

**PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES DEL CONTRACTE DE SUBMINISTRAMENT,
MITJANÇANT ARRENDAMENT SENSE OPCIÓ DE COMPRA, I MANTENIMENT DE
MAQUINÀRIA PER LA SALA DE FITNESS DEL POLIESPORTIU DE MONT-ROIG DEL
CAMP I MIAMI PLATJA**



ÍNDEX

1. OBJECTE DEL CONTRACTE.....	3
2. FUNCIONS TÈCNIQUES A DESENVOLUPAR.....	4
3. LLIURAMENT, INSTAL·LACIÓ I RECEPCIÓ DEL SUBMINISTRAMENT.....	6
4. GARANTIA DELS ELEMENTS.....	7
5. PÒLISSES D'ASSEGURANCES.....	7
6. MANTENIMENT DELS ELEMENTS.....	7
7. CONTROL, SEGUIMENT I INSPECCIÓ DE LA PRESTACIÓ OBJECTE DEL CONTRACTE.....	9
8. FINALITZACIÓ DEL CONTRACTE I DEVOLUCIÓ DE LA MAQUINÀRIA.....	9
9. CONFIDENCIALITAT.....	9
ANNEX 1. REQUISITS MÍNIMS DE LA MAQUINÀRIA.....	11
ANNEX 2. ELEMENTS SALA DE FITNESS.....	16



1. OBJECTE DEL CONTRACTE

L'objecte del present contracte és el subministrament, instal·lació i manteniment de la maquinària fitness que es destinarà al gimnàs municipal del Poliesportiu de Mont-roig del Camp i de Miami Platja, així com la seva retirada quan hagi finalitzat el contracte. Aquesta maquinària es subministrarà en règim d'arrendament sense opció de compra per un període de 48 mesos.

Les prestacions objecte del contracte es concreten com segueix:

- Subministrament de la maquinària per la sala fitness del Poliesportiu de Mont-roig del Camp i de Miami Platja, en règim d'arrendament sense opció de compra i per un període de 48 mesos, segons condicions tècniques que es detallen en el present PPT, així com transport, muntatge i posada en marxa a les instal·lacions esportives municipals. També inclourà, en el moment de finalització del contracte, la desinstal·lació i retirada de tot l'equipament subministrat sense cap cost per l'EPE Nostreserveis.
- Prestació dels serveis de manteniment conductiu-preventiu-correctiu de la maquinària fitness durant el termini d'execució del contracte:
 - Conservar i mantenir en perfecte estat de conservació i ús la maquinària objecte de subministrament, de manera que tota la maquinària es mantingui, amb el pas del temps, al nivell de qualitat exigible a un ús professional de la mateixa.
 - Realitzar el manteniment correctiu i preventiu de la maquinària subministrada.
 - L'elaboració i aplicació d'un pla de manteniment detallant totes les actuacions que s'efectuaran durant el termini d'execució del contracte.
 - Gestió, control i manteniment d'una base de dades amb la memòria de les ordres de treball realitzades, elements i el material utilitzat.

Els elements de maquinària fitness que seran objecte de subministrament i les unitats previstes per cadascun d'aquests s'especifiquen a l'**Annex 2** d'aquest plec de prescripcions tècniques. Les característiques tècniques mínimes que ha de complir la maquinària subministrada s'indiquen a l'**Annex 1**.

El material subministrat haurà de ser nou i revestir qualitat professional, no domèstica, atès la destinació i ús intensiu que es donarà a aquest material.

Codis CPV: 37420000-8 (equipament de gimnàs)
37441000-4 (equipament per a l'exercici físic)
37441100-2 (cintes de córrer)
37441300-4 (bicicletes estàtiques)
37441400-5 (remadores)
37441900-0 (màquines el·líptiques)
37442000-8 (equipament d'entrenament amb peses i de resistència)

De conformitat amb el que estableix l'article 99.3 de la LCSP l'objecte d'aquest contracte es divideix en dos lots, configurats en funció de les característiques tècniques homogènies dels elements que les integren, que són com segueix:



Lot 1: Maquinària de treball cardiovascular.

Lot 2: Maquinària de treball de musculació i complements de força.

2. FUNCIONS TÈCNIQUES A DESENVOLUPAR

LOT 1. MAQUINÀRIA DE TREBALL CARDIOVASCULAR

Serà d'obligat compliment cadascuna de les característiques mínimes i generals sol·licitades. Per a això, la persona licitadora haurà de presentar un document explícit on, una per una, indiqui el compliment de les característiques mínimes generals i particulars. Sense aquest document signat i segellat no es valorarà la part tècnica d'aquest concurs.

Per a la valoració tècnica s'adjuntarà fotografia i fitxa tècnica.

Les descripcions ofertes per la persona licitadora han de coincidir amb la imatge del producte lliurat en aquesta licitació; no es valorarà cap descripció que no es pugui corroborar amb la imatge del producte presentat.

S'haurà d'acreditar mitjançant declaració responsable que tot el material ofert és d'ús professional, no essent vàlids productes semi-professionals ni domèstics.

Característiques tècniques mínimes generals:

- **Qualitat**

- Quant a la qualitat dels productes s'haurà d'acreditar el compliment de les normes Europees (UNE-EN) (o equivalent) referents a equipaments esportius.
- S'acreditarà que tot l'equipament estigui catalogat per a ús professional, no domèstic.

- **Seguretat**

- Compliment de la normativa vigent espanyola i europea relativa a la seguretat i el funcionament d'aparells d'entrenament.

- **Disseny antropomètric i ergonòmic**

- Dissenyats tenint en compte criteris antropomètrics, biomecànics i de seguretat estructural.
- Dissenyats de manera que s'adaptin a la major part de la població, és a dir, que puguin ser utilitzats per persones que facin entre 1,40 m i 2,00 m d'alçada.
- Accés fàcil a tots els elements de regulació des de la posició de treball per part de la persona usuària.
- Bona accessibilitat; entrada i sortida fàcils de la màquina, sense elements que ho dificultin.

- **Estructura**

- Bastidor de tub d'acer.
- Pintura de color negre que garanteixi la màxima durabilitat, resistent als cops, a les ratllades i a la corrosió, en consonància amb la resta de la instal·lació.
- Tuberies amb perfils arrodonits.
- Potes de goma regulables per evitar danys o desplaçaments al sòl de la instal·lació.
- Rodes davanteres per facilitar el desplaçament.



Característiques particulars: Les característiques particulars es troben descrites a l'**ANNEX 1** d'aquest PPT.

LOT 2. MAQUINÀRIA DE TREBALL DE MUSCULACIÓ I COMPLEMENTES DE FORÇA

Serà d'obligat compliment cadascuna de les característiques mínimes i generals sol·licitades. Per a això, el licitador haurà de presentar un document explícit on s'indiqui una per una el compliment de les característiques mínimes generals i particulars. Sense aquest document signat i segellat no es valorarà la part tècnica d'aquest concurs.

Per a la valoració tècnica s'adjuntarà una foto i una fitxa tècnica.

Les descripcions ofertes pel licitador han de coincidir amb la imatge del producte lliurat en aquesta licitació; no es valorarà cap descripció que no es pugui corroborar a la imatge del producte presentat.

Atesa la importància de certes descripcions tècniques, se sol·licita que aquelles que requereixin una imatge específica, independentment del text de la fitxa, siguin acompanyades per aquesta imatge per poder corroborar-ne el compliment.

Característiques tècniques mínimes generals:

• Qualitat

- Quant a la qualitat dels productes s'haurà d'acreditar el compliment de les normes Europees (UNE-EN) (o equivalent) referents a equipaments esportius.
- S'acreditarà que tot l'equipament estigui catalogat per a ús professional, no domèstic.

• Seguretat

- Compliment de la normativa espanyola i europea existent referent a la seguretat i funcionament d'aparells per a l'entrenament.
- Senyals d'advertència i seguretat d'ús.
- Carenat de resistència dels blocs de càrregues davanter i posterior.
- Proteccions laterals de les politges.
- Fàcil identificació dels dispositius de regulació.
- Selectors de càrrega magnètics amb cable antipèrdues

• Disseny antropomètric i ergonòmic

- Dissenyats tenint en compte criteris antropomètrics, biomecànics i de seguretat estructural.
- Dissenyats de tal manera que s'adaptin a la majoria de la població, és a dir, que puguin ser usades per persones que mesurin entre 1,40 m i 2,00 m d'alçada.
- Fàcil accés a tots els elements de regulació i selecció de càrrega lateral des de la posició de treball per part de l'usuari; en cap cas s'acceptaran càrregues frontals.
- Bona accessibilitat, fàcil entrada i sortida de la màquina sense elements que la dificultin.
- Suports i agarris que permetin adaptar el cos a l'exercici i que disposin d'un sistema de regulació que permeti que coincideixin els eixos mecànics amb els eixos anatòmics.
- Seients i respallers que assegurin l'estabilitat necessària per realitzar el moviment i la posició correcta per a cada exercici.
- Trajectòries de moviment naturals.
- Disseny que permeti adaptar les càrregues a les variacions de força relacionades amb la biomecànica articular.
- Moviment independent que garanteixi un exercici equilibrat.

• Panells explicatius



- Fàcilment visibles des de la posició de treball, especificant els consells en la utilització, i la posició d'inici i de fi d'exercici en qüestió.
- Indicació clara del grup muscular implicat.

• Estructura

- Quadre de tub d'acer d'un gruix mínim de 3 mm.
- Pintura que garanteixi màxima durabilitat resistent a cops, esgarrapades i corrosió, en consonància amb la resta de la instal·lació.
- Xassís de color negre.
- Canonada amb perfils arrodonits.
- Sistema d'increments de pes, sense salts en la càrrega, per a l'adequada adaptació a la intensitat desitjada en cada tipus d'entrenament.
- Torres de plaques dotades amb un sistema d'amortiment per minimitzar sorolls i plaques equipades amb casquets de tefló autolubrificats per a un lliscament suau.
- Barres guia de les plaques en alumini.
- Excèntriques de treball no metàl·liques.
- Rodaments lineals de màxima qualitat industrial per a carros de lliscament.
- Potes de goma regulables per evitar danys o lliscaments a terra de la instal·lació.
- Agarri de mà antilliscants amb textura resistent.

• Accessibilitat

- La màquina de tonificació muscular ha de tenir facilitat d'accés for a usuaris amb dificultat de mobilitat, que no existeixin palanques d'ajuda o que aquestes no dificultin l'accés

Característiques tècniques particulars: Les característiques particulars es troben descrites a l'**ANNEX 1** d'aquest PPT.

L'adjudicatari haurà de donar el servei de transport, muntatge i posada a disposició de tots els elements subministrats, obligant-se aquest a complir amb totes les indicacions i aspectes relacionats en el present plec de prescripcions tècniques i el plec de clàusules administratives particulars que regeixen l'adjudicació de la contractació de referència.

Tots els elements relacionats en aquest document hauran de complir les normatives vigents per a la seva posada en servei. L'adjudicatari haurà d'aportar la documentació que confirmi aquest compliment en l'oferta.

3. LLIURAMENT, INSTAL·LACIÓ I RECEPCIÓ DEL SUBMINISTRAMENT

L'empresa contractista haurà de subministrar, transportar, muntar, instal·lar, personalitzar (d'acord amb el que estableixen els plecs) i deixar plenament operativa tota la maquinària objecte del contracte en un termini màxim de 30 dies naturals, comptats a partir de l'endemà de la formalització del contracte i/o de la data que s'indiqui a l'ordre d'inici emesa pel responsable del contracte (si s'escau).

En tot cas, i per necessitats organitzatives del servei, el lliurament, muntatge, personalització i posada en servei de la totalitat de la maquinària haurà d'estar finalitzat com a data límit el dia 15 de juny de 2026. En conseqüència, si la formalització del contracte i/o l'ordre d'inici es produeixen en una data que impliqui un termini superior, el termini màxim quedarà automàticament reduït fins a la data límit indicada, sense dret a revisió de preus ni a cap indemnització.

Un cop efectuat el lliurament, muntatge, personalització i posada a punt, i presentada la documentació tècnica i de seguretat corresponent (manuals, certificacions, garanties, etc.), es formalitzarà l'acte de recepció en un termini màxim de 10 dies hàbils des de la data de



finalització efectiva d'aquests treballs, i en tot cas abans del 30 de juny de 2026, sempre que la comprovació del subministrament sigui favorable.

L'acte de recepció restarà condicionat a la verificació que la maquinària s'ha instal·lat i és operativa, i que la personalització s'ha executat conforme als plecs, sense perjudici de les comprovacions tècniques que es considerin necessàries.

Quan el subministrament objecte del present contracte no es trobi en condicions de ser rebut, es farà constar expressament i es donaran instruccions al contractista perquè s'esmeni els defectes o procedeixi a un nou subministrament.

L'empresa adjudicatària, durant el període de muntatge, assumirà la reparació dels desperfectes que es produeixin en la instal·lació quan siguin originats pel seu propi personal, així com la neteja de tots els residus generats i correcta evacuació a dipòsit de residus segons normativa vigent.

La proposta indicarà les diferents fases de muntatge, mitjans tècnics i humans dedicats en cadascuna d'elles, així com el període global de tota la instal·lació, indicant el temps estimat de la durada d'aquesta, podent ésser modificat per l'EPE Nostreserveis en funció de les necessitats i els requeriments necessaris.

La instal·lació dels diferents equipaments es realitzarà amb la mínima incidència pels usuaris, aprofitant els caps de setmana i l'horari de tancament de la instal·lació. Es garantirà la seguretat de les persones que poguessin estar en les instal·lacions, adoptant les mesures de protecció que s'estimin oportunes, dins de les exigències normatives actuals.

El lloc de lliurament dels béns serà el Poliesportiu de Mont-roig del Camp al C/ Aureli Maria Escarré, 3, Mont-roig del Camp (Tarragona) i al Poliesportiu de Miami Platja al C/ Badajoz, 4, Miami Platja-Mont-roig del Camp (Tarragona) respectivament:

4. GARANTIA DELS ELEMENTS

El període de garantia coincidirà amb el període d'execució del contracte. Durant aquest període totes les reparacions, substitucions, revisions i despeses seran de compte i risc del contractista, que es responsabilitzarà de qualsevol deterioració que pateixi la maquinària, ja sigui parcial o total, per a la seva reparació o eventual substitució.

5. PÒLISSES D'ASSEGURANCES

L'empresa adjudicatària haurà de subscriure una pòlissa d'assegurança per danys, amb les característiques mínimes següents:

- La cobertura de la pòlissa haurà d'incloure els danys sobre la totalitat dels elements que l'adjudicatari subministri a l'EPE Nostreserveis, així com per robatori, furt, vandalisme, incendi i inundacions. També haurà d'incloure els danys que puguin ocasionar les avaries o trencament de la maquinària als usuaris de la instal·lació.
- La pòlissa d'assegurances haurà de ser efectiva en el moment d'entrada en funcionament del servei i tindrà una vigència que haurà d'abastar la durada total del contracte.
- La cobertura de la pòlissa haurà de tenir un valor mínim que garanteixi el valor total d'adquisició de la maquinària subministrada.
- L'adjudicatari haurà de mantenir en vigor les pòlisses abans esmentades durant el termini de vigència del contracte, assumint el pagament de les primes



corresponents. L'EPE Nostreserveis podrà exigir els justificants de pagament dels rebuts de les primes. La manca d'abonament per part de l'adjudicatari es considerarà com una infracció greu.

6. MANTENIMENT DELS ELEMENTS

L'objecte del contracte inclou el servei de manteniment de tota la maquinària subministrada per tal d'assegurar el seu correcte funcionament. L'empresa contractista haurà de confeccionar un pla de manteniment detallant les actuacions que efectuarà durant el termini de vigència del rènting.

Per la seva banda, l'EPE Nostreserveis i les persones usuàries de les instal·lacions esportives municipals utilitzaran diligentment els equips subministrats, mantenint-los en bones condicions.

Aquest servei de manteniment es dividirà en:

- **Manteniment preventiu:** actuacions encaminades a assegurar el bon funcionament de les màquines i a evitar avaries. Aquest manteniment consistirà en les visites necessàries per garantir el correcte funcionament de la maquinària que, com a mínim, es fixa en una visita trimestral durant tota la vigència del contracte.
- **Manteniment correctiu:** actuacions de reparació i posada en funcionament de les màquines. Aquest manteniment consistirà en les actuacions de reparació que siguin necessàries per a la posada en funcionament de les màquines. L'empresa adjudicatària repararà totes les avaries que es produeixin com conseqüència del seu ús professional.

L'empresa contractista mantindrà al dia un inventari dels elements subministrats, que es posarà en coneixement de l'EPE Nostreserveis. Si l'ús d'aquests béns deriva en una ruptura parcial o total i com a conseqüència provoca la seva retirada, comportarà l'obligació de restablir-lo per part de l'empresa subministradora, aportant un bé que compleixi amb les mateixes característiques tècniques o superiors.

Aniran a càrrec de l'empresa contractista la reposició necessària dels elements, en la seva totalitat o parcialment aportats, per motius de desgast provocats per un ús dintre de la normalitat.

Aspectes que han d'incloure com a mínim el servei de manteniment:

- Mà d'obra del manteniment preventiu, inspeccions preventives de seguretat, reparacions i confecció de pressupost.
- Peces de recanvis i materials necessaris per a realitzar el manteniment.
- Renovació de la tapisseria en cas necessari.
- Costos de desplaçaments dels tècnics.
- Consumibles de la maquinària i altres.

L'adjudicatari haurà de realitzar 4 actuacions de manteniment preventiu a l'any, sobre la totalitat dels elements que aportí al servei esportiu segons **ANNEX 2**. Aquest servei ha de comprendre la revisió i comprovació tècnica dels diferents elements, amb la periodicitat mínima expressada anteriorment amb la realització de les diferents tasques necessàries per tal d'assegurar el perfecte estat operatiu de funcionament i seguretat envers l'ús d'aquest.



L'empresa adjudicatària resta obligada a complir una celeritat màxima de **resposta de 48h** en cas d'incidències o avaries que es produeixin durant la vigència del contracte. Si per motius justificats, les accions dutes a terme no poguessin posar en funcionament la maquinària, l'empresa tindrà un període màxim de 72h per resoldre la incidència i posar-la en funcionament. El compromís es determinarà des de l'emissió de la comunicació d'avaria per part de la propietat (via e-mail o aplicatiu).

L'adjudicatari haurà de lliurar a l'EPE Nostreserveis una memòria dels elements aportats pel desenvolupament de la prestació, amb tota la documentació corresponent en format paper o digital (manuais tècnics, garanties, documents tècnics, etc...). Tanmateix, el licitador s'obliga a facilitar periòdicament les fitxes de seguiment de les verificacions realitzades en el casos de manteniment preventiu i actuacions correctives per garantia i/o reparació. Aquestes fitxes podran ser en format digital i inserides a una *app*.

L'adjudicatari impartirà, sense cost per l'EPE Nostreserveis, un curs formatiu sobre manteniment de la maquinària de 2 hores al personal de manteniment i aquell que pugui determinar la Direcció del centre, per tal de posar en coneixement els procediments i actuacions relatives al manteniment del material relacionat a l'**ANNEX 2** i el procediment de notificació d'avaries o incidències.

També facilitarà un curs formatiu sobre funcionament de la maquinària de 3 hores al personal instructor de fitness i aquell que pugui determinar la Direcció del centre, per tal de posar en coneixement els procediments i usos de la maquinària a nivell de treball físic, per tal de realitzar un assessorament professional als usuaris/es.

7. CONTROL, SEGUIMENT I INSPECCIÓ DE LA PRESTACIÓ OBJECTE DEL CONTRACTE

El control, seguiment i inspecció de les prestacions objecte del present contracte serà realitzat per l'EPE Nostreserveis i la Direcció tècnica de les instal·lacions esportives, mitjançant el responsable del contracte o persona en qui delegui, que seran les persones encarregades de comunicar a l'empresa adjudicatària qualsevol aspecte a tractar relacionat amb l'execució del contracte. L'empresa adjudicatària atendrà les indicacions que li siguin proposades pel responsable del contracte o la Direcció tècnica de les instal·lacions esportives.

Així mateix, l'EPE Nostreserveis, quan ho consideri oportú, podrà incorporar un seguiment extern a la gestió ordinària per al desenvolupament de control i seguiment específics en la gestió del servei, també podrà sol·licitar a l'adjudicatari els informes i documentació que cregui necessaris pel bon funcionament del servei.

8. FINALITZACIÓ DEL CONTRACTE I DEVOLUCIÓ DE LA MAQUINÀRIA

En el moment de finalització del contracte, tots els elements aportats per l'adjudicatari (**ANNEX 2** d'aquest PPT) revertiran en aquest, sense que això suposi cap indemnització ni cost addicional per a l'EPE Nostreserveis.

L'estat de la maquinària haurà de correspondre al desgast produït per un ús normal atenent al rendiment professional al qual serà sotmès l'equipament fitness.

L'empresa adjudicatària estarà obligada a la desinstal·lació i retirada de tot l'equipament subministrat en un termini màxim de 30 dies naturals, comptats a partir del dia següent al del venciment del contracte, deixant els espais de les instal·lacions municipals lliures de



materials i residus, sense cap cost addicional per l'EPE Nostreserveis. En tot cas, els possibles costos derivats del transport aniran a càrrec de l'adjudicatari.

A partir del moment de retirada de la maquinària subministrada, els desperfectes que es puguin ocasionar en aquella són d'exclusiva responsabilitat de l'empresa adjudicatària.

9. CONFIDENCIALITAT

Tota la informació de l'EPE Nostreserveis, a la qual el contractista tingui accés amb motiu de les tasques encomanades, s'ha de considerar com a confidencial i l'adjudicatari no en pot fer ús fora del marc de la relació contractual.

El contractista no podrà fer cap comunicació a tercers relativa al contracte (incloses dades de gestió relatives a indicadors de rendiment per a un anàlisi comparatiu amb les seves gestions), excepte que tingui l'autorització expressa i per escrit de l'EPE Nostreserveis. Únicament podrà comunicar les dades exclusivament relatives al desenvolupament del servei i els costos que aquest suposen.

El present Plec de Prescripcions Tècniques s'incorpora a l'expedient de contractació de conformitat amb els articles 116 i 124 de la LCSP i l'article 68 del Reial decret 1098/2001, de 12 d'octubre, pel qual s'aprova el Reglament general de la Llei de Contractes de les Administracions Públiques (que resulta aplicable en tot el que no sigui contrari amb la LCSP).

Pablo Ballester Román

Cap de l'Àrea d'Esports

DOCUMENT SIGNAT ELECTRÒNICAMENT.

Codi Validació: KHH7Y33MJ5DK53GSYQ2CHN2SL
Verificació: <https://nostreserveis.eadministracio.cat/>
Document signat electrònicament des de la plataforma esPublico Gestiona | Pàgina 10 de 33



ANNEX 1. REQUISITS MÍNIMS DE LA MAQUINÀRIA MIAMI PLATJA

LOT 1 - Maquinària de treball cardiovascular.

Cinta de córrer

- Motor mínim de 6 CV.
- Velocitat de 0,8 a 25 km/h.
- Aturada de seguretat i aturada anticaigudes.
- Mínim 12 programes preestablerts.
- Programa HRC.
- Programa de prova física.
- Banda de rodament amb marca de seguretat per indicar moviment.
- Porta ampolles, portaobjectes i suport per a tauleta.
- Connectivitat Bluetooth.
- Banda mínima de 160 x 58 cm.
- Pes màxim de la persona usuària: 220 kg.

El·líptica

- 20 nivells de resistència.
- Sistema d'autoalimentació; no requereix estar connectada a la xarxa.
- Longitud mínima de gambada de 50 cm.
- Recolza peus de gran dimensió i encoixinats.
- Mecanisme situat a la part posterior; accés lateral a la màquina.
- Pedals amples de gran format.
- Porta ampolles.
- Portaobjectes.
- Manillar fix i braços laterals mòbils.
- Tecles de regulació ràpida situades al manillar.
- Pes màxim de la persona usuària: 180 kg.

Rem indoor

- 12 nivells de resistència.
- Rem per a entrenaments d'alta intensitat.
- Doble sistema de resistència per aire i magnètic.
- Receptor de pols sense fils.
- Consola orientable.
- Connectivitat Bluetooth.
- Pes màxim de la persona usuària: 180 kg.
- Consola LCD retroil·luminada amb informació bàsica (temps, distància, ritme de remades, calories, watts, pols, etc.); modes variats (interval·ls, objectius de distància/temps, i mode manual).

Bicicleta de ciclo indoor magnètica.

(Equipament destinat a sala de cycle indoor, independent de la sala de musculació)

- Pintura amb protecció contra l'oxidació.
- Tornilleria d'acer inoxidable.
- Volant davanter.
- Inèrcia del volant de 20 kg.
- Volant d'inèrcia d'alumini.
- Receptor de pols sense fils.
- Transmissió mitjançant corretja poli-V.
- Consola amb alimentació autogenerada.



- Doble suport portaampolles situat al manillar (inclòs a les millores).
- Pedals de doble funció.
- Protector al peu posterior per a la realització d'estiraments.
- Consola amb indicadors de pols, velocitat, velocitat mitjana, RPM mitjana, temps, calories, distància i watts.
- Consola amb testimoni lluminós segons els watts de treball.
- 30 nivells de resistència amb indicador numèric a la pantalla.
- Consola amb Bluetooth.
- Manillar de triatleta.
- Manillar amb forma que simula el del ciclisme en carretera.
- Pomer d'aturada d'emergència rodó, no de palanca, per a un accés fàcil.
- Pes màxim de la persona usuària: 180 kg.

LOT 2 - Maquinària de treball de musculació i complements de força.

Contractora de pit / deltoide posterior Dual.

- Carcassa protectora de la càrrega posterior i davantera.
- Moviment de braços independent.
- Moviment lliure dels braços per a moviments convergents.
- Plaques de 5 kg.
- Transmissió mitjançant cable, mínim 6 mm.
- Càrrega mínima: 75 kg.
- Doble portaobjectes.
- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.
- Alçada màxima grup de plaques: 160 cm.
- Inclou microcàrrega de 2,5 kg, integrada a la torre de plaques i situada sobre les mateixes guies que les plaques principals, per fraccionar el pes de forma precisa.

Abductors / adductor, dual.

- Càrrega de plaques lateral.
- Carcassa protectora de la càrrega posterior i davantera.
- Transmissió mitjançant cable, mínim 6 mm.
- Càrrega mínima: 100 kg.
- Plaques de 5 kg.
- Alçada màxima grup de plaques: 160 cm.
- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Parapet davanter per guardar la intimitat.
- Entapissat reposacaps situat independentment de l'entapissat del respall.
- Inclou microcàrrega de 2,5 kg, integrada a la torre de plaques i situada sobre les mateixes guies que les plaques principals, per fraccionar el pes de forma precisa.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Màquina Press de pit / press d'espallles Dual.

- Càrrega de plaques lateral.
- Press de pit horitzontal i press d'espallles variant posició d'usuari i alçada del seient. Seient i respall regulables.
- Regulador del manillar mínim en 5 posicions.
- 2 suports de mans per braç.
- Carcasses protectores de la càrrega davantera i posterior.
- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Plaques de 5 kg.
- Càrrega en plaques: 100 kg.
- Inclou microcàrrega de 2,5 kg, integrada a la torre de plaques i situada sobre les mateixes guies que les plaques principals, per fraccionar el pes de forma precisa.
- Alçada màxima grup de plaques: 160 cm.
- Transmissió mitjançant cable, mínim 6 mm.



- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Tren de politges de 6-8 estacions

- Politja composta per:
 - o 1 politja alta
 - o 1 politja baixa
 - o 1 politja de tríceps
 - o 2 politges regulables enfrontades per fer encreuament
 - o 2 barres de dominades situades en la unió entre torres
 - o Càrrega en plaques de 2,5 kg en sortides d'encreuament
 - o Càrrega en plaques de 5 kg en sortida alta, baixa i tríceps
 - o Càrrega de 100 kg en politja alta
 - o Càrrega de 100 kg en politja baixa
 - o Càrrega de 75 kg en politja de tríceps
 - o Càrrega de 50 kg en politges d'encreuament
- Sortida d'encreuament amb un mínim de 20 posicions de regulació amb numeració identificativa.
- Transmissió mitjançant cable. Mínim 6 mm.
- Politja alta amb suport de genolls regulable.
- Politja alta amb seient.
- Politja baixa amb seient per a rem.
- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Inclòs en màquines manillars:
 - o 2 manillars de politja alta.
 - o 2 manillars de politja baixa.
 - o 1 manillar de tríceps.
 - o 2 empenyadures de politja.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Extensió / Flexió de cames Dual.

- Càrrega de plaques lateral.
- Carcassa protectora de la càrrega posterior i davantera.
- Regulació del respall. Mínim 3 posicions.
- Excèntrica de l'exercici adaptada.
- Doble portaobjectes.
- Transmissió mitjançant cable. Mínim 6 mm.
- Plaques de 5 kg.
- Càrrega en plaques: 100 kg.
- Inclou microcàrrega de 2,5 kg, integrada a la torre de plaques i situada sobre les mateixes guies que les plaques principals, per fraccionar el pes de forma precisa.
- Goniòmetre amb ≥ 6 posicions per a l'angle inicial; rodets inferior ajustable en 6 posicions; coixí superior regulable (≥ 3 posicions); alçada màxima del bloc de plaques 150 cm.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Hip thrust per a discs Ø50 mm

- Mínim 1 suport per a l'emmagatzematge de discs de Ø50.
- Capacitat mínima 200 kg
- Palanca d'ajuda.
- Plataforma antilliscant de grans dimensions.
- Elevació mitjançant pern d'empenta.
- Respatller ergonòmic per a l'esquena alta
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.



Banc amb inclinació/declinació regulable.

- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Indicador de graus a la barra reguladora.
- Declinació fins a un -8%.
- Inclinació mínima fins a un 85%.
- Rodes per al seu desplaçament.
- Nansa per ajudar al desplaçament.

Banc multipress olímpic (amb suport de barra) (inclinació/pla/declinació)

- Treball de press de pit en posició declinada, horitzontal i inclinada, amb barra lliure.
- Reposapeus.
- Plataforma d'ajuda incorporada.
- Llitera d'una sola peça.
- Suport de barra integrat: Mínim 3 suports a diferents alçades per deixar la barra.
- Respatller regulable de -10 a 35 graus.

Multi-power (per a discs) Ø50 mm

- Mínim 6 suports per a l'emmagatzematge de discs de Ø50.
- Topalls de seguretat per a la imitació de l'alçada de la barra.
- Barra guiada cromada.
- Ganxos per deixar la barra fabricats en acer inoxidable. Mínim 10 posicions.
- Barra guiada mitjançant rodaments lineals.
- Màquina amb suficient estabilitat que no requereix estar subjecta ni a la paret ni a terra.
- Barra contrapesada mitjançant contrapesos posteriors.
- Sortida inferior per a corda de combat.
- Ample intern apte per col·locar bancs.

Prensa inclinada per a discs Ø50 mm

- 4 allotjaments per guardar discs de diàmetre 50.
- Doble palanca de seguretat per subjectar el carro d'aixecament.
- Carro d'empenta dissenyat amb 4 allotjaments de discs, tots laterals, no verticals.
- Reposapeus antilliscants al carro d'empenta.
- Respatller regulable amb indicadors de posició.
- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Llitera del respatller d'una sola peça, per facilitar l'ús a qualsevol usuari.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Màquina de bessons assegut per a discs Ø50 mm

- Mínim 2 suports per a l'emmagatzematge de discs de Ø50.
- Palanca d'ajuda.
- Topalls de seguretat per a la imitació de l'alçada de la barra.
- Suport de genolls regulable en alçada en un mínim de 5 posicions.
- Mateixa estructura que la resta de les màquines.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Rem en punta amb discs.

- Mínim 2 suports per a l'emmagatzematge de discs de Ø50.
- Suport de pit coixí pectoral encoixinat i ajustable en alçada regulable en almenys 5 posicions.
- Plataforma antilliscant de grans dimensions.
- Manillar amb diversos tipus d'agarri.
- Empunyadures d'agarri fabricades en alumini i grafilades per a un millor agarri.



- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Suport per a manuelles.

- Suport de manuelles de format de 2/3 pisos.
- Mateix disseny i estructura que la resta de màquines de plaques.
- Capacitat per a les manuelles sol·licitades.

Manuelles.

- Jocs de manuelles de 2.5, 5, 7.5, 10, 12.5, 15, 17.5, 20, 22.5, 25, 27.5, 30, 32.5 i 35 kg.
- Manuelles hexagonals.
- Manuelles en material TPU/URETÀ, nucli fix sense cargols, empunyadura cromada moletada antilliscant.

Discs amb nanses de TPU/URETÀ.

- Per a barres de diàmetre Ø50 mm. Incorporació de marques de color que identifiquin el kg del disc, cada tipus de disc ha de posseir un color diferent. Anell interior metàl·lic per a una fàcil incorporació a la barra.
- Discs de 1.25, 2.5, 5, 10, 15, 20 i 25 kg.

Barres d'halterofília i accessoris d'alçament (Ø50)

- Barra ondulada tipus Z: longitud 120 cm; per a discs Ø50 mm; zones de presa inclinades per reduir estrès als canells; acabat cromat durador.
- Barra olímpica 200 cm: barra recta de 2,00 m; acer cromat; càrrega certificada alta (estàndard fins ~680 kg).
- Barra olímpica 220 cm: barra recta de 2,20 m; acer cromat; càrrega certificada alta (estàndard fins ~680 kg).
- Barra olímpica 150 cm: barra recta de 1,50 m; Ø50 mm; cromada; idònia per espais reduïts o treballs específics.
- Barra olímpica 120 cm: barra recta de 1,20 m; Ø50 mm; cromada; idònia per espais reduïts o treballs específics
- Collars de fixació ràpida inclosos per a totes les barres

Suport per a barres.

- Suport per a 9 barres en posició vertical.
- Base pesada estable
- Mateixa estructura i línia que la resta del material.

Suport vertical per penjar accessoris/agafadors (tren de politges)

- Ordenació i penjat d'accessoris (barra llarga 110-120 cm, V-bar, barra T ampla 60 cm, corda doble tríceps 70 cm, barra recta 50-60 cm, agafadors individuals i mànec simple), amb accés ràpid i protecció dels elements.
- Capacitat: ≥ 10 punts de penjat; càrrega per punt ≥ 10 kg i càrrega total ≥ 80 kg; disposició en alçada i espaiat suficient per evitar solapaments de barres llargues i cordes.
- Construcció i acabats: bastidor d'acer soldat; ganxos arrodonits amb recobrint (goma/TPR); alçada $\geq 1,80$ m i empremta $\leq 60 \times 60$ cm; negra anticorrosiva; tornilleria inoxidable; caputxons als extrems.
- Estabilitat/mobilitat: potes de goma anivelladores; opcional rodes amb fre o kit d'ancoratge; estabilitat contra el bolcatge amb la càrrega nominal.

Caixó pliomètric.



- Fabricat en fusta opció d'escuma d'alta densitat folrada.
- Mides 40-50-60 cm.
- Acabat rugós a totes les cares per evitar relliscades en saltar/aterrar.
- Nanses per al seu desplaçament.

Espatllera.

- Laterals de ferro.
- 13 llistons de fusta polida i envernissada amb diàmetre ergonòmic i alta resistència a flexió.
- Mides 96 x 240 cm.
- Fusta envernissada; sistemes de fixació a paret inclosos per garantir instal·lació segura.

Estora fitness.

- Fabricat en NBR.
- Orificis protegits amb traus per poder-se penjar.
- Dimensions 140 x 60 x 1.5 cm.

Suports per a estoretes.

- Joc de suports fabricat en metall per ancorar a la paret.
- Capacitat per a 15 matalassos.

Banc d'hipertensions.

- Suport de cuixes regulable en alçada.
- Pom de regulació del suport de cuixes fabricat en alumini o acer inoxidable.
- Rodes per al seu desplaçament.
- Nansa per facilitar el desplaçament.
- Plataforma de gran format.
- Rotllo de poliuretà per a suport de turmell.
- Posició de treball de 45º.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Banc d'abdominals.

- Llitera d'una sola peça.
- Regulació en inclinació, mínim 3 posicions.
- Rodes per al seu desplaçament.
- Nansa per desplaçar-lo.
- Regulació dels rotllo mitjançant pom d'alumini o acer inoxidable.
- 4 rotllo de subjecció.
- Codi QR incorporat amb vídeo d'exercicis.

Accessoris, agafades i adaptadors (politja/rem/barra)

- **Manillar per a rem/dorsal d'agafament ample (recte, extrems angulats, moletejat):** acer cromat; llargada 110-120 cm; zones d'agarre moletejades i extrems corbats; anella/forquilla central amb giratori.
- **Accessoris «landmine» per a rem amb barra (mànegc tancat):** empunyadures paral·leles amb recobriments antilliscants; xassís d'acer; compatibilitat amb màniga de barra Ø50 mm (s'hi admet adaptador a Ø28-30 mm); frontissa amb rotació suau; base/ancoratge robust.
- **Barra corbada tipus EZ per a politja (jaló/pressdown):** acer cromat; llargada 70-90 cm; corbatures tipus EZ; zones d'agarre moletejades; giratòria central; topalls de goma als extrems.



- **Turmellera amb anella per a politja:** maneguet encoixinat (teixit resistent + escuma); tancament amb velcro d'alta resistència i ajustable; anella metàl·lica (D-ring) cromada; costures reforçades.
- **Barra de jaló/rem amb empunyadures circulars (agafament neutre):** acer cromat; parell d'anelles/rodes d'empunyadura recobertes ($\varnothing$ ~120 mm); presa neutra; punt de giratori central; topalls protectors.
- **Agafador doble d'estrep per a rem (anses tancades):** acer soldat; dues anes simètriques amb agarres recoberts/texturats; obertura que permet tracció sota el pit; punt d'ancoratge central amb giratòria.
- **Agafador en «V» tancat per a politja (rem/tríceps):** acer cromat; empunyadures paral·leles estretes amb recobriment antilliscant; ancoratge central giratòri; topalls als extrems.
- **Ansa individual per a politja amb empunyadura giratòria:** cos metàl·lic cromat; maneguet giratori amb recobriment durador; mosquetó/forquilla estàndard; apta per a treball unilateral/bilateral.
- **Barra en «Z»/multiposició per a politja:** acer cromat; llargada 70-90 cm; diverses posicions d'agarre (pròximes i mitjanes) amb moletatge; giratòria central; topalls de goma.
- **Doble agafador articulat per a politja (dues empunyadures amb frontissa):** cos d'acer; frontisses independents i tubs giratoris per a alineació natural del canell; agarres recoberts; punt d'ancoratge central.
- **Barra recta curta giratòria per a politja (bíceps/tríceps):** acer cromat; llargada 50-60 cm; empunyadura moletejada; giratòria central; topalls protectors.
- **Corda simple per a tríceps (una terminació):** corda trenada (niló o PP) ~35-40 cm; un topall esfèric de goma; anella metàl·lica per al mosquetó.
- **Corda doble per a tríceps (dues terminacions):** corda trenada ~65-70 cm; dos topalls esfèrics de goma; anella metàl·lica superior; apta per a extensions i treball de core.



ANNEX 1.1. REQUISITS MÍNIMS DE LA MAQUINÀRIA MONT-ROIG DEL CAMP

LOT 1 - Maquinària de treball cardiovascular.

Cinta de córrer

- Motor mínim de 6 CV.
- Velocitat de 0,8 a 25 km/h.
- Aturada de seguretat i aturada anticaigudes.
- Mínim 12 programes preestablerts.
- Programa HRC.
- Programa de prova física.
- Banda de rodament amb marca de seguretat per indicar moviment.
- Portaampolles, portaobjectes i suport per a tauleta.
- Connectivitat Bluetooth.
- Banda mínima de 160 × 58 cm.
- Pes màxim de la persona usuària: 220 kg.

El·líptica

- 20 nivells de resistència.
- Sistema d'autoalimentació; no requereix estar connectada a la xarxa.
- Longitud mínima de gambada de 50 cm.
- Recolzapeus de gran dimensió i encoixinats.
- Mecanisme situat a la part posterior; accés lateral a la màquina.
- Pedals amples de gran format.
- Portaampolles.
- Portaobjectes.
- Manillar fix i braços laterals mòbils.
- Tecles de regulació ràpida situades al manillar.
- Pes màxim de la persona usuària: 180 kg.

Rem

- 12 nivells de resistència.
- Rem per a entrenaments d'alta intensitat.
- Doble sistema de resistència per aire i magnètic.
- Receptor de pols sense fils.
- Consola orientable.
- Connectivitat Bluetooth.
- Pes màxim de la persona usuària: 180 kg.
- Consola LCD retroil·luminada amb informació bàsica (temps, distància, ritme de remades, calories, watts, pols, etc.); modes variats (interval·ls, objectius de distància/temps, i mode manual).

Bicicleta de ciclo indoor magnètica

(Equipament destinat a sala de cycle indoor, independent de la sala de musculació)

- Pintura amb protecció contra l'oxidació.
- Tornilleria d'acer inoxidable.
- Volant davanter.
- Inèrcia del volant de 20 kg.
- Volant d'inèrcia d'alumini.
- Receptor de pols sense fils.
- Transmissió mitjançant corretja poli-V.



- Consola amb alimentació autogenerada.
- Doble suport portaampolles situat al manillar (inclòs a les millores).
- Pedals de doble funció.
- Protector al peu posterior per a la realització d'estiraments.
- Consola amb indicadors de pols, velocitat, velocitat mitjana, RPM mitjana, temps, calories, distància i watts.
- Consola amb testimoni lluminós segons els watts de treball.
- 30 nivells de resistència amb indicador numèric a la pantalla.
- Consola amb Bluetooth.
- Manillar de triatleta.
- Manillar amb forma que simula el del ciclisme en carretera.
- Pomer d'aturada d'emergència rodó, no de palanca, per a un accés fàcil.
- Pes màxim de la persona usuària: 180 kg.

LOT 2 - Maquinària de treball de musculació i complements de força.

Contractora de pit / deltoide posterior Dual.

- Carcassa protectora de la càrrega posterior i davantera.
- Moviment de braços independent.
- Moviment lliure dels braços per a moviments convergents.
- Plaques de 5 kg.
- Transmissió mitjançant cable, mínim 6 mm.
- Càrrega mínima: 75 kg.
- Doble portaobjectes.
- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.
- Alçada màxima grup de plaques: 160 cm.
- Inclou microcàrrega de 2,5 kg, integrada a la torre de plaques i situada sobre les mateixes guies que les plaques principals, per fraccionar el pes de forma precisa.

Abductors / adductor, màquina dual.

- Càrrega de plaques lateral.
- Carcassa protectora de la càrrega posterior i davantera.
- Transmissió mitjançant cable, mínim 6 mm.
- Càrrega mínima: 100 kg.
- Plaques de 5 kg.
- Alçada màxima grup de plaques: 160 cm.
- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Parapet davanter per guardar la intimitat.
- Entapissat reposacaps situat independentment de l'entapissat del respall.
- Inclou microcàrrega de 2,5 kg, integrada a la torre de plaques i situada sobre les mateixes guies que les plaques principals, per fraccionar el pes de forma precisa.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Màquina Press de pit / press d'espatlles Dual.

- Càrrega de plaques lateral.
- Press de pit horitzontal i press d'espatlles variant posició d'usuari i alçada del seient.
- Seient i respall regulables.
- Regulador del manillar mínim en 5 posicions.
- 2 suports de mans per braç.
- Carcasses protectores de la càrrega davantera i posterior.
- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Plaques de 5 kg.
- Càrrega en plaques: 100 kg.
- Inclou microcàrrega de 2,5 kg, integrada a la torre de plaques i situada sobre les mateixes guies que les plaques principals, per fraccionar el pes de forma precisa.
- Alçada màxima grup de plaques: 160 cm.



- Transmissió mitjançant cable, mínim 6 mm.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Tren de politges de 4 estacions

- Politja composta per:
 - o 1 politja alta
 - o 1 politja baixa
 - o 1 politja de tríceps
 - o 1 politja regulable.
 - o Càrrega en plaques de 2,5 kg en sortides d'encreuament
 - o Càrrega en plaques de 5 kg en sortida alta, baixa i tríceps
 - o Càrrega de 100 kg en politja alta
 - o Càrrega de 100 kg en politja baixa
 - o Càrrega de 75 kg en politja de tríceps
 - o Càrrega de 50 kg en politges d'encreuament
- Sortida d'encreuament amb un mínim de 20 posicions de regulació amb numeració identificativa.
- Transmissió mitjançant cable. Mínim 6 mm.
- Politja alta amb regulació de bolos, suport de genolls.
- Politja baixa amb seient en alçada.
- Inclòs en màquines manillars:
 - o 1 manillar de politja alta
 - o 1 manillar de politja baixa
 - o 1 manillar de tríceps en V
 - o 1 manillar de corda per a tríceps
 - o 1 manillar de tríceps recte rotatiu.
 - o 2 empunyadures de politja
- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Estació de politges ajustables dual (de paret per a creuament)

- Estació de politges ajustables dual de paret composta per: 2 columnes de politja regulables en alçada (dreta i esquerra) per a treball unilateral i per a creuament de cables. 2 piles de plaques de pes independents, una per a cada columna de politja.
- Sistema d'ancoratge a paret amb punts de fixació múltiples que garanteixin l'estabilitat de la màquina durant l'ús.
- Rang de regulació vertical de les politges amb un mínim de 20 posicions diferenciades i numerades per facilitar la identificació de la sortida de treball.
- Transmissió mitjançant cable d'acer trenat recobert, d'un diàmetre mínim de 6 mm, que asseguri la fluïdesa del moviment i la durabilitat.
- Politges amb rodaments que permetin un gir suau i continu, amb possibilitat de rotació suficient per realitzar exercicis de creuament.
- Càrrega en plaques guiades per barra cromada o equivalent, amb increments mínims de 2,5 kg o 5 kg, i una càrrega total mínima de 70 kg per pila de plaques (mínim 140 kg totals a la màquina).
- Estructura principal fabricada en acer, amb acabat de pintura, tractament anticorrosiu equivalent, apta per a ús intensiu en sala de fitness.
- Panell frontal de protecció que cobreixi la zona de les plaques de pes per millorar la seguretat de les persones usuàries.
- Poms de regulació de les politges fabricats en alumini o acer inoxidable, d'accionament fàcil i amb sistema de bloqueig segur.
- Guia de numeració lateral serigrafiada o gravada, resistent al desgast, que permeti una ràpida col·locació simètrica de les dues politges.
- Inclòs en màquina, manillars i accessoris mínims: 2 empunyadures individuals de politja (una per cada columna).
- Màquina de disseny compacte, específica per a muntatge a paret, amb fons reduït per optimitzar l'espai de la sala.



Extensió / Flexió de cames Dual.

- Càrrega de plaques lateral.
- Carcassa protectora de la càrrega posterior i davantera.
- Regulació del respatller. Mínim 3 posicions.
- Excèntrica de l'exercici adaptada.
- Doble portaobjectes.
- Transmissió mitjançant cable. Mínim 6 mm.
- Plaques de 5 kg.
- Càrrega en plaques: 100 kg.
- Inclou microcàrrega de 2,5 kg, integrada a la torre de plaques i situada sobre les mateixes guies que les plaques principals, per fraccionar el pes de forma precisa.
- Goniòmetre amb ≥ 6 posicions per a l'angle inicial; rodet inferior ajustable en 6 posicions; coixí superior regulable (≥ 3 posicions); alçada màxima del bloc de plaques 150 cm.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Hip thrust per a discs Ø50 mm

- Mínim 1 suport per a l'emmagatzematge de discs de Ø50.
- Capacitat mínima 200 kg
- Palanca d'ajuda.
- Plataforma antilliscant de grans dimensions.
- Elevació mitjançant pern d'empenta.
- Respatller ergonòmic per a l'esquena alta
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Banc amb inclinació/declinació regulable.

- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Indicador de graus a la barra reguladora.
- Declinació fins a un -8%.
- Inclinació mínima fins a un 85%.
- Rodes per al seu desplaçament.
- Nansa per ajudar al desplaçament.

Banc multipress olímpic (amb suport de barra) (inclinació/pla/declinació)

- Treball de press de pit en posició declinada, horitzontal i inclinada, amb barra lliure.
- Reposapeus.
- Plataforma d'ajuda incorporada.
- Llitera d'una sola peça.
- Suport de barra integrat: Mínim 3 suports a diferents alçades per deixar la barra.
- Respatller regulable de -10 a 35 graus.

Multi-power (per a discs) Ø50 mm

- Mínim 6 suports per a l'emmagatzematge de discs de Ø50.
- Topalls de seguretat per a la imitació de l'alçada de la barra.
- Barra guiada cromada.
- Ganxos per deixar la barra fabricats en acer inoxidable. Mínim 10 posicions.
- Barra guiada mitjançant rodaments lineals.
- Màquina amb suficient estabilitat que no requereix estar subjecta ni a la paret ni a terra.
- Barra contrapesada mitjançant contrapesos posteriors.
- Sortida inferior per a corda de combat.
- Ample intern apte per col·locar bancs.

Prensa inclinada per a discs Ø50 mm



- 4 allotjaments per guardar discs de diàmetre 50.
- Doble palanca de seguretat per subjectar el carro d'aixecament.
- Carro d'empenta dissenyat amb 4 allotjaments de discs, tots laterals, no verticals.
- Reposapeus antilliscants al carro d'empenta.
- Respatller regulable amb indicadors de posició.
- Poms de regulació fabricats en alumini o acer inoxidable.
- Llitera del respatller d'una sola peça, per facilitar l'ús a qualsevol usuari.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Rem en punta amb discs.

- Mínim 2 suports per a l'emmagatzematge de discs de Ø50.
- Suport de pit coixí pectoral encoixinat i ajustable en alçada regulable en almenys 5 posicions.
- Plataforma antilliscant de grans dimensions.
- Manillar amb diversos tipus d'agarri.
- Empunyadures d'agarri fabricades en alumini i grafilades per a un millor agarri.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Suport per a manuelles.

- Suport de manuelles de format de 2/3 pisos.
- Mateix disseny i estructura que la resta de màquines de plaques.
- Capacitat per a les manuelles sol·licitades.

Manuelles.

- Jocs de manuelles de 2.5, 5, 7.5, 10, 12.5, 15, 17.5, 20, 22.5, 25, 27.5, 30, 32.5 i 35 kg.
- Manuelles hexagonals.
- Manuelles en material TPU/URETÀ, nucli fix sense cargols, empunyadura cromada moletada antilliscant.

Discs amb nanses de TPU/URETÀ.

- Per a barres de diàmetre Ø50 mm. Incorporació de marques de color que identifiquin el kg del disc, cada tipus de disc ha de posseir un color diferent. Anell interior metàl·lic per a una fàcil incorporació a la barra.
- Discs de 1.25, 2.5, 5, 10, 15, 20 i 25 kg.

Barres d'halterofília i accessoris d'alçament (Ø50)

- Barra ondulada tipus Z: longitud 120 cm; per a discs Ø50 mm; zones de presa inclinades per reduir estrès als canells; acabat cromat durador.
- Barra olímpica 200 cm: barra recta de 2,00 m; acer cromat; càrrega certificada alta (estàndard fins ~680 kg).
- Barra olímpica 220 cm: barra recta de 2,20 m; acer cromat; càrrega certificada alta (estàndard fins ~680 kg).
- Barra olímpica 150 cm: barra recta de 1,50 m; Ø50 mm; cromada; idònia per espais reduïts o treballs específics.
- Barra olímpica 120 cm: barra recta de 1,20 m; Ø50 mm; cromada; idònia per espais reduïts o treballs específics
- Collars de fixació ràpida inclosos per a totes les barres

Suport per a barres.

- Suport per a 9 barres en posició vertical.
- Base pesada estable



- Mateixa estructura i línia que la resta del material.

Suport vertical per penjar accessoris/agafadors (tren de politges)

- Ordenació i penjat d'accessoris (barra llarga 110-120 cm, V-bar, barra T ampla 60 cm, corda doble tríceps 70 cm, barra recta 50-60 cm, agafadors individuals i mànec simple), amb accés ràpid i protecció dels elements.
- Capacitat: ≥ 10 punts de penjat; càrrega per punt ≥ 10 kg i càrrega total ≥ 80 kg; disposició en alçada i espaiat suficient per evitar solapaments de barres llargues i cordes.
- Construcció i acabats: bastidor d'acer soldat; ganxos arrodonits amb recobrint (goma/TPR); alçada $\geq 1,80$ m i empremta $\leq 60 \times 60$ cm; negra anticorrosiva; tornilleria inoxidable; caputxons als extrems.
- Estabilitat/mobilitat: potes de goma anivelladores; opcional rodes amb fre o kit d'ancoratge; estabilitat contra el bolcatge amb la càrrega nominal.

Caixó pliomètric.

- Fabricat en fusta opció d'escuma d'alta densitat folrada.
- Mides 40-50-60 cm.
- Acabat rugós a totes les cares per evitar reliscades en saltar/aterrar.
- Nanses per al seu desplaçament.

Espatl·lera.

- Laterals de ferro.
- 13 llistons de fusta polida i envernissada amb diàmetre ergonòmic i alta resistència a flexió.
- Mides 96 x 240 cm.
- Fusta envernissada; sistemes de fixació a paret inclosos per garantir instal·lació segura.

Estora fitness.

- Fabricat en NBR.
- Orificis protegits amb traus per poder-se penjar.
- Dimensions 140 x 60 x 1.5 cm.

Suports per a estoretes.

- Joc de suports fabricat en metall per ancorar a la paret.
- Capacitat per a 15 matalassos.

Banc d'hipertensions.

- Suport de cuixes regulable en alçada.
- Pom de regulació del suport de cuixes fabricat en alumini o acer inoxidable.
- Rodes per al seu desplaçament.
- Nansa per facilitar el desplaçament.
- Plataforma de gran format.
- Rotllo de poliuretà per a suport de turmell.
- Posició de treball de 45°.
- Codi QR per veure les imatges del funcionament.

Banc d'abdominals.

- Llitera d'una sola peça.
- Regulació en inclinació, mínim 3 posicions.



- Rodes per al seu desplaçament.
- Nansa per desplaçar-lo.
- Regulació dels rotllo mitjançant pom d'alumini o acer inoxidable.
- 4 rotllo de subjecció.
- Codi QR incorporat amb vídeo d'exercicis.

Fons / abdominals i dominades.

- Suports de braços anatòmics amb empunyadures antilliscants d'alta densitat
- Respatller entapissat.
- Pòrtic per a dominades.
- Preses prona, supina i neutra; agarres texturats o amb goma.
- Codi QR incorporat amb vídeo d'exercicis.
- Aparell que no requereix ser ancorat. Esglaons d'accés; bases amb topalls de goma; capacitat estructural per a usuaris de 120-150 kg.
- Alçada màxima 205 cm.

Accessoris, agafades i adaptadors (politja/rem/barra)

- **Manillar per a rem/dorsal d'agafament ample (recte, extrems angulats, moletejat):** acer cromat; llargada 110-120 cm; zones d'agarre moletejades i extrems corbats; anella/forquilla central amb giratori.
- **Accessoris «landmine» per a rem amb barra (mànec tancat):** empunyadures paral·leles amb recobriment antilliscant; xassís d'acer; compatibilitat amb màniga de barra Ø50 mm (s'hi admet adaptador a Ø28-30 mm); frontissa amb rotació suau; base/ancoratge robust.
- **Barra corbada tipus EZ per a politja (jaló/pressdown):** acer cromat; llargada 70-90 cm; corbatures tipus EZ; zones d'agarre moletejades; giratòria central; topalls de goma als extrems.
- **Turmellera amb anella per a politja:** maneguet encoixinat (teixit resistent + escuma); tancament amb velcro d'alta resistència i ajustable; anella metàl·lica (D-ring) cromada; costures reforçades.
- **Barra de jaló/rem amb empunyadures circulars (agafament neutre):** acer cromat; parell d'anells/rodes d'empunyadura recobertes (Ø ~120 mm); presa neutra; punt de giratori central; topalls protectors.
- **Agafador doble d'estrep per a rem (anses tancades):** acer soldat; dues anses simètriques amb agarres recoberts/texturats; obertura que permet tracció sota el pit; punt d'ancoratge central amb giratòria.
- **Agafador en «V» tancat per a politja (rem/tríceps):** acer cromat; empunyadures paral·leles estretes amb recobriment antilliscant; ancoratge central giratòria; topalls als extrems.
- **Ansa individual per a politja amb empunyadura giratòria:** cos metàl·lic cromat; maneguet giratori amb recobriment durador; mosquetó/forquilla estàndard; apta per a treball unilateral/bilateral.
- **Barra en «Z»/multiposició per a politja:** acer cromat; llargada 70-90 cm; diverses posicions d'agarre (pròximes i mitjanes) amb moletatge; giratòria central; topalls de goma.
- **Doble agafador articulat per a politja (dues empunyadures amb frontissa):** cos d'acer; frontisses independents i tubs giratoris per a alineació natural del canell; agarres recoberts; punt d'ancoratge central.
- **Barra recta curta giratòria per a politja (bíceps/tríceps):** acer cromat; llargada 50-60 cm; empunyadura moletejada; giratòria central; topalls protectors.
- **Corda simple per a tríceps (una terminació):** corda trenada (niló o PP) ~35-40 cm; un topall esfèric de goma; anella metàl·lica per al mosquetó.
- **Corda doble per a tríceps (dues terminacions):** corda trenada ~65-70 cm; dos topalls esfèrics de goma; anella metàl·lica superior; apta per a extensions i treball de core.





ANNEX 2. ELEMENTS SALA DE FITNESS MIAMI PLATJA

LOT 1	MAQUINÀRIA DE TREBALL CARDIOVASCULAR.	UNITATS
	Cintes de córrer (sala de fitness)	1
	El·líptiques (sala de fitness)	1
	Rem Indoor (sala de fitness)	1
	Bicicleta de ciclo indoor magnètica. (Sala de Ciclo de Indoor)	10

LOT 2	MAQUINÀRIA DE TREBALL DE MUSCULACIÓ I COMPLEMENTES DE FORÇA.	UNITATS
	1) MAQUINÀRIA PRINCIPAL (GUIADA O D'ESTACIÓ)	
	Extensió/flexió de cames dual	1
	Abductor/adductor dual	1
	Press de pit/press d'espatlles dual	1
	Contractora de pit/deltoides posterior	1
	Tren de politges 6-8 estacions	1
	Multi-power (per a discs) Ø50 mm	1
	Prensa inclinada per a discs Ø50 mm	1
	Rem en punta	1
	Hip thrust per a discs Ø50 mm	1
	Màquina de bessons assegut per a discs Ø50 mm	1
	2) BANCs I SUPERFÍCIE DE TREBALL	
	Banc d'abdominals	1
	Banc d'hiperextensions	1
	Banc amb inclinació/declinació regulable	1
	Banc multipress olímpic (amb suport de barra) (inclinació/pla/declinació)	1
	3) BARRES D'HALTEROFÍLIA Ø50 MM (AMB FIXACIONS)	
	Barra 120 cm Ø50 mm amb fixacions	2
	Barra 150 cm Ø50 mm amb fixacions	1
	Barra 200 cm Ø50 mm amb fixacions	1
	Barra Z Ø50 mm amb fixacions	1
	Barra 220 cm Ø50 mm amb fixacions	2
	4) DISCOS Ø50 MM	



	Disc de 1,25 kg Ø50 mm	8
	Disc de 2,5 kg Ø50 mm	10
	Disc de 5 kg Ø50 mm	12
	Disc de 10 kg Ø50 mm	20
	Disc de 15 kg Ø50 mm	8
	Disc de 20 kg Ø50 mm	8
	Disc de 25 kg Ø50 mm	8
	5) MANUELLES (PARELLES)	
	Manuella de 2,5 kg	2
	Manuella de 5 kg	2
	Manuella de 7,5 kg	2
	Manuella de 10 kg	2
	Manuella de 12,5 kg	2
	Manuella de 15 kg	2
	Manuella de 17,5 kg	4
	Manuella de 20 kg	4
	Manuella de 22,5 kg	4
	Manuella de 25 kg	4
	Manuella de 27,5 kg	2
	Manuella de 30 kg	2
	Manuella de 32,5 kg	2
	Manuella de 35 kg	2
	6) ACCESSORIS, AGAFADES I ADAPTADORS (POLITJA/REM/BARRA)	
	Manillar per a rem/dorsal d'agafament ample (recte amb extrems angulats, moletejat)	1
	Accessori «landmine» per a rem amb barra (mànc tancat)	2
	Barra corbada tipus EZ per a politja (giratòria, per a jaló/pressdown)	2
	Turmellera amb anella per a politja (maneguet encoixinat)	2
	Barra de jaló/rem amb empunyadures circulars (agafament neutre)	1
	Agafador doble d'estrep per a rem (anses tancades)	2
	Agafador en «V» tancat per a politja (rem/tríceps)	1
	Ansa individual per a politja amb empunyadura giratòria	4
	Barra en «Z»/multiposició per a politja	1
	Doble agafador articulats per a politja (dues empunyadures amb frontissa)	1
	Barra recta curta giratòria per a politja (bíceps/tríceps)	1
	Corda simple per a tríceps (una terminació)	1
	Corda doble per a tríceps (dues terminacions)	2
	7) EMMAGATZEMATGE I SUPORTS	



	Suport per a manuelles (per a la quantitat de manuelles sol·licitades)	3
	Suport per a barres Ø50 mm	1
	Suports per a estoretes	1
	Suport vertical per penjar accessoris/agafadors (del tren de politges)	1
	8) MATERIAL FUNCIONAL I COMPLEMENTARI	
	Espatlleres 240 × 95 cm	1
	Estora fitness 140 × 60 × 1,5 cm amb traus	10
	Caixó pliomètric	1



ANNEX 2.1. ELEMENTS SALA DE FITNESS MONT-ROIG DEL CAMP

LOT 1	MAQUINÀRIA DE TREBALL CARDIOVASCULAR.	UNITATS
	Cintes de córrer (sala de fitness)	2
	El·líptiques (sala de fitness)	1
	Rem Indoor (sala de fitness)	1
	Bicicleta de ciclo indoor magnètica. (Sala de Ciclo de Indoor)	10

LOT 2	MAQUINÀRIA DE TREBALL DE MUSCULACIÓ I COMPLEMENTES DE FORÇA.	UNITATS
	1) MAQUINÀRIA PRINCIPAL (GUIADA O D'ESTACIÓ)	
	Extensió/flexió de cames dual	1
	Abductor/aductor dual	1
	Press de pit/press d'espatlles dual	1
	Contractora de pit/deltoides posterior	1
	Tren de políptics 4 estacions	1
	Estació de políptics ajustables dual (de paret per a creuament)	1
	Multi-power (per a discos) 50 mm	1
	Prensa inclinada discos de 50 mm	1
	Rem en punta	1
	Hip thrust per a discos 50 mm	1
	Fons/abdominals i dominades	1
	2) BANCS I SUPERFÍCIE DE TREBALL	
	Banc d'abdominals	1
	Banc d'hiperextensions	1
	Banc amb inclinació/declinació regulable	3
	Banc multipress olímpic (amb suport de barra) (inclinació/pla/declinació)	1
	3) BARRES D'HALTEROFÍLIA Ø50 MM (AMB FIXACIONS)	
	Barra 120 cm Ø50 mm amb fixacions	2
	Barra 150 cm Ø50 mm amb fixacions	1
	Barra 200 cm Ø50 mm amb fixacions	1
	Barra Z Ø50 mm amb fixacions	1
	Barra 220 cm Ø50 mm amb fixacions	2
	4) DISCOS Ø50 MM	
	Disc de 1,25 kg Ø50 mm	8
	Disc de 2,5 kg Ø50 mm	10



	Disc de 5 kg Ø50 mm	12
	Disc de 10 kg Ø50 mm	20
	Disc de 15 kg Ø50 mm	8
	Disc de 20 kg Ø50 mm	8
	Disc de 25 kg Ø50 mm	8
	5) MANUELLES (PARELLES)	
	Manuella de 2,5 kg	4
	Manuella de 5 kg	4
	Manuella de 7,5 kg	4
	Manuella de 10 kg	4
	Manuella de 12,5 kg	4
	Manuella de 15 kg	4
	Manuella de 17,5 kg	4
	Manuella de 20 kg	4
	Manuella de 22,5 kg	4
	Manuella de 25 kg	4
	Manuella de 27,5 kg	2
	Manuella de 30 kg	2
	Manuella de 32,5 kg	2
	Manuella de 35 kg	2
	6) ACCESSORIS, AGAFADES I ADAPTADORS (POLITJA/REM/BARRA)	
	Manillar per a rem/dorsal d'agafament ample (recte amb extrems angulats, moletejat)	1
	Accessori «landmine» per a rem amb barra (mànc tancat)	2
	Barra corbada tipus EZ per a politja (giratòria, per a jaló/presdown)	2
	Turmellera amb anella per a politja (maneguet encoixinat)	2
	Barra de jaló/rem amb empunyadures circulars (agafament neutre)	1
	Agafador doble d'estrep per a rem (anses tancades)	2
	Agafador en «V» tancat per a politja (rem/tríceps)	1
	Ansa individual per a politja amb empunyadura giratòria	4
	Barra en «Z»/multiposició per a politja	1
	Doble agafador articulat per a politja (dues empunyadures amb frontissa)	1
	Barra recta curta giratòria per a politja (bíceps/tríceps)	1
	Corda simple per a tríceps (una terminació)	1
	Corda doble per a tríceps (dues terminacions)	2
	7) EMMAGATZEMATGE I SUPORTS	
	Suport per a manuelles (per a la quantitat de manuelles sol·licitades)	3
	Suport per a barres Ø50 mm	1
	Suports per a estoretes	1



	Suport vertical per penjar accessoris/agafadors (del tren de politges)	1
	8) MATERIAL FUNCIONAL I COMPLEMENTARI	
	Espatlleres 240 x 95 cm	2
	Estora fitness 140 x 60 x 1,5 cm amb traus	10
	Caixó pliomètric	1



ANNEX 3 . PLANS I MESURES DE LES SALES DE FITNESS

1. Sala de Fitness Miami Platja



