

## GRUPO DE ENTRENAMIENTO Y OCIO DEPORTIVO 2025/2026 INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES DE SEGOVIA

### BASES

#### 1.- OBJETO

El Instituto Municipal de Deportes, convoca la 11ª edición del “Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo del IMD” para la temporada 2023/2024, que comprende de septiembre de 2025 a agosto de 2026, y que se regula a través de las presentes BASES.

El Programa continúa con su intención de ser un proyecto diseñado para ofrecer al ciudadano unos servicios integrales enfocados a la práctica deportiva como una forma de salud y ocio. Para ello, se propone una amplia programación, con entrenamientos y actividades dirigidas, para todos aquellos deportistas, mayores de 18 años, que tengan como objetivo preparar una prueba deportiva, o mantener un estilo de vida activo y saludable basado en el deporte y en los buenos hábitos.

El Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo propone un programa anual basado en diferentes periodos o ciclos, en función de los principales eventos llevados a cabo en la ciudad, como puede ser la “Media Maratón Ciudad de Segovia”, la “Carrera Monumental Ciudad de Segovia”, la “San Silvestre” o cualquier evento deportivo de Segovia y provincia, teniendo siempre como guion y base principal, la actividad del running, si bien cada usuario del Grupo podrá plantear a los entrenadores sus propios objetivos.

Para ello, el proyecto se presenta como un programa deportivo amplio y dinámico para todos los niveles de destreza y capacidad física, adaptándose a todo tipo de personas independientemente de su edad, basándose, no sólo en una adecuada preparación física, sino también en diferentes actividades complementarias que favorecerán el desarrollo físico y personal de los participantes.

Las características principales de estos entrenamientos serán las siguientes:

- Entrenamientos personalizados y adaptados a las necesidades y nivel del deportista.
- Entrenamientos dirigidos y acompañados en todo momento por personal cualificado en las sesiones establecidas.
- Asesoramiento nutricional y deportivo.
- Entrenamientos abiertos a todas las personas que deseen formar parte del proyecto.
- Seguimiento continuo, información vía correo electrónico y redes sociales de todas las actividades y cambios sufridos en el calendario de entrenamientos.

#### 2.- ENTRENAMIENTOS

Los entrenamientos consistirán en lo siguiente:

- Tres sesiones presenciales por semana. Dos sesiones técnicas y específicas, entre semana, en las pistas de atletismo “Antonio Prieto”, y otra sesión más, el fin de semana, en diferentes entornos próximos a la ciudad, para un entrenamiento más continuo.
- En determinados momentos de la temporada se plantarán sesiones de gimnasio, en los horarios que sean concertados, bien en el Gimnasio del “Pabellón Pedro Delgado”, o en la sala de musculación de las “Pistas de Atletismo Antonio Prieto”, enfocadas al trabajo específico de fuerza.
- Los atletas pertenecientes al Grupo de Entrenamiento tendrán acceso a las pistas de atletismo Antonio Prieto, y su sala de musculación en los horarios que determine el cuadrante de utilización de estas instalaciones.
- Los grupos de entrenamiento se formarán por niveles en función del objetivo que cada cual desee alcanzar, por lo que, en todo momento, cada grupo realizará las sesiones de entrenamiento con deportistas de capacidad y objetivo similares.

### 3.- HORARIOS Y LUGARES

Los horarios establecidos para las tres sesiones presenciales semanales serán, como norma general, los siguientes:

- Martes y jueves de 19.30 a 20.30, sesión en las pistas de atletismo “Antonio Prieto”, u otro entorno si la época del año lo aconseja.
- Sábados de 11:00 a 12:00, sesión exterior en lugar a determinar.

Para establecer los horarios se ha tenido en cuenta la experiencia de años anteriores, y la demanda de los usuarios para conciliar de la mejor forma posible los entrenamientos con sus actividades cotidianas, si bien, en función de la época del año y la climatología, podrían sufrir variaciones, a criterio de los entrenadores del grupo.

### 4.- PERSONAL TÉCNICO

El personal encargado de llevar a cabo los entrenamientos serán profesionales del sector de la actividad físico-deportiva.

Para cualquier consulta técnica, información sobre el desarrollo de los entrenamientos, o inquietudes relativas a los mismos, pueden consultar en el Instituto Municipal de Deportes, en los teléfonos 921462910/12.

### 5.- DURACIÓN - CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Los entrenamientos del grupo comenzarán en septiembre de 2025, estableciendo como fecha final del programa el 31 de agosto de 2026.

Inicialmente se establecen los siguientes ciclos:

- CICLO DE OTOÑO. Septiembre, octubre y noviembre: Comienzo de los entrenamientos. Contacto con la práctica deportiva. Adecuación de cada deportista a los entrenamientos de su verdadero nivel.
- CICLO DE INVIERNO. Diciembre, enero y febrero: Centrado fundamentalmente en el atletismo para preparar tres de las pruebas más importantes del calendario atlético de nuestra ciudad:
  - Carrera San Silvestre (31 de diciembre)
  - Carrera Monumental Ciudad de Segovia (Primera quincena de febrero)
  - Media Maratón Ciudad de Segovia (Segunda quincena de marzo)

Si las condiciones meteorológicas lo permiten, podrán alternarse las sesiones específicas de entrenamiento con actividades propias de invierno, como salidas a la montaña, marchas, u otras similares.

- CICLO DE PRIMAVERA. Marzo, abril y mayo: Será la época del año donde se conseguirán, en la mayoría de los casos, los objetivos globales planteados inicialmente, u otros propuestos por los deportistas participantes en el proyecto que hayan definido individualmente metas distintas.
- CICLO DE VERANO. Junio, julio y agosto: De forma paralela a la actividad principal del Grupo, podrán desarrollarse, salidas con bicicleta de montaña, escalada, senderismo..., e incluso actividades acuáticas. El mes de agosto será de descanso y recuperación para los deportistas inscritos en el Grupo del IMD.

## 6.- INSCRIPCIONES.

El plazo de presentación para nuevas inscripciones, como para renovar las ya existentes, finalizará el 14 de octubre de 2025.

Los usuarios del Grupo del IMD 2024/2025, mantendrán su inscripción para esta nueva temporada.

Podrán inscribirse deportistas, de forma posterior, si los servicios técnicos del IMD así lo consideran.

La inscripción podrá realizarse del siguiente modo:

- En las Oficinas del IMD, en C/ Dámaso Alonso S/N, de lunes a viernes, de 09.00 a 14.00 horas, siempre.
- Enviando la documentación necesaria al correo electrónico [deportes@imdsg.es](mailto:deportes@imdsg.es)

Para participar será necesario presentar la siguiente documentación:

- Formulario de inscripción (Anexo I).
- Declaración jurada de aptitud física (Anexo II).
- Fotocopia del Carné Deportivo Municipal, expedido de forma gratuita en el IMD, para los empadronados en Segovia o Municipios Convenidos.

- Justificante de haber realizado el pago, para los no titulares del Carné Deportivo Municipal.

El Instituto Municipal de Deportes se reserva la facultad de fijar un número máximo de deportistas inscritos en el proyecto, si se considerara beneficioso para la actividad. Igualmente, y en base a informes técnicos de los entrenadores, podrá denegarse la inscripción, en los casos en que se considere que el solicitante no presenta las condiciones físicas y/o psíquicas adecuadas.

## 7.- PRECIOS.

La inscripción en el “Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo del IMD” será GRATUITA para todos aquellos en posesión del Carné Deportivo Municipal, expedido por el Instituto Municipal de Deportes de Segovia.

El abono del Precio Público por inscribirse en el Grupo de Entrenamiento del IMD es el establecido en la Disposición General Reguladora del Precio Público por la participación en Actividades Deportivas Municipales y las correspondientes Notas de Aplicación a las tarifas, de acuerdo con lo establecido por el Instituto Municipal de Deportes y el Pleno del Ayuntamiento de Segovia.

El precio será de 50,00.-€ para todos los empadronados en la Ciudad de Segovia, no titulares del Carné Deportivo Municipal y de 100,00.-€ para el resto. En este caso, y para formalizar la inscripción, deberán realizar el ingreso en la Cuenta Corriente siguiente:

- CAIXABANK: ES35 2100 8690 89 0200034672

El Concepto será “Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo del IMD 2025/2026”, incluyendo el nombre de la persona inscrita.

Las Reducciones Generales previstas por la Disposición General Número 4/P Reguladora del Precio Público, por Uso de la Instalaciones y Participación en las Actividades Deportivas Municipales, serán de aplicación, también, a los participantes NO EMPADRONADOS en la ciudad de Segovia, al objeto fomentar la participación en la actividad de personas que, aun no estando empadronadas, se estime social y deportivamente aconsejable su participación, por enriquecer la actividad, y redundar en beneficio de todos los participantes en la misma. Estas reducciones se aplicarán sobre el precio correspondiente a NO EMPADRONADO.

Será de aplicación una Reducción Particular del 50% del Precio Público a aquellos participantes que no estando empadronados en la ciudad de Segovia, y no pudiendo ser beneficiarios de las reducciones previstas en el párrafo anterior, estén matriculados como alumnos, durante el curso 2025/2026 en centros de enseñanza de la capital, y así lo soliciten y acrediten en el momento de realizar la inscripción. Estas reducciones se aplicarán sobre el precio correspondiente a NO EMPADRONADO.

Serán de aplicación las reducciones previstas en los Convenios de Colaboración con los municipios cercanos al de Segovia en los términos y condiciones que los citados Convenios dispongan, en cuanto afecten a la actividad que las presentes Bases Regulan.

En caso de que en un participante puedan concurrir varias reducciones, se aplicará, únicamente, la más ventajosa.

Para aplicar las reducciones citadas será requisito imprescindible que así lo solicite por escrito el participante y acredite documentalmente las circunstancias que le hacen acreedor de dicha reducción.

## 8.- PROTECCIÓN DE DATOS

El tratamiento de los datos de carácter personal aportados por los inscritos será tratado en cumplimiento con lo dispuesto en el Anexo III, de conformidad con la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales y el R. G. P. D. Reglamento UE 2016/679, del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016. Cualquier inscrito podrá ejercer en todo momento los derechos de acceso, rectificación, cancelación, supresión y oposición de sus datos dirigiéndose al Instituto Municipal de Deportes (C/Tejedores s/n, 40004 Segovia) o a la dirección de correo electrónico [deportes@imdsg.es](mailto:deportes@imdsg.es).

## 9.- EXCLUSIÓN

Los inscritos en el Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo del IMD, podrán ser excluidos del mismo si no participan en un mínimo del 60% de las sesiones presenciales sin causa justificada o de fuerza mayor, para lo cual se realizará una evaluación trimestral por parte de los entrenadores. Una vez excluido, el deportista no podrá volver a inscribirse hasta la siguiente temporada, en las condiciones que determinen las nuevas Bases.

ANEXO I  
FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN  
GRUPO DE ENTRENAMIENTO Y OCIO DEPORTIVO DEL IMD 2025/2026

Nombre y apellidos:

Dirección:

Empadronado en Segovia:        Sí ☐        No ☐

Empadronado en un Municipio Convenido con el IMD:

DNI:

Fecha de nacimiento:

Teléfono:

Email:

Experiencia deportiva:

Objetivos Deportivos:

Carné IMD:    SI ☐                    NO ☐

☐ DECLARO que todos los datos que se reflejan en esta solicitud son ciertos, que mi capacidad física, y mi estado de salud son adecuados para realizar este tipo de actividad y SOLICITO mi inscripción en el "Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo del IMD 2025/26"

Protección de Datos:

☐ Presto conformidad al tratamiento de los datos de carácter personal por parte del Instituto Municipal de Deportes de Segovia conforme a lo dispuesto en la Ley 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales, conociendo mi derecho a ejercer los derechos ARCO (acceso, rectificación, cancelación y oposición) en cualquier momento ante la entidad responsable del tratamiento.

En Segovia, a

Firma:



ANEXO II  
DECLARACION JURADA SOBRE APTITUD FISICA  
(SUSTITUYE AL CERTIFICADO MEDICO)

D. \_\_\_\_\_, CON D.N.I.: \_\_\_\_\_  
. EXPEDIDO EL DÍA \_\_\_\_\_, EN \_\_\_\_\_  
., CON DOMICILIO EN \_\_\_\_\_, DIRECCIÓN \_\_\_\_\_  
. CÓDIGO POSTAL: \_\_\_\_\_ E-MAIL \_\_\_\_\_

ME INSCRIBO COMO PARTICIPANTE EN “GRUPO DE ENTRENAMIENTO Y OCIO DEPORTIVO DEL  
IMD 2025/2026”.

DECLARO:

☐ Que, a pesar de no presentar certificado médico, me encuentro APTO para la práctica deportiva, y por tanto asumo la responsabilidad de inscribirme en el “Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo del IMD 2025/2026”.

☐ Asimismo, acepto, en caso de lesión o problema físico y/o psíquico, acudir al organismo con el que tengo reconocida la asistencia sanitaria (SACYL, ADESLAS, ASISA,... etc), eximiendo al IMD de cualquier responsabilidad que pudiera derivar en daños físicos y/o morales durante el desarrollo de la actividad.

Código Tarjeta Sanitaria:

SEGOVIA, a

El interesado;



Fdo.:

RECOMENDABLE: Si bien el deportista reconoce encontrarse APTO para la práctica deportiva, y por tanto asume la responsabilidad de inscribirse en el “Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo del IMD 2023/2024”, el Instituto Municipal de Deportes recomienda suscribir un Seguro de Accidentes que le cubriría en caso de sufrir algún percance al tomar parte en las diferentes actividades

### ANEXO III

#### INFORMACIÓN BÁSICA DE PROTECCIÓN DE DATOS

Responsable del tratamiento	Instituto Municipal de Deportes de Segovia
Representante	Presidencia del Instituto Municipal de Deportes
Encargado del tratamiento	Adjudicatario del Servicio de organización y desarrollo del Grupo de Entrenamiento y Ocio del IMD.
Legitimación	Prestación de un servicio de interés público (10.1.a' Ley 2019, de 25 de febrero, de la Actividad Físico-Deportiva de Castilla y León).
Finalidad	Organizar, administrar y garantizar el correcto funcionamiento el Grupo de Entrenamiento y Ocio del IMD 2022/2023.
Destinatarios	Cesión al adjudicatario del servicio de los datos de los deportistas (disp. ad. 25ª Ley 9/2017).
Derechos	Ejercer los derechos ARCO Retirar el consentimiento prestado Derecho a reclamar ante la Autoridad de Control.
Información adicional	<a href="https://www.imdsg.es/documentos-oficiales-imdsg/">https://www.imdsg.es/documentos-oficiales-imdsg/</a>