

Toruń, dnia 17.04.2018r.

## ZAPYTANIE OFERTOWE

### I. Kierujący zapytanie:

Gmina Miasta Toruń  
ul. Wały gen. Sikorskiego 8  
87-100 Toruń  
NIP: 879-000-10-14  
działająca poprzez  
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji  
ul. Bema 23/29  
87-100 Toruń  
Tel/fax: 56/6226700 / 56/6226705

### II. Opis zapytania:

Przedmiotem zapytania jest usługa przeprowadzenia zajęć na siłowniach zewnętrznych typu New Age Fit.

#### Lokalizacje:

- plac do ćwiczeń na osiedlu Rubinkowo przy ul. Niesiołowskiego
- plac do ćwiczeń na osiedlu Wrzosy przy ul. Inżynierska
- plac do ćwiczeń na osiedlu Bydgoskie przy ul. Szosa Bydgoska

#### Szczegółowy zakres zamówienia obejmuje :

Zajęcia odbywać się będą trzy razy w tygodniu ( poniedziałek, środa, sobota) po godzinie 60 min, w dwóch turach.

Pierwsze 60 min będzie poświęcone ćwiczeniom wspólnym rodziców i dzieci lub samych dzieci/ młodzieży.

Drugie 60 min dedykowane jest osobą w wieku masters (35+). Zajęcia są bezpłatne dla obu grup.

Maksymalna liczba uczestników jednej grupy to 25 osób.

Zajęcia mają odbywać się cyklicznie od 07.05.2018r. do 30.09.2018r.

Zajęcia powinny być podzielone na trzy części:

1. Rozgrzewkę około 10-15 min ( w skład tej części powinny być przeprowadzone ćwiczenia ogólnorozwojowe. Krótki marsz lub trucht, zależnie od zaawansowania i możliwości danej grupy)

Dla grup masters rozgrzewka powinna być nieco dłuższa w granicach 15 min, z dominacją ćwiczeń rozciągających/ stretchingowych.

Dla rodziców z dziećmi/ młodzieży rozgrzewka powinna bardziej się skupić na przygotowaniu organizmu do zwiększonego wysiłku.

W przebieg rozgrzewki wchodzi również czas na krótkie zapoznanie się z grupą oraz omówienie zajęć, zbiórka ewentualny podział grupy.

Przykłady ćwiczeń:

- Trucht wokół placu wraz z krążeniem rąk naprzemiennie oburącz.
- Krok odstawno dostawny z jednoczesnym odwodzeniem rąk na boki i krzyżującymi się przed tułowiem.
- Skipping a, skipping c.
- Krążenia bioder, krążenia tułowia z wyprostowanymi rękoma.
- Trucht bokiem z jednoczesnym krzyżowaniem nóg i rąk naprzemiennie.
- Krążenia nadgarstków i stawów skokowych.
- Skłony do prawej/ lewej stopy na przemian w wyproście
- Opady tyłem- ramiona wyprostowane chwytając drabinki na wysokości i szerokości barków
- Wymachy nogami prawa/ lewa w tył – ramiona wyprostowane trzymając się drabinki
- Wymachy nogami prawa/ lewa w przód- pięta nogi postawnej na ziemi, ręce wzdłuż tułowia trzymają drabinki na poziomie bioder.

2. Część główna zajęć 30- 40 min w zależności od możliwości fizycznych grupy ta część powinna być najbardziej wymagająca. Im grupa lepiej przygotowana od strony motorycznej tym ćwiczenia części głównej powinny mieć większą intensywność, lecz czas ich trwania powinien być w dolnej granicy czasu około 30 min. Im intensywność mniejsza ( grupy masters) tym zajęcia powinny zwiększać się czasowo do górnego limitu 40 min.

Na przyrządach uczestnicy ćwiczą tylko obciążeniem swojego ciała. Ćwiczenia powinny być zróżnicowane pod względem partii mięśni: ćwiczenia na górną partię ciała, środkową partię ciała (grzbiet, brzuch) oraz dolną partię ciała.

Dodatkowa dla grup masters większość ćwiczeń powinna mieć charakter gibkościowy.

Ze względu na ograniczoną liczbę przyrządów oraz miejsca sugerowany system zajęć to stacje ćwiczeniowe.

Przykładowe ćwiczenia w części głównej:

ćwiczenia na górną część ciała

- pompki pod kątem na obręczach krótkich
- podciągnięcia szeroka w nachwycie na obręczach długich
- pompki ramiona neutralnie stopy na drabince
- podciągnięcia z odwidzeniem rąk w kształcie litery „V” na obręczach długich
- siad tyłem przy drabince nachwytem trzymając szczebla drabinki unoszenie tułowia

ćwiczenia na środkową partię ciała (brzuch, grzbiet)

- brzuszki z nogami uniesionymi na kółkach obręczy długich

- sylwetka w podporze na przedramionach stopy na drabince ( napinanie mięśni brzucha)
- poziomka na poręczach w pozycji zgrupowanej nogi złożone i ugięte
- ręce na poręczach unoszenie wyprostowanych nóg jednocześnie do kąta 90 stopni
- unoszenie kolan do klatki piersiowej w zwisie tyłem do drabinki

ćwiczenia na dolną partię ciała.

- zeskok z podestu, lądowanie jednocześnie na obu nogach
- wejście na szczebel drabinki zmiennie prawa/lewa noga
- waga przodem utrzymanie prawej/lewej nogi na wysokości tułowia
- wykroki z odwodzeniem rąk w bok na obręczach długich
- przysiad z rękoma w górze trzymając obręczy

ćwiczenia gibkościowe

- postawa przodem do drabinki skłony do nogi ułożonej prostopadle do podłoża drabinki
- zwis odwrócony do drabinki
- postawa przodem do drabinki skłony do nogi ułożonej na drabince równoległe do podłoża
- prawa/ lewa noga ułożona na szczeblu na wysokości brzuch, zgięta w kolanie przyciąganie rękoma kolana do klatki piersiowej

### 3. Część końcowa

Zakończenie zajęć ma na celu uspokoić i wyciszyć organizm po wysiłku. Orientacyjny czas tej części to 10-15 min. Oprócz ćwiczeń wyciszających ( oddechowych) nieodłączną częścią są ćwiczenia rozciągające, szczególnie dla grupy rodziców z dziećmi / młodzieży gdzie wysiłek fizyczny był duży. Ćwiczenia wyciszające uspokajające tętno i oddech w większej mierze są dedykowane grupie masters.

### 4. Kadra, tok zajęć

Zajęcia powinny być prowadzone przez Trenerów/ instruktorów, którzy mogą udokumentować swoje doświadczenie oraz kwalifikacje. Powinna być to osoba, która również posiada odpowiednie kompetencje społeczne do kontaktu z zróżnicowanymi grupami pod względem wiekowym i społecznym.

Dodatkowo punktowane będzie doświadczenie w prowadzeniu zajęć na siłowniach zewnętrznych.

Zajęcia powinny być przeprowadzone w logicznym i przystępnym dla każdego ciągu, tak aby nie sprawiały trudności w zrozumieniu.

Ćwiczenia podczas zajęć powinny wykorzystywać możliwie jak największą liczbę przyrządów. Organizacja ćwiczeń powinna być dostosowana w sposób, aby każdy uczestnik ćwiczył z grupą i w tym samym czasie odpoczywał. Dopuszcza się podziały na grupy (twz. stację ) jedna grupa ćwiczy druga odpoczywa.

### III. Sposób przygotowania oferty:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Toruniu prosi o złożenie oferty z ceną brutto za cały przedmiot zamówienia na załączonym formularzu oferty. **Do oferty należy dołączyć oświadczenie o posiadanych kwalifikacjach do prowadzenia szkoleń w zakresie gimnastyki sportowej.**

### IV. Kryteria oceny ofert:

- cena – 100%

### V. Termin wykonania:

07.05.2018r. - 30.09.2018r.

### VI. Zapytania:

Wszelkich informacji dotyczących przedmiotu zamówienia udziela Marek Osowski tel. 795 174 926, wszelkie pytania proszę kierować na adres e-mail [sekretariat@mosir.torun.pl](mailto:sekretariat@mosir.torun.pl)

### VII. Miejsce i termin złożenia oferty:

Ofertę należy przesłać do dnia **24.04.2018r. do godz. 12.00** na adres: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Toruniu, ul. Bema 23/29, 87-100 Toruń lub e-mail: [sekretariat@mosir.torun.pl](mailto:sekretariat@mosir.torun.pl)

Zamawiający może unieważnić postępowanie bez podania przyczyny.

DYREKTOR  
*Aleksander Dybiński*