



## Zdravím všechny Universaly!

Těší nás, že se chcete zúčastnit akce **Universal Czech v Praze**, která je silnou motivací pro celoroční a všestranný trénink a tím naplňuje vizi pravidelného pohybu jako pevné součásti aktivního životního stylu co nejvíce lidí v České republice.

I proto je motto akce: „*Rozhýbej české barvy vlastním tělem!*“

**Kdy:** v sobotu 7. října 2017 – **přijďte ideálně v 7.30**

**Kde:** recepce hl. budovy, sportovní areál ČZU, Sídlištní 1073/3, 165 00 Praha, Suchbát (GPS 50.1296833N, 14.3801344E)

### PARKOVÁNÍ

Parkování je možné na několika parkovištích vedle areálu (viz mapa v příloze).

### HARMONOGRAM

7.30-8.00	akreditace
8.00-8.30	zahájení, přesun na stanoviště, rozcvičení
8.30-10.00	zóny A/B/C/D
10.00-11.30	zóny A/B/C/D
11.30-13.00	zóny A/B/C/D
13.00-14.30	zóny A/B/C/D
15.00-15.30	společná disciplína - <b>sraz u oválu</b>
15.50	start samostatné kategorie běhu UNIVERSAL RUN
16.00-17.00	běh UNIVERSAL RUN
17.30	vyhlášení a losování 20 startovních zdarma na rok 2018, ukončení

### AKREDITACE

Do **8 hodin** máte možnost oproti **občanskému/řidičskému průkazu + podpisu reverzu** vyzvednout startovní balíček.

Balíček obsahuje:

- startovní číslo, zavírací špendlík → **viditelně připevnit na hrudník**
- tričko, pokud máte objednané (lze koupit na místě),
- náramek,
- score kartu, kam Vám budou zapisovány výsledky → **mějte ji pořád u sebe**
- drobné občerstvení a další..

Veškeré dotazy během akce směřujte ke stánku akreditace.

*Rozhýbej sebe i české barvy! Staň se součástí jedinečné akce, vydrž až do konce a získej titul Universal Czech 2017!*

**ZÓNY A/B/C/D**

<b>A BAZÉN</b>	plavání 100 m	90 s / 120 s
	plavání pod vodou	> 20 m
	dřep u stěny	45 s
	stoj na rukou	45 s
	plank	45 s
<b>B ATLETIKA</b>	skok daleký	3 m / 4 m
	sprint běh 100 m	14 s / 16 s
	běh 400 m	01:15 s / 01:40 s
<b>C DOVEDNOSTI</b>	hod těžkým míčem	5 m / 9 m
	švihadlo	90 s
	burpees jumps sprint 100 m	
	most	10 s
<b>D HRAZDY</b>	muscle up	1x
	toes to bar	10x / 20x
	shyby podhmatem	5x / 10x
	shyby nadhmatem	5x / 10x
	výmyk	1x / 2x
	kliky na bradlech	5x / 15x

**Ukázky provedení některých cviků najdete**

[http://www.universalczech.cz/program/!](http://www.universalczech.cz/program/)

**ROZDĚLENÍ ZÓN**

Vyberte si, s kým budete soutěžit a v kolik hodin budete zdolávat zónu A Bazén. Ostatní zóny půjdou dle abecedy (*začínám bazénem* → *půjdu A – B – C – D / končím bazénem* → *B – C – D – A*). Stačí napsat své celé jméno a zatrhnout preferovaný čas. Maximální počet účastníků v jedné zóně je 20.  
<https://doodle.com/poll/5ebvxkc8687nw7w4>

	08:30 – 10:00	10:00 – 11:30	11:30 – 13:00	13:00 – 14:30
3 participants +	2/20	0/20	0/20	0/20
⊖ Petra Konigová	✓		?	?
⊖ Jiří Kastner	✓		?	?

**HODNOCENÍ**

V každé zóně A/B/C/D budete plnit několik různých disciplín. Každá z disciplín/cviků má stanoven limit (viz tabulka výše), který je třeba splnit. Pokud se Vám nepodaří splnit limit disciplíny, získáte **penalizaci 2 minut** do závěrečného běhu **Universal Czech Run**.

*Příklad: Pokud všemi stanovišti projdete bez penalizace → do poslední disciplíny vyběháte v 16.00.*

*Pokud se Vám nepovedly např. dvě disciplíny → vyběháte 16.04*

## OBČERSTVENÍ

Ve startovním balíčku budete mít drobné občerstvení pro dodání energie, ale velkou sváču od maminky z domova si vezměte s sebou! V areálu nebude možnost zakoupit rychlé občerstvení, ale v bezprostřední blízkosti sportoviště je možnost navštívit restaurace a prodejnu potravin (viz mapa). Čas na doplnění energie bude v závislosti na rychlosti plnění disciplín během akce a po ukončení.



## S SEBOU

- plnou sportovní polní + věci na převlečení dle vlastního uvážení,
- tretry na ovál (dobrovolné),
- vybavení do bazénu - plavky, ručník, plavecké brýle,
- švihadlo (k zapůjčení švihadla budou, pokud byste rádi své – můžete jej vzít),
- svačtinu
- a dobrou náladu a motivaci dostat ze sebe maximum! 😊

## JSEM ZRANĚNÝ/NEMOCNÝ A NEZÚČASTNÍM SE

Pokud se z nějakého důvodu (nemoc, zranění) nemůžete zúčastnit, máte 2 možnosti, jak to vyřešit: Startovné se nevrací.

- 1) svoji registraci **prodáte** někomu jinému → náhradník se přijde zaregistrovat, nahlásí, že běží za Vás, vyplní novou registraci + zaplatí poplatek 50,- za přeregistraci
- 2) startovné si **necháte do dalšího závodu** (napište email na [simona@kasty.cz](mailto:simona@kasty.cz))

## BĚH UNIVERSAL RUN

Po splnění všech disciplín Vás čeká = Universal Run, běh na 5 km včetně 250 m angličáků a výpadů. Váš start a vstup na trasu určí počet penalizací. První vlna 16.00.

**Pokud se účastníte pouze běhu Universal Run, startovní číslo lze vyzvednout v 14-15 h ve stánku akreditace v hlavní budově areálu. Začátek běhu v 15.50.**



### **VYHLÁŠENÍ + losování o 20 startovních na rok 2018**

Po doběhnutí všech závodníků bude následovat vyhlášení, kde budou odměněni vítězové v kategoriích:

- UNIVERSAL CZECH MAN -40/41+
- UNIVERSAL CZECH WOMAN -40/41+
- UNIVERSAL CZECH TEAM = tým s největším počtem účastníků
- UNIVERSAL RUN MAN/WOMAN

### **DIVÁCI**

Diváci mají vstup do areálu zdarma! Pozvěte své kamarády, kolegy, rodinu, ať Vám přijdou fandit a načerpají spoustu inspirace, motivace a odhodlání!

Více informací k Universal Czech 2017 najdete na oficiálních webových stránkách [www.universalczech.cz](http://www.universalczech.cz) nebo nás neváhejte kontaktovat.

Těšíme se na společné zážitky, Vaše skvělé výkony a příjemnou atmosféru celé akce!  
Akce je pořádaná ve stylu národ sobě, jakou atmosféru si vytvoříme, takový den prožijeme!

Bc. Simona Máslová  
602 886 085  
[simona@kasty.cz](mailto:simona@kasty.cz)