

GRUPO DE ENTRENAMIENTO Y OCIO DEPORTIVO 2019/2020

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES DE SEGOVIA

BASES

1.- OBJETO.

El Instituto Municipal de Deportes, convoca la 8ª edición del “Grupo de Entrenamiento y Ocio Deportivo del IMD” para la temporada 2019/2020, que comprende de septiembre de 2019 a agosto de 2020, 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 “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.

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, 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.
- 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 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 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.

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, o en el correo electrónico grupoimd@imdsq.es

5.- DURACIÓN - CALENDARIO DE ACTIVIDADES.

Los entrenamientos del grupo **comenzarán en septiembre de 2019, estableciendo como fecha final del programa el 31 de agosto de 2020.**

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 Popular de Fin de Año Ciudad de Segovia (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 inscripción para **nuevas inscripciones** se abrirá con la aprobación de estas Bases, el **22 de agosto de 2019, terminando el 28 de septiembre de 2019**. Los atletas ya pertenecientes al Grupo del IMD, no deberán renovar su inscripción para esta temporada, si bien deberán actualizar su continuidad, de forma presencial en las sesiones, a lo largo del mes de septiembre de 2019.

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.

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.

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 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 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 2019/2020”, 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 2019/2020 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 Regular.

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 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.

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 2019/2020**

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: 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 2019/2020”.

Protección de Datos: Sí No

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.

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 2019/2020”.**

**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 2019/2020”.**

**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 2019

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 2019/2020”, 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.**