



AJUNTAMENT DE RODA DE TER

Expedient: X2025000181

**PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PER A LA CONTRACTACIÓ DEL SERVEI DE  
MONITORATGE ESPORTIU DEL PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT DE RODA DE TER,  
MITJANÇANT PROCEDIMENT OBERT SIMPLIFICAT ABREUJAT**

## **1. OBJECTE DEL CONTRACTE**

L'objecte del present contracte és la prestació del servei de monitoratge esportiu pel desenvolupament del programa d'Activitat Física i Salut per a persones majors de 13 anys impulsat per l'Ajuntament de Roda de Ter pel proper any, subjecte a inscripcions, mitjançant procediment obert simplificat abreujat.

El contracte s'executarà d'acord amb l'establert en el Plec de clàusules administratives i prescripcions tècniques que regeix aquest contracte, d'acord amb les directrius i requisits establerts en aquest plec de prescripcions tècniques.

EL codi i la descripció del CPV és el següent: 92000000-1 Serveis d'esplai, culturals i esportius

L'objecte de l'expedient es dividirà en 13 lots degut a la diversitat d'activitats del Programa d'Activitat Física:

- Lot 1: Servei de monitoratge per l'activitat d'estiraments al matí
- Lot 2: Servei de monitoratge per l'activitat d'estiraments a la tarda
- Lot 3: Servei de monitoratge per l'activitat de pilates
- Lot 4: Servei de monitoratge per l'activitat de gimnàstica abdominal hipopressiva
- Lot 5: Servei de monitoratge per l'activitat de ioga suau
- Lot 6: Servei de monitoratge per l'activitat de dansa del ventre
- Lot 7: Servei de monitoratge per l'activitat de loga
- Lot 8: Servei de monitoratge per l'activitat de mindfulness
- Lot 9: Servei de monitoratge per l'activitat d'entrenament funcional
- Lot 10: Servei de monitoratge per l'activitat de country
- Lot 11: Servei de monitoratge per l'activitat de zumba
- Lot 12: Servei de monitoratge per l'activitat d'aiguagim (estiu)
- Lot 13: Servei de monitoratge per l'activitat d'entrenament funcional (estiu)

## **2. NECESSITATS ADMINISTRATIVES I IDONEÏTAT DEL CONTRACTE**

Aquest contracte neix de la necessitat de desenvolupar el servei de monitors/es del Programa d'Activitat Física i Salut que portarà a terme la conducció i dinamització de les diferents activitats adreçat a persones partir de 13 anys.

Aquestes necessitats són d'interès públic i general i que entren dins l'àmbit de competències de l'Ajuntament, de conformitat amb el que disposa article 84.2. k) de l'Estatut d'autonomia en relació a la regulació i la gestió dels equipaments esportius i d'oci i promoció d'activitats.

L'Ajuntament no disposa dels mitjans necessaris i suficients per a dur a terme l'objecte del contracte.

Per a la satisfacció d'aquestes necessitats el contracte de serveis és l'ídoni, de conformitat amb el que disposa la Llei 9/2017, de 8 de novembre LCSP.

### **3. DESCRIPCIÓ DEL SERVEI I TASQUES**

#### **3.1 Especificacions del servei de monitoratge:**

El servei de monitoratge inclourà:

- Personal qualificat amb la titulació que s'escaigui en cada cas i quan requereixi hauran d'estar inscrits en el Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC).

#### **3.2 Identificació de les tasques del monitor/a:**

- Realitzar les sessions segons el calendari acordat de l'activitat a prestar el servei
- Passar llista dels assistents als cursos segons la relació de persones que proporciona l'àrea d'Esports i informar de qualsevol incidència que hi pugui haver
- Tenir un contacte directe amb l'àrea d'Esports
- Establir una programació adaptada als usuaris que sigui variada i motivadora

#### **3.3 Horaris de prestació del servei:**

##### **LOTS DE L'1 AL 11**

El programa d'Activitat Física i Salut s'organitza de manera trimestral. Abans del començament de cada trimestre es realitzen les inscripcions pels cursos, per tant els usuaris poden anar canviant i el número de participants també.

|                       |                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------|
| Programa de Primavera | Del 31 de març al 20 de juny 2025         |
| Programa de Tardor    | Del 29 de setembre al 19 de desembre 2025 |
| Programa d'Hivern     | Del 7 de gener a 27 de març 2026          |

El programa no es realitza durant les festes de Setmana Santa, Nadal i estiu, acabant les sessions abans del 24 de juny. Tampoc es realitza la sessió si hi ha una festa local o una festa general.

Cada taller té una periodicitat d'un dia a la setmana i la durada va en funció de l'activitat. Hi poden haver sessions des de una hora fins a sessions d'una hora i mitja. En el cas de zumba i estiraments es realitzen dues sessions la setmana amb dos grups diferenciats.

L'horari de les activitats és la que es detalla al quadre següent:



AJUNTAMENT DE RODA DE TER

| DILLUNS                                     | DIMARTS                        | DIMECRES                        | DIJOUS                                           |
|---------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                             | 09.30h a 11.00h<br>Pilates     | 09.00 a 10.00h<br>Estiraments   | 09.15h a 10.30h<br>loga Suau                     |
|                                             |                                | 18.00h a 19.15h<br>Hatha loga   |                                                  |
| 19.00h a 20.00h<br>Zumba                    | 18.00h a 19.00h<br>Estiraments | 20.20h a 21.20h<br>Hipopressius | 18.00h a 19.15h<br>Dansa del Ventre<br>iniciació |
| 20.10h a 21.10h<br>Zumba                    | 19.15h a 20.15h<br>Mindfulness | 20.30h a 22.00h<br>Country      |                                                  |
| 21.00h a 22.00h<br>Entrenament<br>funcional |                                |                                 |                                                  |

El nombre de sessions al trimestre ve donat pel calendari i pot variar entre 10 i 12.

### LOTS 12 I 13

Per les activitats d'estiu que es realitzen del 30 de juny a l'1 d'agost de 2025 la disponibilitat horària és:

| DILLUNS                                     | DIMARTS                            | DIMECRES                                    | DIJOUS                             |
|---------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|
| 09.30h a 10.15h<br>Aiguagim grup 1          | 09.30h a 10.15h<br>Aiguagim grup 2 | 09.30h a 10.15h<br>Aiguagim grup 1          | 09.30h a 10.15h<br>Aiguagim grup 2 |
|                                             |                                    |                                             |                                    |
| 19.30h a 20.15h<br>Aiguagim grup 3          | 19.30h a 20.15h<br>Aiguagim grup 4 | 19.30h a 20.15h<br>Aiguagim grup 3          | 19.30h a 20.15h<br>Aiguagim grup 4 |
| 21.00h a 22.00h<br>Entrenament<br>Funcional |                                    | 21.00h a 22.00h<br>Entrenament<br>Funcional |                                    |

Les activitats d'estiu tenen una periodicitat de 2 dies la setmana. Les sessions d'aiguagim són de 45 minuts i les sessions d'entrenament funcional d'una hora.

Per les activitats d'estiu es realitzen 10 sessions per activitat.

### 3.4 Descripció de les activitats del servei:

#### Lot 1 i 2: Estiraments

Sessions per augmentar la flexibilitat, la mobilitat articular, prevenir lesions i per reduir la tensió muscular.

**Lot 3: Pilates**

Sessions amb treball d'estiraments per tonificar el cos i millorar la mobilitat de les articulacions, ajudant a reduir l'estrès i a controlar la respiració. Es realitzaran les sessions amb pilota de Pilates.

**Lot 4: Gimnàstica abdominal hipopressiva**

Sessions amb exercicis hipopressius per recuperar el to abdominal sense repercutir negativament a altres parts del cos.

**Lot 5: Ioga suau**

Sessions de ioga suau amb una pràctica centrada en la força, mobilitat i flexibilitat a través de moviments suaus i sostenibles, amb un focus especial en la respiració. Buscant també el benefici en l'àmbit emocional i mental, per aquells que busquen una intensitat baixa.

**Lot 6: Dansa del ventre**

Sessions de dansa del ventre treballant tots els beneficis (físics, emocionals i mentals) que aporta aquesta dansa ancestral destacant les millores a nivell postural i de salut pèlvica.

**Lot 7: Ioga**

Sessions de ioga amb seqüències de postures, es treballa la tonificació, flexibilitat i equilibri físics, amb especial cura a l'alineament corporal. S'integren tècniques de respiració i relaxació per fomentar l'equilibri mental. L'objectiu és cuidar ment, cos i ànima, promovent el benestar, la presència i la consciència. Les sessions varien d'intensitat mitjana a alta, animant les participants a trobar el seu propi ritme i nivell de repte.

**Lot 8: Mindfulness**

Sessions amb exercicis i tècniques de relaxació guiada que permetran als usuaris alliberar-se de les tensions físiques, mentals i emocionals.

**Lot 9: Entrenament funcional**

Sessions d'entrenament amb el propi cos i diversos materials on la intensitat la posa cadascú.

**Lot 10: Country**

Sessions per ballar diferents coreografies de country per a persones ja iniciades en aquest estil.

**Lot 11: Zumba**

Sessions de zumba per ballar música llatina i tonificar el cos.

**Lot 12: Aiguagim (estiu)**

Sessions d'aiguagim a la piscina municipal descoberta durant el mes de juliol. Es realitzen exercicis a l'aigua per exercitar els músculs, així com augmentar la resistència i la força del cos, amb música i la guia d'un monitor/a.

### **Lot 13: Entrenament funcional (estiu)**

Sessions d'entrenament amb el propi cos i diversos materials on la intensitat la posa cadascú. Es realitzen les sessions a l'aire lliure, a la gespa de les piscines municipals durant el mes de juliol. En cas de pluja s'utilitza la pista del Pavelló 2.

### **3.5 Espais on es desenvolupen les activitats**

L'Ajuntament de Roda de Ter compta amb diferents espais municipals per la realització de les activitats. En funció de la programació i disponibilitat s'utilitzarà un espai concret que es comunicarà a la persona responsable de l'activitat abans del seu inici i s'ensenyarà el funcionament d'aquest (claus, llum, calefacció, alarma etc) Els espais municipals es cedeixen de manera gratuïta per la realització de les activitats i les despeses de llum, calefacció i neteja van a càrrec de l'Ajuntament.

### **4. PLACES**

El nombre de places per cada activitat pot variar per diversos factors i s'acordarà amb el/la tècnic/a d'esports les places a ofertar. L'espai, el tipus d'activitat i l'atenció que es creu necessària per a cada usuari seran els criteris per adjudicar les places corresponents.

### **5. PREU**

L'oferta de preu no pot ser superior a l'import de 35€/sessió iva exclòs pel monitoratge de les activitats.

### **6. DURADA DEL CONTRACTE**

El termini d'execució del contracte de serveis serà d'abril del 2025 a l'abril del 2026 amb possibilitat de tres pròrrogues d'una anualitat.

Al tractar-se d'activitats que estan subjectes a inscripcions, el servei es portarà a terme sempre que hi hagi un mínim de 8 persones inscrites per activitat. En cas contrari l'Ajuntament estarà en el dret d'anul·lar l'activitat.

### **7. PERIODE PRESTACIONAL DEL SERVEI**

El període prestacional del servei objecte del contracte serà d'un any, els dies establerts en la clàusula 3.3 d'aquests Plecs.

### **8. SUBSTITUCIONS**

En cas d'impossibilitat de poder realitzar alguna de les sessions programades caldrà avisar a l'àrea d'Esports per poder comunicar-ho als usuaris participants. Es valorarà si és possible poder disposar d'una persona substituïda per poder realitzar la sessió, en cas contrari

aquesta sessió caldrà recuperar-la d'acord amb els usuaris i l'àrea d'Esports amb una nova data.

## **9. COMUNICACIONS**

L'àrea d'Esports facilitarà a les persones encarregades de les activitats una llista amb els noms, cognoms i edats dels participants. No es facilitaran telèfons mòbils, ni es crearan grups de whatsapp per part de l'Ajuntament. Les comunicacions es faran per e-mail a tots els usuaris. En cas d'usuaris que no utilitzin el correu s'avisarà mitjançant trucada telefònica.

## **10. FACTURACIÓ**

Tots els serveis realitzats es facturaran mensualment en base a les hores realitzades i al preu/hora de l'oferta econòmica que hagi presentat l'empresa a qui s'adjudiqui el contracte.

El servei es facturarà mitjançant una factura electrònica al final de cada mes anotant a la factura el número d'expedient que es facilitarà des de l'àrea d'Esports. El pagament es realitzarà en un termini màxim de 30 dies una vegada presentada la factura.

## **11. OFERTA DE PRESSUPOST, FORMACIÓ, TITULACIÓ I CURSOS IMPARTITS COM A MONITOR/A**

Els sol·licitants hauran de presentar una oferta de pressupost per el número de sessions que es detallen a continuació d'abril de 2025 a abril de 2026. Hi ha la possibilitat de presentar-se a diferents lots, cada un requerirà un pressupost diferenciat.

| ACTIVITAT                                                                         | Nº DE SESSIONS D'ABRIL 2025 A ABRIL 2026 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Lot 1: Servei de monitoratge per l'activitat d'estiraments al matí                | 35 (si el servei es realitza dimecres)   |
| Lot 2: Servei de monitoratge per l'activitat d'estiraments a la tarda             | 34 (si el servei es realitza dimarts)    |
| Lot 3: Servei de monitoratge per l'activitat de pilates                           | 34 (si el servei es realitza dimarts)    |
| Lot 4: Servei de monitoratge per l'activitat de gimnàstica abdominal hipopressiva | 35 (si el servei es realitza dimecres)   |
| Lot 5: Servei de monitoratge per l'activitat de ioga suau                         | 34(si el servei es realitza dijous)      |
| Lot 6: Servei de monitoratge per l'activitat de dansa del ventre                  | 34(si el servei es realitza dijous)      |
| Lot 7: Servei de monitoratge per l'activitat de ioga                              | 35 (si el servei es realitza dimecres)   |



AJUNTAMENT DE RODA DE TER

|                                                                               |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Lot 8: Servei de monitoratge per l'activitat de mindfulness                   | 34 (si el servei es realitza dimarts)  |
| Lot 9: Servei de monitoratge per l'activitat d'entrenament funcional          | 32 (si el servei es realitza dilluns)  |
| Lot 10: Servei de monitoratge per l'activitat de country                      | 35 (si el servei es realitza dimecres) |
| Lot 11: Servei de monitoratge per l'activitat de zumba                        | 64 (si el servei es realitza dilluns)  |
| Lot 12: Servei de monitoratge per l'activitat d'aiguagim (estiu)              | 10 sessions cada grup                  |
| Lot 13: Servei de monitoratge per l'activitat d'entrenament funcional (estiu) | 10 sessions                            |

El número de sessions s'ha calculat d'acord amb el dia que es proposa de les activitats al punt 3.3, si es realitza un canvi s'ha d'adaptar al dia que correspon.

Es valorarà la oferta econòmica més baixa fins a 70 punts.

Es valorarà la formació, titulació específicament en els lots del servei que es licita amb la següent puntuació:

- Inscrits al ROPEC (Registre Oficial de Professionals de l'Esport): 5 punts
- Màsters universitaris relacionats amb l'activitat a realitzar: 5 punts
- Cursos relacionats amb l'activitat a realitzar:
  - o Cursos de 50h a 100h: 1 Punt fins a un màxim de 5 punts
  - o Cursos de 101 a 200h: 2.5 punts fins a un màxim de 5 punts
  - o Cursos de més de 200h: 5 punts

Es valorarà els cursos impartits com a monitor/a els últims dos anys:

- Cap curs: 0 punts
- Durada del curs de menys d'un mes: 0.5 punts per curs
- Durada de curs entre 1 mes i 3 mesos: 1 punt per curs
- Entre més de 3 mesos i 6 mesos: 2 punts per curs
- Més de 6 mesos: 3 punts per curs

S'acreditaran els cursos realitzats com a monitor/a amb un certificat de bona execució de les empreses/administracions/entitats on han realitzat els cursos i la durada dels mateixos.

## 12. CRITERIS D'ADJUDICACIÓ

Oferta econòmica més baixa: Fins a 70 punts

Titulació, formació: Fins a 15 punts

Cursos impartits com a monitor/a: Fins a 15 punts



L'Alcalde.  
Toni Mas Febrer  
(Signat electrònicament)

La tècnica d'Esports.  
Sabina Jufré Pou  
(Signat electrònicament)