



**Plec de prescripcions tècniques del contracte
de serveis de monitoratge d'activitats dirigides i
monitoratge de sala de fitness a l'Espai esportiu
"Tres Pins" de Navarcles**



ÍNDEX

1.- OBJECTE I DEFINICIÓ DEL SERVEI	3
CARACTERÍSTIQUES DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES A REALITZAR	3
2.- DURADA DEL SERVEI	8
3.- CONDICIONS DE LA PRESTACIÓ DELS SERVEIS, OBLIGACIONS I FUNCIONS TÈCNIQUES A DESENVOLUPAR AL COMPLEX ESPORTIU TRESPINS	8
3.1 PERSONAL ADSCRIT AL SERVEI	8
3.2 OBLIGACIONS GENERALS ADJUDICATARI	9
3.3 OBLIGACIONS ESPECÍFIQUES ADJUDICATARI	9
4.- SEGUIMENT DEL CONTRACTE.	10
5.- DRETS I DEURES DE L'AJUNTAMENT	10
6.- CRITERIS DE VALORACIÓ	11



Ajuntament de Navarces

1.- OBJECTE I DEFINICIÓ DEL SERVEI

L'Ajuntament de Navarces disposa d'un complex esportiu municipal, que comprèn una sala d'activitats dirigides, una sala de fitness, una sala de cycling interior, una piscina interior, tres piscines exteriors i tres pistes de pàdel.

Durant la setmana es realitzen diverses activitats dirigides repartides de dilluns a dissabte de 7 a 21 hores i als diferents espais.

És objecte del contracte la prestació del servei d'activitats dirigides que es duen a terme al Complex esportiu Trespins de Navarces mitjançant la contractació de monitors especialitzats sota la coordinació del personal tècnic d'esports de l'Ajuntament.

La prestació es divideix en dues activitats:

- Activitats dirigides: durant la temporada d'hivern seran 65 hores setmanals i durant la temporada d'estiu seran 30 hores setmanals.
El número total d'hores aproximades serà de 6.270 repartides en tota la durada del contracte.
- Monitor de sala: 15 hores setmanals de dilluns a divendres de 17:30 a 20:30 on s'haurà de vigilar la sala, realitzar rutines i ajudar a usuaris a realitzar els exercicis.
El número total d'hores aproximades serà de 1.350 repartides en tota la durada del contracte.

La temporada d'hivern va des de l'1 de gener fins a la 3a setmana de juliol i des de la 2a setmana de setembre fins a 31 de desembre.

La temporada d'estiu compren de la 3a setmana de juliol a 2a setmana de setembre.

CARACTERÍSTIQUES DE LES ACTIVITATS DIRIGIDES A REALITZAR

AIGUAGYM

Exercicis aeròbics al ritme de la música. Medi aquàtic, provocant que l'impacte de les articulacions sigui mínim. Són exercicis útils en casos de recuperacions de lesions articulars, persones amb sobrepès, problemes d'esquena i genolls. Indicats per a totes les edats.

GLOBAL FIT

Sessió única d'entrenament cardiovascular de baix impacte. És una activitat pre-coreografiada que consta d'exercicis aeròbics, estiraments i mobilitat articular.

HIPOPRESSIUS

Sèrie d'exercicis que intenten aconseguir una millora postural i una major tonificació trobant la postura correcta amb la menor pressió per a la resta del cos. L'entrenament uneix la tensió muscular a l'abdomen profund juntament amb el control respiratori.

IOGA

Activitat que exercita l'atenció mental amb la finalitat d'adquirir assossec, equilibri, superar l'ansietat i frenar l'estrès aconseguint millorar el desenvolupament de la relaxació, la concentració mental, la coordinació i la respiració conscient i profunda.

IOGA RESTAURATIU



Ajuntament de Navarces

Sèrie d'exercicis que intenten aconseguir una millora postural i una major tonificació trobant la postura correcta amb la menor pressió per a la resta del cos. L'entrenament uneix la tensió muscular a l'abdomen profund juntament amb el control respiratori.

IOGA VINYASA

El vinyasa és un ioga dinàmic que mou tot el cos, buscant la coordinació entre moviment i respiració. Durant la pràctica es fan diferents seqüències dinàmiques dirigides sempre pel professor. Les postures es mantenen breument, fluïnt d'un moviment a l'altre, sincronitzant moviment i respiració i fent èmfasis en l'equilibri i alineació. Es treballen a fons totes les articulacions i s'activa el to muscular i la circulació. Indicats per eliminar estrès i canalitzar la nostra energia.

IOGA HATHA

L'estil més tradicional on es busca la unió de cos-ment i energia vital. Un estil més estàtic, centrat en mantenir postures amb profunditat consciència i relaxació.

És un ioga bàsicament estàtic amb un ampli ventall de postures, treballem drets i a terra, amb postures invertides i d'equilibri. Busquem la fermesa i l'elasticitat als músculs, aprofundint en cada postura amb consciència en els petits detalls, la respiració i el control mental.

Indicat per aprofundir en la pràctica del ioga i connectar amb la nostra essència.

GIMNÀSTICA DOLÇA

Activitat destinada a millorar l'estabilitat, l'autonomia funcional, l'agilitat i la flexibilitat. Es realitzen exercicis suaus amb l'ajuda d'una cadira per tal de no estirar-se al terra.

GLOBAL STRETCH

Classe dirigida de 45 minuts que consisteix en estirar totes les extremitats i músculs del cos per tal de millorar la flexibilitat, l'equilibri i la postura. S'aconsegueix mantenir una musculatura flexible i preparada davant de la rigidesa de les articulacions.

PILATES

Manteniment, millora i equilibri del conjunt dels grups musculars per tal d'incrementar el to muscular i la consciència corporal. És un programa que està format per exercicis d'estiraments i enfortiment.

STEP

Es tracta d'un exercici aeròbic que es basa en pujar i baixar de l'step, seguint el ritme de la música i realitzant al mateix temps una sèrie de passos i coreografies.

ZUMBA

Activitat enfocada a desenvolupar, enfortir i donar flexibilitat al sistema cardiovascular i musculoesquelètic, mitjançant moviments de ball, combinats amb rutines aeròbiques al ritme de la música llatina (merengue, samba, reggaeton, cumbia i salsa).



Ajuntament de Navarces

TONO

Són sessions dirigides, divertides, motivadores i sense impacte, on es treballen els principals músculs del cos amb diferents materials. Millora del sistema cardiovascular.

GAC

Classe de tonificació de glutis, abdomen i cames durant 30 minuts. Millora la força en els músculs del tren inferior, l'equilibri del cos i ajuda a prevenir lesions lumbars i posturals.

CARDIOBOX

Exercici aeròbic i coreogràfic que es basa en els moviments de punys i patades. És un excel·lent exercici d'acondicionament físic que combina l'entrenament de la resistència, la força, l'equilibri, la coordinació i l'agilitat.

ENTRENAMENT DE FORÇA

Activitat on es treballa la força específica de tots els músculs del cos per poder augmentar la resistència muscular, la condició física i evitar possibles lesions.

BODY GYM

Es tracta d'un programa d'entrenament físic intens, que combina al ritme de la música, l'activitat aeròbica i el treball muscular mitjançant l'aixecament de peses.

INTERVAL

Activitat cardiovascular combinada amb tonificació per millorar la propiocepció, l'equilibri, flexibilitat i força.

BOSU

Treball cardiovascular amb exercicis d'alt impacte on es treballa amb diferents materials i amb el propi pes. Es combinen la resistència aeròbica i la tonificació de tot el cos.

CYCLING

Entrenament cardiovascular d'alta intensitat sobre una bicicleta estàtica, amb resistència variable i seguint el ritme de la música.



Ajuntament de Navarres

El servei objecte d'aquest contracte es presta en els següents períodes i conceptes:

Període hivern:

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	HORA	DISSABTE
7:00 H		INTERVAL ***					
8:00 H	PILATES **	GLOBAL FIT *		GLOBAL FIT *	GLOBAL STRETCH *	9:00 H	AIGUAGYM *
9:15 H	BOSU ***	BODY GYM ***	IOGA *	9:10H PILATES **	TONO **	9:50 H	INTERVAL
		PILATES **	AIGUAGYM *				
10:15 H	AIGUAGYM *	AIGUAGYM *	ZUMBA **	10:00H - AIGUAGYM *	GIMNÀSTICA DOLÇA *		
		GIM DOLÇA *					
11:15 H	HIPOPRESSIUS *		PILATES **				
15:15 H	CARDIOBOX	ZUMBA **	INTERVAL ***	PILATES **	BODY GYM ***		
16:15 H	GAC 30 MINUTS **	16:00H PILATES **	BOSU ***				
17:00 H	IOGA RESTAURATIU *	TONO **	BODY GYM ***	STEP INICIACIÓ **	GLOBAL FIT *		
	ENTRENAMENT FORÇA						
18:00 H	PILATES **	GLOBAL STRETCH *	PILATES **	ZUMBA **	CARDIOBOX ***		
	BODY GYM ***	STEP **	CYCLING ***	HIPOPRESSIUS *	HATHA IOGA **		
19:00 H	GLOBAL FIT *	PILATES **	CARDIOBOX ***	BOSU ***	PILATES **		
	CYCLING ***	INTERVAL ***	AIGUAGYM *	GLOBAL FIT *			



Ajuntament de Navarces

20:00 H	ZUMBA **	ENTRENAMENT FORÇA	IOGA VINYASA	GAC 30 MINUTS **			
------------	----------	----------------------	-----------------	---------------------	--	--	--

Període estiu:

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 H		PILATES **		TONO **	GLOBAL FIT *
9:00 H	GLOBAL FIT *	AIGUAGYM *	ZUMBA **	PILATES **	AIGUAGYM *
10:00 H	INTERVAL ***		AIGUAGYM *		
18:00 H	BODY GYM **	INTERVAL ***	GLOBAL FIT *	ZUMBA **	PILATES **
19:00 H	IOGA * AIGUAGYM *	PILATES **	TONO **	INTERVAL ***	BODY GYM **
20:00 H	ZUMBA **	TONO **	IOGA *	PILATES **	

Aquesta programació és susceptible de canvi trimestralment en coordinació amb el servei d'esports de l'ajuntament.



2.- DURADA DEL SERVEI

El contracte tindrà una durada de dos anys a comptar des de la data efectiva d'inici del servei que es fixarà en el document de formalització del contracte.

El contracte es podrà prorrogar per períodes d'un any fins un màxim d'una pròrroga de conformitat amb l'article 29 de la LCSP.

La concreció de les dates d'aquests períodes es fa cada any en funció de l'obertura al públic del Complex Esportiu Municipal Tres Pins.

3.- CONDICIONS DE LA PRESTACIÓ DELS SERVEIS, OBLIGACIONS I FUNCIONS TÈCNIQUES A DESENVOLUPAR AL COMPLEX ESPORTIU TRESPINS

3.1 PERSONAL ADSCRIT AL SERVEI

Perfil: La prestació del servei es farà amb monitoratge amb capacitat i experiència provada, així com amb la titulació adient per a cada tipus d'activitat

Titulació mínima: Es requerirà una titulació acadèmica de Grau Mig o titulació específica de les tasques a realitzar així com ho indica la categoria professional que correspon al grup 3 nivell 2 del conveni col·lectiu estatal d'instal·lacions esportives i gimnasos (Codi 99015105012005) BOE núm 23 de 26/01/2024. A més de disposar del certificat negatiu del Registre Central de Delinqüents Sexuals, d'acord amb allò establert a la LO 1/1996, de Protecció Jurídica del Menor, modificada per la Llei 26/2015, de 28 de juliol.

Experiència mínima: 2 anys

Funcions:

- Tenir coneixement dels idiomes català i castellà. L'ús normal de la llengua en les institucions és el català.
- Impartir les sessions de les activitats programades, d'acord amb el contingut de la programació en els dies i horaris establerts, tenint en compte les característiques i interessos del grup i/o persones usuàries.
- Informar immediatament al responsable de la instal·lació, o en el seu defecte, al personal de recepció, o la coordinació d'activitats, de qualsevol incident o desperfecte del material, o de la pròpia instal·lació per tal de poder donar-hi una solució.
- Fer les propostes de millora que cregui necessàries per a l'activitat.
- Arribar amb la suficient puntualitat a les instal·lacions per a poder obrir l'espai a on



Ajuntament de Navarces

es realitza la sessió, preparar el material, etc.

- Tenir cura, endreçar i guardar el material ubicat a les instal·lacions on es porten a terme les activitats, el qual està al seu abast per a realitzar les diferents sessions.
- Preparar i recollir el material utilitzat per la sessió.
- Donar suport en la transmissió d'aquella informació que el Servei d'Esports cregui que sigui necessària i fer arribar a les persones inscrites a les diferents activitats.

Obligacions personal adscrit al servei:

- 1.- Respectar les tasques que tinguin encomanades en virtut de la legislació vigent aplicable, del conveni regulador, el contracte de treball, les designades en aquest Plec i/o les atribuïdes en base a les directives per part de les persones responsables del servei i el coordinador de l'equip.
- 2.- Atendre les instruccions dels coordinadors per garantir un bon funcionament del Servei.
- 3.- Respectar les mesures de seguretat i protecció vigents durant les sessions d'activitat.
- 4.- Actuar d'acord amb els principis d'integritat, dignitat, protecció, equitat i tracte correcte i no discriminant a les persones.
- 5.- Actuar tenint present el codi ètic, de conducta o de qualsevol altre protocol intern marcat per l'empresa contractant.
- 6.- Guardar el comportament, la bona imatge i la higiene personal que requereix la seva tasca.
- 7.- Vestir amb roba adequada per impartir les sessions.
- 8.- Abstenir-se de menjar, fumar o altres activitats que no pertocuin al servei, durant la prestació del mateix.
- 9.- Utilitzar el telèfon mòbil només per a tasques relacionades amb l'activitat que estan prestant.
- 10.- Participar proactivament amb el servei per un bon funcionament de l'activitat i per tenir un bon confort als espais de pràctica

3.2 OBLIGACIONS GENERALS ADJUDICATARI

Són les que consten en el Plec de Clàusules Administratives Particulars.

3.3 OBLIGACIONS ESPECÍFIQUES ADJUDICATARI

- 1.- Disposar del personal necessari per a dur a terme el servei.
- 2.- Els monitors i monitores hauran de tenir la formació adient per dur a terme el servei, està inscrits al ROPEC o està col·legiats al Col·legi de Llicenciats en Educació Física.
- 3.- Organitzar una jornada de formació adreçada a tot el personal encarregat de la prestació del servei, a fi de donar-los les indicacions necessàries per portar a terme el servei de forma correcta i



Ajuntament de Navarces

eficient. La formació haurà d'incloure formació en matèria de mesures de prevenció, protecció i seguretat específiques i complementària per dur a terme el servei amb garanties.

4.- Procurar que el personal projecti una imatge adequada per la prestació del servei.

5.- Vetllar perquè el personal disposi de material de protecció i seguretat necessari, d'acord amb la normativa vigent per dur a terme l'activitat en l'espai esportiu.

6.- Tenir una base de dades de monitors i monitores substituïts, per poder donar resposta a les possibles baixes o malalties que puguin sorgir amb el personal.

Vetllar per no anul·lar cap activitat. L'anul·lació de l'activitat farà buscar un altre dia o hora de recuperació de les sessions.

L'empresa adjudicatària ha de tenir el compromís i la capacitat de substituir els monitors i les monitores en cas d'imprevist durant el mateix dia.

7.- El personal destinat al servei ha de tenir una experiència acreditada mínima de 2 anys per a realitzar les activitats programades.

8.- Distribuirà el treball entre el personal encarregat de l'execució del contracte i donar les ordres i instruccions necessàries.

9.- Supervisar al personal assignat

10.- Designar un cap o responsable com a interlocutor únic, que actuarà com a coordinador/a responsable de dirigir i coordinar tota l'execució de la prestació.

11.- Plantejar millores al servei a efectes del seu estudi per part de l'Ajuntament.

4.- SEGUIMENT DEL CONTRACTE.

L'adjudicatari nomenarà un responsable o cap que serà l'interlocutor amb l'Ajuntament.

Es preveuen reunions ordinàries entre l'interlocutor de l'empresa i el responsable del contracte trimestrals per avaluar l'execució i seguiment del servei que es porta a terme.

Es faran reunions extraordinàries sempre que alguna de les parts ho consideri adient.

5.- DRETS I DEURES DE L'AJUNTAMENT

1.- Sol·licitar la substitució d'aquell personal destinat al servei, en cas que es produeixi qualsevol incidència professional que pugui perjudicar el correcte funcionament del servei.

2.- Sol·licitar en qualsevol moment de l'execució del contracte, l'emissió d'un informe sobre l'estat actual de les incidències ocorregudes així com altres observacions que s'estimin pertinents.

3.- Gestionar les altes, baixes, i queixes dels usuaris que pugui generar l'activitat (que posteriorment farà saber a l'empresa adjudicatària per poder aplicar les propostes de millora necessàries).

4.- Vetllar per què l'espai on es realitzin les activitats estigui en condicions idònies, dins les seves possibilitats



6.- CRITERIS DE VALORACIÓ

Per a la valoració de les ofertes i la determinació de la proposta més avantatjosa, s'atendrà als criteris que es detallen a continuació, sobre una puntuació total de 100 punts:

Les propostes seran valorades d'acord amb els criteris establerts en aquesta clàusula. La puntuació màxima a obtenir serà distribuïda de la següent manera:

- més d'un criteri d'adjudicació en virtut d'allò que estableixen els articles 145, 146, 156 a 158 i concordants de la LCSP.

Per a la valoració de les ofertes i la determinació de la proposta més avantatjosa, s'atendrà als criteris que es detallen a continuació, sobre una puntuació total de 100 punts:

B1.- Preu de l'oferta (fins a 40 punts)

L'empresa que presenti l'oferta més baixa respecte el preu hora de la licitació obtindrà 35 punts. La resta d'empreses obtindran la puntuació que resulti d'aplicar la fórmula:

Puntuació = número màxim de punts x (OMB/OAV)

OMB: Import de la oferta més baixa

OAV: Import de la oferta a valorar

B2.- Memòria tècnica (fins a 35 punts):

Aquesta memòria tècnica ha de comptar amb els següents apartats i informacions, que s'hauran de desenvolupar tenint en compte els aspectes que es valoren de cadascun dels criteris:

1.Organització i prestació del servei,	FINS A 14 PUNTS)
1.1 Planificació del servei. Inclourà: -Organigrama del servei, tasques i funcions del personal -Distribució del personal segons les diferents instal·lacions i/o espais on es realitzen les activitats - Valoració experiència i formació específica del personal.	Fins a 5 punts.
1.2 Coordinació del servei. Inclourà: - Descripció de com es portarà a terme la coordinació del servei. - Gestió de substitucions	Fins a 5 punts.
1.3 planificació i gestió de les activitats. S'ha d'especificar: -Planificació i programació anual de les activitats programades	Fins a 4 punts.



Ajuntament de Navarcles

2. Protocols d'incidències en la realització del servei	FINS A 12 PUNTS
2.1 Protocol de queixa d'un usuari	Fins a 3 punts
2.2 Protocol d'incidència en un retard o no presència del monitor	Fins a 3 punts
2.3 Protocol de material malmès o desperfecte en la instal·lació	Fins a 3 punts
2.4 Protocol en cas d'accidents que es puguin produir durant les classes	Fins a 3 punts
3. Formació continuada i reciclatge del personal	FINS A 9 PUNTS
Es valora la formació continuada en relació al personal adscrit al servei. Es valora el pla de formació dels monitors assignats al servei. El número anuals d'hores de formació i el contingut formatiu	
3.1 formació relacionada a l'activitat	Fins a 3 punts
3.2 formació relacionada amb el món de l'esport	Fins a 3 punts
3.3 formació relacionada amb el món de la salut	Fins a 3 punts

Aquesta memòria s'haurà de presentar en un document PDF que no podrà excedir de 30 pàgines DIN A4, lletra mida Arial 11 amb interlineat simple. L'increment del número de pàgines sobre ellímit citat no implicarà l'exclusió de l'oferta, però sí que només es tinguí en consideració la informació continguda en les 30 primeres pàgines. El contingut de la proposta tècnica que no estigui directament relacionat amb els criteris d'adjudicació no serà objecte de valoració, sens perjudici que pugui ser objecte d'anàlisi i revisió per garantir que l'oferta presentada compleix amb els mínims requerits al plec de prescripcions tècniques.

La memòria tècnica no podrà incloure cap informació que permeti conèixer informació referent als criteris de valoració automàtics, de manera que es vulneri el secret de proposicions i es produeixi una contaminació documental. L'incompliment d'aquesta obligació implicarà l'exclusió de la licitació.

Per a la puntuació dels criteris que depenen d'un judici de valor vinculats a la proposta tècnica presentada pel licitador es valoraran les mesures ofertes pel que fa a la seva adequació i coherència en relació amb les necessitats del contracte, la viabilitat i simplicitat en la seva implantació i gestió, la seva contribució qualitativa i quantitativa a l'obtenció de millors resultats, així com altres elements que puguin aportar benefici o valor afegit a l'execució del contracte.

En tot cas, la valoració de les propostes dels licitadors es farà tenint en compte la resta de les propostes presentades, amb l'objectiu d'obtenir una òptima prestació del servei, i els diferents criteris (o subcriteris, quan n'hi hagi) es puntuaran gradualment d'acord amb el següent barem de referència:

Molt deficient (no s'atorga puntuació)
Insuficient (25% puntuació màxima)
Acceptació (50% puntuació màxima)
Correcte (75% puntuació màxima)
Excel·lent (100% puntuació màxima)

B3.- Criteris qualitatius valoració de manera objectiva (fins a 25 punts)



Ajuntament de Navarces

Millors sense càrrec addicional per l'Ajuntament de Navarces i que milloren la qualitat de la prestació:

Millora 1: Realitzar el 10% de les classes dirigides en anglès.(10 punts)

Millora 2: Aportació material sense cost per l'Ajuntament. (10 punts)

Es valorarà l'aportació del següent material al inici del contracte:

25 gomes elàstiques amb empenyadura : 5 punts

10 steps amb bases de 110 x 42 cm: 5 punts

Millora 3: Realitzar masterclass (durada 45 minuts de classe efectiva) anual fora de l'horari habitual (5 punts)

3 classes/anuals: 5 punts

2 classes/anuals: 3 punts

1 classe/anual: 1 punt.

El tècnic d'esports

Joan Nicolàs Pascual

(document signat digitalment)