



UNIONE EUROPEA

**FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI**

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per Interventi in materia di edilizia
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV



ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Majorana - Fascitelli”

Corso Risorgimento, 353 – 86170 Isernia

Telef. 0865/414128 – 414284 Fax 0865/413856

<http://www.isismajoranafascitelli.gov.it>

e-mail: isis01200r@pec.istruzione.it; isis01200r@istruzione.it



Isernia, 09/11/2017

Codice Identificativo progetto 10.8.1.A5- FESRPON - MO- 2017-1

CUP F56J17000370007

CIG ZBE204DE68

OGGETTO: Programma Operativo Nazionale 2014-2020 “Per la scuola — Competenze e ambienti per l'apprendimento”- Asse II Infrastrutture per l'istruzione — Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (FESR) — Obiettivo specifico 10.8 “Diffusione della società della conoscenza nel mondo della scuola e della formazione e adozione di approcci didattici innovativi” — Azione 10.8.1 Interventi infrastrutturali per l'innovazione tecnologica, laboratori di settore e per l'apprendimento delle competenze chiave.

Sottoazione 10.8.1.A5

Codice Identificativo progetto 10.8.1.A5 - FESRPON – MO - 2017-1

Modulo “La forza come qualità fisica dello sportivo”

COMPUTO METRICO ESTIMATIVO

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof. ssa Carmelina DI NEZZA

Nr.	TARIFFA	DESIGNAZIONE DEI LAVORI	D I M E N S I O N I				Quantità	I M P O R T I	
			par. ug.	lung.	larg.	H/Peso		unitario	TOTALE
1	1.01.001.(NP)	MULTIPOWER. Struttura con bilanciere integrato per esercizi multipli e guide di scorrimento verticale con sistema di sicurezza che consente un allineamento ortostatico del rachide. MISURAZIONI: * Parziale pz SOMMANO pz	1,00				1,00 1,00	3099,60	3.099,60
2	1.01.002.(NP)	Struttura funzionale fitness con fissaggio a terra (8 stazioni) completo di accessori e porta accessori. Design registrato. Sistema dotato di barra dritta e multiangolare completo di accessori quali puleggie, corde e fermacorde. Dimensioni di circa 2400 mm x 1400 mm x 2300 mm. Montaggio e corso di formazione per l'uso corretto dell'attrezzo incluso. O similari. MISURAZIONI: * Parziale pz SOMMANO pz	1,00				1,00 1,00	9405,40	9.405,40
3	1.01.003.(NP)	Bilanciere olimpico di lunghezza pari circa a 2 metri; diametro 50 mm; peso di circa kg. 10. MISURAZIONI: * Parziale pz SOMMANO pz	1,00				1,00 1,00	205,00	205,00
4	1.01.004.(NP)	Set di dischi rivestiti in poliuretano foro 50 mm colore grigio o similari MISURAZIONI: * Parziale pz SOMMANO pz	1,00				1,00 1,00	729,80	729,80
5	1.01.005.(NP)	Panca regolabile da fitness regolabile in 4 angoli di regolazione MISURAZIONI: * Parziale pz SOMMANO pz	1,00				1,00 1,00	680,60	680,60
6	1.01.006.(NP)	Bicicletta stazionaria non alimentata indoor bike professional con telaio in alluminio e volano da 20,5 kg con regolazione sella e manubrio e sistema frenante MISURAZIONI: * Parziale pz SOMMANO pz	10,00				10,00 10,00	1000,00	10.000,00

Nr.	TARIFFA	DESIGNAZIONE DEI LAVORI	D I M E N S I O N I				Quantità	I M P O R T I	
			par. ug.	lung.	larg.	H/Peso		unitario	TOTALE
7	1.01.007.(NP)	Tapis Roulant di dimensioni pari circa a lunghezza 2060 mm, larghezza 790 mm, altezza 1380 mm; dotato di sistema del tipo Heart rate monitoring Telemetria costituito da fascia toracica analogica per frequenza cardiaca con trasmissione a 5 kHz; massimi consumi 1500 VA; peso di circa 160 kg; altezza da terra della superficie in corsa pari circa a 200 mm; peso dell'utente massimo 130 kg; velocità 0,8-16 km/h; inclinazione 0 -12 %; superficie di corsa (PxL) 141 x 48 cm; alimentazione 230 VAC ± 10% a frequenza 50/60 Hz. L'attrezzo deve inoltre dare la possibilità di sollevamento della M I S U R A Z I O N I: * Parziale pz SOMMANO pz	2,00				2,00 2,00	2401,20	4.802,40
8	1.01.008.(NP)	Trasporto e installazione delle attrezzature sopra elencate dal 1.01.001(NP) al 1.01.008 (NP) M I S U R A Z I O N I: * Parziale pz SOMMANO pz TOTALE PARZIALE ATTREZZATURA FITNESS PICCOLI ATTREZZI PER IL FITNESS	1,00				1,00 1,00	1720,86	1.720,86
9	1.01.009.(NP)	Banda elastica da training in rotolo intensità Forte colore Giallo (25 metri): banda elastica per esercizi di group training e fitness nell'intensità forte. Il rotolo ha una lunghezza di 25 metri ed uno spessore di 0,5 mm, l'altezza della banda è di 15 cm per una migliore presa durante gli esercizi M I S U R A Z I O N I: * Parziale pz SOMMANO pz	1,00				1,00 1,00	73,69	73,69
10	1.01.010.(NP)	Banda elastica da training in rotolo intensità MEDIUM rosso mt. 25: banda elastica da 25 mt intensità medium ideale per allenamento più intensi o dove necessiti maggiore resistenza. Il rotolo ha una lunghezza di 25 metri ed uno spessore di 0,5 mm, l'altezza della banda è di 15 cm circa. M I S U R A Z I O N I: * Parziale pz SOMMANO pz	1,00				1,00 1,00	49,10	49,10

Nr.	TARIFFA	DESIGNAZIONE DEI LAVORI	D I M E N S I O N I				Quantità	I M P O R T I	
			par. ug.	lung.	larg.	H/Peso		unitario	TOTALE
11	1.01.011.(NP)	Rastrelliera circolare spostabile dotata di ruote in ferro verniciato con speciale vernice antiruggine altamente elastica, resistente agli urti ed alle sollecitazioni del peso di circa 15 kg, altezza 185 cm, larghezza 70 cm e profondità 70 cm. Carico massimo di circa 80 kg. M I S U R A Z I O N I:	1,00						
		* Parziale pz					1,00		
		SOMMANO pz					1,00	155,66	155,66
12	1.01.012.(NP)	Rastrelliera con ruote in acciaio; tubolare per sostenere fino a 30 stuoie (stuoie escluse). Misure circa 60 x 73 x 162 cm M I S U R A Z I O N I:	1,00						
		* Parziale pz					1,00		
		SOMMANO pz					1,00	123,77	123,77
13	1.01.013.(NP)	Stuoia in poliuretano con parte superiore in materiale speciale lavabile. Arrotolabile con occhielli per il posizionamento su apposita rastrelliera. Dimensioni di circa 140 x 60 x 0,8 cm M I S U R A Z I O N I:	30,00						
		* Parziale pz					30,00		
		SOMMANO pz					30,00	18,85	565,50
14	1.01.014.(NP)	Disco in gomma diametro 25 mm del peso di 15 kg M I S U R A Z I O N I:	2,00						
		* Parziale pz					2,00		
		SOMMANO pz					2,00	31,97	63,94
15	1.01.015.(NP)	Disco in gomma diametro 25 mm del peso di 10 kg M I S U R A Z I O N I:	6,00						
		* Parziale pz					6,00		
		SOMMANO pz					6,00	21,31	127,86
16	1.01.016.(NP)	Disco in gomma diametro 25 mm del peso di 5 kg M I S U R A Z I O N I:	8,00						
		* Parziale pz					8,00		
		SOMMANO pz					8,00	10,66	85,28
17	1.01.017.(NP)	Collari ferma disco per bilanciere da 25 mm M I S U R A Z I O N I:	12,00						
		* Parziale pz					12,00		
		SOMMANO pz					12,00	3,28	39,36

Nr.	TARIFFA	DESIGNAZIONE DEI LAVORI	D I M E N S I O N I				Quantità	I M P O R T I	
			par. ug.	lung.	larg.	H/Peso		unitario	TOTALE
		TOTALE PARZIALE PICCOLA ATTREZZATURA FITNESS							1.284,16
18	1.01.018.(NP)	HARDWARE E SUPPORTI Schermo 32" PCAP anti-abbagliamento lunetta Free 12-punti Touchscreen 1920 x 1080 mm, AMVA3 Panel, 24/7 funzionamento, VGA, DVI, HDMI, 420 cd/m², 3000:1, 8ms, paesaggio, ritratto o faccia in su modalità, interfaccia USB touch, RS232C & telecomando, VESA 400 x 200mm, multitouch con sistema operativo supportato (31, 5VIS); Garanzia di 24 mesi pick up e ritorno o similari. M I S U R A Z I O N I:	1,00						
		* Parziale pz					1,00		
		SOMMANO pz					1,00	1047,65	1.047,65
19	1.01.019.(NP)	Staffa sottile universale per TV LED LCD da 23-55"; supporto che distanzia la TV di soli 28 mm dal muro; installazione veloce con sistema di viti di sicurezza per evitare il movimento del televisore dopo il fissaggio al supporto; Supporto VESA regolabile fino a 400 x 400 mm; supporto display dal peso massimo di 45 kg; accessori di fissaggio (viti, tasselli...) inclusi nella confezione compreso bolla di livello; colore staffa slim: nero. O similari. M I S U R A Z I O N I:	1,00						
		* Parziale pz					1,00		
		SOMMANO pz					1,00	16,79	16,79
20	1.01.020.(NP)	Mensola da muro per apparecchi audio- video da montare a parete sotto televisori a schermo piatto. La mensola sopporta il peso massimo di 8 kg. Ripiano regolabile in altezza lungo la staffa verticale. Materiale: alluminio estruso e vetro temperato con fori compreso quanto altro necessario per la gestione ed il passaggio ordinato dei cavi. Altezza complessiva 220 mm circa. Mensola 360 x 250 mm o similari. M I S U R A Z I O N I:	1,00						
		* Parziale pz					1,00		
		SOMMANO pz					1,00	19,09	19,09
21	1.01.021(NP)	Installazione delle apparecchiature hardware Voci da 1.01.018 a 1.01.020 (NP) M I S U R A Z I O N I:	1,00						
		* Parziale pz					1,00		
		SOMMANO pz					1,00	300,00	300,00

Nr.	TARIFFA	DESIGNAZIONE DEI LAVORI	D I M E N S I O N I				Quantità	I M P O R T I	
			par. ug.	lung.	larg.	H/Peso		unitario	TOTALE
22	1.01.022.(NP)	TOTALE PARZIALE HARDWARE SOFTWARE DIDATTICI SPORTIVI Sistema di rilevamento ottico per l'analisi del movimento composto da una barra trasmittente e da una ricevente. Ciascuna barra lunga circa 1 metro contiene 96 led risoluzione 1,041 cm). I led posizionati sulla barra trasmittente comunicano di continuo con quelli sulla barra ricevente, le barre trasmittenti e riceventi si autosincronizzano in maniera ottica, senza la necessità di cavi di collegamento fra le barre. Il sistema è modulare e fornisce una misura che varia da un minimo di un metro ad un massimo di 100 metri. Esso permette la misurazione dei tempi di volo e di contatto durante l'esecuzione di balzi, di una camminata o di una corsa con una precisione di 1/1000 di secondo. E' compreso il software dedicato che consente di ottenere con la massima precisione ed in tempo reale i parametri legati alla prestazione del soggetto ed i parametri tipici della Run e Gait Analysis (ad es. la lunghezza dei passi, i tempi di contatto, le asimmetrie, i tempi di stance e swing, di singolo e doppio supporto ec...). L'assenza di parti meccaniche in movimento assicura precisione e grande affidabilità. E' compresa altresì una telacamera liberamente posizionabile che permette di registrare le immagini dei test svolti sincronizzandole perfettamente con gli eventi rilevati. I filmati e tutti gli altri video vengono salvati nel database atleti; questo M I S U R A Z I O N I: * Parziale pz SOMMANO pz	1,00				1,00 1,00	2320,00	1.383,53 2.320,00

Nr.	TARIFFA	DESIGNAZIONE DEI LAVORI	D I M E N S I O N I				Quantità	I M P O R T I	
			par. ug.	lung.	larg.	H/Peso		unitario	TOTALE
23	1.01.023.(NP)	Cronometro wireless studiato per soddisfare tutte le esigenze di cronometraggio connesse all'allenamento ed ai test atletici. Il cronometro oltre ai test preconfigurati (test singoli, di gruppo, in linea, vai e torna, contatori, ecc...), permette all'utente di creare test personalizzati direttamente sul cronometro. Esso memorizza e visualizza tutti i tempi e li trasmette rapidamente al PC (escluso). Il sistema è dotato di più frequenze radio tra cui poter scegliere in modo da lavorare simultaneamente con più sistemi (cronometro e fotocellule) nella stessa area di allenamento. La trasmissione radio ridondante assicura che gli eventi acquisiti vengano trasmessi al cronometro con la massima precisione (± 0,4 millesimi di secondo). Il riconoscimento automatico via radio delle singole fotocellule permette una immediata e facile configurazione delle stesse per trasmettere qualsiasi tipo di impulso: start, stop e temp intermedi. E' possibile utilizzare le fotocellule extra per tempi intermedi illimitati o fotocellule doppie cioè posizionate una sull'altra cosicchè solo l'interruzione simultanea di entrambe generi un segnale (questo sistema assicura che le fotocellule vengano interrotte dal petto dell'atleta). Il display a colori, l'utilizzo di icone e l'interfaccia grafica, devono permettere un apprendimento estremamente semplice. O similari. M I S U R A Z I O N I: * Parziale pz SOMMANO pz	1,00				1,00	1460,00	1.460,00
24	1.01.024(NP)	Trasporto e consegna software M I S U R A Z I O N I: * Parziale pz SOMMANO pz TOTALE PARZIALE SOFTWARE	1,00				1,00	40,00	3.820,00

Nr.	TARIFFA	DESIGNAZIONE DEI LAVORI	D I M E N S I O N I				Quantità	I M P O R T I	
			par. ug.	lung.	larg.	H/Peso		unitario	TOTALE
		RIEPILOGO FORNITURE							
		ATTREZZI PER IL FITNESS						€	30.643,66
		PICCOLI ATTREZZI						€	1.284,16
		HARDWARE						€	1.383,53
		SOFTWARE						€	3.820,00
		Addestramento uso attrezzature	1,00				1,00	€	565,38
		TOTALE IVA ESCLUSA						€	37.696,73
		IVA	22,00%					€	8.293,28
		TOTALE IVA INCLUSA						€	45.990,01
		Percentuale forniture							90,62%
		Percentuale addestramento uso forniture							1,38%