

Bases Reto UAM Deportes 2019

(1 Abril - 31 Mayo)

BASE 1ª – ORGANIZACIÓN

UAM Deportes, con motivo de la “Programación + Deporte Campus” se va a realizar el evento “Reto de los Mini-Retos 2019” entre el **1 de Abril y el 31 de Mayo** (ambos inclusive).

Durante estos dos meses se trata de proponer diferentes retos semanales, y darles “minipuntos” a todos los usuarios/usuarios que vayan superando dichos retos. Los retos se anunciarán los viernes de la semana anterior al reto. Cada persona que consiga un reto tendrá una pegatina por haber superado dicho reto. Los premios finales irán en función de los retos conseguidos.

Cada usuario/a dispondrá de una cartulina con los retos. En la cartulina aparecerá los 8 retos, y en cada reto los días de la semana, un espacio para apuntar lo que el usuario/a consigue cada día, un espacio para la anotación final del día y de la semana. Y por último, un espacio para colocar la pegatina del reto conseguido.

La recepción y personas en prácticas llevará el seguimiento de los miniretos conseguidos por los usuarios/as. Solo se les contarán los minipuntos a todos los que estén inscritos oficialmente en los retos. Se habilitará un fichero para recoger y entregar las cartulinas.

Los retos semanales a conseguir serán los siguientes:

- **Semana del Minireto Invitado** (del 1 al 7 de Abril)
- **Semana del Minireto Baile** (8 al 14 Abril)
- **Semana del Minireto de la Carrera** (22 al 28 de Abril)
- **Semana del Minireto del Gimnasio** (29 Abril al 5 Mayo)
- **Semana del Minireto del Ciclismo** (6 al 12 Mayo)
- **Semana del Minireto de la piscina** (13 al 19 Mayo)
- **Semana del Minireto de la Asistencia** (20 al 26 Mayo)
- **Semana del Minireto de Fin Reto** (27 al 30 Mayo)

Se añadirán Anexos a estas bases que expliquen cada uno de los retos

BASE 2ª – ACEPTACIÓN DE LAS BASES

La inscripción y participación implica la aceptación de las presentes bases. Toda persona que se inscriba tiene que cumplir la normativa existente del uso de las Instalaciones Deportivas de la UAM.

BASE 3ª – REQUISITOS DEL RETO UAM DEPORTES

Podrá participar cualquier persona mayor de edad que haga uso de nuestras instalaciones deportivas y sea abonada, cuatrimestral, anual o a alguna actividad o gaste Bonos de 10 y que **se haya inscrito en la hoja Excel de los Retos. Además deberá de tener su ficha en OMESA.** Es necesario que el cumplimiento de mini-Retos logrados quede reflejado en su tabla personal de Retos y estén hechos dentro de las Instalaciones Deportivas.

BASE 4ª – PASOS A SEGUIR EN EL RETO

INSCRIPCIÓN:

La persona tiene que inscribirse en el Reto comunicándolo en las Recepciones de Piscina o Pabellón Norte. Este trámite llevado a cabo por el recepcionista consistirá en:

1. comprobar que la persona está en la base de Datos de OMESA (ya tenga un Abono, una actividad o gaste Bonos de 10). Solamente se pide que tenga permitido el acceso a los gimnasios (piscina o Pabellón Norte) y/o a la piscina.

Quedan excluidos del Reto los usuarios con accesos con entradas sueltas.

2. inscribir a la persona en la tabla Excel del Árbol RECEPCIÓN/PROMOCIONES VIGENTES/RETO UAM 2019/Plantilla Retos 2019.xls. En la tabla pondremos la Fecha en la que se inscribe al Reto, el N° de usuario de OMESA y Nombre y apellidos.
3. Entregar a la persona inscrita la Cartilla de Mini-Retos correspondiente para contabilizar los mini-Retos que vaya consiguiendo (rellenarle previamente N° Socio y Apellidos, Nombre).
4. Explicar el funcionamiento de los mini-Retos a la persona.

FUNCIONAMIENTO Y CONTABILIZACIÓN:

Cada usuario será el **responsable de recoger y entregar** de Recepción de Piscina o Pabellón Norte su Cartilla de mini-Retos para el correcto funcionamiento del Reto.

La persona **a su llegada retirará la Cartilla del archivador** habilitada a tal efecto en las Recepciones de Piscina y Pabellón Norte.

A su salida depositará la Cartilla en la bandeja junto al archivador para que en recepción se apunte la actividad lograda y la coloquen de nuevo en el archivador de Retos

En la Cartilla que se le ha dado al usuario/a vienen identificados cada uno de los 8 retos con las fechas para cada mini-Reto e ir reflejando su cumplimiento.

Se pedirá a los recepcionistas y técnicos deportivos que ayuden en lo posible a los usuarios, al igual que hagan de “apoyo” a las recepciones para explicar el funcionamiento del Reto (a ambos se les explicará el funcionamiento).

Cada día se ira reflejando el cumplimiento del reto según el Anexo a las Bases que indicará el funcionamiento del reto.

A la salida, el usuario depositará la Cartilla en la Bandeja para contabilizar su avance.

Cuando el mini-Reto sea conseguido, el recepcionista otorgará al participante una Pegatina que se colocará en la cartilla en el lugar correspondiente a “OK mini-RETO” identificando que ese mini-Reto ha sido superado.

Además, las recepciones y personas de prácticas contabilizarán periódicamente la evolución los usuarios participantes que hayan dejado su cartilla en la Bandeja de devolución. La evolución quedará reflejada en el archivo de Excel indicado anteriormente.

El recepcionista colocará de nuevo la Cartilla en el archivador por orden alfabético para la próxima utilización.

Periódicamente, la organización actualizará la evolución de los mini-Retos colocándolo en lugar visible (Recepción) e indicando también el funcionamiento del siguiente mini-Reto.

BASE 5ª – PREMIOS mini-RETOS

Se establecen las siguientes categorías y premios para los que vayan cumpliendo los mini-Retos:

Durante los mini-Retos:

- Premio Mini-Reto semanal: entre todos los que hayan cumplido el reto semanal, se sorteará la semana siguiente un mini-premio relacionado con el reto cumplido.

A la finalización de los mini-Retos el 31 de mayo:

- Premio 4 mini-Retos conseguidos: entre todos los que hayan cumplido CUATRO mini-Retos semanales se sortearán 3 premios consistentes en 1 CAMISETA.
- Premio 6 mini-Retos conseguidos: entre todos los que hayan cumplido SEIS mini-Retos semanales se sortearán 3 premios consistentes en CAMISETA+BONO 10 PISCINA/GYM.
- Premio 8 mini-Retos conseguidos: entre todos los que hayan cumplido los OCHO mini-Retos semanales se sortearán 3 premios consistentes en CAMISETA+ABONO DE VERANO.

En caso de que el premiado sea abonado durante los meses de verano los premios Bono 10 Piscina/Gym y Abono de Verano serán transferibles a la persona que designe el premiado.

Los premios no son acumulativos (un solo premio por participante).

La organización se guarda llegado el caso la posibilidad de celebrar la consecución del Reto de alguna forma que se describiría más adelante.

BASE 6ª – DATOS PERSONALES Y COMUNICACIONES.

Todas las personas que se inscriban se acogerán a la normativa que está vigente para el uso de las Instalaciones Deportivas de la UAM.

BASE 7ª – RESPONSABILIDAD

Los/as participantes se comprometen a que la información que faciliten sea completa, veraz y actualizada. Igualmente los Organizadores declinan cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de los posibles errores, omisiones o falsedades derivados de los datos facilitados por los concursantes y/o premiados.

**ANEXO 1:
Mini-Reto INVITADO/A**

FUNCIONAMIENTO

- **Periodo:** del 1 de abril al 7 de abril.
- **Mini-Reto:** El participante debe traer a lo largo de la semana 3 invitados distintos a la instalación, un máximo de un invitado por día.
El invitado no puede ser usuario habitual de la instalación (abonado de cualquier tipo o usuario de Bonos).
El invitado podrá acceder con el usuario acompañante a piscina, gimnasio y estas actividades con plazas disponibles:

Aerotono	Judo
Aikido	Karate
Aquagym: V 9:00h	Kempo-karate
Bádminton	Kick boxing: M-J 11.30h
Bailes latinos	Pilates (excepto grupos Carmen)
Boxeo	Preparación física L-X 14:30
Ciclo Indoor: L-X 9:00h y 20: 00h y M-J 20:00h	Rugby
Danza contemporánea	Tiro con arco
Esgrima	Voleibol: X-V 13:00h
Fitness	Waterpolo
Flamenco	Yoga hatha: L-X 10:00h y 11:00h
	Zumba.

El invitado podrá acceder a otros grupos sin plaza siempre y cuando haya en ese momento hueco disponible en la clase

Se apuntará en la Cartilla el día que se trae al invitado, a qué lo trae y firmará el recepcionista en la casilla indicada, por ejemplo: **1 abril Zumba Paloma.**

En recepción se entrega al invitado la hoja de recogida de datos y se mete en el programa al invitado. En la tabla Excel del Árbol RECEPCIÓN/PROMOCIONES VIGENTES/RETO UAM 2019/Plantilla Retos 2019.xlsx señalar en la casilla correspondiente al reto *Invitado* el nombre del nuevo invitado para verificar que son invitados diferentes los que vienen.

- **OK mini-Reto:** se considerará mini-Reto conseguido cuando el recepcionista verifique y firme que ha venido con un tercer invitado.
- **Premios:** la semana del 8-14 de abril se comprobarán las cartillas y entre todos los que hayan cumplido el reto semanal, se sorteará un mini-premio consistente en 3 invitaciones DUO piscina/gym que se entregará al premiado en los días posteriores y con validez hasta el 31 de mayo de 2019.

ANEXO 2: Mini-Reto BAILE

FUNCIONAMIENTO

- **Periodo:** del 8 de abril al 14 de abril.
- **Mini-Reto:** El participante debe asistir a lo largo de la semana a **3 Actividades Dirigidas de baile distintas**, un máximo de **una por día**.

En el caso de **usuarios** que ya estén inscritos a alguna **actividad de baile**, pueden optar a asistir a **sus dos clases habituales y a otra distinta** adicional

El acceso a la actividad será gratuito y siempre y cuando haya plazas disponibles en la sesión a la que quiere asistir.

Relación de actividades de baile incluidas y horarios:

Aerotono	M-J 9-10	Fit Batuka Mix	L-X 15-16
Aquagym	V 9-10 Y 14:30-15:30	Flamenco	M-J 14:30-15:30
Bailes latinos	L-X 16-17	Zumba	M-J 17:30-18:30
Danza Cont.	L-X 13:30-14:30 (Inic)		

La actividad de Danza Contemporánea (Avanzado) no está incluida.

Se apuntará en la Cartilla en el día correspondiente la actividad de Baile y firmará el recepcionista en la casilla indicada, por ejemplo: **10 abril Zumba Paloma**.

En recepción se indicará en la tabla Excel del Árbol RECEPCIÓN/PROMOCIONES VIGENTES/RETO UAM 2019/Plantilla Retos 2019.xlsx en la casilla correspondiente al reto *Baile* la actividad a la que se asiste para verificar las actividades diferentes a las que viene.

- **OK mini-Reto:** se considerará mini-Reto conseguido cuando el recepcionista verifique y firme que se ha asistido a la tercera sesión de baile.
- **Premios:** la semana del 15-21 de abril se comprobarán las cartillas y entre todos los que hayan cumplido el reto semanal, se sorteará un mini-premio consistente en [BOLSA DE DANZA](#) que se entregará al premiado en los días posteriores.

ANEXO 3: Mini-Reto CARRERA

FUNCIONAMIENTO

- **Periodo:** del 22 de abril al 28 de abril.
- **Mini-Reto:** El participante debe conseguir un total de 15Km durante toda la semana.

Para lograr los 15Km se podrá realizar las siguientes actividades:

Gimnasio: elíptica o cinta de correr. Para verificarlo se podrá hacer una foto a los kilometro logrados o comunicárselo al monitor del gimnasio para registrarlo en la cartilla.

Triatlón: el monitor indicará los kilómetros recorridos en la carrera.

Preparación Física: se contabilizará 3 km recorridos por sesión

Carrera por el campus: mostrar en recepción los kilómetros logrados con algún dispositivo electrónico.

25 de abril "VIII Vuelta Circuito Saludable Campus running": se contabilizará como 10 Km recorridos solamente por participar.

Se apuntará en la Cartilla en el día correspondiente la actividad de Carrera y firmará el recepcionista en la casilla indicada, por ejemplo: **22 abril Carrera 5 km Paloma.**

En recepción se indicará en la tabla Excel del Árbol RECEPCIÓN/PROMOCIONES VIGENTES/RETO UAM 2019/Plantilla Retos 2019.xlsx en la casilla correspondiente al reto *Carrera* los kilómetros acumulados que se van realizando a lo largo de la semana.

- **OK mini-Reto:** se considerará mini-Reto conseguido cuando el recepcionista verifique y firme que se ha conseguido los 15Km.
- **Premios:** la semana del 1-5 de mayo se comprobarán las cartillas y entre todos los que hayan cumplido el reto semanal, se sorteará un mini-premio consistente en temática running que se entregará al premiado en los días posteriores.

Ejemplo Regalo: [PORTA SMARTPHONE EN MANO RUNNING ROSA](#)

ANEXO 4: Mini-Reto GIMNASIO

FUNCIONAMIENTO

- **Periodo:** del 29 de abril al 5 de mayo.
- **Mini-Reto:** El participante debe conseguir levantar 100 veces su peso durante la semana. Por ejemplo, si el peso es de 83 kg tendré que levantar durante la semana 8.300 kg (83x100)
Para lograr levantar 100 veces tu propio peso se podrán hacer los siguientes ejercicios en el gimnasio.

Todo lo que sea levantar peso en un gimnasio. Por ejemplo:

- **Peso libre**
 - **Mancuernas**
 - **Kettle bells**
 - **Discos**
 - **Barras**

- **Maquinaria**
 - **Contractora**
 - **Prensa**
 - **Multiestaciones**

Ejemplo: si hago Press de banca con 50 kg y 5 series de 8 repeticiones (5x(50x8)), con este ejercicio ya habría levantado 2.000kg

Cuando comiences el mini-reto se apuntará tu peso en la cartilla encima de la fecha 29 abril y después se seguirá apuntando los pesos acumulados según lo trabajado cada día. Se calculará junto con el Monitor del gimnasio o recepcionista el peso levantado en la sesión de gimnasio. Este apuntará el acumulado en la Cartilla en el día correspondiente al Mini-reto GIMNASIO y firmará en la casilla indicada, por ejemplo: **30 abril Gimnasio 400 kg Diego Verde.**

En recepción se indicará en la tabla Excel del Árbol RECEPCIÓN/PROMOCIONES VIGENTES/RETO UAM 2019/Plantilla Retos 2019.xlsx en la casilla correspondiente al reto Gimnasio los kilogramos levantados acumulados que se van realizando a lo largo de la semana.

- **OK mini-Reto:** se considerará mini-Reto conseguido cuando el recepcionista verifique y firme que se ha conseguido levantar 100 veces tu peso, por ejemplo siguiendo el ejemplo anterior, levantar los 8300 kilos.
- **Premios:** la semana del 6-12 de mayo se comprobarán las cartillas y entre todos los que hayan cumplido el reto semanal, se sorteará un mini-premio consistente en temática **GYM** que se entregará al premiado en los días posteriores.

Ejemplo Regalo: [Guante Entrenamiento Musculación](#)

ANEXO 5: Mini-Reto CICLISMO

FUNCIONAMIENTO

- **Periodo:** del 6 de mayo al 12 de mayo.
- **Mini-Reto:** El participante debe conseguir recorrer 90 kilómetros durante la semana. Por ejemplo, una clase de Ciclo Indoor serían 25 km. Para lograr dichos kilómetros se podrán realizar en las siguientes actividades.

Clase de ciclo Indoor: una clase equivale a un recorrido de 25km

Bicicleta estática o elíptica en gimnasio: los kilómetros recorridos se verificarán con el monitor del gimnasio o el recepcionista, diciéndole los kilómetros conseguidos en tu entrenamiento o haciendo una foto a la pantallita de la bici.

Jornada de BTT 12 de mayo: equivale a 60km

Ejemplo: si durante la semana vas a una clase de Ciclo Indoor, haces 5km en la elíptica y participas en la ruta del día 12 de mayo tendrás el reto conseguido ya que has hecho $25+5+60=90$ kilómetros.

Se apuntará en la Cartilla en el día correspondiente la actividad de CICLISMO y firmará el recepcionista en la casilla indicada, por ejemplo: **7 de mayo 25 km ciclo Paloma.**

En recepción se indicará en la tabla Excel del Árbol RECEPCIÓN/PROMOCIONES VIGENTES/RETO UAM 2019/Plantilla Retos 2019.xlsx en la casilla correspondiente al reto Ciclismo los kilómetros recorridos que se van realizando a lo largo de la semana.

- **OK mini-Reto:** se considerará mini-Reto conseguido cuando el recepcionista verifique y firme que se ha conseguido recorrer los 90 kilómetros.
- **Premios:** la semana del 13-19 de mayo se comprobarán las cartillas y entre todos los que hayan cumplido el reto semanal, se sorteará un mini-premio consistente en temática **CICLISMO** que se entregará al premiado en los días posteriores.

Ejemplo Regalo: [Bidón Ciclismo 550ml BMC](#)

**ANEXO 6:
Mini-Reto PISCINA**

FUNCIONAMIENTO

- **Periodo:** del 13 de mayo al 19 de mayo.
- **Mini-Reto:** El participante debe conseguir recorrer 5000 metros durante la semana. Por ejemplo una sesión de natación de 1 hora corresponde a 1500 metros

Para lograr dichos metros se podrán realizar en las siguientes actividades.

TODAS ESTAS ACTIVIDADES SE REALIZAN EN LA PISCINA:

Natación universitaria: una sesión 1500m

Natación terapéutica: una sesión 1500m

Natación de adultos aprendizaje: una sesión 1500m

En caso de ir a una clase de natación será verificado por el recepcionista

Nado libre: Se le comunicara al socorrista los metros conseguidos en el día.
El socorrista verificara los metros conseguidos y se pondrá en la cartilla.

Ejemplo: si en nado libre haces 85 largos, esto equivale a 1875 metros

Se apuntará en la Cartilla en el día correspondiente la actividad de PISCINA y firmará el recepcionista en la casilla indicada, por ejemplo: **14 de mayo 1875 metros ISRA.**

En recepción se indicará en la tabla Excel del Árbol RECEPCIÓN/PROMOCIONES VIGENTES/RETO UAM 2019/Plantilla Retos 2019.xlsx en la casilla correspondiente al reto Piscina los metros recorridos que se van realizando a lo largo de la semana.

- **OK mini-Reto:** se considerará mini-Reto conseguido cuando el recepcionista verifique y firme que se ha conseguido nadar los 5000 metros.
- **Premios:** la semana del 20-26 de mayo se comprobarán las cartillas y entre todos los que hayan cumplido el reto semanal, se sorteará un mini-premio consistente en temática **NATACION** que se entregará al premiado en los días posteriores.

Ejemplo Regalo: UN GORRO DE LA EMPRESA EMTESPORT

**ANEXO 7:
Mini-Reto ASISTENCIA**

FUNCIONAMIENTO

- **Periodo:** del 20 de mayo al 26 de mayo.
- **Mini-Reto:** El participante debe asistir a las instalaciones a cualquier actividad durante los 5 días de la semana.
Para lograr este reto podrás ir a cualquier actividad habitual que estés abonado y apuntado.

Las actividades a las que se puede acceder son las siguientes:

Aerotono	Ciclo Indoor: L-X 9:00h y 20:00h y M-J 20:00h
Aikido	
Aquagym: V 9:00h	Danza contemporánea
Bádminton	Esgrima
Bailes latinos	Fitness
Boxeo	Flamenco
Judo	
Karate	
Kempo-karate	Rugby
Kick boxing: M-J 11.30h	Tiro con arco
Pilates (excepto grupos Carmen)	Voleibol: X-V 13:00h
Preparación física L-X 14:30	Waterpolo
<u>Gimnasio</u>	Yoga hatha: L-X 10:00h y 11:00h
<u>Piscina</u>	Zumba

Se apuntará en la Cartilla en el día correspondiente la actividad de ASISTENCIA y firmará el recepcionista en la casilla indicada, por ejemplo: **23 de mayo 2ª asistencia YOGA pabona.**

En recepción se indicará en la tabla Excel del Árbol RECEPCIÓN/PROMOCIONES VIGENTES/RETO UAM 2019/Plantilla Retos 2019.xlsx en la casilla correspondiente al reto Asistencia los días que se ha venido a una actividad.

- **OK mini-Reto:** se considerará mini-Reto conseguido cuando el recepcionista verifique y firme que se ha conseguido venir 5 días en la semana
- **Premios:** la semana del 27-31 de mayo se comprobarán las cartillas y entre todos los que hayan cumplido el reto semanal, se sorteará un mini-premio consistente en temática **ASISTENCIA** que se entregará al premiado en los días posteriores.

Ejemplo Regalo: BONO DE 10 SESIONES DE PISCINA Y GIMNASIO

ANEXO 8:
Mini-Reto FIN DE RETOS