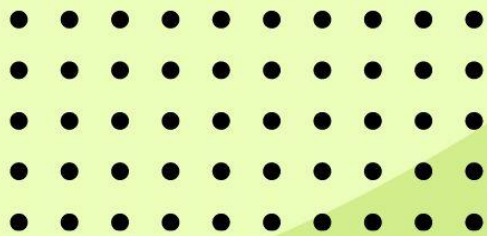


# ***NORMATIVA TÈCNICA***



# ***TENNIS TAULA***



## ÍNDEX

• <b>Índex</b>	<b>Pàg. 2</b>
• <b>Calendari</b>	<b>Pàg. 3</b>
• <b>Categories convocades a Fase Comarcal</b>	<b>Pàg. 3</b>
• <b>Inscripcions a Jornades Comarcals</b>	<b>Pàg. 4</b>
• <b>Sistema de Classificació a Fase Comarcal</b>	<b>Pàg. 4</b>
• <b>Normes de competició a Fase Comarcal</b>	<b>Pàg. 4</b>
• <b>Tutorial d'inscripció d'esportistes a les jornades de tennis taula</b>	<b>Pàg. 8</b>
• <b>Manifest de Valors als Esports Individuals</b>	<b>Pàg. 11</b>
• <b>Hàbits Saludables</b>	<b>Pàg. 12</b>
• <b>Protocol d'Actuació en cas d'accident</b>	<b>Pàg. 15</b>
• <b>Organitzadors</b>	<b>Pàg. 16</b>
• <b>Aspectes Jurídics i Esportius</b>	<b>Pàg. 16</b>
• <b>Altres Disposicions</b>	<b>Pàg. 16</b>



## CALENDARI

### **FASE COMARCAL**

PER CONFIRMAR DATES I SEUS



## CATEGORIES CONVOCADES A FASE COMARCAL

	Pre-Benjamí	Benjamí	Aleví	Infantil	Cadet	Juvenil
Aplicació	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Els anys de cada una de les categories es defineixen a la Normativa Comarcal del CEBLLOB.

La participació està oberta a tothom.

Tots/es els/les esportistes participaran a la categoria que els correspon per any de naixement, amb les excepcions següents:

- La participació d'esportistes en una categoria immediatament superior, prèvia presentació al Comitè Organitzador del document d'autorització per a En el cas d'esportistes amb patologies especials que vulguin participar en categories inferiors a la que els hi correspon, caldrà el document d'autorització, un certificat mèdic, i el corresponent certificat de disminució.



## INSCRIPCIONS A JORNADES COMARCALS

Les inscripcions s'hauran de tramitar on- line, a través de la nostra pàgina web [www.cebllob.cat](http://www.cebllob.cat) (programa informàtic Playoff).

- ❑ El període d'inscripció comença 15 dies abans de la jornada i finalitza el dimarts anterior a aquesta.
- ❑ Un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptaran més inscripcions per temes organitzatius.

## SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FASE COMARCAL

En cada jornada s'establirà classificació individual per categoria i sexe.

Les classificacions de la Jornada es podran trobar a la pàgina web del Consell Esportiu del Baix Llobregat [www.cebllob.cat](http://www.cebllob.cat) a partir del dilluns després de la competició.

## NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL

### 1.- MODALITATS

- a) Individual: masculí, femení i mixta
- b) Equips: masculins, femenins i mixtes, amb el nombre de components següent:
  - **Equip masculí:** mínim de 2 esportistes i màxim de 4 esportistes masculins
  - **Equip femení:** mínim de 2 esportistes i màxim de 4 esportistes femenins
  - **Equip mixt:**
    - Equips de 2 components: 1 masculí + 1 femení.
    - Equips de 3 components: cal assegurar la presència de, com a mínim, un esportista de cada gènere.
    - Equips de 4 components: 2 masculins + 2 femenins.



Nombre de components del equips mixtes	
2	1 femení + 1 masculí
3	Mínim 1 participant de cada gènere
4	2 femenins + 2 masculins

## **2.- SISTEMA DE COMPETICIÓ**

a) El sistema de competició, lliga o eliminatòria, es determinarà en funció del nombre definitiu de jugadors/es i equips participants.

Atès que cal afavorir la màxima participació de tots els esportistes i equips, es prioritzarà el sistema de lliga i, en cas de fer el sistema d'eliminatòria, es procurarà que tots els esportistes i equips inscrits juguin un nombre de partits o confrontacions similars.

b) La competició per equips consistirà en una confrontació pel sistema de Copa Davis, en el que tots/es els/les components de l'equip han de jugar com a mínim un (1) partit:

Sistema de competició per equips	
Equips masculins	Individual masculí 1 + individual masculí 2 + dobles masculí
Equips femenins	Individual femení 1 + individual femení 2 + dobles femení
Equips mixtes	Individual masculí + individual femení + dobles mixtes

- En els equips masculins i femenins:

\* cada equip ordenarà els jugadors/es en base a la última classificació individual o el nivell de joc, en ordre descendent, i presentarà una alineació per als partits d'individuals, en la que el jugador/a que jugui l'individual 1 ha d'estar més amunt que el jugador/a que jugui l'individual 2.

\* els partits d'individuals 1 i 2 enfrontaran entre si els jugadors/es que cada equip hagi designat per jugar-los i es podran disputar a la vegada.

## **3.- DESENVOLUPAMENT DEL JOC**

### **SERVEI**

- Començarà a servir el/la jugador/a que guanyi el mini sorteig (encertar en quina mà, del company/a que arbitra, està amagada la pilota).
- El/la jugador/a que comença un joc en un costat de la taula començarà el següent joc del partit a l'altre costat, i a l'últim joc possible d'un partit (3r), els/les jugadors/es canviaran de costat quan el/la primer/a anoti 5 punts.



- La pilota ha de botar primer al camp del servidor i després al del receptor, sense tocar la xarxa.
- Després d'haver jugat 2 punts, el/la jugador/a o parella que resta passarà a ser el/la jugador/a o parella que serveix.
- Així fins a la finalització del joc, tret que els dos jugadors o parelles hagin anotat 10 punts.
- Quan es doni aquesta darrera situació, el/la jugador/a o parella que resta i el/la que serveix aniran canviant alternativament a cada punt en joc.

### PUNT

Un/a jugador/a guanyarà un punt:

- Si l'adversari/a no fa un servei correcte.
- Si la pilota passa per sobre el seu camp o més enllà de la seva línia de fons sense haver tocat el seu camp, després d'haver estat colpejada pel seu o la seva oponent.
- Si l'adversari/a obstrueix la pilota (toca la pilota abans que boti al seu camp).
- Si l'adversari/a colpeja la pilota dues vegades consecutives.
- Si l'adversari/a, o qualsevol cosa que aquest vesteixi o porti, mou la superfície de joc.
- Si l'adversari/a, o qualsevol cosa que aquest vesteixi o porti, toca el conjunt de la xarxa.
- Si l'adversari/a toca la superfície de joc amb la mà que no agafa la pala.

### NET

- Un servei es repetirà quan la pilota toqui la xarxa però cau al quadre de servei. Si toca la xarxa i va fora és punt per l'altre/a.

### PILOTA

- El color de la pilota serà blanc

## **4.- INSTRUCCIONS DELS ENTRENADORS**

Durant un partit els/les entrenadors/es i formadors/es podran donar instruccions als jugadors/es per tal de garantir un procés de formació i millora dels esportistes.

La comunicació amb l'esportista només es podrà fer entre punts i mai quan la pilota estigui en joc.

El/la tutor/a de joc podrà amonestar al formador/a en cas que aquest no respecti les situacions on es puguin comunicar amb l'esportista.

## **5.- ESPECIFICITATS DE L'ÀMBIT SUPRACOMARCAL**

En les fases territorials i nacionals, s'aplicarà el sistema de classificació paral·lel que s'especifica a continuació:

	<b>CLASSIFICACIÓ DE RESULTATS I MARQUES</b>	<b>CLASSIFICACIÓ DE VALORS</b>
<b>INDIVIDUAL</b>	<p>Tots els partits es jugaran al millor de 3 jocs (2 de guanyats).</p> <p>Guanyarà el joc el/la jugador/a que primer arribi als 11 punts. Si tots dos esportistes aconseguen 10 punts, aleshores guanyarà el joc el/la jugador/a que primer obtingui 2 punts de diferència sobre l'adversari/a.</p> <p>Puntuació per partit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partit guanyat: 3 punts</li> <li>- Partit perdut: 1 punt</li> <li>- Equip No Presentat: 0 punts</li> </ul>	<p>Es realitzarà amb el recompte de targetes verdes atorgades en funció dels valors educatius i cívics de l'esport.</p>
<b>EQUIP</b>	<p>Es durà a terme el Sistema de Copa Davis format curt.</p> <p>Aquest sistema està format per dos (2) partits individuals i un (1) de doble: on tots els jugadors hauran de jugar mínim un partit i un jugador no podrà fer mai els 2 individuals.</p> <p>Tots els partits es jugaran al millor de 3 jocs (2 de guanyats).</p> <p>Guanyarà el joc el/la jugador/a o parella que primer arribi als 11 punts. Si tots dos esportistes o parelles aconseguen 10 punts, aleshores guanyarà el joc el/la jugador/a o la parella que primer obtingui 2 punts de diferència sobre l'adversari/a.</p> <p>Puntuació per partit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partit guanyat: 3 punts</li> <li>- Partit perdut: 1 punt</li> <li>- Equip No Presentat: 0 punts</li> </ul>	<p>Es realitzarà amb el recompte de targetes verdes atorgades en funció dels valors educatius i cívics de l'esport.</p>

## TUTORIAL D'INSCRIPCIÓ D'ESPORTISTES A LES JORNADES DE TENNIS TAULA

A continuació us presentem un petit tutorial de com realitzar les inscripcions dels/les vostres participants a una jornada de tennis taula. Els passos a seguir són els següents:

1. Feu click sobre el botó “Llicències”.



2. Seguidament us apareixerà el llistat de totes les llicències actives. Feu click al requadre de tots els esportistes que voleu inscriure a la jornada de tennis taula.

<input type="checkbox"/>	Id	Codi Llicència	Estat	CatSalut	Nif	Passaport	Data naixement	Nom	Cognoms
<input type="checkbox"/>			Validada						
<input type="checkbox"/>			Validada						
<input type="checkbox"/>			Validada						
<input type="checkbox"/>			Validada						

3. Un cop seleccionats els/les esportistes a inscriure, feu click a l'opció “Accions / Selecciona Opció”. Seguidament s'obrirà un menú desplegable amb diverses opcions. Feu click a “Nova Inscripció”.



4. Al següent pas, us sortirà el llistat de tots els/les esportistes seleccionats/des a l'apartat anterior. Reviseu que no us manca cap esportista en la vostra selecció, i feu click a **“Competició”** i escolliu l'esdeveniment al qual voleu inscriure als/les vostres participants. Un cop escollit, feu click a **“Desar”** per confirmar la inscripció.

Formulari d'Inscripcions Múltiples

Club     Nom     Cognoms     Data de naixement  
dd-mm-yyyy

Club     Nom     Cognoms     Data de naixement  
dd-mm-yyyy

Club     Nom     Cognoms     Data de naixement  
dd-mm-yyyy

Club     Nom     Cognoms     Data de naixement  
dd-mm-yyyy

**Competició\***

5. Un cop realitzada la vostra inscripció, si voleu consultar el llistat dels/les vostres esportistes inscrits/tes, poseu-vos a sobre de la icona **“Competició”** i escolliu **“Inscripcions – Individual”**.

playoff    Entitat    Llicències    Facturació    Participants    **Competició**

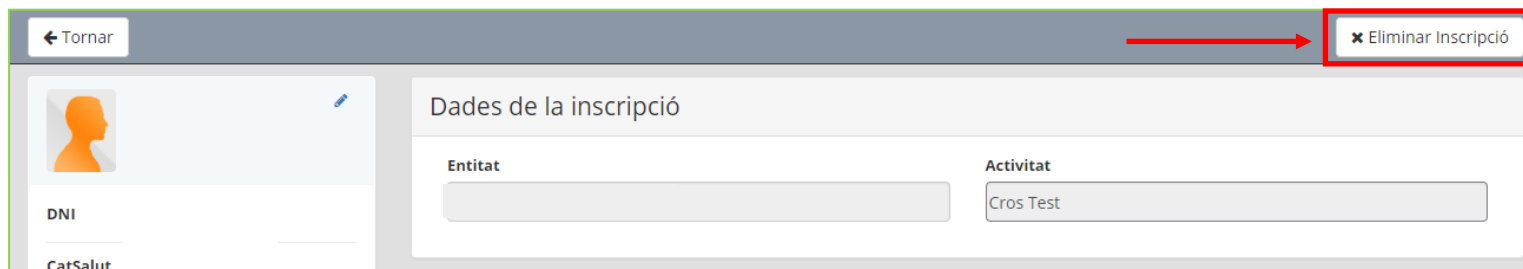
**Inscripcions**  
 Inscripcions - Equips  
 Inscripcions - Grups  
 Inscripcions - Individual

6. En aquesta pantalla, podreu consultar totes les inscripcions realitzades.

### Inscripcions

<input type="checkbox"/>	Nif	Nom	Cognoms	Data de naixement	Sexe	Codi Lliga	Nom Competició	Arxivada	Grup	Entitat	Estat
<input type="checkbox"/>								No			Validada

- Un cop realitzades les vostres inscripcions, si observeu que teniu algun/a esportista que finalment no participarà a la jornada, només heu de fer click a l'esportista en qüestió. Un cop a dins de la inscripció del participant, feu click a "Eliminar Inscripció".



- Recordeu que les inscripcions a les jornades de tennis taula s'obriran 15 dies abans de la jornada i es tancaran el dimarts anterior a la competició.



## MANIFEST DE VALORS ALS ESPORTS INDIVIDUALS

El Consell Esportiu del Baix Llobregat, les entitats i centres educatius associats, els tècnics i les tècniques, els participants i les famílies, en el marc del protocol d'intencions signat entre el Consell Català de l'Esport i la Unió de Consells Esportius de Catalunya per als anys 2023 i 2024, que estableix la implementació d'un programa de valors dins dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya per formular un nou sistema de puntuació i classificació que integri indicadors referits a valors i comportaments dels participants, ens comprometem a divulgar i treballar pel compliment d'aquest manifest d'esport escolar.

1. Vetllem pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als participants i als acompanyants.
2. Aprofitem el potencial de la pràctica esportiva per educar mitjançant valors.
3. Tothom té dret a la pràctica esportiva, a fer nous amics i a relacionar-se amb persones d'altres cultures i amb capacitats diverses.
4. Fomentem la tolerància, l'esportivitat, la superació, el respecte, el treball en equip, l'autoestima, l'esforç, la companyonia, entre d'altres, que ens ajuden a formar persones.
5. Adaptem la pràctica esportiva al procés evolutiu dels participants.
6. Valorem l'esforç per fer-ho el millor possible per sobre del resultat. Aprenem a guanyar i a perdre amb esportivitat.
7. Respectem les regles de joc i vetllem pel seu compliment.
8. Procurem que tots els col·lectius implicats en les competicions d'esport escolar (esportistes, mares i pares, jutges, tècnics i tècniques, etc.) desenvolupin la tasca que cadascú té encomanada de la millor manera possible i amb empatia.
9. Tinguem cura de les instal·lacions i del material i fem-ne un bon ús.
10. Creem un bon ambient entre tots i per sobre de tot, gaudim i passem-nos-ho bé!

Fem-ho bé és cosa de tots!



## HÀBITES SALUDABLES

Des del Consell Esportiu del Baix Llobregat volem fomentar els hàbits saludables en l'esport escolar.

Anomenem hàbits saludables a totes aquelles conductes i comportaments que tenim assumides com pròpies i que incideixen pràcticament en el nostre benestar físic, mental i social.

### HÀBITES HIGIÈNICS

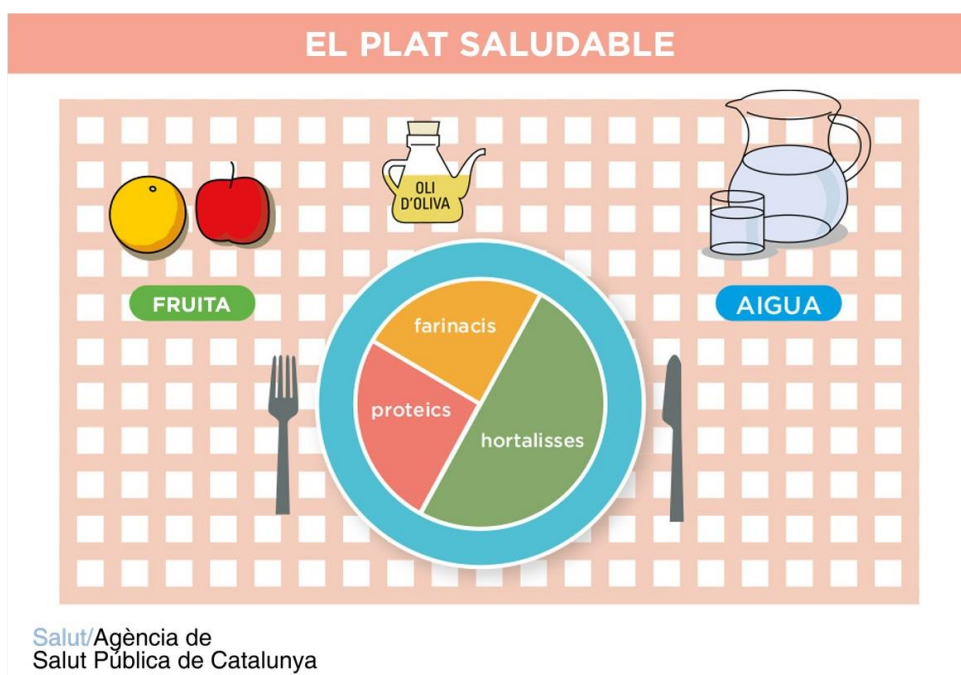
Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènics per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- Bona higiene corporal.
- Roba i calçat nets i adequats al tipus d'activitat a realitzar.
- Respectar les normes de seguretat del material i les instal·lacions.

### HÀBITES ALIMENTARIS

La pràctica esportiva en edat escolar haurà d'anar sempre acompanyada d'una alimentació saludable. Us recomanem:

- Realitzar almenys 4 ingestes diàries (esmorzar, dinar, berenar i sopar) i respectar els seus horaris. Destinarem el temps necessari per cada menjar, sense presses i mastegant amb calma.
- No menjar abans ni immediatament després de realitzar l'exercici físic.
- Menjar de tot, principalment aliments sans, rics en fibra i vitamines, i evitar greixos, els sucres i els aliments precuinats.



Salut/Agència de  
Salut Pública de Catalunya

12

Al nostre entorn, és habitual repartir la ingesta alimentària diària en uns quants àpats, com per exemple: esmorzar, refrigeri de mig matí, dinar, berenar i sopar.

L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:

**Primer plat:** hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles

**Segon plat:** aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)

**Guarnició:** hortalisses i/o farinacis integrals (pa, pasta, arròs... integrals), llegums o tubercles (patata, moniato)

**Postres:** fruita fresca

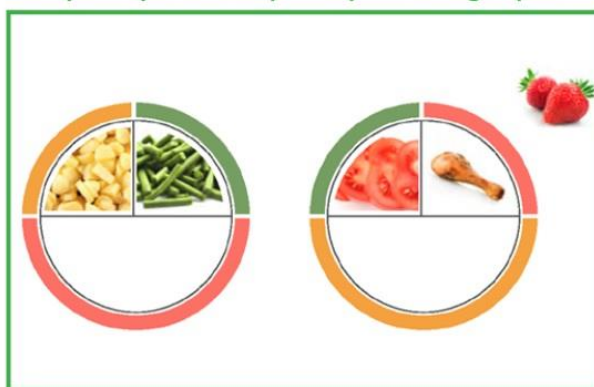
**Pa integral i aigua**

**Oli d'oliva verge** per cuinar i amanir

Exemple d'àpat en un sol plat:



Exemple d'àpat amb un primer plat i un segon plat:



La imatge del plat saludable pot ajudar a visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal. Les possibilitats i combinacions respectant aquesta idea són infinites.

## HÀBITS SALUDABLES EN L'ESPORT

L'activitat física regular aporta beneficis a la salut i al benestar de les persones:

- Redueix el risc de patir menys lesions i malalties.
- Augmenta el funcionament del sistema cardiovascular i respiratori.
- Afavoreix l'enfortiment dels ossos i músculs.
- Ajuda a un major equilibri emocional.
- Millora de l'autoestima.

Previ a qualsevol activitat física hem de seguir uns hàbits per disposar les funcions musculars, orgàniques, nervioses i psicològiques:

- **Escalfament:** Preparar a l'esportista per l'activitat principal. La seva durada dependrà de les condicions físiques de l'esportista, de l'entorn en el qual es vagi a realitzar l'activitat i en la competició en la que es prendrà part.

- **Descans:** La pràctica esportiva ha d'anar acompanyada sempre d'un període de descans o recuperació de l'exercici físic.
- **Dormir les hores necessàries:** Es recomana dormir diàriament de 8 a 10 hores.



## PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT

A continuació, resumim les passes a seguir en cas d'accident:



- Trucar al telèfon que apareix al [comunicat d'accident](#) (93 889 53 88).
- En aquesta trucada, un cop us demanin les dades del/la participant accidentat i comprovat que aquest/a està donat/da d'alta al programa Playoff, us dirigiran al centre mèdic més proper ([adjuntem el llistat de centres concertats](#) amb direccions i números de telèfons).
- Si us ho demanen, el **número de pòlissa és el 126694**
- Dirigiu-vos al centre mèdic que la companyia asseguradora us ha assignat.
- Posteriorment, l'entitat **ha d'omplir el comunicat d'accidents a través del programa Playoff**. (Cal entrar a la fitxa del nen/ai a sota, clicar a "[Nou informe](#)")\*. Si l'accidentat és un/a esportista major de 18 anys, haureu d'omplir el comunicat adjunt al primer punt.

Informes d'accident

### Informes d'accident

**+ Nou Informe** \*

Cerca avançada  🔍

<input type="checkbox"/>	Estat	Tipus Comunicat	Zona	Data	Hora	Tipus Esdeveniment	Forma Ocurrència	Centre atenció	Data creació	Nº Expedient
No hi han registres a mostrar										

- El més aviat possible **dins d'un termini màxim de 7 dies, l'entitat farà arribar al/ a la tècnic/a d'esports municipal el comunicat d'accident correctament complimentat**, i a continuació, l'ajuntament farà arribar al Consell Esportiu el comunicat d'accidents escanejat. Per a esports col·lectius haureu d'enviar el comunicat a [comite@cebllob.cat](mailto:comite@cebllob.cat) i per a esports individuals a [alex@cebllob.cat](mailto:alex@cebllob.cat).



## ORGANITZADORS

- ❑ Les entitats organitzadores podran realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris si les circumstàncies així ho aconsellessin o hi obliguessin.
- ❑ Les entitats organitzadores no es fan responsables dels danys materials i/o morals que puguin causar o causar-se els participants i públic assistents.



## ASPECTES JURÍDICS I ESPORTIUS

El Comitè Organitzador Comarcal podrà modificar discrecionalment aquesta Norma Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament dels JEEC, i serà el responsable de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta Norma Tècnica, aplicant les Directrius dels JEEC i les Normes de Competició i Disciplina Esportiva dels JEEC.



## ALTRES DISPOSICIONS

En totes les situacions i normes no previstes en aquesta Normativa Tècnica, s'aplicarà el que estableix les directrius de la Unió de Consells de Catalunya, l'Annex de la Convocatòria dels JEEC, l'Annex de les Directrius dels JEEC i les Normes de disciplina esportiva dels JEEC.