

Expedient: 3/2025/AG
Procediment: Expedient de contractació de l'àrea gestora
Procedència: Esports



Ajuntament de
Montcada i Reixac

SEMPRE
MiR

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PER AL CONTRACTE DE SUBMINISTRAMENT, MITJANÇANT ARRENDAMENT SENSE OPCIÓ DE COMPRA, DE L'EQUIPAMENT ESPORTIU PER A LA SALA DE FITNESS DEL CEM MONTCADA AQUA, AIXÍ COM EL SEU MANTENIMENT.

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PER AL CONTRACTE DE SUBMINISTRAMENT, MITJANÇANT ARRENDAMENT SENSE OPCIÓ DE COMPRA, DE L'EQUIPAMENT ESPORTIU PER A LA SALA DE FITNESS DEL CEM MONTCADA AQUA, AIXÍ COM EL SEU MANTENIMENT.

1. Objecte del contracte.
2. Equipament esportiu objecte del subministrament.
3. Característiques tècniques.
4. Característiques de l'arrendament.
5. Lloc de lliurament dels béns.
6. Termini d'entrega.
7. Temps de renting.
8. Devolució de l'equipament.
9. Retirada de l'equipament actual.

1. OBJECTE DEL CONTRACTE.

És objecte del contracte el Subministrament, per procediment mitjançant renting, sense opció de compra, de l'equipament esportiu (equips de càrdio, equips de força selectoritzables, equips de força de càrrega de discs, elements i materials de musculació (pes lliure) i material funcional, terra de cautxú), així com el software associat per registrar i planificar mitjançant una app el treball físic de les persones usuàries, per a la sala de fitness del CEM Montcada Aqua, situat al C/Tarragona, 32, de Montcada i Reixac, així com el seu manteniment.

El contracte també inclou el transport fins al CEM Montcada Aqua de l'equipament esportiu citat anteriorment, així com la seva instal·lació, prèvia recompra i retirada de l'actual equipament esportiu de la sala de fitness (descriu al punt 9).

2. EQUIPAMENT ESPORTIU OBJECTE DEL SUBMINISTRAMENT.

A la següent taula es detalla el llistat d'equipament a subministrar objecte del contracte. Els colors de la maquinària i entapissats seran triats de forma definitiva per l'Ajuntament d'acord amb l'adjudicatari corresponent, sense que això suposi una despesa addicional per a l'Ajuntament ni una demora en el termini de lliurament.

RELACIÓ EQUIPAMENT A SUBMINISTRAR

EQUIPS DE CARDIO	
PRODUCTE	UNITATS
BICICLETA VERTICAL	3
MÀQUINA ESCALES	2
BICICLETA RECLINADA	3
BICICLETA DE CICLOINDOOR	2
CINTA DE CÓRRER	9
EL·LÍPTICA	4
EL·LÍPTICA DE PAS VARIABLE	2
CICLOERGÒMETRE DE BRAÇOS	1
REM	2
MÀQUINA ESQUIADORA	1

EQUIPS DE FORÇA SELECTORITZABLES	
PRODUCTE	UNITATS
MÀQUINA DUAL CONTRACTORA DEL PECTORAL I DELTOIDES POSTERIOR	1
TRACCIÓ VERTICAL	1
REM	1
PRESS DE PECTORAL	1
PRESS D'ESPATLLA	1
MULTI HIP	1
PREMSA DE CAMES	1
CURL FEMORAL TUMBAT	1
EXTENSIÓ DE CAMES	1
CURL FEMORAL	1
ABDUCTOR	1
ADDUCTOR	1
ABDOMINAL CRUCNH	1
OLYMPIC HALF RACK	3
TREN POLITGES 12 POSICIONS	1
EQUIPS DE FORÇA DE CÀRREGA DE DISCS	
PRODUCTE	UNITATS
PREMSA HACK	1
PREMSA DE CAMES 45°	1
HIP THRUST	1
MULTIPOWER	2

ELEMENTS I MATERIALS DE MUSCULACIÓ (PES LLIURE) I MATERIAL FUNCIONAL		
PRODUCTE	PES	UNITATS
AIR BIKE		1
BANC OLÍMPIC PLA		1
BANC OLÍMPIC INCLINAT		1
BANC OLÍMPIC DECLINAT		1
BANC AJUSTABLE		7
BANC SCOTT		1
BANC PER A LUMBARS		1
BARRA OLÍMPICA		6
BARRA OLÍMPICA CURL		2

BARRA OLÍMPICA CURTA		2
PLATAFORMA DE SALTS		1

DISCS	1.25kg	12
	2.50kg	16
	5kg	20
	10kg	20
	20kg	20
DISCS BUMPER	5kg	12
	10kg	12
	20kg	12
KETTLEBELLS	4kg	2
	6kg	2
	8kg	2
	10kg	2
	12kg	2
	16kg	2
	20kg	2
	24kg	2
FUNCTIONAL BAGS	5kg	1
	10kg	2
	15kg	1
	20kg	1
FUNCTIONAL BALLS	6kg	1
	8kg	1
	10kg	1
SLAM BALLS	6kg	2
	8kg	2
	12kg	2
	15kg	2
MANUELLES	1kg	4
	2kg	4
	3kg	4
	4kg	4

	5kg	4
	6kg	4
	7kg	4
	8kg	4
	9kg	4
	10kg	4
	12kg	4
	14kg	4
	16kg	4
	18kg	4
	20kg	2
	22kg	2
	24kg	2
	26kg	2
	28kg	2
	30kg	2
	32kg	2
	34kg	2
	36kg	2
	38kg	2
	40kg	2
	42kg	2
SUPORT DE MANUELLES (capacitat per 20 manuelles)		4
ESTRUCTURA FUNCIONAL AMB EMMAGATZEMATGE		1
RACK DE BARRES OLÍMPIQUES		1
PINCES DE SEGURETAT PER A BARRES OLÍMPIQUES (parells)		10

TERRA	
TERRA DE CAUTXÚ	218 m2

Tot el material a subministrar haurà de complir les següents normes, i l'adjudicatari haurà d'aportar la documentació que confirmi aquest compliment en l'oferta licitatòria:

- ISO 9001: 2015 Sistemes de Gestió de la Qualitat.
- ISO 27001: 2022 Sistemes de Gestió de Seguretat de la Informació.
- ISO 50001: 2011 Sistemes de Gestió de l'Energia.

- ISO 21001: 2018 Sistemes de Gestió per a Organitzacions Educatives

Tots els equips de càrdio i de força (ja siguin selectoritzables com de càrrega de discs) hauran de ser de la mateixa marca.

Tot l'equipament objecte del contracte l'ha de subministrar el mateix proveïdor.

L'equipament subministrat, a més de complir totes les característiques tècniques requerides, haurà de ser nou i tenir la condició de *qualitat professional*, pensat per un ús de 16h diàries, el que exclou de l'àmbit de la present contractació els equipaments de gama domèstica.

L'equipament ha de permetre entrenaments connectats a l'aplicació, ja sigui amb tecnologia NFC, codis QR o altre tipus de tecnologia que ajudin a crear programes d'entrenament integrats per als usuaris, per tal de garantir la seguretat i varietat dels exercicis.

Els usuaris han de poder accedir a un programa d'orientació en línia d'entrenaments integrats descarregant gratuïtament l'aplicació corresponent, escanejant el codi QR de l'equip o acostant a l'equip el seu telèfon mòbil habilitat per a NFC.

Aquesta aplicació ha de ser dissenyada pel fabricant i ser propietari de les llicències de software corresponents:

Els usuaris han de poder:

- Comprovar les seves fitxes d'entrenaments.
- Afegir manualment exercicis.
- Veure vídeos d'exercicis en línia i realitzar un seguiment dels seus èxits i objectius.
- Realitzar programes d'entrenament personalitzats.
- Crear entrenaments personalitzats amb l'aplicació i que els pugui donar accés a una biblioteca amb una gran varietat de programaris i rutines.
- Connectar-se a través de Bluetooth a cintes de freqüència cardíaca; aquesta connexió una vegada feta en un equip serà vàlida per a tots els equips.
- Triar diferents rutines en funció dels objectius de cada usuari, amb un

entrenador virtual per guiar les sessions individuals.

El nombre d'usuaris amb permís al software serà il·limitat, i s'haurà de configurar per a cada una de les sales o espais on s'instal·li l'equipament, així com un usuari administrador pel conjunt del sistema de la instal·lació que forma part d'aquest contracte.

3. CARACTERÍSTIQUES TÈCNIQUES.

L'equipament a subministrar haurà de complir una sèrie de requisits tècnics mínims, que es detallaran a continuació. Es tindrà en compte l'acompliment de cadascuna de les especificacions tècniques requerides, quedant exclosa aquella oferta que no compleixi totes i cadascuna de les característiques tècniques obligatòries especificades al present plec.

Sens perjudici de l'esmentat fins ara, l'Ajuntament de Montcada i Reixac es reserva el dret de requerir a les empreses la verificació de les característiques tècniques, mecàniques, funcionals, de confort i seguretat de cada tipus de màquina o element mitjançant la visita a fàbrica, magatzem, *showroom* o altre espai on hi hagin instal·lades màquines de les mateixes característiques que les que formen l'objecte del present contracte.

Les empreses es comprometran a través d'una declaració responsable a facilitar la verificació *in situ* de les característiques de la maquinària en el cas de ser requerit per part de l'Ajuntament de Montcada i Reixac.

Característiques tècniques generals de tots els equips:

- a) Totalment adaptables a les característiques antropomètriques de cada usuari mitjançant reguladors fàcilment identificables.
- b) Comandaments de fàcil utilització i intuïtius.
- c) Dissenys ergonòmics.
- d) Les parts elèctriques han de quedar protegides no suposant un perill pels usuaris.

Tots els equips de càrdio i de força (ja siguin selectoritzables com de càrrega de discs) hauran de ser de la mateixa marca i formar part d'una

mateixa gama i color de producte per seguir una línia de funcionalitat i estètica unificada de la sala de fitness.

Característiques tècniques dels equips càrdio:

Les màquines de càrdio s'han de poder utilitzar seguint els vídeos que apareixen a la pantalla. L'usuari ha de poder seleccionar l'idioma, en que el principal sigui el català i hi hagi altres idiomes disponibles, com per exemple el castellà, l'anglès, el francès, l'alemany i l'italià, entre d'altres.

Connectivitat via Wifi, Bluetooth, NFC, codi QR, lector RFID a l'App de la marca; aquesta connexió servirà únicament per a que l'usuari pugui descarregar l'exercici fet a l'aplicació del propi proveïdor (sense accés a aplicacions de tercers [Netflix, YouTube,...] ni a TV).

Han de disposar de com a mínim 1 suport per a ampolles.

L'actualització del programari dels equips s'ha de poder fer per accés remot.

S'ha de poder monitoritzar la freqüència cardíaca via sensors de mà, Bluetooth i ANT+.

Les dimensions dels aparells són importants per tal de poder optimitzar l'espai i donar cabuda a tot l'equipament descrit. En aquest sentit són especialment importants les cintes de córrer, amb 9 unitats.

Les mides màximes que han de tenir els equips de càrdio són les següents:

EQUIP	MIDES*
BICICLETA VERTICAL	125 x 60 x 140
MÀQUINA ESCALES	130 x 80 x 135
BICICLETA RECLINADA	165 x 60 x 135
BICICLETA DE CICLOINDOOR	120 x 63 x 125
CINTA DE CÓRRER	200 x 95 x 165
EL·LÍPTICA	220 x 70 x 170
EL·LÍPTICA DE PAS VARIABLE	190 x 80 x 180
CICLOERGÒMETRE DE BRAÇOS	160 x 73 x 150
REM	245 x 65 x 130
MÀQUINA ESQUIADORA	50 x 60 x 225

Bicicleta vertical

- La bicicleta ha de tenir l'amplitud suficient i sense barreres per accedir a l'equip sense dificultat.
- Les empunyadures i el manillar han de ser de tacte suau.
- El seient ha de ser de fàcil ajust.
- El factor Q (distància entre els pedals) ha de ser de com a mínim 17 cm.
- Ha de disposar de suport per a lectura integrat.
- Autogenerada (que no sigui necessària corrent elèctrica per funcionar).
- La pantalla ha de ser de LCD HD, de com a mínim 10".

Màquina escales

- Les escales han de combinar la menor altura possible amb la superfície d'esglaó més profunda, uns 28 cm aproximadament, perquè tothom pugui pujar escales de forma còmoda i segura.
- Ha de tenir un sistema de pas de cortesia rebaixat per pujar i entrenar sense la preocupació d'agafar-te els dits entre graons.
- Amb tres esglaons sempre disponibles i amb els reposapeus laterals intel·ligents, per poder treballar les cames amb exercicis més complexos i rutines d'alta intensitat.
- Superfície de pas òptim (mida de l'esglaó): aproximadament de 47 x 28 cm.
- L'àrea que ocupa de la màquina ha de ser com a màxim d'1'1 m².
- Ha de disposar d'un programa de rutines on la combinació de moviments, exercicis i intensitat les defineixi automàticament l'equip.
- La pantalla ha de ser de LCD HD, de com a mínim 10".

Bicicleta reclinada

- La bicicleta ha de tenir l'amplitud suficient i sense barreres per accedir a l'equip sense dificultat.
- Les empenyadures i el manillar han de ser de tacte suau.
- Els pedals han d'estar especialment dissenyats i han d'ajudar a trobar i mantenir una postura d'entrenament còmoda i correcta.
- Autogenerada (que no sigui necessària corrent elèctrica per funcionar).
- La pantalla ha de ser de LCD HD, de com a mínim 10".

Bicicleta de cicloindoor

- Autònoma:
 - sense necessitat d'estar endollada a la corrent.
- Consola:
 - pantalla LCD i llegible amb poca llum ambiental.
 - display de mínim 5".
 - Integrada al manillar de la bicicleta.
 - autònoma amb connexió Wifi, al núvol i que la freqüència cardíaca es pugui controlar amb sistemes inalàmbrics com Bluetooth i ANT+.
 - pantalla: tàctil amb retro il·luminació.
 - alimentació: generador silenciós autònom.
 - visualització de: watts, kcal, RPM, velocitat, pulsacions, temps i distància recorreguda.
- Manillar:
 - ha de tenir com a mínim quatre posicions diferents, per oferir una solució ergonòmica i perfecta per a cada forma de pedalejar.
 - tiges del manillar i guies d'acer o d'alumini anoditzat.

- el disseny de la lleva ha de ser ergonòmic.
- s'ha de poder regular en alçada i horitzontal.
- Seient:
 - encoixinat unisex.
 - bastidor d'acer o d'alumini anoditzat.
 - s'ha de poder regular en alçada i horitzontal.
 - ha de tenir un sistema de bloqueig.
- Protecció contra la suor:
 - el disseny ha de ser repel·lent a l'aigua.
 - el volant d'inèrcia ha de ser estanc i tapat.
- Pedals:
 - han de disposar d'un sistema d'utilització dual de sèrie: opció automàtica tipus SPD o similar (*clipless*) i opció amb clip i cinta o sistema similar per subjectar-les.
- Sistema de resistència:
 - magnètica: 6 imants permanents de neodimi o similar.
 - Regulació de la resistència amb rosca o palanca, amb una precisió de +/- el 2%.
- Volant d'inèrcia:
 - Pes del volant d'inèrcia: igual o superior als 15kg.
 - Posició: davantera.
- Protectors:
 - al davant o darrera per fer estiraments i protegir l'estructura de la bicicleta o sistema de protecció similar, per evitar rodaments amb les cales del calçat a l'estructura de les bicicletes i el seu posterior deteriorament per oxidació.
- Ha de disposar d'un mínim de 2 potes d'anivellament.
- Ha de ser molt fàcil d'ajustar: que no sigui necessari baixar de la bici.
- Amb revestiment anti-esgarrapades, per evitar les marques de les sabatilles.

- Altres especificacions:
 - Pes de la bicicleta: no pot superar els 70kg.
 - Sistema de fre: magnètic, amb polsador de parada d'emergència.
 - Transmissió: per corretja tipus POLY-V o similar.
 - Factor Q (distància entre els pedals): no superior als 155mm (per a una millor posició dels peus i una postura adequada).
 - Material del quadre: acer polit; les peces d'assemblatge han de ser d'acer inoxidable, acer o alumini.
 - Senyalització: ha de portar senyals i marques permanents gravades amb làser o similar (que garanteixi la seva duració) a les ranures de regulació; han de servir de referència visual per ajustar la bicicleta.
 - Bieles: han de ser d'acer per assegurar la màxima resistència per a les sessions més intenses.
 - Ha d'incloure dues rodes davanteres per facilitar-ne el transport.
 - Ha d'incloure suport integrat per ampolla o bidó d'aigua (doble) per afavorir la hidratació de l'usuari.
 - Ha de poder ser utilitzada per usuaris amb alçades compreses entre el 1,40m i els 2,10m.
 - Pes màxim de l'usuari: com a mínim 155kg.

Cinta de córrer

- Interval de velocitat: 0 a 25 km/h.
- Interval d'inclinació: 0 a 18 %
- Ventilador.
- Pes màxim de l'usuari (mínim): 180kg.
- La superfície de la cinta de córrer ha de ser esmorteïda, així millora la sensació d'entrenament i s'adapta millor a la forma de córrer.
- Tots els controls han de ser fàcilment localitzables i intuïtius per tal de poder gestionar l'entrenament sense dificultat.
- S'ha de poder canviar la velocitat i la inclinació de manera immediata amb un mecanisme similar a una palanca per gent per a mobilitat reduïda o amb deficiències visuals. Els controls a la consola han d'estar a la vista.
- Ha de disposar d'un llum de seguretat, per a que se sàpiga quan la cinta està parada i disponible.
- Ha de disposar de parada d'emergència.
- Amb parada automàtica si detecta que ja no hi ha l'usuari.
- Ha de disposar d'un programa de rutines on la combinació de moviments, exercicis i intensitat les defineixi automàticament l'equip.
- La pantalla ha de ser de LCD HD, de com a mínim 10".

El·líptica

- Els braços s'han de moure en una trajectòria convergent i les cames han de poder fer passes de fins a 67 cm, garantint un moviment fluid i continu.

- Ha de disposar d'un programa de rutines on la combinació de moviments, exercicis i intensitat les defineixi automàticament l'equip.
- S'ha de poder fer l'exercici seguint els vídeos que apareguin a la pantalla.
- Autogenerada (que no sigui necessària corrent elèctrica per funcionar).
- Pes màxim de l'usuari: com a mínim 180kg.
- La pantalla ha de ser de LCD HD, de com a mínim 10".

El·líptica de pas variable

- L'equip s'ha d'adaptar a les passes amb un moviment fluïd que no repercuteixi a les articulacions.
- Ha de ser fàcil d'iniciar, ja que ha de tenir una tecnologia que impedeixi el bloqueig dels pedals.
- Ha de ser fàcil de moure, amb suavitat.
- Ha d'admetre una amplitud de gambada de 0 a 83 cm com a mínim, per a que es pugui fer step, caminar i córrer.
- Ha de disposar d'un programa de rutines on la combinació de moviments, exercicis i intensitat les defineixi automàticament l'equip.
- Autogenerada (que no sigui necessària corrent elèctrica per funcionar).
- La pantalla ha de ser de LCD HD, de com a mínim 10".

Cicloergòmetre de braços

- Empunyadures rotatòries i ajustables en alçada.
- Braços telescòpics.
- Accessible, lliure de barreres.
- Fàcil configuració del seient.
- Ha de poder ser utilitzada per usuaris amb alçades compreses entre el 1,40m i els 2,05m.
- Pes màxim de l'usuari: com a mínim 180kg.
- Ha de disposar d'un programa de rutines on la combinació de moviments, exercicis i intensitat les defineixi automàticament l'equip.
- La pantalla ha de ser de LCD HD, de com a mínim 10".

Rem

- El rem ha de ser un equip complet per a l'entrenament de la potència, velocitat, resistència i agilitat.
- Tots els ajustaments del rem han d'estar a l'abast, estant asseguts en una posició còmoda i ergonòmica.
- S'ha de poder regular el nivell d'1 a 10 com a mínim o seleccionar el factor d'arrossegament específic per a l'entrenament cardiovascular visualitzat a la consola.
- Ha d'establir un nivell de resistència baixa, mitjana i alta per realitzar el moviment de remar amb càrrega addicional o per executar exercicis específics de potència. La resistència que ofereixi el rem ha d'estar dissenyada per seguir la corba natural del cop de rem dins de l'aigua.
- Els usuaris han de poder seleccionar el nivell de resistència estant còmodament asseguts, sense necessitat d'aixecar-se per ajustar la intensitat.

- S'ha de poder canviar la modalitat d'entrenament, passant de cardiovascular a l'entrenament de la potència girant simplement el pom ajustable de resistència o un mecanisme similar.
- El rem ha de ser segur per fer extensions triples (malucs, genolls i turmells) amb moviments de força explosius.
- Pantalla autogenerada (sense piles).
- La pantalla ha de ser de LCD, de com a mínim 7".
- Altres:
 - Rodes de transport.
 - Peus d'anivellament.
 - Alçada d'usuari mín.-màx. 150 - 210 cm.

Màquina esquiadora

- La màquina esquiadora ha de ser un equip complet per a l'entrenament de la resistència i l'agilitat.
- Tots els ajustaments han d'estar a l'abast, estant asseguts en una posició còmoda i ergonòmica.
- S'ha de poder regular el nivell d'1 a 10 com a mínim o seleccionar el factor d'arrossegament específic per a l'entrenament cardiovascular visualitzat a la consola.
- Ha d'establir un nivell de resistència baixa, mitjana i alta per realitzar el moviment de remar amb càrrega addicional o per executar exercicis específics de potència.
- S'ha de poder canviar la modalitat d'entrenament, passant de cardiovascular a l'entrenament de la potència girant simplement el pom ajustable de resistència o un mecanisme similar.
- Ha de ser segur per fer extensions triples (malucs, genolls i turmells) amb moviments de força explosius.
- Pantalla autogenerada (sense piles).
- La pantalla ha de ser de LCD, de com a mínim 7".
- Altres:
 - Rodes de transport.
 - Peus d'anivellament.
 - Alçada d'usuari mín.-màx. 150 - 210 cm.

Característiques tècniques dels equips de força de càrrega de discs:

Característiques comunes:

- Estructura d'acer de 3mm com a mínim i pintada.
- Connectivitat a NFC i codi QR amb tutorials d'ús pels usuaris.
- Banderoles de guiatge de la realització correcta de l'exercici i dels músculs que es treballen en cadascuna de les màquines.
- Senyals de color diferenciats que guiïn el correcte posicionament de les diferents parts del cos als usuaris.
- Entapissats amb escuma d'alta intensitat.

Prensa Hack

- Treball dels músculs: glutis, isquiotibials i quàdriceps.
- Plataforma gran i antilliscant que permeti diferents exercicis.
- Mínim 4 suports d'emmagatzematge de discs.
- Dimensions de longitud i amplitud mínimes de 2400 i 1600 mm.
- Càrrega màxima de discs: com a mínim 400kg.

Prensa de cames 45°

- Treball dels músculs: glutis, isquiotibials i quàdriceps.
- Maneta central per facilitar l'accés a la màquina.
- Mínim 4 suports d'emmagatzematge de discs.
- Dimensions de longitud i amplitud mínimes de 2400 i 1500 mm.
- Càrrega màxima de discs: com a mínim 700kg.

Hip thrust

- Treball dels músculs: glutis, isquiotibials, quàdriceps, quadrat lumbar i sacro-espinal.
- Recolzament pèlvic giratori que faciliti l'accés a la màquina.
- Plataforma reposapeus gran i antilliscant.
- Mínim 1 suport d'emmagatzematge de discs.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1800 i 1200 mm.
- Càrrega màxima de discs: com a mínim 100kg.

Multipower

- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1500 i 2100 mm.
- Mínim 6 suports per emmagatzematge de discs.
- Pes mínim de la màquina 180kg.

Característiques tècniques dels equips de força selectoritzables:

Característiques comunes:

- Connectivitat a NFC i codi QR amb tutorials d'ús pels usuaris.
- Banderoles de guiatge de la realització correcta de l'exercici i dels músculs que es treballen en cadascuna de les màquines.
- Entapissats amb escuma d'alta intensitat.

- Cada equip ha de disposar de com a mínim 2 suports per deixar-hi dispositius mòbils i ampolles.
- Els xassís han d'estar soldats en la seva major part, a excepció d'aquells que per les seves dimensions dificulti l'accés a les instal·lacions i a la sala de fitness.

Màquina dual contractora del pectoral i deltoides posterior

- Treball dels músculs: pectoral, romboïdes, deltoides posterior i trapezis.
- Braços amb moviment independent.
- Com a mínim 2 empunyadures diferents per donar varietat als exercicis.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1550 i 1300 mm.
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 65kg.

Tracció vertical

- Treball dels músculs: dorsal ample i bíceps.
- Amb respall d'esquena.
- Braços amb moviment independent.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1550 i 1400 mm.
- Com a mínim 2 empunyadures diferents per donar varietat als exercicis.
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 130kg.
- Amb pedal per aproximar les empunyadures a l'alçada de la persona.

Rem

- Treball dels músculs: dorsal ample, bíceps i romboide.
- Braços amb moviment independent.
- Amb suport central per exercicis de treball unilateral.
- Amb recolzament del pit i dels peus.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1300 i 1300 mm.
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 125kg.

Press de pectoral

- Treball dels músculs: pectoral, deltoides i tríceps.
- Braços amb moviment independent i convergent.
- Seient regulable.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1400 i 1600 mm.
- Com a mínim 2 empunyadures diferents per donar varietat als exercicis.

- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 130kg.
- Amb pedal per aproximar les empunyadures a l'alçada de la persona.

Press d'espatlla

- Treball dels músculs: pectoral, romboides, deltoides posterior i trapezis.
- Braços amb moviment independent.
- Seient regulable.
- Com a mínim 2 empunyadures diferents per donar varietat als exercicis.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1000 i 1500 mm
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 95kg.

Multi hip

- Treball dels músculs: glutis, isquiotibials, quàdriceps, abductor i adductor.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1300 i 1200 mm
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 125kg.

Prensa de cames

- Treball dels músculs: quàdriceps, glutis, isquiotibials, bessons i soli.
- Plataforma per recolzar els peus de gran envergadura per augmentar la varietat dels exercicis.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 2200 i 1300 mm.
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 250kg.

Curl femoral tumbat

- Treball dels músculs: isquiotibials.
- L'angle d'inici de moviment i el rodet que es recolza als talons han d'ésser regulables per ajustar-se a l'anatomia de tots els usuaris.
- Mínim 2 parells d'empunyadures que s'adaptin i permetin el treball a usuaris amb alçades diferents.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1900 i 1100 mm.
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 95kg.

Extensió de cames

- Treball dels músculs: quàdriceps.
- El seient, l'angle d'inici de moviment i el rodet que es recolza a les tíbies han d'ésser regulables per ajustar-se a l'anatomia de tots els usuaris.

- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1300 i 1100 mm.
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 125kg.

Curl femoral

- Treball dels músculs: isquiotibials.
- El seient i respatllet, l'angle d'inici de moviment i el rodet que es recolza a les tíbies i genolls han d'ésser regulables per ajustar-se a l'anatomia de tots els usuaris.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1300 i 1100 mm.
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 125kg.

Abductor

- Treball dels músculs: glutis i tensor fàscia lata.
- Sistema de regulació de l'angle d'obertura inicial semblant a una palanca.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1500 i 1000 mm.
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 100kg.

Adductor

- Treball dels músculs: adductors.
- Sistema de regulació de l'angle d'obertura inicial semblant a una palanca.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1500 i 1000 mm.
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 100kg.

Abdominal crunch

- Treball dels músculs: recte de l'abdomen.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1300 i 1100 mm
- Bloc de pesos de fins a, com a mínim, 95kg.

Olympic half rack

- Suport per l'emmagatzematge de barres integrat al xassís.
- 1 accessori per a treball de rem en punta (entre totes les unitats).
- 8 suports per emmagatzematge de discs (en cada un dels racks).
- Connectors entre racks per generar una estructura més sòlida i estable.

Tren politges 12 posicions

- Les estacions mínimes a conformar són:
 - 2 jalons al pit amb bloc de pesos de mínim 130kg.
 - 2 remes horitzontals amb bloc de pesos de mínim 130kg.
 - 6 politges amb alçada regulable de mínim 50kg.
 - 2 politges altes de mínim 60kg.
 - 2 ponts de connexió entre torres amb empunyadures.

Característiques tècniques dels elements i materials de musculació (pes lliure) i material funcional:

Airbike

- Consola amb pantalla LCD que registri distància, calories i freqüència cardíac (entre d'altres) i tingui connexió Bluetooth i ANT+.
- Amb ventilador silenciós d'acer.
- Seient regulable.
- Estructura d'acer d'alta resistència.
- Pes de l'Airbike: mínim 50kg.
- Pes màxim de l'usuari (mínim): 148kg.
- Dimensions màximes:
 - Longitud: 150cm.
 - Amplada: 83cm
 - Alçada: 140cm.

Discs

- Els discs han d'estar dissenyats per ser fàcils d'usar; els de major pes han de tenir agafamans integrats.
- Han d'estar recoberts en uretà, resistent per ser duradors i prevenir el dany a l'equip, parets o terra.
- Seguint els estàndards de seguretat, el forat dels discs només podrà ser de 50 mm.

Barres de pes lliure (olímpica, curl, curta)

Han de ser olímpiques i amb les següents característiques:

- Longitud: 2220 mm.
- Diàmetre: 28 mm.
- Pes: 20 kg.
- Resistència a la tensió: 190000 PSI.

Banc ajustable

- Sistema de nansa per facilitar el transport.
- Regulable el respatller i el seient.
- Respatllers amb escuma d'alta densitat i tapís amb prestacions per a un ús intens.
- Pes mínim: 55kg.

Banc scott

- Seient regulable.
- Dimensions de longitud i amplitud màximes de 1100 i 850 mm.

Banc per a lumbar

- Respatller regulable.
- Amb suports de discs integrat.

Plataforma de salts

- De fusta.

Manuelles

- Pes: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40 i 42 kg.
- Revestides d'uretà.
- Empunyadures d'acer inoxidable soldades sense cap cargol ni element de subjecció.
- Empunyadura estriada.
- Diàmetre de l'empunyadura comprès entre 30 i 35 mm.
- Informació del pes de la manuela als laterals.

Suport de manuelles:

- Amb capacitat per a 10 parells de manuelles.
- Ordre de les manuelles en dues línies.
- Suport individual fixat al xassís per a cadascuna de les manuelles.
- Color del xassís: negre.

Estructura funcional amb emmagatzematge

- Ha de permetre als usuaris fer múltiples exercicis amb el seu propi pes, que repliquin moviments de la vida quotidiana dels usuaris.
- Que incorpori estanteries per emmagatzematge.
- Accessoris mínims:
 - 1 accessori per a treball de rem en punta.
 - 1 accessori per fer fondos.
 - 1 accessori per enganxar gomes.
 - 1 accessori per enganxar corda.
 - 1 accessori per fer dominades.
 - 1 accessori per fer sentadeta búlgara.
- Mesures orientatives de l'estructura:
 - Longitud: 109 cm.
 - Amplada: 145 cm.
 - Alçada: 234 cm.

Rack de barres olímpiques

- Vertical.
- Amb capacitat per a 8 barres.

Característiques tècniques del terra de cautxú:

- Ha de tenir un gruix mínim de 2cm.
- Ha de ser d'acabat llis.

4. CARACTERÍSTQUES DE L'ARRENDAMENT.

El preu haurà d'incloure:

- **Transport** fins al CEM Montcada Aqua, i la **instal·lació** a la sala de fitness.
- **Manteniment** integral de l'equipament esportiu subministrat:

L'empresa adjudicatària es farà càrrec del manteniment de tot l'equipament subministrat durant tot el període de renting. El servei de manteniment de l'equipament inclourà una revisió semestral preventiva i de diagnòstic d'incidències per a dur a terme un bon manteniment preventiu, així com el manteniment correctiu.

Els treballs realitzats hauran de quedar reflectits en un full de treball signat pel tècnic de l'empresa adjudicatària, document que es lliurarà al responsable del CEM Montcada Aqua.

De manera desglossada, s'hauran d'incloure com a mínim les

següents prestacions:

- a) Manteniment preventiu:
 - 1 revisió semestral, per a la realització d'un diagnòstic de l'estat de cada equip, comprovant el bon estat de tot el material i el correcte ajust de totes les peces de cada element, efectuant la neteja interna, la lubricació i greixatge necessaris, així com l'ajust mecànic requerit i les actuacions necessàries per garantir un funcionament òptim de l'equip i de tots els seus elements.
- b) Manteniment correctiu:
 - quan es produeixi una incidència, avaria o desperfecte en algun dels equips o elements dels mateixos; aquest inclourà:
 - la substitució de totes les peces de recanvi de desgast estàndard.
 - la reparació de les avaries que es puguin ocasionar.
 - materials.
 - mà d'obra.
 - cost de desplaçament dels tècnics.
 - cost del transport dels materials i les peces.

Les incidències es valoraran pel nivell de limitació d'ús de l'equip en qüestió i, per tant, per la urgència de la seva reparació. Les definicions de les urgències són les següents:

1. Urgència alta: incidència que deixa fora d'ús un equip o suposa un perill per a les persones usuàries.
2. Urgència mitja: incidència que fa que l'equip no funcioni de manera òptima però no el deixa fora de servei.
3. Urgència baixa: desperfectes estètics que no afecten a l'ús de l'equip però sí a la seva imatge.

El temps de resposta màxim, és a dir, el temps entre l'avís de l'avaria i la reparació de la mateixa no podrà superar:

- a) Les 48h, en el cas d'urgència alta.
- b) Les 72h, en el cas d'urgència mitja.
- c) Les 96h, en el cas d'urgència baixa.

S'entén per dia hàbil els dies de dilluns a divendres, de manera que els temps màxims de resposta es poden ampliar 24-48 hores si hi hagués pel mig un dissabte, diumenge o festiu.

Per part del CEM Montcada Aqua, es donarà avís mitjançant plataforma virtual que haurà de proporcionar l'empresa adjudicatària, en la que s'indicarà l'equip afectat i el tipus d'avaria que s'observi, amb la possibilitat d'adjuntar fotografies de l'element a reparar, així com la urgència de la mateixa. A aquest efecte, l'empresa adjudicatària facilitarà una adreça electrònica, telèfon i persona de contacte per si fos necessària qualsevol explicació o aclariment complementari.

- La **formació** en l'ús dels diferents equips i en l'ús de l'app de registre i control dels entrenaments; aquesta es portarà a terme establint un calendari de formació per al personal tècnic que intervingui a la sala, que en cap cas podrà ser inferior a 10 hores (en cas de ser necessari, el calendari inclourà dissabtes i/o diumenges sense cap càrrec a l'Ajuntament de Montcada i Reixac).

Aquesta formació s'ha de fer amb anterioritat a la posada en marxa del nou equipament.

- Lliurament a l'Ajuntament de les fitxes individualitzades que continguin la informació tècnica totes de les màquines subministrades.
- La **retirada i gestió dels residus** dels elements auxiliars de protecció i embalatge del material subministrat.

5. LLOC DE LLIURAMENT DELS BÉNS.

Sala de fitness del CEM Montcada Aqua (C/Tarragona 32, 08110 Montcada i Reixac).

La disposició dels aparells es podrà fer respectant la proposta feta per l'adjudicatari o per aquella altra que l'Ajuntament consideri oportuna. En ambdós casos, la Regidoria d'Esports donarà les instruccions precises per la instal·lació dels equips.

6. TERMINI D'ENTREGA.

El termini d'entrega i instal·lació de l'equipament objecte del contracte ha de ser com a màxim 8 setmanes, a contar des de la data d'adjudicació del contracte.

7. TEMPS DE RENTING.

El temps màxim del renting es fixa en 60 mesos, temps durant el qual s'ha d'estendre la garantia integral de l'equipament subministrat.

Les empreses licitants hauran d'indicar en la seva oferta la quota mensual d'arrendament més l'import d'IVA vigent.

8. DEVOLUCIÓ DE L'EQUIPAMENT.

L'empresa adjudicatària s'emportarà l'equipament objecte del contracte un cop finalitzi el període de renting, sense que això suposi cap cost a l'Ajuntament de Montcada i Reixac.

9. RETIRADA DE L'EQUIPAMENT ACTUAL.

L'empresa adjudicatària s'encarregarà de la compra i retirada de l'equipament actual de la sala de fitness, sense cost per part de

l'Ajuntament de Montcada i Reixac.

L'equipament actual és el següent:

Element	Marca	Unitats	Estat
Adductor	Technogym	1	en ús
Abductor	Technogym	1	avariada
Femoral tombat	Precor	1	en ús
Leg Extension	Technogym	1	en ús
Leg Curl	Technogym	1	en ús
Leg Press	Precor	1	en ús
Glutis	Technogym	1	en ús
Prensa	Technogym	1	en ús
Prensa de bessons	Technogym	1	en ús
Upper Back	Technogym	1	en ús
Pectoral	Technogym	1	en ús
Abdominal Crunch	Technogym	1	en ús
Shoulder Press	Technogym	1	en ús
Chest Press	Technogym	1	en ús
Arm extension	Technogym	1	en ús
Easy Power Station	Technogym	1	en ús
Multi-Station	Technogym	1	en ús
Lat Machine	Technogym	1	en ús
Politges Multiestació	Precor	1	en ús
Creuament de politges	Technogym	2	en ús
Bench Press	Technogym	2	en ús
Incline Chest	Precor	1	en ús
Decline Chest	Technogym	1	en ús
Rack	Technogym	1	en ús
Multipower	Technogym	1	en ús
Bancos	-	3	en ús
Banc extensió cadera	Technogym	1	en mal estat
Elíptica	Precor	4	1 fora de servei
Elíptica	Technogym	2	en ús
Ski	Technogym	1	avariada
Bici Sentado "FORMA"	Technogym	3	en ús
Cinta de córrer	Technogym	7	en ús
Cinta de córrer	Precor	1	en ús
barra olímpica	-	4	en ús
Barra Z	-	2	en ús
Barra (15kg)	-	1	en ús
Barra (8kg)	-	2	en ús
Abdominal crunch	FINNLO	1	en ús
banc hiperextensió lumbar horitzontal	-	1	en ús

Manuelles i Kettlebells			
2kg,3kg,4kg,5kg,6kg,7kg,8kg,9kg,10kg	-	1 parell de cada	en ús
2kg	-	3	en ús
8kg	kettellbell	2	en ús
16kg	kettellbell	2	en ús
20kg	kettellbell	1	en ús
4kg	Technogym	2	en ús
5kg	Technogym	2	en ús
6kg	Technogym	2	en ús
7kg	Technogym	2	en ús
8kg	Technogym	2	en ús
9kg	Technogym	2	en ús
10kg	Technogym	2	en ús
12kg	Technogym	2	en ús
14kg	Technogym	2	en ús
16kg	Technogym	1	en ús
18kg	Technogym	1	en ús
20kg	Technogym	1	en ús
22kg	Technogym	1	en ús
24kg	Technogym	1	en ús
26kg	Technogym	1	en ús
28kg	Technogym	1	en ús
30kg	Technogym	1	en ús
32kg	Technogym	1	en ús
34kg	Technogym	1	en ús
36kg	Technogym	1	en ús
38kg	Technogym	1	en ús
40kg	Technogym	1	en ús
42kg	Technogym	1	en ús
Discs			
1,25kg	Technogym	4	en ús
2,5kg	Technogym	15	en ús
5kg	Technogym	18	en ús
10kg	Technogym	33	en ús
20kg	Technogym	36	en ús
BOX			
Box 50, 75cm	O'LIVE FITNES	1	en ús
Sac llastrat			
sac llastrat +10kg	O'LIVE FITNES	1	en ús
sac llastrat +15kg	O'LIVE FITNES	1	en ús
Paral·leles			
paral·leles en rack	AZAFIT	1	en ús
SISSY SQUAT			
Sissy Squat Bench	FFITTECH	1	en ús

