

ČESKÉ SPORTOVNÍ HRY

8. – 9. 9. 2016
sportoviště Prahy 9



Hlavní cíle Českých sportovních her 2016

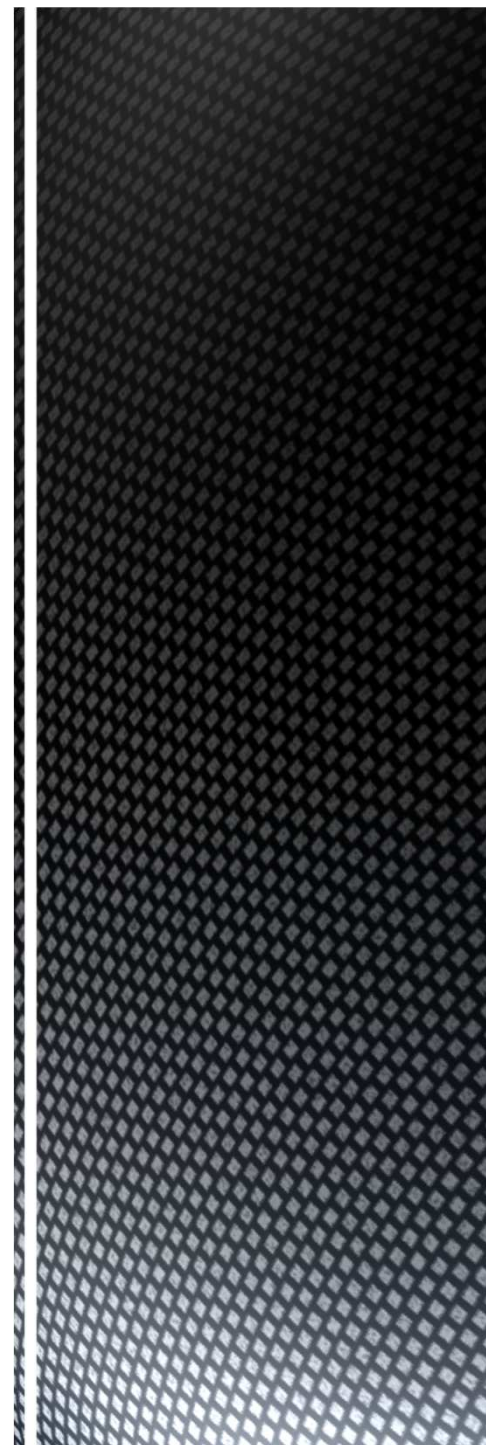
Založit tradici mezinárodního projektu, který každoročně svede do Prahy ke společnému sportování zástupce zaměstnanců a zaměstnavatelů

Navázat na zkušenosti z mnoha evropských zemí, kde firemní sport plní řadu pozitivních úloh: stmeluje kolektiv, posiluje ducha fair-play, umožňuje navazovat nové osobní i obchodní kontakty v přirozeně neformálním sportovním prostředí

Otevřít projekt i stovkám dětí z pražských škol, které se účastní vlastních sportovních disciplín a je pro ně připraven motivační doprovodný program – exempla trahunt!

Podtrhnout význam sportu jako celospolečenského fenoménu - na rčení „ve zdravém těle zdravý duch“ se v posledních letech zapomíná

Představit Prahu, hlavní město České republiky, jako skvělého hostitele sportovně - společenských akcí, oceněného titulem



Harmonogram Českých sportovních her



8. 9. 2016

Společenský předvečer sportovních her

Vzdělávací workshopy na aktuální témata – Syndrom vyhoření, Atraktivní značka zaměstnavatele, Interaktivní trénink mozku, networkingové aktivity, tombola, losování soutěží, návštěva Hokejové síně slávy, volná zábava

Místo konání: Galerie Harfa

9. 9. 2016

Sportovní soutěžní disciplíny

8 hlavních soutěžních disciplín pro týmy i jednotlivce

Místo konání: Sportovní areály Prahy 9, centrem aktivit je ARENA SPARTA

Dětský sportovní program

Zábavné kruhové tréninky, atletika pro děti, soutěžní pětiboj, odpočinkové aktivity, sportovní omalovánky, animátorské programy a mnoho dalšího

Doprovodný program

Relaxační a vzdělávací program (i pro doprovod) – masáže, měření skladby těla, cvičení na zdravá záda, kompenzační cvičení, Jóga, Pilates, výživové poradenství

Soutěžní disciplíny (s nutností registrace)



❖ **Malá kopaná**

Podvinný mlýn, 64 týmů, rozlosováno do 16 skupin po 4 týmech

❖ **Tenis**

Sokol Vysočany – 32 mužů, 16 žen

❖ **Atletika**

Podvinný mlýn, individuální závod na 5km (cross), počet účastníků 100

Podvinný mlýn, štafetový závod na 4x1km, 25 štafet

❖ **Volejbal**

Sportcentrum Prosek, 112 účastníků, 16 týmů, kombinace muži/ženy je dobrovolná

❖ **Nohejbal**

TJ Praga Praha, 48 účastníků, 16 týmů

❖ **Stolní tenis**

Podvinný mlýn, 128 účastníků, 64 hráčů dvouhra (32 mužů, 32 žen), 32 týmů čtyřhra (muži, ženy, mix)

❖ **Minigolf**

Sportcentrum Prosek, 60 účastníků

Dětský doprovodný motivační program



❖ Zábavné kruhové tréninky

Efektivní cviky s pestrými cvičebními pomůckami, jež pomohou k lepší kondici, flexibilitě a svalové rovnováze

❖ Sportovní omalovánky

Dětský koutek se spoustou barev, pastelek a obrázků pro vyžití ve volném čase mezi sportovními aktivitami

❖ Malování na obličej

Hostesky se postarají o roztomilé kreace na dětských obličejích

❖ Animátorské programy

Sportovní a taneční lektoři připraví pro děti ukázky různých tanečních stylů a představí je zábavnou formou

Doprovodný motivační program pro sportující i jejich doprovod



❖ **Měření skladby těla**

Na speciální váze jsou měřeny tělesné hodnoty – např. tělesný a viscerální tuk, svaly či obsah vody v těle

❖ **Cvičení na zdravá záda**

Cvičení s elastickými lany/ pružnými pásy, jež jsou mnohostrannou posilovací a rehabilitační pomůckou

❖ **Kompenzační cvičení**

Odborná přednáška spojená s praktickým cvičením, díky němuž lze kompenzovat sedavé zaměstnání/ jednostrannou zátěž

❖ **Masáže**

Odstraní svalové napětí, dodají tělu energii a vedou k celkovému uvolnění od napětí a stresu

❖ **Jóga, Pilates**

Ucelené systémy fyzických, dechových a relaxačních technik, jež člověku umožňují získat si a udržet tělesné i duševní zdraví a dosáhnout harmonie

❖ **Výživové poradenství**

Seminář zaměřený na zdravou výživu a stravovací návyky, formou diskuze odpovídá odborný konzultant na dotazy účastníků

Účastnické poplatky a termíny pro registraci



❖ **Běh 5 km**

individuální závod + štafetový běh 4x1 km, smíšená družstva - 1000,- Kč - poplatek za jednu osobu, zahrnuje účast v obou disciplínách

❖ **Malá kopaná**

tým tvoří 5 hráčů + brankář
max. počet 12 hráčů na jeden tým - 4500,- Kč poplatek za celý tým

❖ **Volejbal**

6 - 7 osob - 4000,- Kč poplatek za celý tým

❖ **Tenis**

dvouhra, čtyřhra - 1100,- Kč poplatek za jednu osobu

❖ **Nohejbal**

3 hráči - 1500,- Kč poplatek za tým

❖ **Minigolf**

1 osoba – 700,- Kč

❖ **Stolní tenis**

dvouhra, čtyřhra – 800,- Kč poplatek za jednu osobu

**Oficiální uzávěrka přihlášek
20. srpna 2016**

**Přihlašování výhradně
prostřednictvím**

<http://www.czechtop100.cz/prihlaska>

Účastnické poplatky - upřesnění



Účastnický poplatek zahrnuje

Účast ve zvolené sportovní disciplíně
Účast v doprovodném programu
Účast v dětském sportovním programu
Účast v dětském doprovodném programu
Účast na společenském předvečeru

Občerstvení v průběhu akce 9. 9. 2016
teplý oběd
čerstvé ovoce, zelenina, voda v barelech
Během celého dne

Účast na after party, vyhlášení vítězů,
závěrečný raut
Kartu MultiSport na 30 dní relaxace a sportování

**Všechny disciplíny budou probíhat pod dohledem
odborné a zdravotnické asistence**

Účastnický poplatek nezahrnuje:

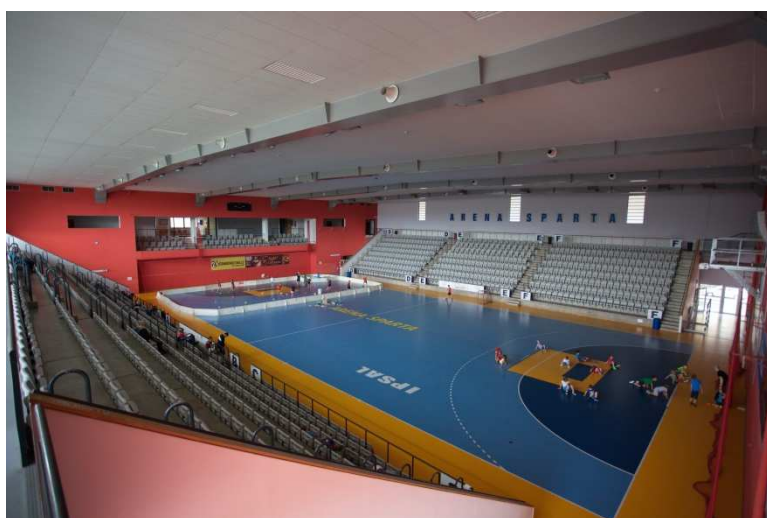
Ubytování
Parkování osobních aut
Parkování autobusů

**Účast samostatně přihlášených dětí a jejich
doprovodu není zpoplatněna**



Zázemí Českých sportovních her

Sportovní areál Podvinný mlýn, Sportcentrum Prosek, TJ Praga Praha, Radnice Městské části Praha 9, O2 aréna, Galerie Harfa, Hokejová síň slávy, Pivovar Kolčavka a další partnerská sportoviště na Praze 9



Organizátoři Českých sportovních her 2016



Sdružení CZECH TOP 100

Od roku 1994 sleduje firmy, působící v České republice, a na základě objektivních měřítek a ve spolupráci s uznávanými odborníky vytváří a vyhlašuje žebříčky 100 nejvýznamnějších společností ČR.

Organizuje odborné konference, semináře a summity na aktuální téma za účasti renomovaných osobností z celé řady oborů, působících v ČR i v zahraničí. Iniciuje a spoluorganizuje neformální společenská setkání významných osobností ekonomického i veřejného života při odborných, společenských, kulturních a sportovních příležitostech v Praze i v krajích.

Vydává časopis CZECH TOP 100 FORUM s přílohou MAPA ÚSPĚCHU, která je součástí multimediálního projektu, mapujícího nejvýznamnější firmy v ČR za uplynulých 25 let.

www.czechtop100.cz

Organizátoři Českých sportovních her 2016



Společnost MultiSport Benefit

MultiSport je motivační program pro zaměstnance, který umožňuje každodenní použití ve více než 1100 sportovních zařízeních po celé ČR a SR. Díky široké škále sportovních zařízení může každý držitel karty MultiSport zlepšit svou fyzickou kondici a pečovat tak o své zdraví i psychickou pohodu.

MultiSport Benefit s. r. o. organizuje pro společnosti speciální Dny zdraví a sportu, během kterých se mohou zaměstnanci seznámit s programem MultiSport, namotivovat se k aktivnímu a tudíž zdravějšímu životu. Program MultiSport je efektivní a atraktivní řešení pro zaměstnavatele a je tak výjimečnou podporou zaměstnanců.

www.multisport.cz

Partneři Českých sportovních her 2016 (prozatímní)



Mediálními partnery Českých sportovních her 2016 budou Regionální deníky a Česká televize.



regionalnítelevize.cz



Partnery Českých sportovních her 2016 budou – Česká konfederace odborových svazů a Hospodářská komora České republiky.

