

Všeobecná ustanovení „Srdce na dlaních“

Pořadatel: FitnessBikesrTeam z.s.
Pořadatel akce: Martin Křivánek, martin.krivanek.1@gmail.com, 607 053 523
Alena Černá, ACernaa@seznam.cz, 608 114 797
Petr Rataj, raty@seznam.cz, 728669315
Datum konání: 1.9.2018
Adresa a GPS: 49°23'19.7"N 14°51'53.8"E

ÚVOD

"Nejužitečnější ze všech umění je umět být užitečný" (Benjamin Frenklin)

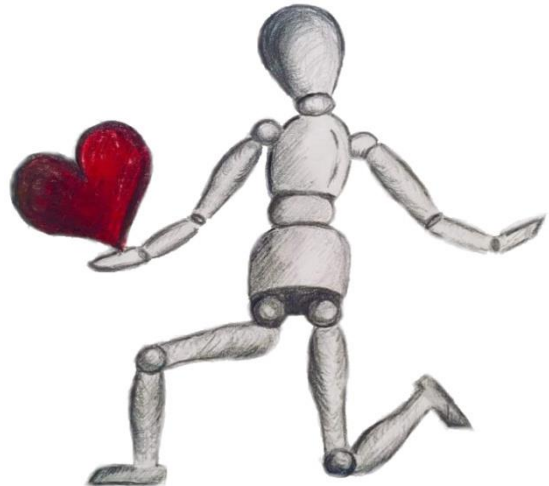
To je důvod, proč celý nápad vznikl! Důvod být alespoň trochu užitečný. Spojit lásku ke sportu a příjemné s užitečným.

Pevně věříme, že i vy se přidáte a společně se sejdem 1.9.2018 v Kozmicích na fotbalovém hřišti, kde na nás čeká nabitý program.

Celý den bude probíhat fotbalový turnaj, cyklistické závody a fitness cvičení, kde se můžete těšit na lekce tabaty, zumbly, trx a mnoho dalších. Po ukončení sportovní části dne a vyhlášení výsledků příjemná večer vystoupení mnoha kapel. Milovníci jídla si vyberou ze sortimentu od halušek s bryndzou až po pečené sele. Pro nejmenší zábava připravena v podobě skákacích hradů a dalších atrakcí.

Cílem projektu „Srdce na dlani“ je co nejvíce podpořit děti, které do toho jdou s námi. Předání výtěžku z celého dne proběhne formou poukazu s finanční částkou ze sportovní části dne. V areálu fotbalového hřiště budou nabízeny předměty s logem „Srdce na dlaních“. Zakoupením také přispějete. Celý den bude možnost sledovat nárůst finančního obnosu na LED obrazovce, na který jste právě vy přispěli svoji účastí. A nejen to! Po skončení akce, dojde také k předání celkového výtěžku z občerstvení!

SRDCE NA DLANÍCH



Harmonogram akce

Fotbal	Blanické okruhy	Fitness		Benefice
Prezentace 8:30 - 9:30 hod	Prezentace Dětský závod 8:30 - 9:00 hod Hlavní závod 10:00 - 12:00 hod	Tabata 9:30 - 10:30 hod	Silový závod 12:00 - 14:00 hod	
Turnaj (7 týmů, 5+1)	Dětský závod 10:00 hod - Náves Kozmice	Chitoning 10:45 - 11:45 hod		
	Hlavní závod 12:00 hod - Náves Kozmice	Zumba 12:00 - 13:00 hod		
		TRX 13:15 - 14:15 hod		
		Kruhový trénink 14:30 - 15:30 hod		
	Vyhlášení 15:30 hod	Vyhlášení 14:30 hod		
Vyhlášení 16:00 hod				
			Brutální jahoda 17:00 hod	
			Vystoupení GR8 18:00 hod	
			Dražba 18:15 hod	
			Lenka Dusilová 19:00 hod	
			Slavnostní předání šeků 20:00 hod	
			Vodovod 20:30 hod	
			PoolDance 21:30 hod	
			Peshata 21:45 hod	
			Rathaus 23:00 hod	

VSTUPNÉ:

- I. Sportovní část 100,- Kč (základní vstupné, které musí každý uhradit pro vstup do areálu)
- II. Celodenní vstup 350,- Kč (Sportovní část + večerní program)

FITNESS:

Tabata

Metoda intervalového tréninku, při kterém dochází ke zvýšení fyziky i síly zároveň. Cvičení probíhá při maximální intenzitě v intervalech v poměru 2:1 k zatížení a odpočinku. Každá hodina složena celkem z osmi tabat. Každá tabata je složena z osmi sérií. Série se cvičí 20 vteřin a následuje 10 vteřin odpočinku. Trénink vhodný jak pro muže, tak pro ženy.

Chi-toning

Cvičení řadí se mezi lekce Body and Mind. Je to dynamické cvičení, které využívá prvky z Pilates, Power Yogy a pěti Tibeťanů. Cílem je zvýšení tělesné vytrvalosti, síly, ohebnosti, pohyblivosti a držení těla. U této hodiny se zapotíte, protáhnete a posílíte celé tělo zároveň.

Zumba

Aerobní trénink založený na intervalech, ve kterých se střídají rytmy pomalé a rychlé hudby. Tepová frekvence se po dobu cvičení udržuje v aerobní zóně. Celá hodina probíhá v rytmech latinskoamerické hudby, kde se používají základní kroky salsy, bachaty, reggaetonu, merengue a cumbie. Pro cvičení nepotřebujete žádné fitness či taneční zkušenosti. Hodina je založena tak, aby ji zvládl opravdu každý.

TRX

TRX - závěsná forma cvičení, při které se používá pouze váha vlastního těla. Protáhnete a procvičíte tak všechny svalové skupiny. Tento typ cvičení buduje svalovou sílu, flexibilitu, rovnováhu a lekce je díky nastavitelným popruhům jednoduše přizpůsobitelná individuální výkonnosti.

Kruhový trénink

Vysokointenzivní intervalové cvičení, při kterém se na 10-15 stanovištích procvičí celé tělo. Cviky na jednotlivých stanovištích jsou zvoleny tak, aby se na každém procvičovala jiná svalová partie. Základní interval je 30 sekund, po kterém následuje 10-15 vteřin pauza pro přesun na další stanoviště. Celý "kruh" se opakuje 3-4x. Kruhový trénink je komplexní.

Silový závod

Soutěž v mrtvém tahu RAW. Vyhlášení výsledků dle harmonogramu akce

Přihláška:	v den konání akce min. 30 minut před startem závodu
Informace:	Lucie Benešová, email, 731 501 838
Vyhodnocení:	dle pravidel GPC - bez rozdílů váhové a věkové kategorie
Startovné:	100,- Kč na místě při podání přihlášky
Vybavení soutěžících:	vzpěračský pás, trhačky, bandáže
Podmínky účasti:	včas a řádně podaná přihláška včetně podepsání formuláře o startu na vlastní nebezpečí

FOTBALOVÝ TURNAJ V MALÉ KOPANÉ

- Pořadatel: Luboš Sedláček – tel : 603 489 512, lubos-sedlacek@seznam.cz
Počet družstev: 7
- Počet hráčů: 5+1 (Doporučeno max. 10 hráčů)
Startovné: 1 500,- Kč/družstvo
Hrací plocha: fotbalové hřiště Kozmice
Hrací doba: 12 minut + 3 minuty příprava
Systém turnaje: „každý s každým“
Rozlosování: podle počtu přihlášených týmů
Pravidla turnaje: hrací systém 5+1
střídání je povoleno „hokejové“
branka přes celé hřiště je platná
není povolena „ malá domů “
není povolené obutí „ s kolíkama “
červená karta (vyloučení do konce zápasu, mužstvo dohrává ve čtyřech)
- Hodnocení: vítězství 3 body
remíza 1 bod
prohra 0 bodů
v konečné tabulce bude rozhodovat počet získaných bodů, při rovnosti bodů
výsledek vzájemného zápasu, celkové skóre, počet vstřelených branek,
3 penalty
- Rozhodčí: zajistí pořadatel turnaje
- Občerstvení: oběd a nápoj v ceně startovného
- Přihlášení do turnaje: do **25.8.2018** u pořadatele
-

Blanické okruhy 2018 - propozice

Součást akce „SRDCE NA DLANÍCH“

- **Datum:**
1. září 2018
- **Místo:**
Kozmice u Chýnova, 5,5 km od Chýnova směr Černovice
- **Pořadatel:**
Sportovní spolek FitnessBikersTeam z.s. Nuzbely, Obec Radenín
- **Kontakt:**
Petr Rataj tel: 728 669 315, raty@seznam.cz
ing.Martin Křivánek tel:607 053 523, martin.krivanek@zsnpe.cz
fbtuzbely@email.cz
www.fbtuzbely.cz
- **GPS souřadnice :**
Start a cíl TRATÍ A, B, C : 49°23'12.5"N 14°52'03.3"E
Zázemí závodu a akce Srdce na dlaních : 49°23'19.7"N 14°51'53.8"E
Start a cíl hlavního závodu dětí : 49°23'21.6"N 14°51'55.8"E
- **Trať:**
Trasa A,B,C, středně obtížná trať vhodná pro aktivní účastníky závodů i pro příchozí, jede se převážně lesním porostem, převažují lesní a polní cesty, cesty zpevněné a asfalt.
Trasa D kola - lehká po asfaltu s trochou lehkého terénu
odrážedla - lehká pouze po asfaltu

- **Trasy:**

A: PROFI závod	2 kola	27 km
B: HOBBY závod	1 kolo	13,5 km
C: malý Blanický okruh	1 kolo	4,5 km
D: dětský závod odrážedla		210 m
D: dětský závod kola do 5 let		342 m
D: dětský závod kola do 9 let		910 m

- **Prezentace:**

Hlavní závod : sobota 1.9.2018, 10:00 - 12:00

Závod dětí : sobota 1.9.2018, 8:30 - 9:30

- **Start:**

Náves u požární nádrže Kozmice

10:00 – trasa D : závod dětí, odrážedla, kola

12:00 – trasa C : malý Blanický okruh

13:00 - trasa A: 2 kola

13:00 - trasa B: 1 kolo

- **CÍL:**

Náves u požární nádrže Kozmice

trasa A: PROFI

trasa B: HOBBY

trasa C : malý Blanický okruh

časový limit pro zařazení do výsledkové listiny je 15:00 hod.

trasa D : závod dětí kola

trasa D : závod dětí odrážedla

- **Přihlášky:**

- na místě při prezentaci – fotbalové hřiště

- **Startovné:**

A: PROFI závod – 250 Kč

B: HOBBY závod – 200 Kč

C: malý Blanický okruh – 100 Kč

D: dětský závod – 100 Kč

*přihláška a platba při prezentaci

*součástí ceny za startovné není započtena vstupenka do areálu. Cena vstupenky je 100 Kč, nebo v případě celodenního vstupného s večerním koncertem 350 Kč. **Neplatí pro děti do 15 let.**

- Startovní zahrnuje zdravotní a pořadatelskou službu, startovní číslo, zpracování výsledků, občerstvení na trati (1 občerstvovací stanice) a v cíli závodu, poukázku na jídlo, 2x nápoj), mytí kol.

! pivo obdrží pouze účastníci starší 18ti let !

- **Kategorie závodu :**

Trasa A (2 KOLA)

junioři A-MJ - 16 - 19 let
muži A-M1 - 20 - 29 let
muži A-M2 - 30 - 39 let
muži A-M3 - 40 a více let

juniorky A-Z1 - dívky 16 - 19 let
ženy A-Z2 - 20 - 35 let
ženy A-Z3 -36 a více let

Trasa B (1 KOLO)

junioři B-MJ - 16 - 19 let
muži B-M1 - 20 - 29 let
muži B-M2 - 30 - 39 let
muži B-M3 - 40 a více let

juniorky B-ZJ - dívky 16 - 19 let
ženy B-Z2 - 20 - 35 let
ženy B-Z3 -36 a více let

Trasa C (malý Blanický okruh 4,5 km)

C-D12 mladší žákyně 10 - 12 let
C-Ch12 mladší žáci 10 - 12 let
C-D13 starší žákyně 13 - 15 let
C-Ch13 starší žáci 13 - 15 let

! u žákovských kategorií nutný souhlas zákonného zástupce !

Trasa D závod dětí

D-D4 kola děvčata do 5 let
D-Ch4 kola chlapci do 5 let
D-D9 kola děvčata 6 - 9 let 2 kola
D-Ch9 kola chlapci 6 - 9 let 2 kola

D – odrážedla Ch + D

! u žákovských kategorií nutný souhlas zákonného zástupce !

- **Typ kol:**

Závod je vypsán pro horská, příp. trekkingová kola. Účastníci na jiných kolech nebudou k závodu připuštěni, příp. budou diskvalifikováni. Účast závodníků na jakýchkoliv elektrokolech je vyloučena.

- **Vyhlášení vítězů:**

Vyhlášení dětských závodů proběhne po skončení závodů všech dětských kategorií mezi 11-11:30. Vyhlášení hlavního závodu bude v 16:00.

- Pro všechny závodníky je připraveno občerstvení na trati i po závodě, sprchy, mytí kol a parkoviště na louce okolo fotbalového hřiště.

- Po vyhlášení výsledků (cca 16:30), až do pozdních nočních hodin, zahrají kapely:

BRUTÁLNÍ JAHODA

Lenka Dusilová

VODOVOD

PESHATA

RATHAUS

- **Účast dětí do 15 let:**

Děti do 15 let se mohou zúčastnit závodu a to POUZE s písemným souhlasem rodičů a s doprovodem dospělé osoby (dle rozhodnutí rozhodčího závodu).

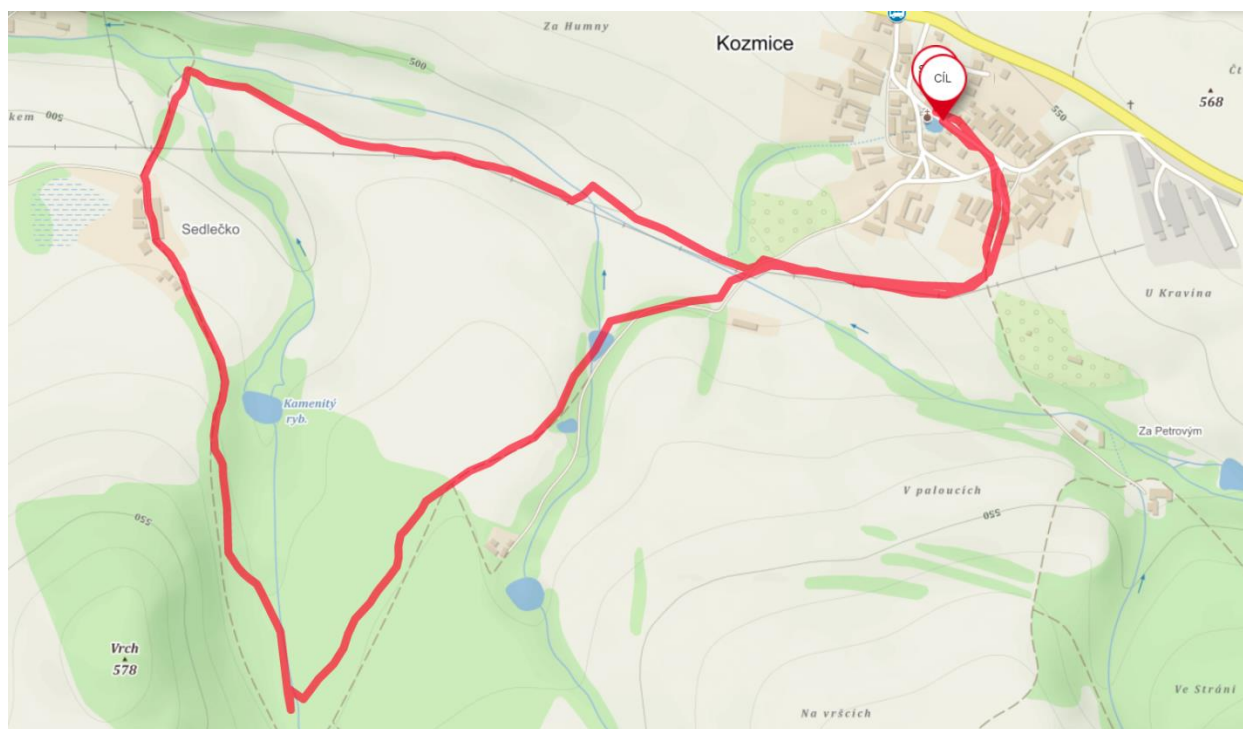
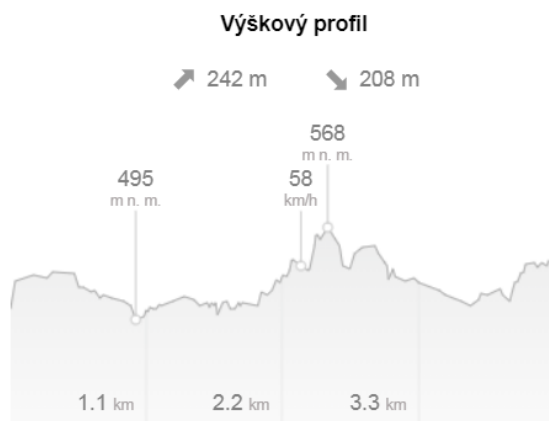
GPS TRAS A,B :

<https://mapy.cz/zakladni?moje-mapy&x=14.8671721&y=49.3800786&z=15&l=0&cat=aktivita&mid=5b55f96d0abe9337a80f4f46>

GPS TRASY C :

<https://mapy.cz/zakladni?moje-mapy&x=14.8599757&y=49.3830910&z=16&cat=aktivita&mid=5b4b46c740a0137ae527fb90>

TRASA C - Malý Blanický okruh – 4,5 KM

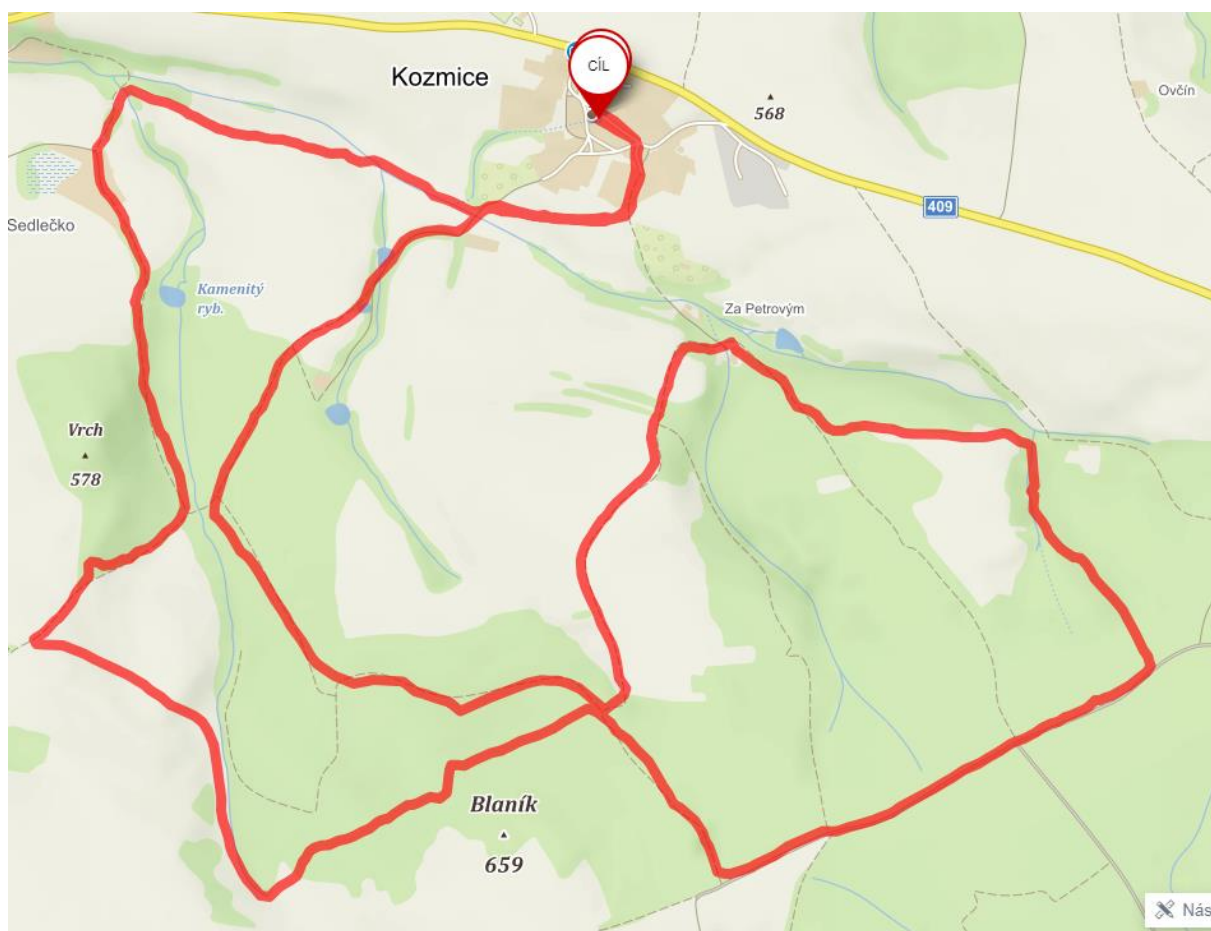


Výškový profil

↗ 637 m ↘ 606 m



Trasa B :



Trasa A - je stejná
jedou 2 okruhy !!!

Celkový čas

57

s

Vzdálenost

210

m

Průměrná rychlost

14,2

km/h

jako trasa B, jen se

TRASA D : děti

Jeden metr jste v průměru urazili za **3** s

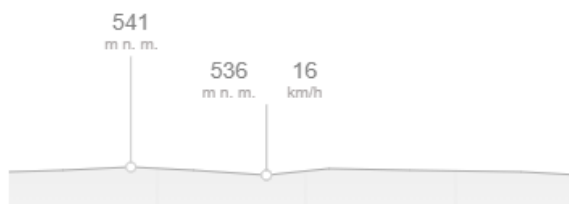
Vaše nejvyšší rychlost byla **17** km/h

odrážedla

Výškový profil

↗ 7 m

↘ 9 m



TRASA D – děti do 5 let

Celkový čas
1:30
min

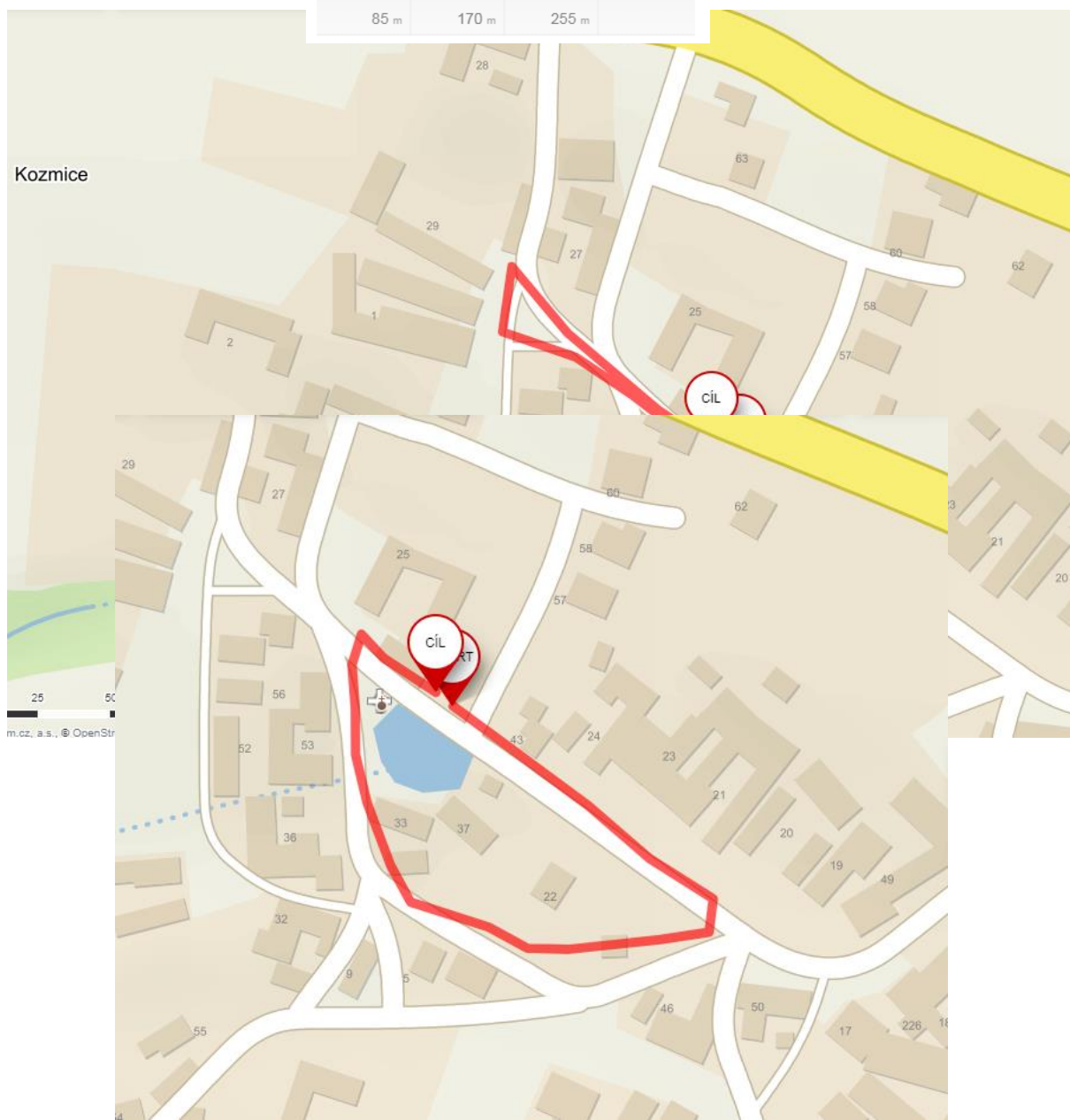
Vzdálenost
342
m

Průměrná rychlost
14,2
km/h

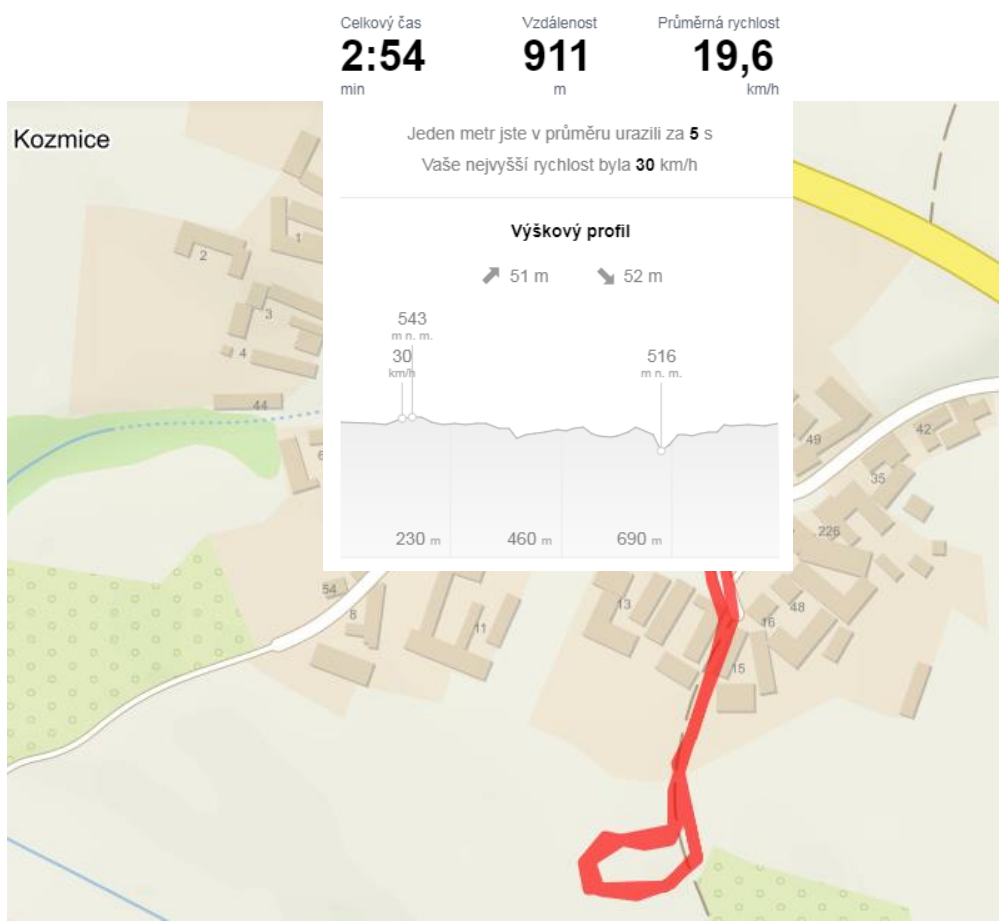
Jeden metr jste v průměru urazili za **3 s**
Vaše nejvyšší rychlost byla **36 km/h**

Výškový profil

↗ 24 m ↘ 23 m



TRASA D – děti do 9 let



Závěr:

Všem účastníkům bychom rádi předem poděkovali, protože účast každého z Vás přispěje k naplnění společného cíle, kterým je co nejvíce pomoci dětem s postižením. Obrovské díky patří i sponzorům bez jejich podpory by nebylo možné projekt realizovat!

Informace a souhlas se zpracováním osobních údajů

v souladu s Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 (GDPR) Každý účastník – závodník prohlašuje, že je informován, že pořadatel závodu je povinen na základě § 3a odst. 3 zákona č. 115/2001 Sb. o podpoře sportu zpracovávat jeho údaje (jméno a příjmení, datum narození, místo pobytu) za účelem vedení evidence a s tím souvisejícími činnostmi.

Každý účastník projektu „Srdce na dlaních“ souhlasí, aby na základě čl. 6 odst. 1, písm. a) Nařízení zpracoval pořadatel jeho: sportovní výsledky, fotografie, videa a zvukové záznamy za účelem prezentace na webu a marketingu. Dále souhlasí, aby pořadatel zpracoval jeho telefonní číslo, e-mail, datum narození za účelem vedení evidence. Souhlasí, aby tyto údaje byly zpracovány a uchovávány po celou dobu trvání účelu.

Každý závodník je srozuměn se svým právem požadovat příp. opravu svých údajů nebo jejich výmaz, pokud jsou dány důvodu podle čl. 17 Nařízení.