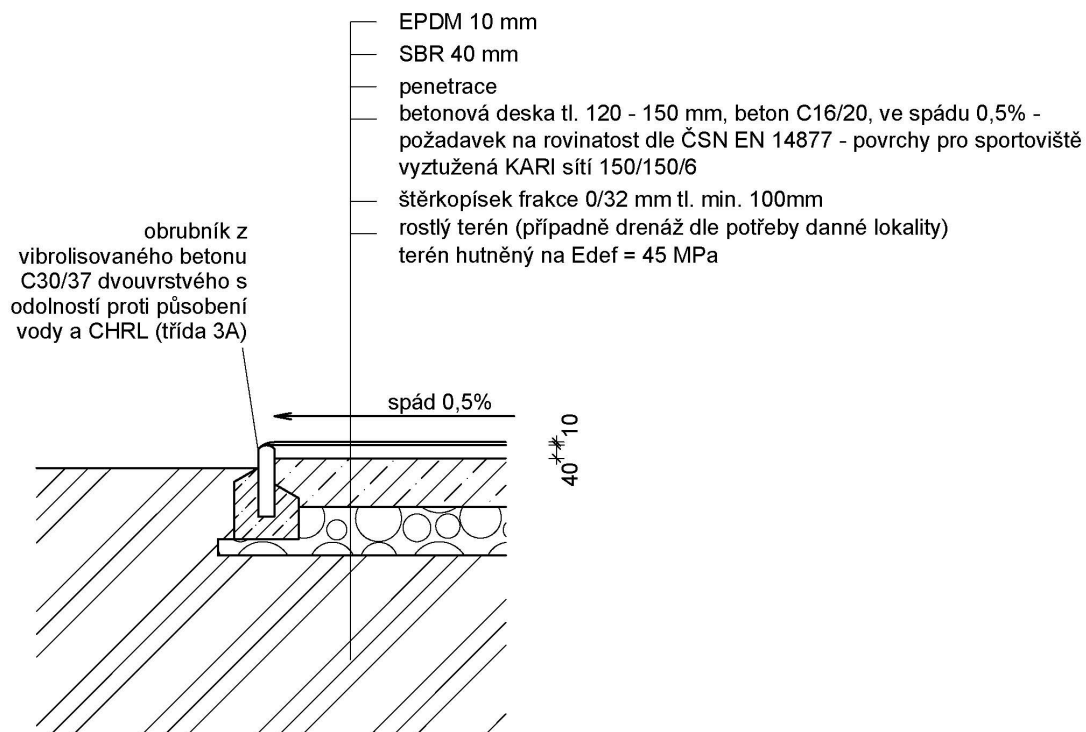
6b)

BETOVÁ DESKA PRO FUNKČNÍ PARK S EXTRÉMNÍ ZÁTĚŽÍ



Provedení dilatací není nutností, ale volbou pro danou lokalitu (podloží) jelikož je betonová deska vždy přelita tartanovým povrchem.

V případě přírodního spádu terénu je možné spádování jen na dvě a výjimečně na jednu stranu. Vždy je nutné brát v potaz podloží a přirozený spád dané lokality.



7. Hodnotící kritéria

Návrh hodnotících kritérií pro dodavatele:

- | | |
|--|------|
| • funkčnost navrhované sestavy | 50 % |
| • technická úroveň řešení daného území | 30 % |
| • nabídková cena | 20 % |

Způsob

- funkčnost navrhované sestavy
 - nejlépe bude hodnocena nabídka, jejíž sestava bude plnit veškeré funkce zaměřené na sportovní činnost s cílem udržování nebo zdokonalování fyzická a duševní schopnosti
- technická úroveň řešení daného území
 - nejlépe bude hodnocena nabídka, která nejlépe využije dané území
- nabídková cena
 - nejlépe bude hodnocena nabídka s nejnižší nabídkovou cenou

Finální výběr prvků z nabídky zhotovitele musí schválit investor stavby.