

GRUPO DE ENTRENAMIENTO Y OCIO DEPORTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES DE SEGOVIA

BASES

1.- OBJETO.

El Instituto Municipal de Deportes, convoca la 3ª temporada del “Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo del IMD” para la temporada 2015/2016, que comprende de octubre de 2015 a septiembre de 2016, para cuya regulación establecen 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 dirigidos, actividades, viajes, y proyectos ocio-deportivos, 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 “Marca Sanitas Running Series”, “Carrera de Fin de Año” o cualquier evento deportivo de Segovia y provincia, teniendo siempre como guión 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. Actividades como el como el esquí, esquí de fondo, ciclismo en ruta y de montaña, natación, rutas en la naturaleza, entrenamiento en gimnasio..., formarán parte de este innovador proyecto que ofrece a los ciudadanos de Segovia acceso a la actividad física y deportiva en condiciones inmejorables.

Las características principales de estos entrenamientos serán las siguientes:

- Entrenamientos personalizados y adaptados a las necesidades del deportista.
- Entrenamientos dirigidos y acompañados en todo momento por personal cualificado en las sesiones establecidas.
- Asesoramiento nutricional y deportivo.
- Grupos de entrenamiento adaptados a cualquier nivel.
- 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 debido a condiciones meteorológicas...

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. Este planteamiento será la base del programa, complementado con la realización de entrenamientos, o actividades, en otras instalaciones o entornos naturales.
- En determinados momentos de la temporada se plantarán sesiones de gimnasio, en los horarios que sean concertados, en el Gimnasio del “Pabellón Pedro Delgado”, y en la sala de musculación de las “Pistas de Atletismo Antonio Prieto”, enfocadas al trabajo específico de fuerza.
- Estarán a disposición del Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo, en los cuadrantes que se establezcan, todas las instalaciones deportivas municipales.
- Se llevará a cabo asesoramiento para todas las sesiones no dirigidas, tanto a nivel de trabajo a realizar, como de circuitos, horarios preferentes etc.

- Los grupos de entrenamiento se formarán por niveles en función del objetivo que cada deportista desee alcanzar, por lo que, en todo momento, cada grupo realizará las sesiones de entrenamiento con gente del mismo nivel, y con un objetivo similar.

3.- HORARIOS Y LUGARES.

Los horarios establecidos para las tres sesiones presenciales semanales serán los siguientes:

- Martes y jueves de 20:00 a 21:00, 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 lugares a elegir.

Al establecer estos horarios se pretende que cualquier ciudadano pueda tener acceso al Grupo, teniendo en cuenta los horarios de salida de la gran mayoría de puestos de trabajo, y las demandas realizadas por usuarios de grupos similares.

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 921 462 910/12, o en el correo electrónico grupoimd@segovia.es

5.- DURACIÓN - CALENDARIO DE ACTIVIDADES.

Los entrenamientos del grupo **comenzarán en octubre de 2015, estableciendo como fecha final del programa el 30 de septiembre de 2016.**

Al margen de la actividad principal de este grupo de entrenamiento, que será el Running (atletismo), el proyecto se completará con diferentes actividades a lo largo del año quedando determinadas en función del periodo estival en el que nos encontremos y el tipo de deporte que se pueda practicar, así como los principales eventos deportivos de la ciudad que son, sin duda, un atractivo para todos los segovianos.

Quedaría determinado aproximadamente de esta manera, en los siguientes Ciclos:

- **CICLO DE MAR. Abril, Mayo, Junio, Julio:** Actividades con bicicleta de montaña, escalada, barranquismo, senderismo..., y en los meses de verano actividades acuáticas (piragüismo, cayac, moto acuática...).
- **Agosto:** descanso.
- **CICLO DE CAMPO. Septiembre, Octubre:** en estos meses retomaremos el contacto con la práctica deportiva, complementando con actividades más tranquilas como patinaje, pádel, etc.
- **CICLO DEL ATLETA / CICLO DE MONTAÑA. Noviembre, diciembre, enero y febrero:** En este periodo habrá dos grupos diferenciados.
 - **Ciclo del Atleta:** Centrado en el atletismo para preparar la “Media Maratón Ciudad de Segovia”, y de forma previa la “Carrera Popular Fin de Año”, la “Carrera Monumental Ciudad de Segovia”, u otras pruebas solicitadas por los componentes del Grupo.
 - **Ciclo de montaña:** Este grupo alternará la actividad de correr, con actividades propias del invierno como esquí de fondo, esquí alpino...
- **CICLO – CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS. Marzo:** Se llevarán a cabo, en la mayoría de los casos los objetivos globales propuestos, u otros propuestos por los deportistas participantes en el proyecto.

En caso de existir interés y demanda por parte de los participantes, al final de cada ciclo se podrán realizar “viajes o actividades de fin de ciclo” para poner en práctica las destrezas adquiridas y la mejora en la capacidad física de los deportistas.

6.- INSCRIPCIONES.

El Plazo de inscripción se abrirá con la aprobación de estas bases, terminando el 16 de octubre de 2015. Los atletas ya pertenecientes al Grupo del IMD, deberán renovar su inscripción hasta la misma fecha. Dicho plazo no quedará cerrado, pudiendo inscribirse corredores, una vez empezados los entrenamientos, si los servicios técnicos del IMD así lo consideran. La inscripción se tramitará en las Oficinas del IMD, en C/ Tejedores S/N, de lunes a viernes, de 08.30 a 14.30 horas.

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.

La inscripción se realiza para las sesiones presenciales y actividades dirigidas, así como al seguimiento y asesoramiento personalizado, por parte de los entrenadores.

Las actividades y viajes complementarios que se dispongan, serán voluntarios para los inscritos en el Programa, quienes deberán abonar el precio fijado para los mismos, si bien, desde el Instituto Municipal de Deportes se establecerán condiciones ventajosas para todos los pertenecientes al Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo del IMD.

Para participar será necesario rellenar, y presentar, en el Instituto Municipal de Deportes, C/ Tejedores S/N, de lunes a viernes de 08.30 a 14.30 horas, 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.
- Justificante de haber realizado el pago, para los no titulares del Carné Deportivo Municipal.

La inscripción podrá realizarse, también, a través de la web www.imdsq.es, donde encontrarán toda la información, pudiendo enviar la documentación anteriormente citada vía correo electrónico.

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 de forma gratuita en el Instituto Municipal de Deportes de Segovia. Para su adquisición será necesario, únicamente, estar empadronado en la Ciudad de Segovia, o Barrios Incorporados.

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 cualquiera de las Cuentas Corrientes que siguen:

- BANKIA ES09 2038 7632 26 6400000515
- BANCO SANTANDER ES29 0049 1868 15 2510210916

El Concepto será “Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo del IMD 2015/2016”, incluyendo el nombre de la persona inscrita.

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 caso de continuar con el proyecto.

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 2015/2016”, 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 I

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

GRUPO DE ENTRENAMIENTO Y OCIO DEPORTIVO DEL IMD 2015/2016

Nombre y apellidos:

Dirección:

Empadronado en Segovia: ☐ **Sí** ☐ **No**

DNI: **Fecha de nacimiento:**

Teléfono:

Email:

Experiencia deportiva.

Objetivos Deportivos:

Carné IMD: **Sí** ☐ **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 2015/2016”.

Firma:



ANEXO II

DECLARACION JURADA SOBRE APTITUD FISICA

(SUSTITUYE AL CERTIFICADO MEDICO)

D. _____, CON D.N.I.: _____,

EXPEDIDO EL DIA _____, EN _____, CON DOMICILIO
EN _____, CALLE _____,

CÓDIGO POSTAL: _____

E-MAIL _____,

ME INSCRIBO COMO PARTICIPANTE EN “GRUPO DE ENTRENAMIENTO Y OCIO
DEPORTIVO DEL IMD 2015/2016”

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 2015/2016”.

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 _____ de _____ de 2015

El interesado;

Fdo.: _____.-