

FORMULARZ PROPOZYCJI PROJEKTU

Imię i nazwisko zgłaszającego	
Miejsce zamieszkania	
Dane kontaktowe	
<b>NAZWA PROJEKTU:</b> <p style="text-align: center;"><b>MAZURSKI DZIK - Man With Iron Muscles</b></p>	
<b>KATEGORIA PROJEKTU:</b> <input checked="" type="checkbox"/> Sport <input type="checkbox"/> Kultura <input type="checkbox"/> Ekologia <input type="checkbox"/> Edukacja <input type="checkbox"/> Infrastruktura, architektura i urbanistyka	
<b>OPIS PROJEKTU, LOKALIZACJA, ZAKRES RZECZOWY, SZACUNKOWA WARTOŚĆ</b>	
<p><b>Zawody z cyklu Iron Muscle z okazji Święta Wojska Polskiego w dniach 17-18 sierpnia.</b></p> <p><b>Impreza polegająca na połączeniu dwóch konkurencji siłowych: brench press i cross training.</b></p> <p>Kto może wystartować w naszych zawodach?</p> <p>Właściwie każdy. Każdy, kto ma ochotę sprawdzić swoje możliwości, kondycję, siłę w fajnej rywalizacji. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni – nie muszą bać się, że nie będą w stanie podołać jakiemuś zadaniu. Na tego rodzaju zawodach nie spotkamy ćwiczeń, które wymagają od nas wieloletniej pracy, perfekcyjnej gibkości i niewyobrażalnej siły. Stawiamy głównie na wytrzymałość i wydolność przy CrossFit oraz siłę i technikę przy wyciskaniu sztangi leżąc.</p> <p>WODY eliminacyjne będą się składały głównie z kilkuminutowych AMRAP-ów (z ang. As Many Reps As Possible – czyli w danym czasie wykonujemy maksymalną ilość powtórzeń powierzonego ćwiczenia, bądź kompletu ćwiczeń). Z zawodów jednak wyłączeni są crossfiterzy, którzy startują w zmaganiach rangi Elite, czy innych zawodach dla zaawansowanych miłośników tego sportu.</p> <p>Konkurencje będą rozegrane w 3 klasyfikacjach. Masters (mężczyźni +35 lat), Open Mężczyzn oraz Open Kobiet. Dla rozgrzewających się zawodników zostanie utworzona strefa buforowa, gdzie każdy ze startujących w kolejnej rundzie będzie miał za zadanie się tam znaleźć na 10 minut przed swoim startem. Około 2 minuty przed startem zawodnicy będą podchodzili do tzw. „tunelu”, gdzie odbiorą swoje karty startowe i będą mogli zapoznać się ze swoim sędzią. WOD zaplanowany na pierwszą turę zawodów zostanie dokładnie omówiony przez organizatora. Ponadto każdy z zawodników przed startem będzie miał czas na omówienie ze swoim sędzią standardów wykonywania ćwiczenia.</p> <p>Jedno można powiedzieć na pewno – każdy zawodnik da z siebie 100% i będzie to bardzo mocna rywalizacja, która przyciągnie rzesze obserwatorów.</p> <p>Planujemy coraz mocniej promować CrossFit oraz Brench Press, jako sport dla każdego a naszym celem jest stworzyć zawody, na których każdy bez względu na staż treningowy może sprawdzić swoją wytrzymałość i siłę. Mamy aspiracje, aby nasze zawody były modelowane na wzór największych w Europie.</p> <p><b>Cross training na terenie plaży miejskiej (teren piaszczysty odgradzony taśmą), natomiast</b></p>	

**brench press na scenie.**

**Szacunkowa wartość projektu: ok. 30.000 zł**

**- wypożyczenie sprzętu sportowego - ok 20.000 zł**

**- zakup nagród i gadżetów - ok 8.000 zł**

**- punkt medyczny z opieką lekarską - ok 2.000 zł**

#### **UZASADNIENIE REALIZACJI PROJEKTU**

Do tej pory najbardziej znanymi zawodami siłaczy były zawody Strongman. CrossFit w ostatnich latach zrobił się bardzo popularny. Jest treningiem wytrzymałościowo-siłowym, połączeniem zróżnicowanych i intensywnych ćwiczeń, które mają na celu podniesienie wydolności organizmu. Jest to metoda treningu łącząca w sobie elementy gimnastyki sportowej, lekkoatletyki i ćwiczeń z obciążeniem, np. sztangami. Różnorodność cross-treningów przyciąga do nich bardzo wiele osób. Należy więc stwierdzić, iż odpowiednio zorganizowane zawody będą bardzo widowiskowe. Do tego dołożymy jeszcze wyciskanie sztangi leżąc gdzie swoje umiejętności a raczej swoją siłę będą mogli zaprezentować mazurscy siłacze ale także turyści.

W naszych zawodach będzie mógł wystartować każdy tj. zawodnicy, którzy przyjadą specjalnie na zawody, turyści będący w Giżycku oraz nasi koledzy z eFP Battle Group Poland, którzy z pewnością uatrakcyjnią zawody.

#### **UWAGI DO AKTUALNEJ EDYCJI GIŻYCKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO**

**nie zgłaszam**

#### **PROPOZYCJE DO KOLEJNEJ EDYCJI GIŻYCKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO**

**nie zgłaszam**

#### **ZAŁĄCZNIKI, INNE INFORMACJE I DOKUMENTY**

1. Lista oparcia projektu (minimum 15 osób)

2. ....

3. ....

#### **UWAGI:**

- projekt może złożyć wyłącznie mieszkaniec Giżycka, który ukończył 16 lat,
- lista poparcia danego projektu obejmuje minimum 15 osób (wyłącznie mieszkańcy Giżycka, którzy ukończyli 16 lat),
- zakres obowiązkowych danych na liście poparcia to: nazwa projektu, imię, nazwisko, adres, podpis osoby popierającej.