

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

Workoutový park 100 m²
rozměr plochy 9,5 x 10,5 m

Obsah dokumentace:

1. Workout
2. Popis cvičebních prvku
3. Popis dopadové plochy
4. Popis základových stavebních prací
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 vahou 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 Workoutové 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 110 cm s plnohodnotnými příčkami o Ø trubky 33,7 mm a maximální mezerou mezi žebřinami 240 mm v celé části
- 1x Hrazda lomená dlouhá o minimální délce 200 cm (negativní zádová, složená ze dvou částí) o Ø trubky 33,7 mm
- 1x Držák na kruhy mimo osy nohou – minimálně 280 cm nad zemí
- 1x Multibar – Multifunkční hrazda (hrazda se čtyřmi zalomenými úchopy vhodná na úzké i širší přitahy simulující přirozený pohyb rukou)
- 1x Wing (krátký šikmý žebřík), minimálně 5 příček, o šířce 140 cm, nejvyšší ve výšce cca 280 cm
- 3x Hrazda o délce 140 cm ve výšce cca 240 cm o Ø trubky 33,7 mm
- 2x Hrazda o délce 140 cm ve výšce cca 220 cm o Ø trubky 33,7 mm
- 1x Hrazda o délce 140 cm ve výšce cca 200 cm o Ø trubky 33,7 mm
- 1x Hrazda o délce 140 cm ve výšce 30 – 40 cm o Ø trubky 33,7 mm
- 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
- 1x Trojitá bradla ve výšce cca 140 cm o délce cca 200 cm, bez vnitřních spojovacích tyčí o Ø trubky 51 mm
- 2x Stabilizační noha s krátkou hrazdou pro nácvik shybů

Spojení všech dílčích částí konstrukce je provedeno pomocí pevnostních šroubu 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

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.

2x 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 Multijump Bench – Multijump stupňovaná lavice

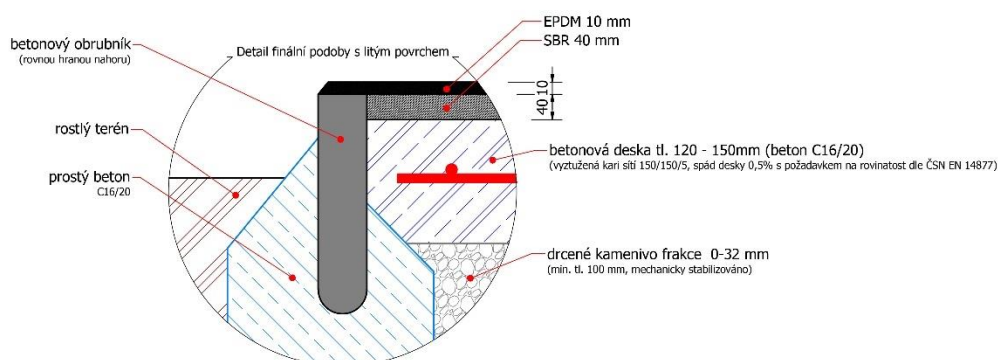
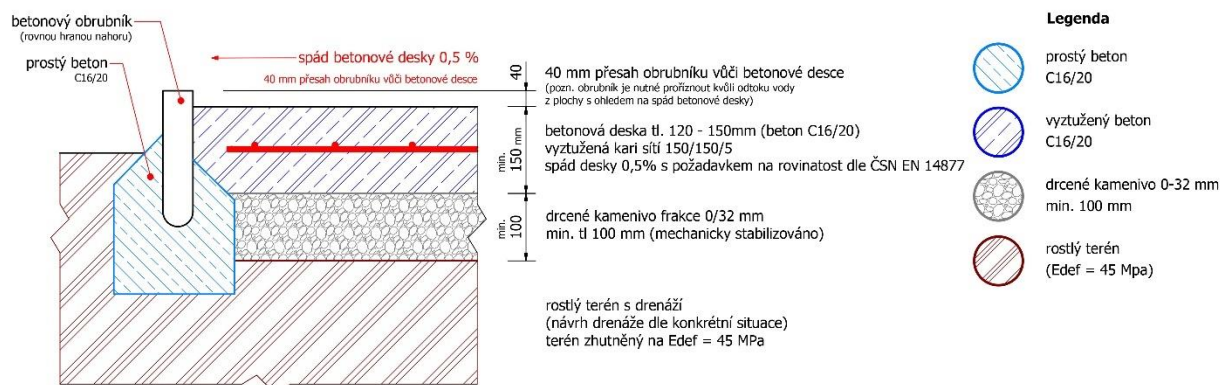
Půdorysný rozměr:	1,5 x 0,5 m
Maximální výška pádu:	0,9 m
Materiál konstrukce:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál dosedacích ploch:	Překlička voděodolná, foliovaná, protiskuzová 40x30x1,8 cm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12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

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

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 štěrkové lože nevhodné z důvodu větší zátěže. U štěrkového 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 chybivosti 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:	černošedý mix
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.

5. Požadavky na přílohy nabídky

Součástí nabídky musí být:

- alespoň 3 vizualizace navrhovaného řešení a rozmístění v dané ploše
- technická specifikace navrhovaného řešení včetně půdorysu
- alespoň 3 referenční zakázky v cenovém rozsahu nad 500 000,- Kč bez DPH

6. Hodnotící kritéria

Návrh hodnotících kritérií:

- | | |
|--|------|
| • 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 fyzické 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.

Dodavatelem musí být renomovaná, kvalitní a prověřená firma zabývající se výhradně výstavbou workoutových a parkurových parků.