Pokyny k závodu Rokytka Challenge 2023

Datum & časový harmonogram

Neděle 12. listopadu 2023

9:00–11:30 registrace VELKÝ ZÁVOD
9:00-13:00 registrace DĚTSKÝ ZÁVOD
10:00 start prvních závodníků VELKÝ ZÁVOD (konec cca 12:00)
13:00 start DĚTSKÝ ZÁVOD (konec 13:40)
14:00 ukončení závodu a start speciální vlny pro autistické děti
14:15 VYHLÁŠENÍ výsledků dospělí i děti, TOMBOLA
14:00–16:00 povzbuzování autistické vlny, loučení se a úklid

Místo konání závodu

Fitness stezka Rokytka, Praha 9, Vysočany
Přesná poloha: https://mapy.cz/s/dagezecamu

Start i cíl se nachází na Fitness louce Rokytka, nedaleko hřiště rugby RC Praha.

Parkování je možné v ulici Ivana Hlinky a Modrého, ale ve velmi omezené kapacitě, dále také v areálu Pod Harfou (rezidenční zóna), z druhé strany pak u metra Kolbenova a v areálu Möbelix. Parkování **není možné** přímo u fitness louky - sem je vjezd určený pouze pro členy rugby klubu. V neděli se zde bude navíc konat rugby zápas, proto prosíme, abyste do zákazu k louce vůbec nevjížděli.

MHD doporučujeme přijet na stanici tram Podkovářská (ze strany ulice Poděbradská) nebo metrem či tram na stanici Kolbenova a projít pak mezi areály přes lávku na fitness louku.

Typ závodu

Dospělá i dětská trasa je běžecká s různými překážkami.

Trasa závodu VELKÝ není značená. Jedná se o orientační běh s překážkami, kdy každý závodník dostane mapu a speciální kartičku pro označení splněných překážek.

Trasa závodu DĚTSKÝ bude značená a děti poběží po vymezené trase, nic tedy nehledají a nemají se kde ztratit.

Pokyny pro registraci na místě

Pro vyzvednutí registrace potřebujete jen své jméno a podepsaný revers. Dostanete **balíček** se 3 důležitými věcmi: mapou překážek, kartičkou na krk a páskou se startovním číslem na zápěstí.

Děti potřebují také podepsaný revers + souhlas zákonného zástupce. Dostanou pouze pásku na ruku, protože mapu nepotřebují.

Reverz najdete zde: https://renesancepohybu.cz/reverz/
Souhlas zákonného zástupce zde:
https://renesancepohybu.cz/souhlas_zakonneho_zastupce/
Vše budeme mít i na místě vytištěné.

Prosíme, **přijďte alespoň 45 minut před svým časem startu**, ideálně dříve. Startovní listinu najdete na webu, na našem FB a také v emailu.

Registrace na místě jsou možné, ale už bohužel negarantujeme naše speciální čokoládové medaile s logem. Cena velkého závodu na místě je 450 Kč, cena dětského závodu 300 Kč.

Po doběhu
Na každého závodníka registrovaného včas online čeká v cíli čokoládová medaile s naším logem a drobné občerstvení.

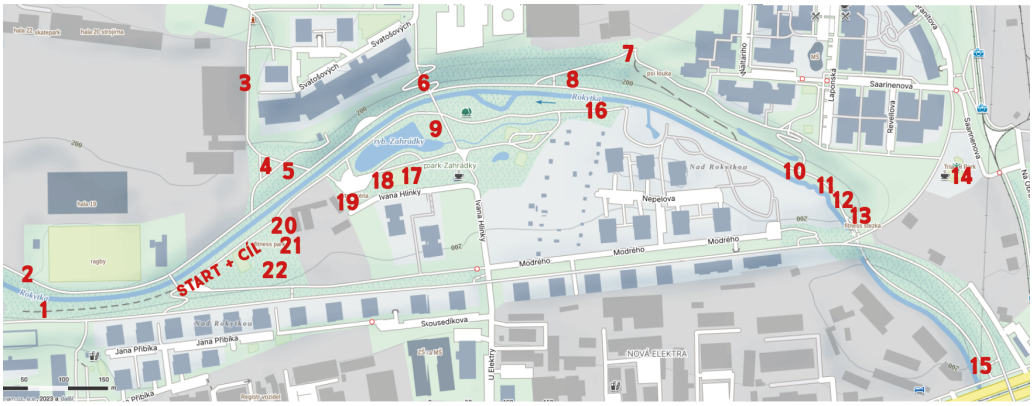
Vyhlašujeme kategorie TOP 3 muži / ženy na dospělé trase, kteří zvládnou oběhat všechny překážky za nejrychlejší čas (musí mít všechny překážky splněné, i když by na místě dělali trestný okruh). Není povinností oběhat všechna stanoviště, ale vyhlašujeme pouze ze závodníků, kteří splní vše (vyplněné kartičky budeme kontrolovat při doběhu).

V kategorii DĚTI vyhlašujeme nejrychlejší 3 holky a kluky ve věku 6-8, 9-10 a 11-12 let.

Pokusíme se také zajistit závodníkům fotografie ze závodu, ale mějte s námi, prosíme, trpělivost a schovívavost, jelikož vše zajišťujeme ze svých zdrojů.

Trasa závodu
Trasa závodu VELKÝ zde:
https://renesancepohybu.cz/wp-content/uploads/2023/11/mapa-zavod-VELKY-2023.pdf

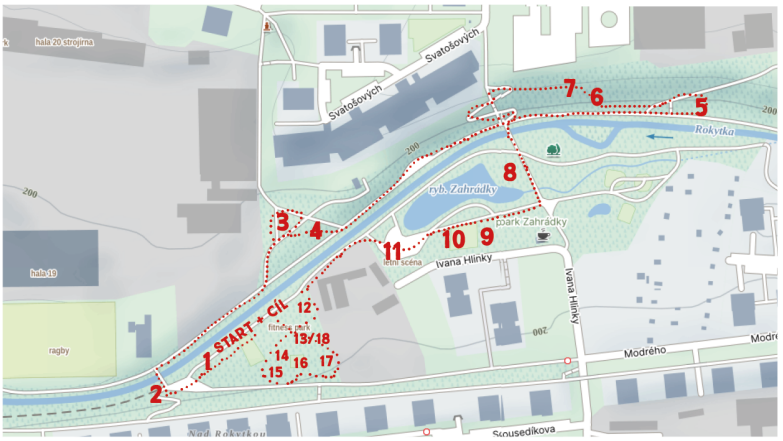
ROKYTKA CHALLENGE 2023



1. PNEU
2. PAN BROUČEK
3. TOVÁRNÍ VĚŽ MEMORY 1
4. GUMIČKY
5. BALANC 1
6. SCHODY
7. PNEU NA PROVÁZKU
8. PTAČÍ BUDKY
9. HOD POLÍNKEM
10. VZKAZ V LÁHVI MEMORY 3
11. PŘEHOŘ SI
12. ZDÁNÍ KLAME MEMORY 2
13. ŠPLH
14. KONTROLNÍ BOD
15. HRDOBEC
16. TYROLSKÝ TRAVERZ
17. POD PLACHTOU
18. PLAZENÍ
19. STŘELBA Z PRAKU
20. KRUHY
21. MEMORY CHECK 1, 2, 3
22. FITNESS LOUKA KOMBO (FRISBEE, LEZECKÁ STĚNA, ŠPALÍKY, LOW RIG, MONKEY BAR)

Trasa závodu DĚTSKÝ zde:
https://renesancepohybu.cz/wp-content/uploads/2023/11/mapa-zavodu-KIDS-2023.pdf

ROKYTKA CHALLENGE 2023



DĚTSKÝ ZÁVOD

1. PNEU
2. OKRUH S BŘEMENEM
3. GUMIČKY
4. PŘESKOČ
5. ŠPLH
6. BALANC
7. KOPEC
8. HOD POLÍNKEM
9. POD PLACHTOU
10. PLAZENÍ
11. STŘELBA Z PRAKU
12. KRUHY
13. ÁČKO
14. ŠPALÍKY
15. LOW RIG
16. LEZECKÁ STĚNA
17. HOD FRISBEE
18. MONKEY BAR

<u>Systém závodu</u>

VELKÝ závod

Každý závodník má kartičku na krk, mapu s překážkami a pásek na ruku s číslem.

- ➔ **Překážky číslo 1-21** (tedy kromě závěrečné fitness louky) **je možné absolvovat v jakémkoliv pořadí**, klidně na přeskáčku.
- ➔ Můžete běžet i jakýmkoliv směrem, začít od nejvzdálenější překážky, nebo naopak nejbližší, přebíhat vodou prolézt křovím, nebo se vydat přes lávku je to jen na vás. Celá trasa se ale dá absolvovat suchou nohou.
- ➔ **Po splnění VŠECH překážek číslo 1-20** teprve **můžete absolvovat poslední okruh na fitness louce**, který je již značený, a který **vede přímo do cíle**. Není možné ho absolvovat před splněním ostatních stanovišť.
- ➔ Závodníci, kteří nebudou chtít absolvovat všechna stanoviště (nebudou mít vyplněnou kartičku) dostanou medaili a dokončí závod, nebudou ale ve vyhlašovaném pořadí.
- ➔ Na kartičce najdete **políčka s číslem překážky**, která procvaknete cvakátkem (u překážky), nebo vám ho dobrovolník na překážce označí.
- ➔ V případě, že nesplníte překážku, děláte trest (cviky nebo trestný okruh). Teprve poté si cvaknete kartičku nebo dostanete značku od dobrovolníka.
- ➔ **Některé překážky budou bez dobrovolníků, samoobslužné.** Tam si splnění stanoviště procvaknete cvakátkem sami. Apelujeme na fair play, je to charitativní závod, proto nebudeme řešit, zda někdo podváděl či ne, ale budeme rádi, když všichni budou hrát férově :)
- ➔ Na každou překážku je neomezený počet pokusů, když se nepodaří napoprvé, můžete zkoušet znovu. Dejte ale, prosíme, přednost nově přibíhajícím závodníkům, kteří jdou první pokus.
- ➔ V cíli po doběhu ukazujete vyplněnou kartičku a hlásíte své startovní číslo.

DĚTSKÝ závod

Děti mají trasu značenou a běží ve vyznačeném koridoru a sledují značení páskou a cedule.

- ➔ Menší děti mohou běžet s doprovodem rodiče, větší také, ale prosíme, abyste běželi podél trasy, ne v koridoru.
- ➔ Dejte přednost rychlejším závodníkům.
- ➔ Na překážky je neomezeně pokusů, pokud dítě překážku nezvládne vůbec, dělá trest (cviky nebo okruh).
- ➔ Děti mají pouze pásku na ruku, v cíli nahlásí své číslo.

Dobrovolníci

Pokud s vámi jde nezávodní doprovod nebo víte o někom, kdo by mohl pomoct, dejte nám vědět a my je v den závodu zaúkolujeme :)

Ve 14:00 pak startuje speciální autistická vlna. Budeme rádi, pokud se z řad závodníků objeví někdo, kdo by se chtěl přidat jako doprovod dětí v této vlně - pomoci s vysvětlením překážek, naváděním na trase, podpořit, povzbudit.

Děti z autistické vlny je třeba hodně motivovat a podporovat, být trpěliví, ale do ničeho nenutit.

Před startem této vlny a během ní také ztlumíme hudbu a prosíme, abyste hlasitě při startu netleskali nebo nedělali nepředvídatelné zvuky (pískání apod.) a pohyby.

Výtěžek akce

Veškerý výtěžek akce věnujeme rodině Ángela Chuecose.

Ángel je mladý klučina, kterému byl diagnostikován autismus. Život se celé rodině obrátil naruby a oba rodiče, Bára i Ernesto, se začali věnovat tématu autismu naplno. Založili organizaci Autismus jako dar a dnes se nejen starají o 14letého syna Ángela, ale pomáhají i dalším rodinám s touto diagnózou. Život s péči o autistu je velice náročný a vyžaduje i mnoho financí na veškeré aktivity. Více o organizaci i Ángelovi najdete zde: https://www.autismusjakodar.cz/angel.html

Finance vybrané díky našemu závodu použijí na podporu největší výzvy pro Ángela – mít kamarády, fungovat ve společnosti a být samostatný. Tedy na sérii různých terapií a podpůrných aktivit např. nácvik sociálních dovedností, asistenční a odlehčovací služby, ergoterapii, emoční výchovu apod.

Sociální sítě

Označit nás můžete na Instagramu jako @primalgym.praha, na FB nás najdete jako Rokytka Challenge.