

## PODMÍNKY SOUTĚŽE:

### 1) Účastní se pravidelně tréninkových workshopů a zlepši se tak v PARKOURU!

\* Na Tvém prvním workshopu obdržíš **ÚČASTNICKÝ LIST** a za každý splněný a vydřený workshop získáš **specifickou samolepku** s motivem daného workshopu

### 2) Absolvuješ-li 1. sérii workshopů, která se zaměřuje na ZÁKLADY parkouru:

- Vyfoť sám sebe se svým účastnickým listem
- Tuto fotku hoď na svůj profil na Facebooku a pošli jí do zpráv na Facebookovou stránku - Lubomír "Lubo" Baum
- Napiš k němu zajímavý příspěvek a pochlub se, že si workshopy zvládl, zmiň také, co Ti tato série workshopů přinesla a jakým způsobem ses posunul, případně, co pro Tebe bylo nejtěžší nebo který workshop se Ti líbil nejvíce nebo třeba co ses dozvěděl
- Napiš hashtagy: #tréninkoveworkshopy #luboparkour

#### **Kvalifikace:**

První 3, kteří odešlou fotku na stránku Lubomír "Lubo" Baum a sdílí svůj příspěvek (se všemi výše uvedenými body).

#### **Termín:**

Do 15.4. 2018

#### **Odměna?**

**Doplňky z E-shopu (v hodnotě min. 150 Kč)**

### 3) Absolvuješ-li 2. sérii workshopů, která se zaměřuje na ZÁKLADNÍ A POKROČILÉ TECHNIKY v parkouru:

- Vyber si 1 workshop z této série, který se Ti líbil nejvíce a z něho 1 parkourovou techniku
- Následně se vyfoť, jak tuto techniku provádíš v jakémkoliv prostředí
- Tuto fotku hoď na svůj profil na Facebooku a pošli jí do zpráv na Facebookovou stránku - Lubomír "Lubo" Baum
- Napiš o tomto workshopu, jak Ti pomohl s danou/danýma technikama
- Napiš hashtagy: #tréninkoveworkshopy #luboparkour

#### **Kvalifikace:**

Ten, kdo získá největší počet lajků (a splní správně výše uvedené body) vyhrává.

#### **Termín:**

Do 15.5.2018

**Odměna:**

**1 měsíc tréninku ZDARMA v naší tréninkové síti! (V hodnotě 400 Kč)**

**4) Absolvuješ-li 3.sérii workshopů, která se zaměřuje na ZÁKLADNÍ A POKROČILÉ SALTA (gymnastiku a akrobacii) v parkouru/freerunningu:**

- Natoč krátké a poutavé video (30-60 s) jak DRILLuješ své oblíbené salto, které ses učil na některém z workshopů (především frontflip, backflip nebo sideflip)
- Sdílej toto video na svém Facebooku a pošli ho do zpráv na Facebookovou stránku - Lubomír "Lubo" Baum
- Napiš hashtagy: #tréninkoveworkshopy #luboparkour

**Kvalifikace:**

Ten, kdo bude mít největší počet sdílení (a splní správně výše uvedené body) vyhrává.

**Termín:**

Do 31.5.2018

**Odměna:**

**Volný VIP trénink v gymnastické tělocvičně s Lubem!**

**5) Absolvuješ-li 4.sérii workshopů - SPECIÁLY - s názvem PROVĚŘ SVÉ HRANICE:**

- Vymysli fyzickou, kondiční nebo technickou výzvu, kterou natočíš a řekneš k ní základní pravidla
- Toto video sdílej na svém Facebooku, pošli ho do zpráv na Facebookovou stránku - Lubomír "Lubo" Baum a označ v příspěvku 3 své kamarády, které vyzveš k tomu, aby výzvu splnili, taktéž vytvořili video z výzvy a vyzvali další (alespoň 2 lidi)
- Napiš hashtagy: #tréninkoveworkshopy #luboparkour

**Kvalifikace:**

Vyhrává ten, kdo vymyslí nejzajímavější výzvu (a splní správně výše uvedené body).

**Termín:**

Do 30.6.2018

**Odměna?**

**Oblečení a doplňky z E-shopu (v hodnotě min. 500 Kč)**

## **6) Absolvuješ-li všechny workshopy:**

- Vytvoř krátké video (1-2 minuty), kde ukážeš ostatním svůj UČASTNICKÝ LIST a sděl, co Ti workshopy přinesli, jak ses díky nim posunul a jaké z nich máš pocity
- Toto video sdílej na svém Facebooku a pozvi své kamarády na workshopy v další sezóně 2018/2019
- Napiš hashtagy: #tréninkoveworkshopy #luboparkour

### ***Kvalifikace:***

Vyhrává ten, kdo bude mít největší počet shlédnutí na videu.

### ***Termín:***

Do 31.8.2018

### ***Odměna:***

***Bude velká, nechte se překvapit!***

\* Soutěžit můžeš dohromady 5\*! Není to však podmínkou, můžeš si vybrat jakoukoliv soutěž, která je pro Tebe nejzajímavější! :)

\* Stane-li se Ti, že se Ti nepodaří na některý workshop z jakékoliv série dorazit, můžeš si jej nahradit absolvováním některého ze SPECIÁLNÍCH workshopů! ;)