**GYREC CUP**

**Pravidla soutěže**

Každý den si můžete vybrat libovolnou aktivitu a za ni získat body. Započítává se **1** aktivita za den. K absolvování potřebujete chytrý telefon nebo chytré hodinky. Soutěžíte jako třída, ale pozor! Oceňujeme i jednotlivce. První tři nejaktivnější sportovci vyhrávají také hodnotné ceny. Soutěž není na výkon, ale na aktivní trávení volného času.

Fotku se splněnou disciplínou a datem splnění aktivity vkládáte do classroomu, vždy do příslušného týdne. Na konci týdne se Vám načtou body do celkového hodnocení. Hra trvá 8 týdnů.

Disciplín máte na výběr pět ale někdy se může objevit i Týdenní výzva. Týdenní výzva může spočívat v nějaké speciální disciplíně, znásobení bodů pro daný týden nebo v nějaké jiné aktivitě. Jsme i otevřeni Vaším nápadům, co by vás bavilo ☺

**Disciplíny:**

1. **Orientační běh**

Orienťáky na které jste zvyklí od října. K dispozici máte většinou minimálně dvě trasy. Je jen na Vás, jestli trasu poběžíte nebo si uděláte poklidnou procházku po jednotlivých stanovištích. K absolvování běhu Vám stačí aplikace iOrienteering. Každou trasu OB můžete absolvovat 2x. Trasy i postup v aplikaci i Orienteering naleznete v edookitu.

* *Za absolvování běhu 5b.*

1. **10 000 kroků / den**

Stačí, když Váš telefon má funkci krokoměr nebo můžete využít chytrých hodinek. Pokud ujdete za den alespoň 10 000 kroků a uděláte printscreen aplikace získáváte potřebné body. Započítává se každých 10 000 kroků, takže pokud si uděláte delší výlet a ujdete 20 000 kroků, získáváte dvojnásobek bodů.

* *Za ujití každých 10 000/ den získáte 3 body*

1. **Běh – 3 km**

Pokud Vás neláká orienťák a hledání stanovišť, můžete získat body klasickým během. Body získáte za každé 3km.Počítá se i indiánský běh. Stačí poslat fotku z aplikace nebo chytrých hodinek.

* *za každé 3km získáte 3 body* (pokud uběhnete 6km - 6 bodů, atd.)

1. **Kolo/ brusle**

Konečně se oteplilo a tak můžete vyrazit na kolo nebo na kolečkové brusle. K potvrzení Vaší aktivity opět postačí fotka z aplikace nebo fotka tachometru.

* *za každých 5 km na bruslích/ kole získáváte 1 bod*

1. **Zaběhnutí ornamentu**

Ke splnění této disciplíny potřebujete plán. Vaším úkolem je vymyslet obrázek/ ornament, který zaběhnete a pošlete nám fotku trasy. K této disciplíně potřebujete mobil nebo chytré hodinky s GPS. V mobilu stačí například zapnout přes mapy.cz stopaře a pak nám zaslat printscreen obrazovky. Trasa obrázku by měla mít alespoň 2 km a nemusí být nutně zaběhnutá (stačí indiánský běh).

Příklad splnění disciplíny:



* *za zaslání obrázku získáte 5 bodů*

1. **Týdenní výzva**

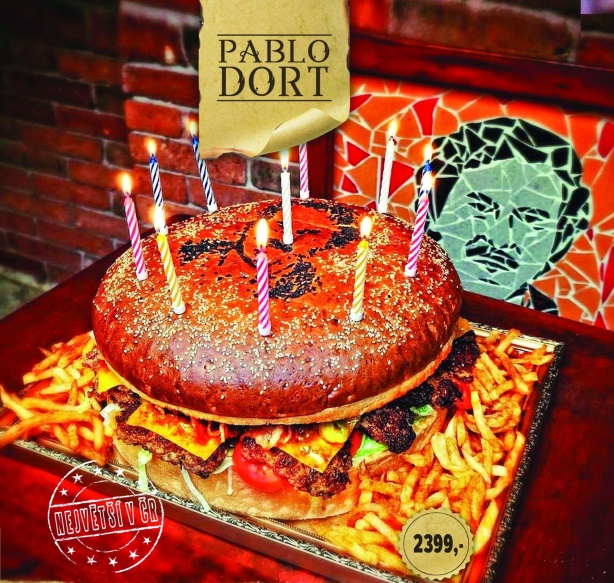
Speciální disciplína, aktivita či úkol. Není vyhlašována každý týden a je speciálně ohodnocena. Nechte se překvapit nebo nám pošlete své nápady ☺

**CENY PRO VÍTĚZE:**

Vyhrávají tři třídy s největším počtem bodů. Na výběr je ze tří cen:

1**. Největší burger v ČR Pablo dort**

Pablo dort pro celou třídu a mini burger pro jednotlivé žáky třídy v Pablo Esco baru.



**2. Úniková hra v The Room Brno**

Únikovka v momentálně největším centru únikových her v Brně. K dispozici budete mít i klubovnu, kde si můžete po skončení povykládat zážitky ze hry ☺

**3. Laser game pro celou třídu**

Pokud vám chybí zábava a adrenalin, můžete se svojí třídou navštívit Laser Game Brno. K dispozici jsou dvě arény a každý z vás bude mít dvě hry běhání, schovávání se, střílení a adrenalinu.

**Oceňujeme také tři nejaktivnější žáky ze školy. Ti získávají poukaz do Pablo Esco baru na burger dle vlastního výběru ☺.**

**Aplikace, které se Vám mohou hodit:**

* iOrienteering
* Strava
* Mapy.cz - stopař
* Map my run
* Runtastic
* Aplikace, kterou používáte ke svým chytrým hodinkám např. Garmin aj.