

## Pályázati adatlap 2024.

|                                         |                |
|-----------------------------------------|----------------|
| Biatorbágy Városi Önkormányzati Hivatal |                |
| Érkezési szám:                          |                |
| Kiadás ideje:                           | 2024 OKT 31.   |
| Kiadási szám:                           | 52/179-26/2024 |
| Ügyintéző:                              |                |

|                                                                                                               |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Pályázati téma sorszáma</b>                                                                                | I/1                                    |
| <b>Pályázat (projekt) címe</b>                                                                                | Pályázat sporttevékenység támogatására |
| <b>Pályázó neve<sup>1</sup></b>                                                                               | Sipos Gergő Szabolcs                   |
| - értesítési címe                                                                                             |                                        |
| - e-mail címe                                                                                                 |                                        |
| - telefonszáma                                                                                                |                                        |
| <b>Csoport/zenekar neve</b><br>(amennyiben az ITA támogatási formán belül mint csoport vagy zenekar pályázik) |                                        |
| <b>Civil társaság neve</b><br>(amennyiben IKA támogatásra pályázik)                                           |                                        |
| - címe                                                                                                        |                                        |
| - e-mail címe                                                                                                 |                                        |
| - telefonszáma                                                                                                |                                        |
| <b>A pályázat megvalósításának kezdete - befejezése</b>                                                       | 2025.01.01-2025.12.31                  |
| <b>A pályázat (projekt) teljes költsége</b>                                                                   | 350 000.- forint                       |
| <b>A pályázathoz (projekthez) igényelt támogatás összege</b>                                                  | 200 000.- forint                       |

<sup>1</sup> Amennyiben a pályázó 16 év alatti a pályázat benyújtásakor, a 4. oldalon szerepelő ún. felügyeletet gyakorló engedélyének kitöltése és aláírása is szükséges.

## A pályázó szakmai bemutatkozása

Sipos Gergő vagyok, 24 éves biatorbágyi lakos és közel 8 éve foglalkozom súlyzós edzéssel, testépítéssel.

A sportot jelenleg amatőr szinten űzöm, nem készülök versenyre azonban nem zárom ki ennek lehetőségét a jövőben, amennyiben a körülmények megengedik. A súlyzós edzést eleinte azért kezdtem el mert vékony testalkatú voltam és szerettem volna izmosodni, és egészségesebbé válni, mivel régebben még gerincferdülésem is volt. Az évek során egyre jobban megismertem a sportot és egyre többet tanultam róla, és ezzel párhuzamosan sokat fejlődtem. Két évvel a kezdés után már az iskolaorvos vizsgálata megmutatta, hogy a gerincferdülésem elmúlt, és teljesen egészségessé és erőssé vált a gerincem. A sportot még jobban értékelni a koronavírus alatt kezdtem el, amikor be volt zárva a konditerem és nem volt lehetőség az addig megszokott edzéseket elvégezni. Ebben az időben jöttem rá, hogy a fizikai egészségem és állapotom szorosan összefügg a mentális egészségemmel is. A sport hiányában sokkal motiválatlanabb lettem és lecsökkent az energiaszintem is. Így nagyon örültem amikor lehetővé vált újra a konditermi edzés és azóta töretlenül járok a Biafitness-be, Biatorbágy legrégebbi edzőtermébe. Azt gondolom az elmúlt 2 évben jelentős fejlődésen mentem át mind szakmailag mind fizikailag. A sport és az edzés módszerek, különböző technikák megismerése jó alapot adott a további fejlődésnek, és az eddigiek alapján ezt abszolút fenntarthatónak tartom.

Az eddig megszerzett tudásomat próbálom másoknak is továbbadni, segíteni, legyen szó rokonokról, barátokról, vagy olyan helyi fiatalokról akik most kezdenek a súlyzós edzéssel ismerkedni a konditeremben.

### A pályázat céljának részletes bemutatása

A pályázat segítségével szeretnék különböző sporteszközöket vásárolni, amelyek jelenleg nem állnak rendelkezésre a konditeremben, ahova járok, illetve amik saját használatra lennének. Ilyen például: SMR henger nyújtáshoz, csuklószorító és térdszorító az ízületek védelméért, súlyemelő övet a sérülések megelőzése érdekében. Mivel nagycsaládban élek ezért nincsen lehetőség arra, hogy mindig megfelelően étkezzek mennyiségben és minőségben is annyit amennyit a megfelelő fejlődés érdekében kellene, így táplálékkiegészítőkre is költenék a pályázat elnyerése esetén. A következőket tartanám szükségesnek, amelyek lehetővé tennék a további fenntartható fejlődést számomra: fehérjeporok, kreatin, multivitaminok, Omega 3 halolaj, különböző ásványi elemek (mint cink, vas, kalcium stb.)

Biatorbágy, 2024. 10.30.....

.....  
Zenekar, Művészeti csoport vezető

.....  
pályázó

## NYILATKOZATOK

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>A pályázó nyilatkozata arról, hogy az idei évben a csoport,/zenekar a Biatorbágyon működő civil szervezetek 2022. évi támogatására kiírt pályázaton nem nyert támogatást.</b></p>                            | <p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;"><b>aláírás</b></p>                                                                                             |
| <p><b>Zenekar, vagy művészeti csoport nyilatkozata arról, hogy a támogatott évben részt vállal Biatorbágy kulturális életében.</b></p>                                                                             | <p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;"><b>aláírás</b></p>                                                                                             |
| <p><b>Szerzői hozzájáruló nyilatkozat arról, hogy az elkészült pályamunkát az önkormányzat korlátozás nélkül felhasználhatja, a megjelenő szellemi termékénél az önkormányzatot mint támogatót feltünteti.</b></p> | <div style="background-color: black; width: 100%; height: 60px; margin-bottom: 5px;"></div> <p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;"><b>aláírás</b></p> |
| <p><b>Egyéni pályázó nyilatkozata arról, hogy Biatorbágy Város Önkormányzatát, mint támogatót feltünteti a projekt cél megvalósítása során.</b></p>                                                                | <div style="background-color: black; width: 100%; height: 60px; margin-bottom: 5px;"></div> <p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;"><b>aláírás</b></p> |
| <p><b>Az egyéni pályázó nyilatkozata arról, hogy nem múlt el 35 éves.</b></p>                                                                                                                                      | <div style="background-color: black; width: 100%; height: 60px; margin-bottom: 5px;"></div> <p style="text-align: center;">.....</p> <p style="text-align: center;"><b>aláírás</b></p> |

(1) A pályázat benyújtásakor még 16 éven aluli pályázó pályázatának benyújtásához, illetve a feltüntetett személyes adatainak kezeléséhez, mint a pályázó gyermek feletti szülői felügyeletet gyakorló engedélyezem.

Szülői felügyeletet gyakorló személy neve: .....

- elérhetősége(telefonszám, e-mail cím, stb.): .....

- lakcíme: .....

Biatorbágy, 2024. ....

.....  
szülői felügyeletet gyakorló aláírása

# Részletes költségvetési terv a sport pályázathoz

Pályázó neve: Sipos Gergő

Az igényelt támogatás mértéke: 200 000.- forint

Az összeget két fő kategóriába költeném el: sporteszközök és táplálékkiegészítők

## **Sporteszközök (kb.: 80 000 ft):**

- Súlyemelő öv – 25 000 ft
- Csuklóbandázs – 5 000 ft
- Térdbandázs – 15 000 ft
- SMR henger – 5 000 ft
- Sportcipő (nagyjából évente amortizálódik) – 25 000 ft
- Egyéb eszközök – 5 000ft

## **Táplálékkiegészítők (kb.: 120 000 ft):**

- Fehérjepor (kb. havi 600-700 gramm szükséges) 7-8 kg – 70 000-80 000 ft
- Multivitaminok (egész évre) – 15 000 ft
- Aminosavak (egész évre) – 15 000 ft
- Ásványi anyagok (egész évre) – 10 000 ft

A termékek ára folyamatosan változik, én a jelenlegi átlagárakkal számoltam. A pályázaton elnyert összeg felhasználásának összetétele kis mértékben változhat a fentebb megadotthoz képest, azonban ezek mindenképpen a fő kategóriák, amelyekbe tartozó termékekre jelenleg a legnagyobb szükségem van.