

---

---

## **PROPOSTA DI COLLABORAZIONE PROGETTO DI CURA DELLO SPAZIO PUBBLICO**

### **CO-CITY AMBITO C6 Giardini Madre Teresa di Calcutta, corso Vercelli**

#### **A. PROPONENTE**

La proposta di seguito presentata è stata elaborata dal Gruppo Calistenico dilettantistico URBAN BEAST. Il gruppo di sportivi appassionati della pratica Calistenica nasce nell'ambito del progetto "Yepp Porta Palazzo" di Compagnia di San Paolo, con la supervisione di diversi operatori dell'associazione, in particolar modo di Anna Gentile (che si è occupata di dare vita al gruppo e mantenere i contatti fra i suoi membri). Urban Beast è una realtà multietnica e gender balanced, un gruppo di giovani con voglia di sperimentare e vivere lo sport sul territorio torinese. La mancanza di strutture pubbliche atte a praticare il calisthenics in zone vicine al centro di Torino ha però comportato un ostacolo per l'evoluzione del progetto e di altri progetti simili con cui Urban Beast è in contatto.

Nel corso della costruzione della proposta di collaborazione, Urban Beast ha intercettato altri attori interessati al progetto, CALISTHENICS S.S.D. A.R.L. e CALISTHENICS TORINO S.S.D. A.R.L., i quali hanno deciso di partecipare al processo per sottoscrivere un unico Patto.

Le realtà coinvolte nella proposta sono quindi tre:

- Urban Beast
- Calisthenics S.S.D. A.R.L.
- Calisthenics Torino S.S.D. A.R.L.

1. **Dati identificativi e recapiti**

**URBAN BEAST:**

Andrea Marco Silvestri (referente del progetto)

CF: SLVNRM94H16I470T

CELL: 3465309533

**CALISTHENICS S.S.D. A.R.L.:**

Claudio Negro

CF:

CELL:

**CALISTHENICS TORINO S.S.D. A.R.L.:**

Cristian Moletto

CF:

CELL:

## B. IDEA-PROGETTO

### 1. Idea-progetto preliminare (definizione di bisogni, destinatari, obiettivi, attività, metodologie)

Il progetto proposto riguarda la costruzione di un'area sportiva all'interno dei Giardini Madre Teresa di Calcutta. In particolare, si propone l'installazione di una struttura specifica per la pratica del Calisthenics. La finalità generale del progetto è, quindi, la promozione dell'attività sportiva a corpo libero, all'aperto.

#### *Inquadramento generale: Il Calisthenics*

Il Calisthenics richiede attrezzature minime e, nella maggior parte dei casi, non richiede l'utilizzo di pesi aggiuntivi rispetto a quello corporeo. Sebbene, a bassi livelli questo sport possa essere praticato a corpo libero con il solo utilizzo del pavimento, aumentando le abilità degli atleti sono sempre necessarie strutture ispirate agli attrezzi classici della ginnastica artistica (sbarra, parallele simmetriche, anelli, spalliere etc).

Le strutture classiche con attrezzi basilari contengono sempre una stazione di barre parallele e almeno due sbarre atte a sostenere il peso di uno o più praticanti contemporaneamente. Solitamente le stazioni di Calisthenics montate e posate nei parchi pubblici in Italia vengono acquistate presso rivenditori ufficiali di noti marchi internazionali specializzati nella produzione e distribuzioni di tali strutture.

Questa disciplina sportiva apporta diversi benefici a corpo e mente di chi lo pratica. In particolare a livello fisico l'allenamento calistenico permette al praticante di ottenere un corpo sano e armonioso e poco incline ad infortunarsi. Inoltre, la sua pratica non agonistica permette di organizzare le sessioni di allenamento secondo canoni avulsi dalla competizione diretta tra i suoi partecipanti.

Gli altri importantissimi benefici che questa pratica comporta riguardano la sfera psicologica e sociale. La pratica del Calisthenics, fin dagli albori, aiuta l'aggregazione tra pari, tra etnie diverse, tra generi diversi (è in continuo aumento la presenza femminile nei gruppi di calistenici di tutto il mondo). Dal punto di vista psicologico, risulta che, la costante pratica del corpo libero aiuterebbe la psicomotricità e l'orientamento spaziale che, in abbinamento con l'accrescimento della propriocezione e dell'ampliamento del proprio contesto sociale, fa di questo sport una pratica completa e consigliata a tutti.

#### *Il contesto urbano*

Come già segnalato, attualmente sono scarse le strutture pubbliche disponibili per la pratica del calisthenics nella Città di Torino, una postazione specifica è stata realizzata nell'ottobre del 2015 e si trova all'interno del Parco Michelotti, nei pressi del Ponte Sassi. Questa struttura è molto utilizzata nel corso della giornata, spesso occorre attendere per poterne usufruire.

La volontà di proporre la costruzione di una struttura specifica per il calisthenics pare in linea con le richieste dei cittadini di potersi allenare all'aria aperta e, in particolare, la realizzazione di tale postazione all'interno dei giardini Madre Teresa di Calcutta

consentirebbe di integrare i servizi già esistenti, la pista di pattinaggio e lo skatepark, con un'area attrezzata per il fitness, che attualmente non esiste.



Vista aerea giardini | Attrezzature esistenti

## 2. Interazioni con altre azioni/servizi della Città e attori del territorio

Durante la scrittura del progetto sono stati contattati personaggi noti del contesto calistenico a livello locale e nazionale. I soggetti hanno mostrato un grande interesse nei confronti del progetto e hanno affermato di essere favorevoli alla creazione di una struttura che favorisca la diffusione della disciplina anche in contesto urbano e al di fuori delle palestre. Attraverso un'azione congiunta di cooperazione tra Urban Beast, Calisthenics S.S.D. A.R.L. e - Calisthenics Torino S.S.D. A.R.L. sarebbe possibile ampliare di molto il numero di praticanti interessati alla pratica sportiva specialmente nei mesi con condizioni atmosferiche favorevoli.

## 3. Descrizione delle modalità di coinvolgimento della comunità locale

Urban Beast, si prefigge di allenarsi con cadenza settimanale nella suddetta struttura di calisthenics. Il gruppo, con l'aiuto dell'educatrice di Yepp, garantirebbe l'inclusione e il coinvolgimento dei ragazzi presenti nel quartiere qualora dimostrassero il desiderio di imparare i rudimenti della pratica sportiva e di partecipare alle attività. La struttura non comporta usi impropri e pericolo e può essere utilizzata anche dai più piccoli.

L'insegnamento tra pari sull'utilizzo positivo ed ottimale della struttura, il presidio dei calistenici e la possibilità di organizzare delle attività ad hoc per i ragazzi coinvolti nel progetto YEPP potrebbero risultare dei punti di forza importanti per la valorizzazione del giardino, anche in una funzione educativa e di uso sano degli spazi aperti.

#### 4. Valore inclusivo e comunitario dell'intervento

Riteniamo che, non solo l'allenamento tra pari, ma anche l'attività di presidio dell'area sportiva, potrebbero avere un'importante valenza educativa e aggregativa, portando all'avvicinamento dei diversi ragazzi coinvolti nei vari progetti sul quartiere.

#### 5. Impatto territoriale

Uno degli elementi più importanti e punto di forza del nostro progetto sta proprio nell'impatto territoriale che la posa di una struttura per il Calisthenics apporterebbe all'area interessata. Il parco in questione si colloca in una zona periferica e poco frequentata della nostra città. Attraverso la costante presenza di gruppi di praticanti come Urban Beast, Calisthenics S.S.D. A.R.L. e - Calisthenics Torino S.S.D. A.R.L., la zona potrebbe affrontare gradualmente un processo di riqualifica anche notevole. La piccola criminalità e il commercio di sostanze illegali tipiche di quest'area subirebbero una graduale attenuazione, infatti tali fenomeni si sviluppano maggiormente in aree poco trafficate e poco frequentate dai cittadini che conducono stili di vita leciti dal punto di vista legali. È nostra opinione che, attraverso la pratica sportiva e la sempre più numerosa affluenza di praticanti nella nuova area sportiva, tali fenomeni verrebbero gradualmente indeboliti e disturbati. Infine, il parco potrebbe subire dei miglioramenti anche dal punto di vista del decoro, rendendolo un giardino più piacevole da frequentare per sportivi e non.

### C. QUADRO ECONOMICO

A titolo esemplificativo sono di seguito riportati tre esempi di strutture e relativi costi.

#### Workout Small:

Impianto compatto, ideale per spazi ridotti, ma che consente un'ampia gamma di esercizi sia di taglio sportivo, come Calisthenics e Street Workout, sia di mantenimento fisico, stretching e fitness.

Misure di ingombro: 340x130 H 260 cm

Area minima necessaria: 640 x 330 cm

#### Workout Medium:

Impianto de media ampiezza studiato per tutte le attività basate sul CrossFit sia di taglio sportivo, come Calisthenics e Street Workout, sia di mantenimento fisico, stretching e fitness.

Misure di ingombro: 340x310 H 260 cm

Area minima necessaria: 640 x 610 cm

Workout Race:

Impianto dal taglio sportivo, studiato appositamente per gli agonisti ed i praticanti assidui. Misure di ingombro: 580x310 H 260 cm

Area minima necessaria: 880 x 610 cm



**WORKOUT  
SMALL**



**BURNINGATE**  
CALISTHENICS EVOLUTION BODIES

**LEGNOLANDIA**

€ 4.750

---

**WORKOUT  
MEDIUM**



**BURNINGATE**  
CALISTHENICS EVOLUTION BODIES

**LEGNOLANDIA**

€ 6.750

---



**BURNINGATE**  
CALISTHENICS EVOLUTION BODIES

**LEGNOLANDIA**

€ 8.500

I modelli presentati sono attualmente presenti nel catalogo di Legnolandia S.r.l. azienda che si occupa di arredi da giardino e giochi per parchi. Si è scelto di mostrare questi modelli in quanto è stato possibile reperire prezzi e ingombri e, di conseguenza, fornire maggiori informazioni riguardo ai lavori e al budget necessario per la realizzazione.