

WORKOUTOVÉ HŘIŠTĚ

parc.č. 608/10, v k.ú. České Budějovice 5

Stavebník:

Jihočeský kraj

U Zimního stadionu 1952/2, 370 76 České Budějovice

Stavba:

WORKOUTOVÉ HŘIŠTĚ

parc.č. 608/10, v k.ú. České Budějovice 5

Vypracoval:



ČERVEN 2025

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

1. Identifikační údaje

Údaje o stavbě

Název stavby: **WORKOUTOVÉ HŘIŠTĚ**
parc.č.608/10, v k.ú. Č.Budějovice 5

Katastrální území: 622 281 České Budějovice 5

Obec: České Budějovice

Kraj: Jihočeský

Druh stavby: modernizace, trvalá stavba

Stupeň dokumentace: povolení stavby

Údaje o žadateli

Žadatel: **Jihočeský kraj**
U Zimního stadionu 1952/2, 370 76 České Budějovice

Údaje o zpracovateli dokumentace

Autorizace:



Vypracoval:



Údaje o budoucích vlastnících a správcích

Po dokončení stavby – převzetí a provoz Jihočeský kraj

2. Členění stavby na objekty a technická a technologická zařízení

Stavba není členěna na objekty

3. Seznam vstupních podkladů

- katastrální mapa
 - rekognoskace terénu
 - zadání investora
 - fotodokumentace
-

4. Popis konstrukce

4.1. OBECNĚ

Workout je 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 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 $\varnothing$ trubky 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál bradel:	Pevnostní ocel o $\varnothing$ trubky 51 mm a síle materiálu 4 mm
Materiál vnitřní konstrukce lavic:	Pevnostní ocelový jáckel 70x50x2 mm
Materiál madel:	Pevnostní ocel o $\varnothing$ trubky 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál step up:	Pevnostní ocel o $\varnothing$ 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 $\varnothing$ 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.

Investor z bezpečnostních důvodů zakazuje využití univerzálních stojných nohou s předvrtanými otvory po celé délce. Veškeré otvory na stojných nohách musí být využity pro spojení částí konstrukce a nesmí být na prázdno zaslepeny plastovými krytkami ani šrouby.

4.2. POPIS JEDNOTLIVÝCH PRVKŮ

1x Workoutová konstrukce Double Rack

Materiál stojných nohou:	Pevnostní ocelový jäckel 100x100x4 mm
Materiál hrazdy:	Pevnostní ocel průměr 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál bradel:	Pevnostní ocel o $\varnothing$ trubky 51 a síle mater. 4 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

3x Hrazda o délce 140 cm ve výšce cca 220 - 240 cm o $\varnothing$ trubky 33,7 mm

2x Dvojitá hrazda o délce 140 cm ve výšce cca 240 cm o $\varnothing$ trubky 33,7 mm

2x Hrazda o délce 110 cm ve výšce cca 220 - 240 cm o $\varnothing$ trubky 33,7 mm

2x stanoviště pro olympijsou osu

2x Grip úchyt pro trénování human flag – vlajky o $\varnothing$ trubky 33,7 mm

1x Hrazda svislá na trénování human flag – vlajky o minimální délce 200 cm a $\varnothing$ trubky 33,7 mm

1x Hrazda o délce 140 cm ve výšce 30 – 40 cm o $\varnothing$ trubky 33,7 mm

2x Dvojitá bradla – rozchodná o $\varnothing$ 51 mm, o délce cca 130 cm, ve výšce cca 130 cm

Spojení všech dílčích částí konstrukce je provedeno pomocí pevnostních šroubu o $\varnothing$ 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 Workoutová monkey konstrukce

Materiál stojných nohou:	Pevnostní ocelový jäckel 100x100x4 mm
Materiál hrazdy:	Pevnostní ocel průměr 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál bradel:	Pevnostní ocel o $\varnothing$ 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

2x Žebřík vodorovný o min délce 300 cm, ve výšce cca 240 cm, s min 8 příčkami o šíři min 140 cm a $\varnothing$ trubky 33,7mm

4x Držák na kruhy mimo osy nohou – minimálně 280 cm nad zemí

2x Multibar – Multifunkční hrazda (hrazda se čtyřmi zalomenými úchopy vhodná na úzké i širší přitahy simulující přirozený pohyb rukou)

1x Wing (krátký šikmý žebřík), min 5 příček, o šířce 140 cm, nejvyšší ve výšce cca 280 cm

2x Šikmý žebřík o rozdílných délkách i úhlech sklonu, celkově minimálně 11 hrazd o šířce 140 cm, nejnižší ve výšce cca 245 cm

3x Hrazda o délce 140 cm ve výšce cca 240 cm o $\varnothing$ trubky 33,7 mm

1x Hrazda o délce 140 cm ve výšce nad 240 cm o $\varnothing$ trubky 33,7 mm

3x držák na boxovací pytel/lano

1x držák na boxovací hrušku

Spojení všech dílčích částí konstrukce je provedeno pomocí pevnostních šroubu o $\varnothing$ 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 Sestava žebřin a madel na kliky

Materiál stojných nohou:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál madel:	Pevnostní ocel o $\varnothing$ trubky 33,7 mm, síla 3-8 mm
Materiál vnitřní konstrukce:	Pevnostní ocel o $\varnothing$ trubky 51 mm 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

2x zahnutá trubka o $\varnothing$ 51 mm, o délce cca 2 m, vedoucí z výšky cca 0,8 m do výšky cca 1,6 m, každá s min. čtyřmi úchopovými madly o $\varnothing$ 33,7 mm

2x Žebřiny svislé ve výšce cca 240 cm o šíři hrazd min 110 cm s plnohodnotnými příčkami o $\varnothing$ trubky 33,7 mm a maximální mezerou mezi žebřinami 240 mm v celé části

Bench Dip Cut – Bradlová lavice

Materiál konstrukce:	Pevnostní ocelový jáckel 70x50x2-3 mm
Materiál madel se zkosením:	Pevnostní ocel průměr 33,7 mm, síla 3-8 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

Funkční a odpočinková lavice se čtyřmi madly. Bradlová lavice je doplněna čtyřmi masivními opracovanými fošnami s rádiusy 6 mm ze dřeva 50x80 mm o délce 166 cm. Nutností jsou zkosené nohy, které zajišťují větší stabilitu a tím i bezpečnost. Čtyři madla mají zkosenou jednu stranu pro lepší úchyt při cvičení mimo lavici.

2x Relax Bench – Relax lavice

Materiál konstrukce:	Pevnostní ocelový jáckel 70x50x2-3 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

Relax bench je multifuknční lavice, která rozhodně neslouží pouze k odpočívání mezi sety. Její bytelná konstrukce umožňuje provádět například tricepsové kliky, přeskoky, či posilovat břišní svalstvo. Je vyráběná v různých výškách a je doplněna třemi masivními opracovanými fošnami s rádiusy 6 mm ze dřeva 50x80 mm o délce 166 cm. Lavice budou ve dvou různých výškách 60 a 100 cm.

Multijump Bench – Multijump stupňovaná lavice

Materiál konstrukce:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál dosedacích ploch:	Překližka voděodolná, foliovaná, protiskluzová 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

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

Battle Bar Tripple – Tři freestyle hrazdy

Materiál stojné nohy:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál hrazdy:	Pevnostní ocel průměr 33,7 mm, síla 3-8 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)
Kotvení:	Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8 s chemickou kotvou

3x freestyle hrazda – ve výšce 200 - 240 cm o délce 140 - 200 cm a o Ø trubky 33,7 mm

Battle Bar Tripple je vysoce stabilní sestava freestylových hrazd. Spojení hrazd a stojných nohou pomocí pevnostního šroubu o průměru 12 mm a pevnosti 8.8.

Minibar set – Nízké hrazdy

Materiál stojných nohou:	Pevnostní ocelový jáckel 100x100x4 mm
Materiál hrazdy:	Pevnostní ocel průměr 33,7 mm, síla 3-8 mm
Povrchová úprava:	Pozink a komaxit – barevnost dle RAL (určí investor)

Kotvení: Pomocí šroubovic 12 mm o pevnosti 8.8
s chemickou kotvou

6x Hrazda o délce min 110 cm v šesti různých výškách od 30 cm do 150 cm o Ø trubky 33,7 mm. Spojení hrazd a stojných nohou pomocí pevnostního šroubu o průměru 12 mm a pevnosti 8.8.

Freestyle Dip – Freestyleová bradla – 4 tyče

Materiál: 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 Freestyleová čtyřbradla – volně stojící 4 tyče ve výšce cca 140 cm, délce cca 200 cm

2x Stalky

Půdorysný rozměr: 0,8 x 0,55 m
Maximální výška pádu: 0,5 m
Materiál: 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

Nutností jsou různé konce minibradélek, aby si uživatel mohl vybrat způsob 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 Street Barbell – Squat 7.40

Stroj určen k posilování velkého hýžděového svalu (gluteus maximus), čtyřhlavého stehenního svalu, posílení svalů dolních končetin a zlepšení pohyblivosti kolenního kloubu. Na stroji je možné posilovat levou a pravou stranu zvlášť, každá strana má své závaží. Zátěže se mění posouváním závaží.

Závaží: 14 kusů po 10 kg (140 kg), 6 kusů po 2,5 kg (15 kg)

Materiál nosné konstrukce - pevnostní nerezová ocel - jäckel rozměrech min. 120 x 80 mm a síle materiálu min. 3 mm

Rozměry (délka x šířka x výška) v mm - 1580 x 1860 x 1940

Celková hmotnost - 345 kg,

Závaží - celokovové provedení z oceli s pogumováním, vodící lišty nerezová ocel

Povrchová úprava - základní zinkový nátěr a vrchní práškový lak - RAL dle volby investora, úchopy z PVC jsou montované.

1x Street Barbell – Deadlift 7.41

Stroj je určen k posilování zádočných svalů a zadní části deltoidů. Zátěž se mění posouváním závaží po nerezové kolejnici.

Závaží: 14 kusů po 10 kg (140 kg), 6 kusů po 2,5 kg (15 kg)

Materiál nosné konstrukce - pevnostní nerezová ocel - jäckel rozměrech min. 120 x 80 mm a síle materiálu min. 3 mm,

Závaží - celokovové provedení z oceli s pogumováním, vodící lišty nerezová ocel

Rozměry (délka x šířka x výška) v mm - 1660 x 1770 x 1980 mm

Celková hmotnost - 345 kg

Povrchová úprava - základní zinkový nátěr a vrchní práškový lak - RAL dle volby investora, úchopy z PVC jsou montované.

1x Street barbell – Butterfly 7.31

Stroj určen k posilování velkých a malých prsních svalů. Zátěže se mění posouváním závaží.

Závaží: 8 kusů po 10 kg (80 kg), 6 kusů po 2,5 kg (15 kg)

Materiál nosné konstrukce - pevnostní nerezová ocel - jäckel rozměrech min.

120 x 80 mm a síle materiálu min. 3 mm

Rozměry (délka x šířka x výška) v mm - 1330 x 1760 x 2110

Celková hmotnost - 285 kg,

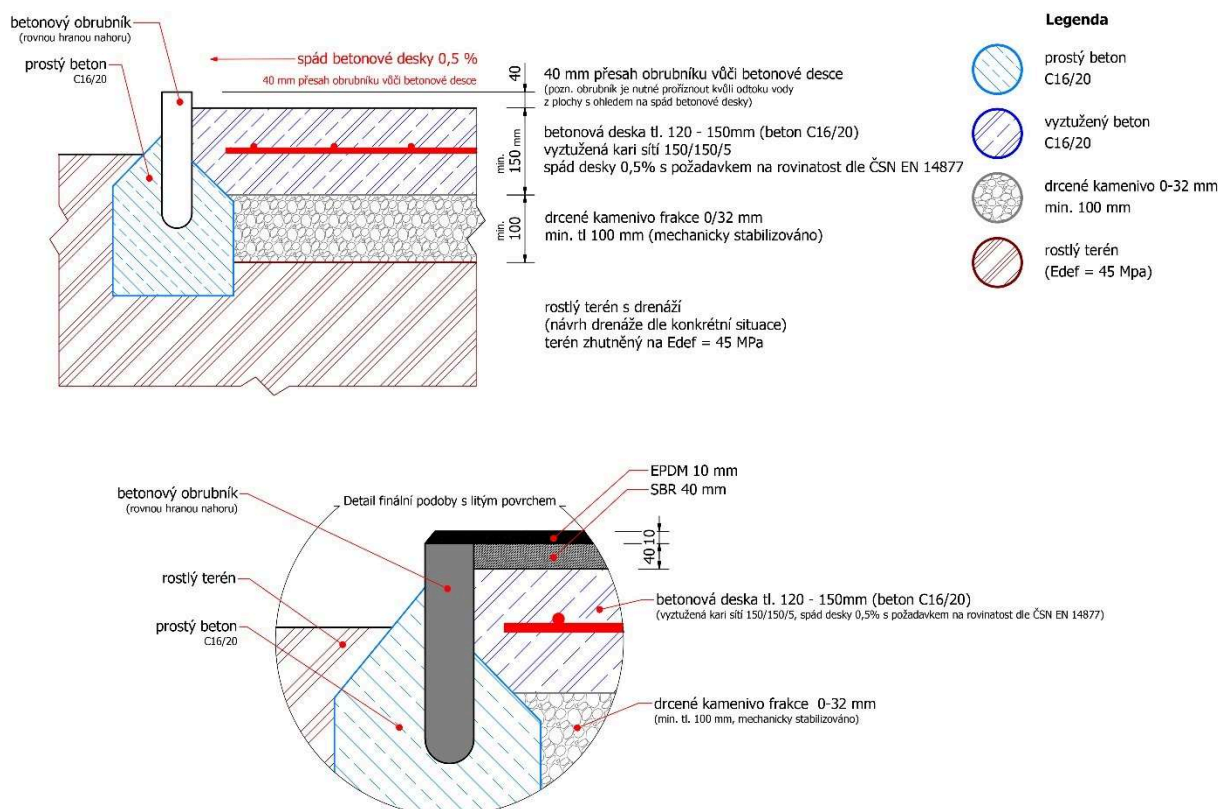
Závaží - celokovové provedení z oceli s pogumováním, vodící lišty nerezová ocel

Povrchová úprava - základní zinkový nátěr a vrchní práškový lak - RAL dle volby investora, úchopy z PVC jsou montované.

4.3. 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 chybovosti při výstavbě patek a v neposlední řadě i variabilita prvků po nějaké době či jejich doplňování díky možnosti kotvení kamkoliv do plochy.



4.4. POPIS DOPADOVÉ PLOCHY

Certifikovaná dopadová plocha:

Norma: EN 16630
Barva: černošedý mix/ zelené zony
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.

Grafika v dopadové ploše:

Barva: černá nebo béžová, případně barevné akcenty dle barvy konstrukce

Provedení: funkční grafika pro cviky minimálně v rozsahu:

- skok do dálky - 19 čar po 0,5 m a číslice od 0 do 5
- 4x směrové šipky
- skok 2 m - minimálně 5 čar po 0,5 m pod předvisutou hrazdu
- 2x kliky - značení pro umístění nohou a různé umístění rukou pro cvik kliky
- číslice značící rozteč bradel
- logo klubu

Grafika vytvořená z vrchní vrstvy EPDM – celoprobarveného tartanu. Trvanlivá nášlapná vrstva. EPDM granule jsou vyráběny v různých barvách. EPDM granulát je smíchán se speciálním polyuretanovým pojivem. Pokládá se jako hotové prefabrikáty ve vrstvách 10–11 mm.

