



**Α.Α.Η Α.Ε Ο.Τ.Α Δ.Ε**  
**ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ Α.Ε ΟΤΑ**  
**ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ - ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**  
**ΜΟΥΣΤΑΚΛΗ 1, ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ**

## **ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ**

### **ΘΕΜΑ:**

**ΜΕΛΕΤΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ**  
**ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**  
**ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΣΤΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ**

**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ**

1	<b>ΑΛΤΗΡΑΚΙΑ ΑΕΡΟΒΙΚ 1 KG</b>	Βαρακια Βινυλιου compact με Ελαστικη επενδυση στο συνολο τους σε διαφορα χρωματα
2	<b>ΑΛΤΗΡΑΚΙΑ ΑΕΡΟΒΙΚ 2 KG</b>	Βαρακια Βινυλιου compact με Ελαστικη επενδυση στο συνολο τους σε διαφορα χρωματα
3	<b>ΑΛΤΗΡΑΚΙΑ ΑΕΡΟΒΙΚ 3 KG</b>	Βαρακια Βινυλιου compact με Ελαστικη επενδυση στο συνολο τους σε διαφορα χρωματα
4	<b>RACK ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΑΚΙΑ ΑΕΡΟΒΙΚ ΤΡΟΧΗΛΑΤΟ</b>	<p><b>Βαφη:</b> Ηλεκτροστατικη βαφη ή βαφη υψηλης ποιοτητας  <b>Υλικο Κατασκευης:</b> Απο κραμα ατσαλιου υψηλης ποιοτητας και ασφαλεις συνδεσεις.  <b>Ροδακια μετακινησης:</b>  Ανθεκτικα για το συνολο των κιλων που θα δεχτουν από τους αλτηρες με ασφαλειες stop για σταθεροποιηση.  <b>Άλλα στοιχεια:</b>  Τα αλτηρακια θα τοποθετουνται σε καθετες σειρες.  5-6 σειρες τοποθετησης αλτηρων βινυλιου από 0,5 kg εως και 3kg.  Συνολικα κάθε Rack θα δεχεται σε κάθε καθετη στηλη του 10 τεμαχια αλτηρων.  Με μπαρα ασφαλειας στο πανω μερος του τροχηλατου rack η οποια θα μπορει να δεχεται μικρο λουκετο για ασφαλεια.  <b>ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ:</b> CE,ROHS</p>
5	<b>ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ FITNES</b>	ΑΝΤΙΟΛΙΣΘΗΤΙΚΑ ΑΝΘΕΚΤΙΚΑ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ- YOGA- PILATES -AEROBIC ΤΥΠΟΥ ΡΟΛΟ 1,80 X 0,60 ΠΑΧΟΣ 6 ± 1 mm
6	<b>ΡΑΒΔΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ</b>	<p>Ευλινες ελαφριες ραβδοι  Χρωμα: Καφε ή οξιας λουστραρισμενο  Μηκος: 1,65 ± 3 cm  Περιμετρος: 4 ± 1 cm</p>
7	<b>ΛΑΣΤΙΧΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 100 μετρα</b>	Λάστιχα Αντίστασης χωρίς λαβες, φαρδιά από latex <b>extra heavy</b> <b>μεγάλης αντίστασης</b> /μέτρο
8	<b>ΛΑΣΤΙΧΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 100 μετρα</b>	Λάστιχα Αντίστασης χωρίς λαβες, φαρδιά από latex <b>medium heavy</b> <b>μετριας αντίστασης</b> /μέτρο
9	<b>ΛΑΣΤΙΧΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ</b>	<b>Σωληνωτα με χειλολαβες 1,25 cm μηκος</b> <b>Μεγαλης αντίστασης extra heavy</b> / ανα τεμαχιο
10	<b>ΛΑΣΤΙΧΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ</b>	<b>Σωληνωτα με χειλολαβες 1,25 cm μηκος</b> <b>Μεσαιας αντίστασης medium heavy</b> / ανα τεμαχιο

11	<b>STEP AEROBIC ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ</b> για τα ομαδικά μαθήματα	Ανθεκτικό υλικό πολυαιθυλαίνιο υψηλής ποιότητας με αντιολισθητική επιφάνεια και ελαστικότητα Υψος: Αυξομείωση από 15 έως 25 ± 2 cm Πλάτος: 35-40 cm Μήκος: 90-95 cm Χρώμα : Συνδυασμοί μεταξύ, Μπλε – Γκρι - Μαυρού – Κοκκινού
12	<b>ΜΠΑΛΕΣ</b> ισσοροπίας <b>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ</b>	ΕΛΑΣΤΙΚΕΣ ΛΑΣΤΙΧΕΝΙΕΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΔΑΠΕΔΩΝ ΜΕΓΑΛΕΣ <b>65 CM</b> ΜΕ ΒΑΛΒΙΔΑ ΑΕΡΑ.
13	<b>ΜΠΑΛΕΣ</b> ισσοροπίας <b>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ</b>	ΕΛΑΣΤΙΚΕΣ ΛΑΣΤΙΧΕΝΙΕΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΔΑΠΕΔΩΝ ΜΕΓΑΛΕΣ <b>75 CM</b> ΜΕ ΒΑΛΒΙΔΑ ΑΕΡΑ.
14	<i>Δαχτυλίδια γυμναστικής ελαφριάς αντίστασης</i>	2 ΘΕΣΕΙΣ ΛΑΒΩΝ ΓΙΑ ΠΙΕΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ –ΠΟΔΙΩΝ 36-38 CM ΔΙΑΜΕΤΡΟ ΑΠΟ ΜΕΤΑΛΛΟ ΕΠΕΝΔΥΜΕΝΟ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΑ ΜΕ ΠΛΑΣΤΙΚΟ
15	<b>ΜΙΝΙ ΜΠΑΛΕΣ</b>	ΜΙΝΙ ΜΠΑΛΕΣ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ PILATES ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ
16	<b>ΜΠΑΡΕΣ ΒΑΡΩΝ ΑΕΡΟΒΙC</b>	ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ PVC ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΜΗΚΟΣ ΚΑΙ ΚΑΛΥΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΑΚΡΕΣ ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΑ ΓΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΜΗΚΟΥΣ 100-120 CM <b>5 kg</b>
17	<b>ΜΠΑΡΕΣ ΒΑΡΩΝ ΑΕΡΟΒΙC</b>	ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ PVC ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΜΗΚΟΣ ΚΑΙ ΚΑΛΥΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΑΚΡΕΣ ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΑ ΓΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΜΗΚΟΥΣ 100-120 CM <b>6 kg</b>
18	<b>RACK ΤΡΟΧΗΛΑΤΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΠΑΡΕΣ ΑΕΡΟΒΙC</b>	ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΠΑΡΕΣ ΤΟΥ Α/Α 16-17 και του Α/Α 19
19	<b>ΜΠΑΡΕΣ ΑΠΟ ΑΝΟΞΕΙΩΤΟ ΑΤΣΑΛΙ</b>	ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΕΝΙΟ ΓΚΡΙΠ ΑΝΤΙΟΛΙΣΘΗΤΙΚΟ ΓΙΑ ΑΕΡΟΒΙC ΓΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΔΙΣΚΩΝ ΒΑΡΩΝ <b>ΜΗΚΟΥΣ 130 CM και ΒΑΡΟΥΣ 1 ½ KG</b>
20	<b>ΔΙΣΚΟΙ ΒΑΡΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΠΑΡΕΣ</b>	ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΑ Ή ΟΛΟΚΛΗΡΟΙ ΚΑΛΥΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΕΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΟΥΤΣΟΥΚ Ή ΠΛΑΣΤΙΚΟΙ ΓΕΜΑΤΟΙ ΜΕ ΑΜΜΟ ΜΕ ΒΑΛΒΙΔΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ <b>1 kg</b>
21	<b>ΔΙΣΚΟΙ ΒΑΡΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΠΑΡΕΣ</b>	ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΑ Ή ΟΛΟΚΛΗΡΟΙ ΚΑΛΥΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΕΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΟΥΤΣΟΥΚ Ή ΠΛΑΣΤΙΚΟΙ ΓΕΜΑΤΟΙ ΜΕ ΑΜΜΟ ΜΕ ΒΑΛΒΙΔΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ <b>2 kg</b>

22	<b>ΔΙΣΚΟΙ ΒΑΡΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΠΑΡΕΣ</b>	ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΑ Ή ΟΛΟΚΛΗΡΟΙ ΚΑΛΥΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΕΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΟΥΤΣΟΥΚ Ή ΠΛΑΣΤΙΚΟΙ ΓΕΜΑΤΟΙ ΜΕ ΑΜΜΟ ΜΕ ΒΑΛΒΙΔΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ <b>4,5 kg</b>
23	<b>Σφιγκτήρες για τις μπάρες AEROBIC (του α/α 19)</b>	ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ ΑΝΟΞΕΙΔΩΤΟΙ ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΥΣΦΙΞΗΣ ΕΛΛΑΤΗΡΙΟΥ ΧΩΡΙΣ ΒΙΔΑ ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗΣ

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ  
ΤΗΣ  
“ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ Α.Ε. ΟΤΑ”**

**ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΡΟΣΙΤΗΣ**