



PRESENTACIÓ

Els REPTES ESPORTIUS X EMPRESES tenen com a objectiu promoure l'activitat física i els hàbits saludables dins del món de les empreses a la comarca de l'Anoia. El sedentarisme és un problema que afecta greument la salut i és per això que cal promoure la pràctica esportiva dins l'entorn laboral.

El 18 de setembre de 2025 se celebrarà la segona edició dels REPTES ESPORTIUS X EMPRESES al Parc Central d'Igualada. En aquest esdeveniment poliesportiu hi participaran equips representant tot tipus d'empreses de la comarca.

Horari de 17:30 a 20:00 aprox.

OBJECTIUS

Què busquem:

- Promoure l'activitat física i els hàbits saludables dins l'àmbit laboral.
- Potenciar la salut física i mental dels treballadors.
- Millorar el clima i la cohesió laboral.

Què obté l'empresa:

- Foment de l'esperit empresarial i l'orgull de pertinença.
- Facilitat de connectar entre departaments.
- Millora de la salut física i mental dels treballadors.
- Minimització de l'absentisme.
- Fomentar la seva RSC en salut.

Què obtenen els treballadors/es:

- Sentiment de pertinença.
- Millorar hàbits saludables.
- Millora habilitats d'equip.
- Augment de l'empatia i reconeixement cap als altres.



COMPETICIONS I INSCRIPCIONS

- La competició es desenvoluparà per equips de 4 a 7 esportistes majors d'edat. Activitat només hi participaran alhora 4 esportistes de l'equip. Cada equip nomenarà un capità/capitana, que actuarà com a representant de l'equip.
- Els equips es dividiran en grups per categories: masculins, femenins i mixtes (mínim 2 nois i 2 noies).
- El preu per equip serà de 120,00€
- L'organització proporcionarà una samarreta a cada participant.
- S'entregarà un pack d'aigües i fruita per a tots els participants.
- Inscripcions obertes a partir del 25 de juliol de 2025: <https://tuit.cat/DKyFP>
Tancament inscripcions: 7 de setembre de 2025

ACTIVITATS

HANDGOL: Fes punteria i encertaràs



Descripció:

Posa a prova la teva punteria llençant una pilota d'handbol contra una lona amb forats de diferents mides i puntuacions. L'objectiu és encertar els forats per sumar el màxim de punts possibles.

Funcionament (sense oponent directe):

- Cada forat té un valor de punts visible.
- Hi ha diverses línies de llançament a diferents distàncies, amb punts addicionals segons la dificultat (com més lluny, més punts).
- Cada participant disposa de 3 intents per aconseguir la millor puntuació.

MINAMOCIÓ: Creua el camp de mines

Descripció:

Un repte d'estratègia, memòria i habilitat en equip. Cada grup haurà de fer que un dels seus integrants travessi un camp de mines sense tocar cap mina amagada.



Funcionament (amb rival):

- El camp està dividit en fileres amb quadrícules, algunes amaguen mines.
 - Un jugador d'equip intenta creuar avançant fila a fila.
 - Si trepitja una mina, ha de tornar enrere i un altre jugador ho prova, aprofitant la informació adquirida.
 - Cada filera superada suma punts, que creixen exponencialment segons l'avanç.
- Guanya l'equip que aconsegueix que un membre arribi a l'altre costat o tingui més punts quan s'acabi el temps.

LA GRAN TIRADA: Apunta, llença i deixa empremta amb la bitlla dreta



Descripció:

El repte consisteix a llençar el bitllet i tombar les bitlles per sumar punts.

Funcionament (sense oponent directe):

- Si tombes totes menys una bitlla, sumes 10 punts.
 - Si tombes 6 bitlles, sumes 6 punts; 4 bitlles, 4 punts; i així successivament.
- Si en la primera o segona tirada tombes cinc bitlles, no cal llençar les restants.
 - El màxim és sumar amb un únic llançament o amb dos com a màxim.

VOLEI COOPERACTIU – On el treball en equip fa el punt



Descripció:

Dos equips juguen amb una xarxa cooperativa per passar la pilota i intentar que l'equip contrari no la pugui capturar.



Funcionament (amb rival):

- Els equips es passen la pilota amb la xarxa, enviant-la al camp contrari.
- S'aconsegueix punt quan l'equip rival no atrapa la pilota.
- Guanya l'equip amb més punts al final del temps.

CREUA EL RIU – Acció, estratègia i diversió



Descripció:

Tot l'equip ha de creuar un "riu" utilitzant material com piques o màrfegues, sense caure ni deixar ningú enrere.

Funcionament (sense oponent directe):

- Els equips utilitzen el material proporcionat per fer que tots els equips creuin al mateix moment.
- Guanya qui creui més ràpid i sense deixar a ningú pel camí.

BATALLA KO DE BÀSQUET – Elimina ràpid i guanya al rival



Descripció:

Un joc per equips on cal eliminar els oponents anotant a la cistella.

Funcionament (amb rival):

- Els dos primers jugadors de cada equip llancen al mateix temps.
- Qui anota primer elimina un rival i suma un punt.
- El primer equip que arribi a 10 punts guanya.

EL DISC VOLADOR DE LA FORTUNA – Tira, vola i que la punteria t'acompanyi

Descripció:

Llença un disc i intenta que caigui en la zona de màxima puntuació, que funciona com una ruleta.



Funcionament (sense oponent directe):

- Cada participant té 3 intents.
- La lona està dividida en zones amb puntuacions diferents, no relacionades amb la distància sinó distribuïdes de manera aleatòria.
- Guanya qui aconsegueixi la màxima puntuació sumant tots els intents.

ERUGA EN MARXA – Suma equilibri i cooperació per a ser el millor



Descripció:

Tot l'equip ha d'avançar com una eruga dins d'una goma, mantenint els peus dins i treballant en equip.

Funcionament (amb rival):

- Tots els membres dins la goma, amb els peus a dins.
- Han d'avançar sense sortir de la goma ni caure fins al final del recorregut.
- El millor equip en velocitat i coordinació guanya.

SOGATIRA



Descripció:

Dos equips competeixen estirant la corda per fer que l'equip contrari travessi la línia de joc.

Funcionament (amb rival):

- Última prova de la competició.
- Per sorteig, cada equip s'enfronta contra un altre.
- Només un intent per guanyar.
- Guanya qui fa que l'equip rival creui el límit o caigui.



PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ

PUNTUACIÓ

- **Proves amb oposició:** Cada equip obtindrà 3 punts si guanya la prova, i 1 punt si no la guanya.
- **Proves sense oposició:** L'equip que superi el repte de la prova sumarà 3 punts, mentre que els equips que no el superin obtindran 1 punt. Cada prova tindrà una puntuació específica que caldrà superar segons el tipus d'activitat, que podrà estar basada en temps, puntuació, precisió, entre altres criteris.

CLASSIFICACIÓ

- **Classificació general:** Cada equip sumarà les puntuacions obtingudes a les diferents activitats esportives proposades. L'equip guanyador per cada categoria (masculina, femenina i mixta), obtindrà el TROFEU REPTES ESPORTIUS X EMPRESES. La resta d'equips participants rebran un diploma de participació.

PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ

Per a qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb nosaltres enviant un correu electrònic a la següent adreça electrònica: info@ceanoia.cat o bé trucant a les nostres oficines al 93 805 42 10 o 93 803 19 50 extensió 2411. Horari de dilluns a divendres de 9:00h a 14:00h.