

<b>Tytuł projektu:</b>	<b>STREET WORKOUT PARK w Górze Kalwarii</b>
Pomysłodawca:	Maciej Czerwiński
Lokalizacja:	OSiR Góra Kalwaria
Szacunkowy koszt:	80 000,00

### **Opis projektu:**

Projekt zakłada budowę Street Workout Parku w Górze Kalwarii.

To miejsce z urządzeniami do ćwiczeń siłowych, które ustawione są na świeżym powietrzu.

Street workout to ćwiczenia wykonywane z wykorzystaniem prostych urządzeń typu drążki, poręcze, ławki, liny. Pochodną tego sportu jest kalistenika, która jest aktywnością fizyczną polegająca na treningu siłowym opartym o ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała, takie jak np. „pompki”, podciągnięcia na drążku, „mostki”, „brzuski”, przysiady. „dipy” oraz bardziej gimnastyczne elementy takie jak stanie na rękach.

Ćwicząc na Street Workout Parku można polepszyć swoje możliwości fizyczne i uczyć się nowych elementów statycznych jak i dynamicznych. Powierzchnia takiego parku to około 100m<sup>2</sup>.

### **Opis lokalizacji**

Teren Ośrodka Sportu i Rekreacji w Górze Kalwarii, przy basenie w pobliżu Skate Parku.

Plac obok SkateParku, znajdujący się na terenie Miejskiego Zespołu Basenowo – Rekreacyjnego. Jest, wydaje się idealna lokalizacją, ponieważ znajdują się już tam małe siłownie na świeżym powietrzu.

### **Uzasadnienie potrzeby realizacji**

Szczególnie wśród młodzieży obserwowane jest duże zainteresowanie sportami ekstremalnymi, m.in. takimi jak parkour czy street workout. Sporty te przyciągają coraz szersze rzesze młodzieży. Do rozwoju tych dyscyplin sportu niezbędne są specjalnie przygotowane place Parkour Parki czy Street Workout Parki. W Górze Kalwarii, zdaniem przedstawicieli młodzieży, mamy niedostateczną ilość takich obiektów treningowych.

Powstanie kompleksu rozwijania swoich umiejętności i sprawności kalistenicznych byłoby niezwykle korzystne dla uzupełnienia oferty narzędzi treningowych dla młodzieży i poprawienia atrakcyjności terenu przy basenie.

Liczne grupy młodzieży, dla których teren przy basenie jest miejscem spotkań, zyskają kolejną atrakcyjną przestrzeń, która będzie służyła

nie tylko jako miejsce poprawienia kondycji fizycznej, ale miejsce spotkań, a przez to integracji, poznawania zainteresowań swoich rówieśników.

Taki kompleks sportowy jest magnesem nie tylko dla mieszkańców, ale i osób przyjezdnych, które z chęcią spędzają swój czas na świeżym powietrzu.

**Zasady korzystania z efektu przez mieszkańców**

Projekt ogólnodostępny, bez ograniczeń w korzystaniu.

**Projekt generuje niewielkie koszty utrzymania w kolejnych latach** – odpowiednia konserwacja urządzeń.