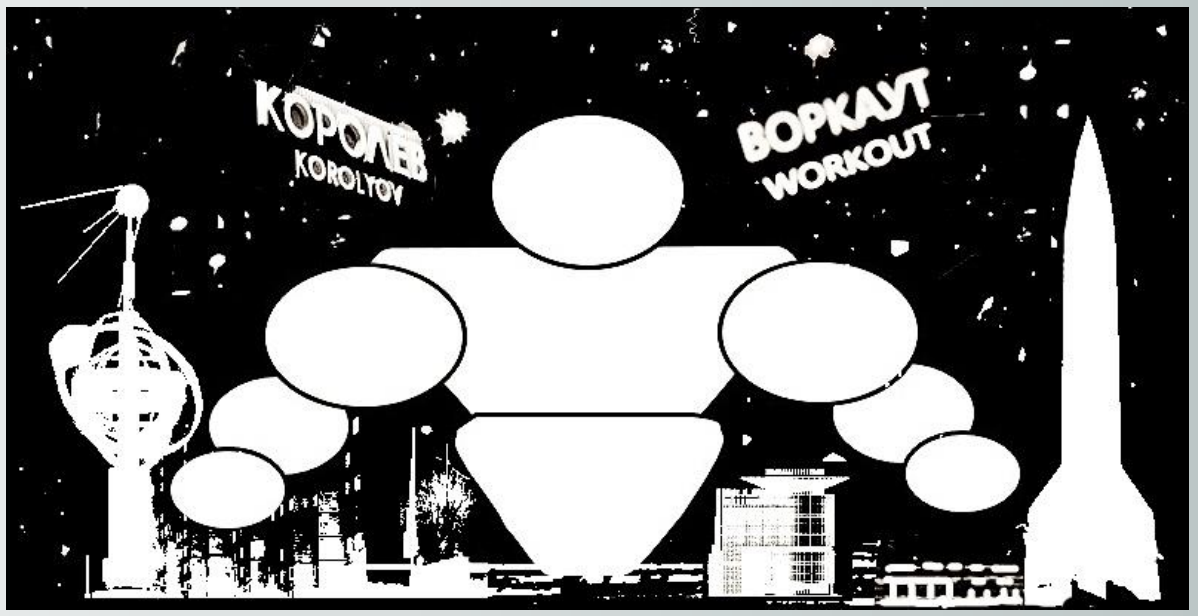
# Проект - «Про Воркаут в городе Королёв»




**Организатор проекта:** Николай Ермаков
**Информационные ресурсы проекта:**
Группа в вк: vk.com/proworkoutvkoroleve
Проект на сайте workout.su :
workout.su/city/63-korolev

# Идея проекта:

**Развитие и популяризация уличной культуры, занятия на турниках и брусьях, и физкультурой на улице, координация и помощь в организации тренировок, популяризация и описание площадок воркаута и возможностей исполнения на них определенных видов упражнений и подготовительной базы для исполнения сложных элементов.**

# «Про Воркаут в городе Королёв»

Проект зародился в 2013 году.
Развивался совместно с проектами:
«Тренируемся вместе» с 2013 года,
«Проект - Вызов «1945» с 2014 года - **pro1945.ru**
«Программа SOTKA(100-дневный воркаут)» в городе Королёв с 2017 года - **100.workout.su**

"Королёвская сотка" с 2018 по 2020 год.

В настоящее время основными направлениями работы проекта является:
программа СОТКА и проект Вызов «1945»,
комплекс ГТО и тренировки ОФП для всех возрастов.

Развитие Воркаут движения в Королёве проходит при поддержке администрации города, профсоюзов и организаций города, молодёжных организаций.

Молодёжные организации которые участвовали и поддерживали воркаут движение в городе Королёв с 2013 года:
Отдел по делам молодёжи(в настоящее время - Молодёжный центр «Космос»),
Советы молодых специалистов предприятий города,
Совет молодых ученых и специалистов г. Королёв,
Молодёжные комиссии профсоюзных комитетов,
Центр молодежных инициатив,
Молодёжный Медиацентр Королёва.

# Некоторые итоги проекта:

1. **Участники проекта:** более 200 человек уникальных пользователей из города Королёв на сайте workout.su и более 100 человек регулярно занимающихся в Королёве
2. **Ресурсы проекта:** активность организаторов, участников проекта и поддержка проекта профсоюзами, организациями и муниципальными властями.
3. **Активность проекта:** проведение более 100 тренировок ежегодно.

Зарождался проект в 2013 году, как идея группы единомышленников, создавших проект **«Тренируемся вместе»,** для проведения совместных тренировок в городе Королёв, организации выездов на тренировки, соревнования и фестивали уличной культуры, воркаута и паркура, и других видов спорта проходящих на улице.

Развитие проект получил в 2014 году, когда молодежной комиссией профсоюзного комитета
и участниками проекта «Тренируемся вместе» был разработан проект – «**Вызов «1945»** со своей мотивационной базой и творческим направлением, дополнительно к занятиям физическими упражнениями.

В 2017 году участниками проекта Вызов «1945» в городе Королёв были проведены совместные мероприятия с представителями воркаут движения России и организаторами **Программы SOTKA (100-дневный воркаут)**

По итогам совместных мероприятий и сформировался проект существующий в настоящее время

**«Про воркаут в городе Королёв»**

**Программа SOTKA (100-дневный воркаут)**
**Девиз программы:** Пришло время изменить себя!

SOTKA (100-дневный воркаут) - это бесплатная онлайновая образовательная программа для всех, кто только начинает свои тренировки или возвращается к занятиям после долгого перерыва или травм.

Информационный ресурс программы:
Сайт: **100.workout.su**
Мобильные приложения на IOS и Android:

Автором программы является **Антон** WasD **Кучумов**, один из основателей субкультуры **Street Workout** в России

# Спасибо за внимание