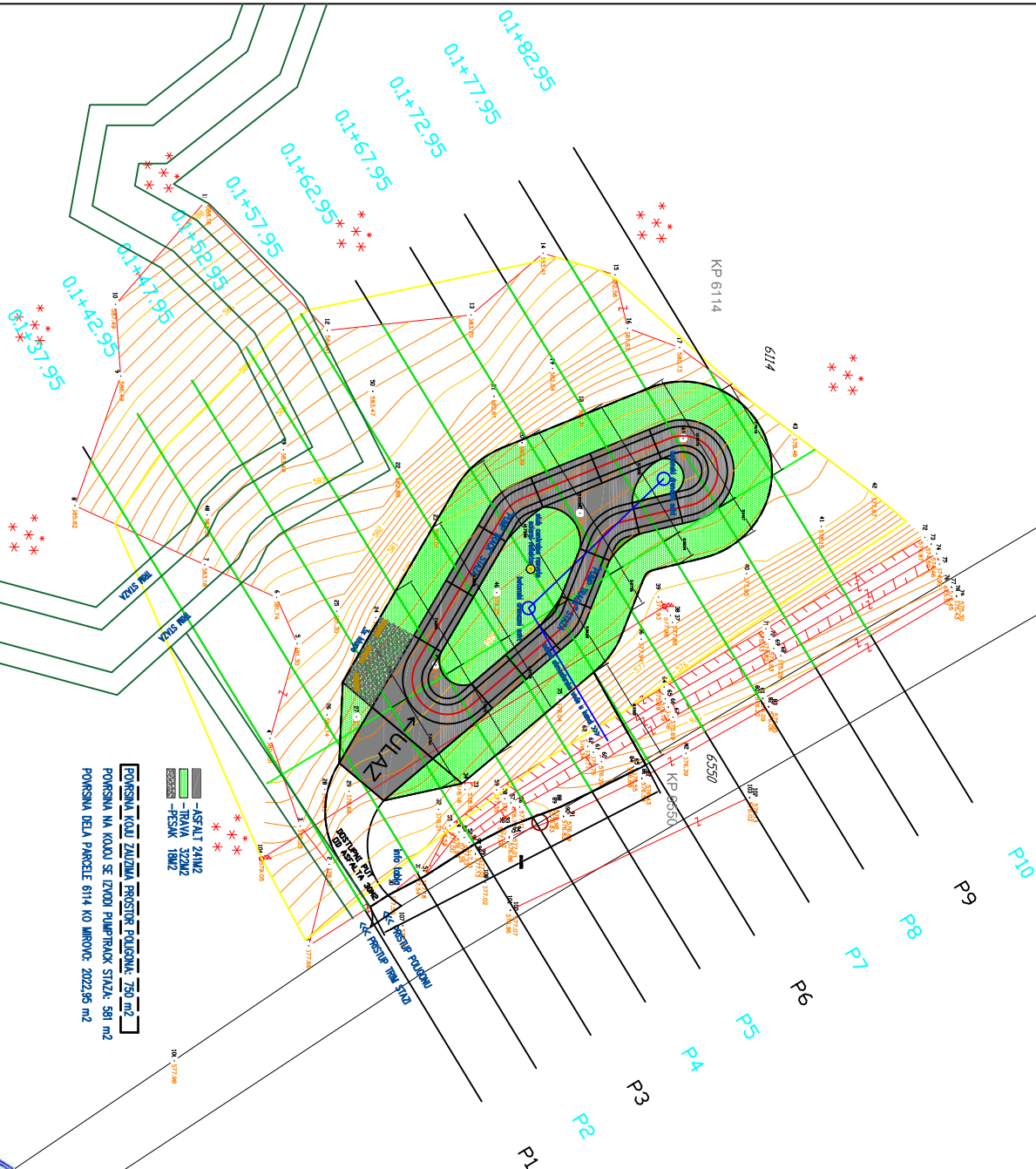


1.7. Grafička dokumentacija

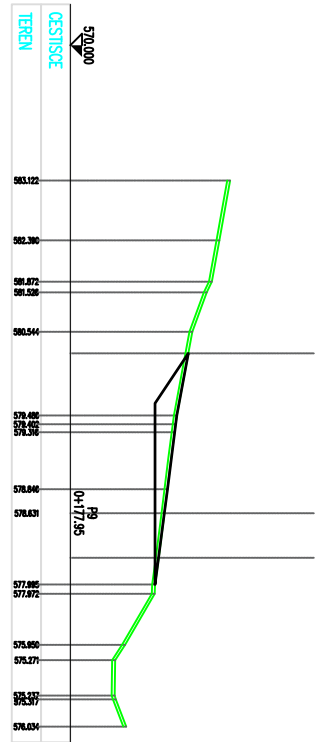
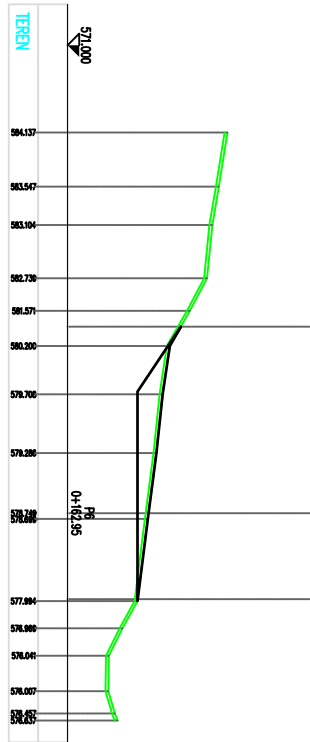
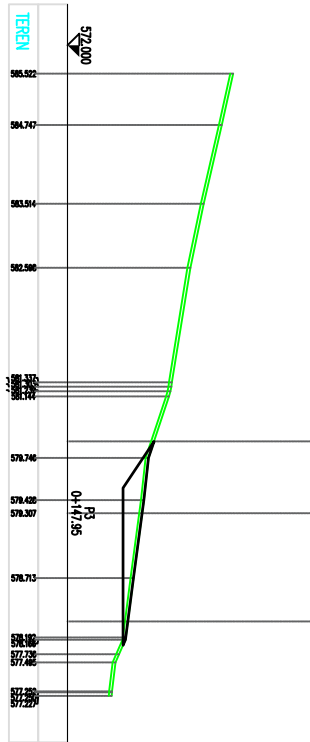
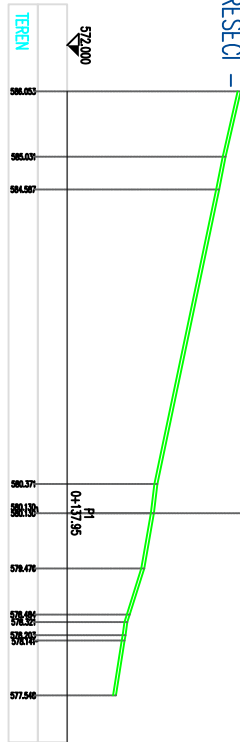



PUMPTRACK POLIGON

– SITUACIJA –



– OBORENI PRESECI –





MINISTARSTVO
SAOBRAĆAJA I
INFRASTRUKTURE
REPUBLIKE SRBIJE

INVESTITOR
OPŠTINA BOULEVAC

OBJEKAT
PUMPTRACK POLIGON RTANJ

PROJEKAT
IDP - Idejni projekat

CRTEŽ
ŠIFRA SITUACIJA NA KTP-u SA OBORENIM PRESECIMA TERENA

PROJEKTANT
Dijana Žitac, dipl.inž.arh, broj licence 300.3390.10

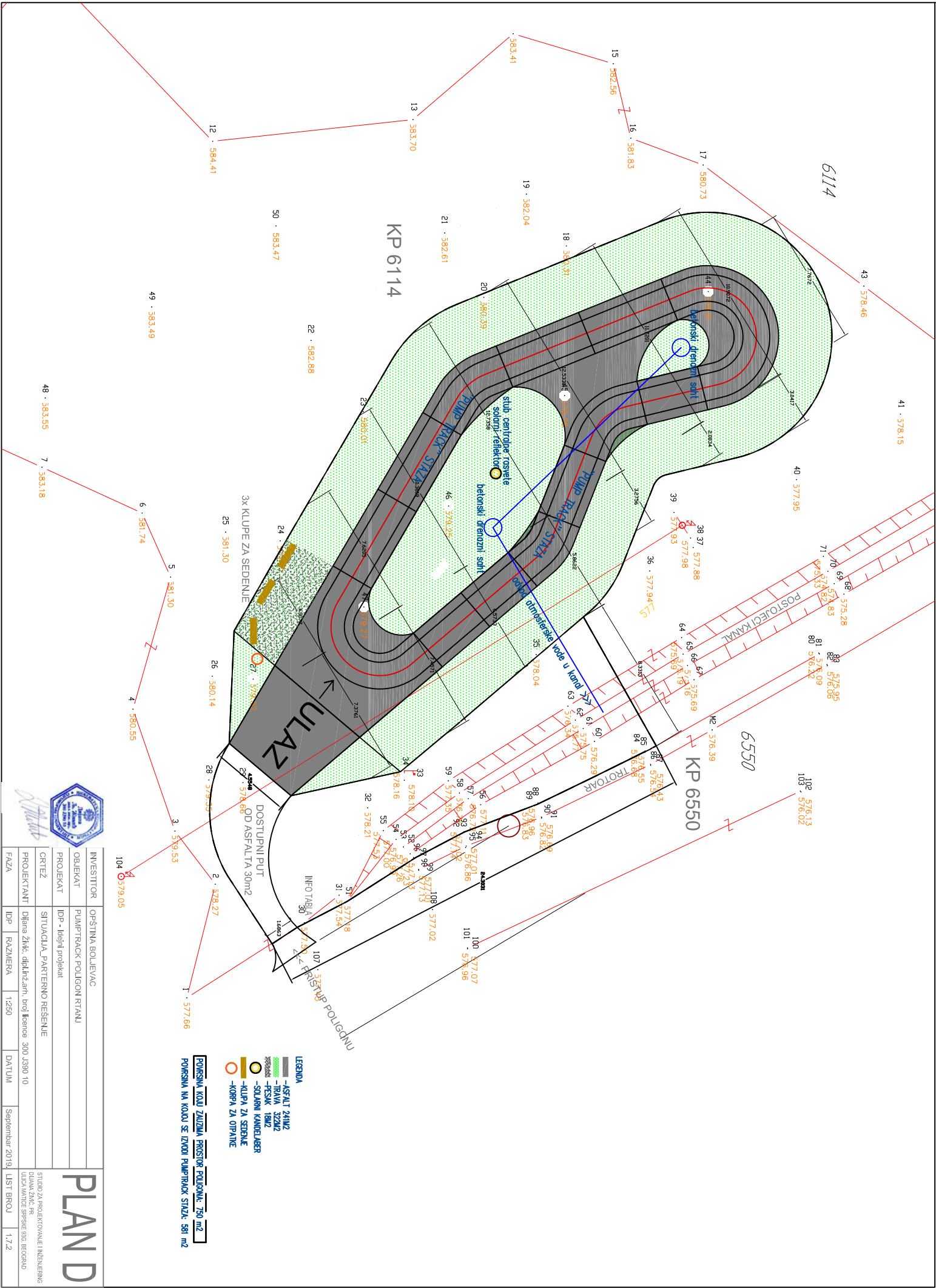
FAZA
IDP FAZA IVERA 1:500

DATUM
Septembar 2019.

LIST BROJ
1.7.1.

PLAN D

STUDIJA ZA PROJEKTOVANJE IZVEDENJE
DIZAJNA IZV. PR
DIZAJN IZV. PR
DIZAJN IZV. PR



INVESTITOR	OPŠTINA BOULJEVAC
OBJEKAT	PUMPTRACK POLIGON RTANJ
PROJEKAT	IDP - Idejni projekat
CRTEŽ	SITUACIJA PARTIERNO REŠENJE
PROJEKTANT	Džana Žitac, dipl. inž. arh. broj licence 300 J390 10
FAZA	IDP FAZA IVERA 1:250
DATUM	Septembar 2019.
LIST BROJ	1.7.2

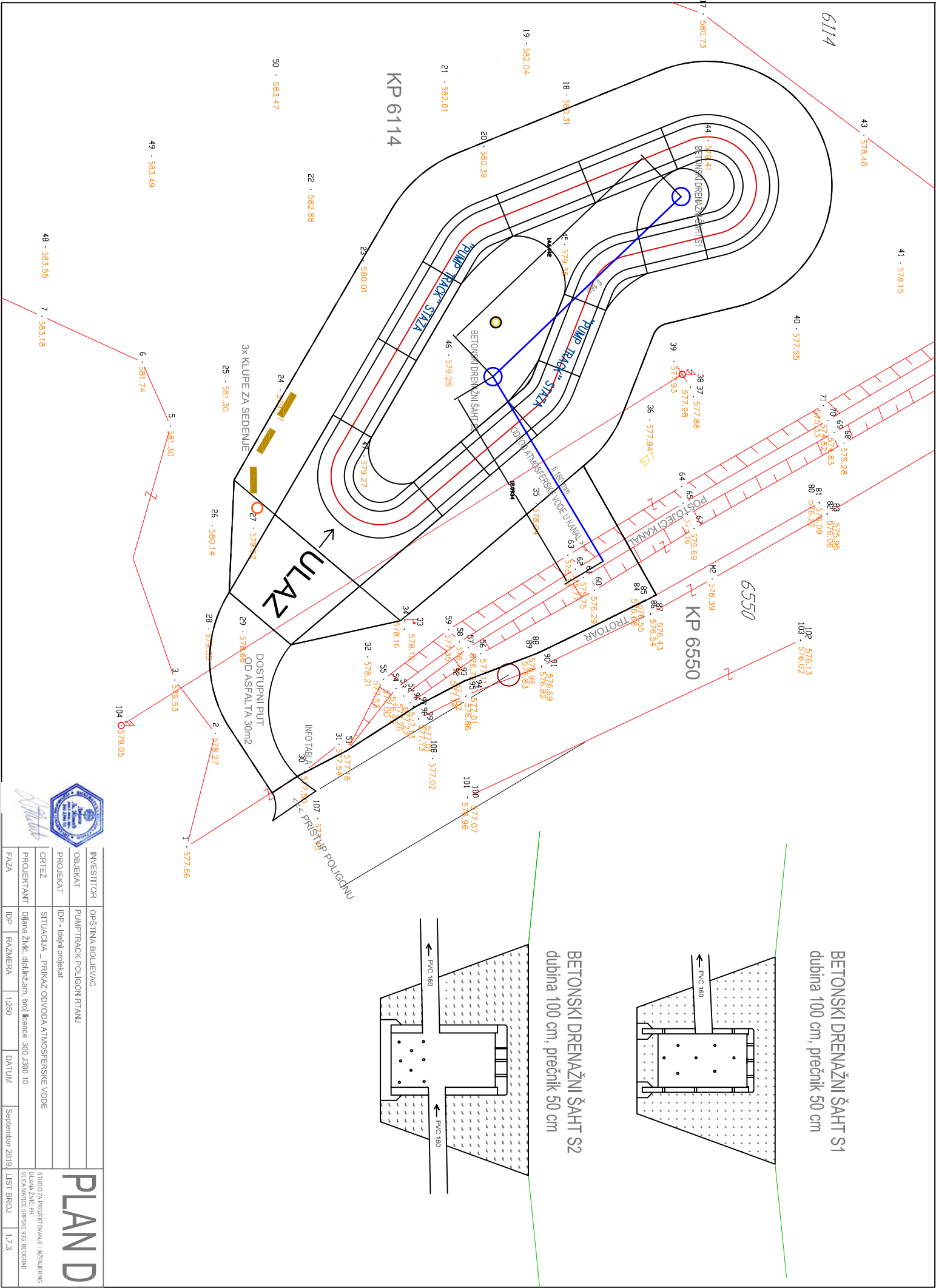


LEGENDA

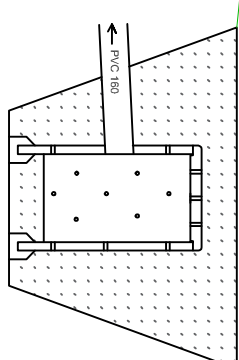
- ASFALT 24/22
- TRAVA 32/22
- PEŠAK 18/2
- SOLARNI KANDELAJER
- KLUPE ZA SEDENJE
- KOPRA ZA OPAJNE

POVRŠINA KOLA ZAJEDNO PROSTOR POLIGONA: 750 m²

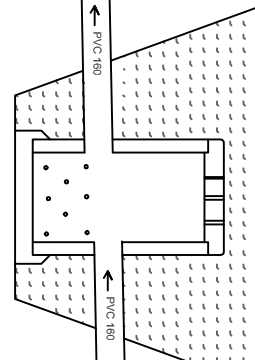
POMERENJE NA KOLU SE IZVODI PUMPTRACK STAZA: 581 m²





BETONSKI DRENAŽNI ŠAHT S1
dubina 100 cm, prečnik 50 cm



BETONSKI DRENAŽNI ŠAHT S2
dubina 100 cm, prečnik 50 cm

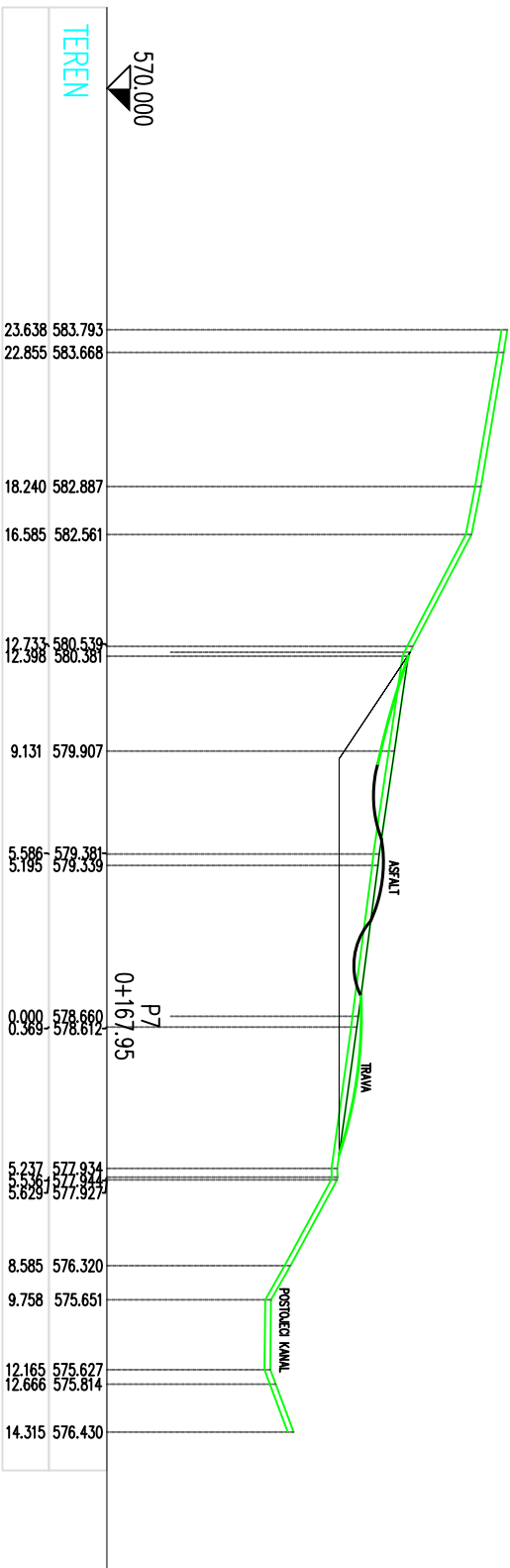
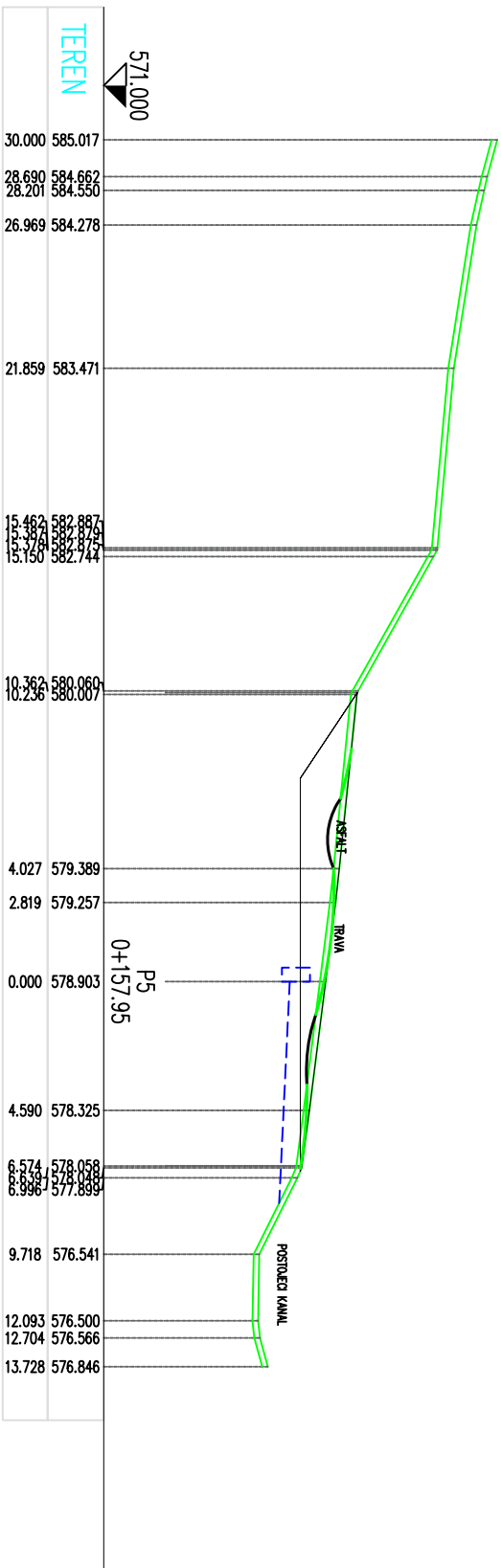




INVESTITOR	OPŠTINA BOLEVIAC
OBJEKAT	PUMPTRACK POLIGON RTANJ
PROJEKAT	IDP - Idejni projekat
CRTEŽ	SITUACIJA _ PRIKAZ ODVODA ATMOSFERNSKE VODE
PROJEKTANT	Džana Žitac, diplomirani, broj licence 300.3390.10
FAZA	IDP FAZIMERA 1:250 DATUM Septembar 2019. LIŠT BROJ 1.7.3

STUDIO ZA PROJEKTOVANJE INŽENJERING
DŽANA ŽITAC, PR
OD ODLAGIŠTE BRANJE 003, BEČKANO

PLAN D



4
848
260

РЕПУБЛИКА СРБИЈА
ОПШТИНА БОЉЕВАЦ
КО МИРОВО

ГЕОДЕТСКИ СНИМАК
ПРЕДЛОГА ТРИМ СТАЗЕ НА КП.БР. 6114
ИНВЕСТИТОР: ХОТЕЛ "РАМОНДА"

ДЕТАЉНИ ЛИСТ 1

4
848
260

150

150

4
848
000

4
848
000

850

850

700
4
847
690

700
4
847
690

ЛЕГЕНДА

- СТАЊЕ У КАТАСТРУ
- ПРЕДЛОГ ТРИМ СТАЗЕ
ДУЖИНЕ 1340 МЕТРА
- PUMP TRACK POLYGON
ДУЖИНЕ 122 МЕТРА

575
009
574
У БОЉЕВЦУ
14.06.2023. године



Digitally signed
by НЕНАД
КУКИЋ
007078800 Auth
Date: 2023.06.14
21:20:19 +02'00'

РАЗМЕРА 1:1500



ГЕОДЕТСКИ СНИМАК ИЗРАДИО:
ГПБ "Дитишол Кукић" БОЉЕВАЦ

ja Vojnić
Digitally signed by Ilija Vojnić
Date: 2023.06.14 21:21:18
+02'00'

1.8. Fotodokumentacija

PRIMERI PUMPTRACK POLIGONA:



Moskva, Rusija



Ljubljana, Slovenija



Škofja Loka, Slovenija



Kirchdorf, Austrija



Rabac, Hrvatska



Novo Mesto, Slovenija



Slika: prikaz ugradnja asfalta na poligonu



Slika: prikaz humusiranja brežuljaka

PRIMERI TRIM STAZA:

Faze radova u izradi trim staza

Trasiranje



Posipanje staze agregatom, mešavinom piljevine i tinjom, postavljanje sprava i mobilijara



Sabijanje



Konačan izgled





Izgled stanične info table

15

ВРАТИЛО

ДИГНИ СЕ РУКАМА ДА ТИ БРАДА ДОТАКНЕ ВРАТИЛО

● 1 - 3 ПУТА
 ● 4 - 10 ПУТА

Вежбе обликовања

1. Махање рукама

Стани са напред испруженим рукама - удаси дубоко. Нани се напред. У истом тренутку сави колена и издаси руке иза себе - издаси. Еластичним покретом врати се у преобитни положај.

● 5 пута
 ● 6 - 10 пута

2. Бочно кружење рукама

Стани усправно са рукама испред себе. Направи пет великих кругова унапред и пет уназад.

● 1 - 2 серије
 ● 3 - 4 серије

3. Чеono кружење рукама

Стани усправно са рукама раширених унапред. Направи пет великих кругова на горе и пет на доле.

● 2 серије
 ● 3 - 5 серија

4. Засук трупом

Стани усправно, ноге у стању раскоракном, руке иза врата. Засук трупом на једну па на другу страну.

● 5 пута
 ● 8 - 10 пута

5. Лакат - колено

Стој усправно са рукама иза врата. Подигни колена леве ноге на горе, сави се напред и додирни колена лактом десне руке. Врати се у почетни положај. Исто то учини супротном ногом и руком.

● 3 - 5 пута
 ● 6 - 10 пута

6. Савијање трупа напред

Стани усправно, ноге савијене, руке у страну. Сави се напред тако да рукама дохватиш стопала, ноге пружене - издаси. Зибай у том положају 3 - 4 пута. Врати се у преобитни положај - удаси.

● 3 - 4 серије
 ● 6 - 8 серија

7. Савијање трупа бочно

Стани усправно, ноге у раскорак, једна рука подигнута унис, а друга слободно виси поред тела. Нани се што више можеш на страну руке која виси а другом замахни преко главе. Зибай у том положају 3 - 4 пута. Исто то понови у другу страну.

● 3 - 4 серије
 ● 6 - 8 серија

8. Истегање мишића

Искорачи једном ногом напред и савити је у колену, задња нога опружена, руке на куковима, поглед напред. Зибай трупом горе - доле 3 - 4 пута. Исто то учини другом ногом.

● 3 серије
 ● 3 - 5 серија

9. Измахивање ногом

Стани поред дрвета или неког предмета и наслони се рукама на њега. Измахивај у страну једном а затим другом ногом.

● 5 - 6 пута
 ● 8 - 10 пута

10. Поскоци

Истовременим одразом обема ногама скокноти високо горе, у ваздуху згрити ноге у рукама обухватити колена. Пусте ноге и доскочити у полазни положај.

● 5 - 6 пута
 ● 10 - 15 пута

ПРОЧИТАЈТЕ ПА КРЕНИТЕ !

- ПРЕ НЕГО ШТО КРЕНЕТЕ СТАЗОМ ПОСАВЕТУЈТЕ СЕ СА ЛЕКАРОМ - ОНДА КРЕНИТЕ!
- КОРИСНИЈЕ ВАМ ЈЕ ДА ТРЧИТЕ У ОДГОВАРАЈУЋОЈ ОПРЕМИ.
- ОДАВДЕ КРЕНИТЕ ЛАГАНО ХОДАЈУЋИ ИЛИ ТРЧЕЋИ ХОЛМЕРОВОМ СТАЗОМ. ОБИЋИТЕ ЦЕО КРУГ.
- ДРУГИ КРУГ ХОДАЈТЕ ИЛИ ТРЧИТЕ, САВЛАЂУЈТЕ ПРЕПРЕКЕ ТРИМ СТАЗЕ ПРЕМА УПУСТВУ ДАТОМ НА ТАБЛАМА. НАКОН САВЛАДАНЕ ПРЕПРЕКЕ ИЗАЋИТЕ НА ХОЛМЕРОВУ СТАЗУ И ТРЧИТЕ ДО СТАРТНОГ МЕСТА.
- АКО ТРЧИТЕ СВАКИ ДАН - БИЋЕТЕ ЗДРАВИ И СПОСОБНИ!

* ТРИМ СТАЗА: СТАРТ - ЦИЉ 2100m

* БРОЈ СТАНИЦА: 16

● ЦРВЕНИ КРУГ НА ТАБЛАМА СТАНИЦА - ЗНАК ЗА ПОЧЕТНИКЕ

● ЗЕЛЕНИ КРУГ НА ТАБЛАМА СТАНИЦА - ЗНАК ЗА ОСТАЛЕ КОЈИ ДУЖЕ ВЕЖБАЈУ



СТАРТ - ЦИЉ