



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Piotr Tomaszewski

Konkurs na wykonanie koncepcji budowy placu z urządzeniami do ćwiczeń siłowych na terenie MOSiR w Mławie

Publikowane od

12.08.2014 00:00:00

Publikowane do

12.09.2014 00:00:00

Przedmiotem konkursu jest wykonanie koncepcji budowy placu z urządzeniami do ćwiczeń siłowych dla młodzieży i dorosłych oraz urządzeń do dyscyplin typu „Street Workout”.

W ramach wykonania koncepcji uczestnik konkursu wykona plan zagospodarowania terenu wraz z wszelkimi informacjami dotyczącymi projektowanych urządzeń oraz nawierzchni.

Do pracy konkursowej należy załączyć plan zagospodarowania terenu, specyfikację urządzeń, specyfikację projektowanej nawierzchni (warstwy, powierzchnie), zestawienie urządzeń, możliwości modyfikacji np. koloru urządzeń.

Opcjonalnie do pracy konkursowej załączyć można różnego rodzaju wizualizacje i inne elementy graficzne.

W koncepcji znajdować się powinny urządzenia (wymienione przykładowe):

- do wzmacniania mięśni ramion, klatki piersiowej i pleców (np. podciągania, wypychania, wiosłowania),

- do wzmacniania mięśni brzucha i kończyn dolnych (np. wypychanie nogami, robienie brzuszków),
- korzystnie wpływające na układ krążeniowo – oddechowy (np. bieganie),
- do wzmacniania nadgarstków, łokci i ramion (np. obracanie kołami),
- do poprawy koordynacji barkowej, wzmacniania ramion i brzucha (np. podciąganie się na poręczach),
- do wykonywania ćwiczeń o charakterze „Street Workout”, tj. wykonywania różnych wariantów pompek, podciągnięć

Organizator nie definiuje wyglądu i specyfikacji urządzeń. Dopuszczalne jest zastosowanie urządzeń, przy których może ćwiczyć więcej niż jedna osoba na raz.

Wszelkie urządzenia muszą spełniać normy bezpieczeństwa.

Urządzenia muszą posiadać 3 letnią gwarancję. Czas upływu gwarancji liczony jest od dnia dokonania odbioru urządzeń przez organizatora.

Plac przeznaczony na urządzenia „Street Workout” ma powierzchnię około 97,5m² o nawierzchni trawiastej i zawiera się w polu o wymiarach około 13m x 7,5m zgodnie z załączonym rysunkiem.

Plac przeznaczony na urządzenia siłowe ma powierzchnię około 360m² o nawierzchni asfaltowej i zawiera się w polu o wymiarach około 26m x 14m zgodnie z załączonym rysunkiem.

Projekt zagospodarowania terenu musi spełniać przepisy budowlane (w celu uzyskania zgłoszenia). Organizator wskazał w załączniku graficznym proponowaną lokalizację.

Szczegóły dotyczące konkursu zawarte są w załączniku do ogłoszenia: regulaminie konkursu.

Wnioski udziału w konkursie należy składać w formie pisemnej do dnia **21.08.2014** r. do godz. **12:00** w siedzibie Organizatora.

Do pobrania

[plac ost mosir 500.emf 118.98 KB](#)

[plac siłwy mosi 250.emf 53.24 KB](#)

[plac workout mosir 250.emf 28.73 KB](#)

[Regulamin konkursu.doc 130.5 KB](#)

[mapa plac siłwy 250.pdf 49.68 KB](#)

[mapa plac workout 250.pdf 29.53 KB](#)

[mosir plac siłowy.JPG 80.98 KB](#)

[mosir workout.JPG 74.42 KB](#)

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/arttykul/konkurs-na-wykonanie-koncepcji-budowy-placu-z-urzadzeniami-do-cwiczen-silowych-na-terenie>