

# Normativa de competició i disciplina esportiva



Sancions

Equips difusió JVP Faltes

Situacions especials

Comitès dels Jocs Esportius Escolars

# ÍNDEX

## A. Introducció

- Comitè organitzador.....pàg. 3
- Comitè de competició.....pàg. 3-4
- Comitès tècnics esportius.....pàg. 4
- Comitè Juga Verd Play .....pàg. 4-5

## B. Normativa de Competició i Disciplina Esportiva

1. Introducció.....pàg. 6
2. Organització .....pàg. 6-7
3. Sancions.....pàg. 7-9
4. Taules de sancions.....pàg. 9
  - Faltes dels esportistes.....pàg. 9-10
  - Faltes dels tècnics i delgats.....pàg. 11
  - Faltes dels centres / entitats participants.....pàg. 12
  - Faltes dels equips.....pàg. 13-14
5. Aclariments de les situacions especials.....pàg. 14-15
6. Faltes de reglament general.....pàg. 15-16

## C. Equips de Difusió del Juga Verd Play .....pàg. 17

## D. Hàbits Saludables.....pàg. 18

## A. INTRODUCCIÓ

Aquesta normativa està controlada i elaborada pel Comitè Organitzador. El responsable de vetllar perquè es compleixi és el Comitè de Competició, amb la col·laboració dels corresponents comitès tècnics. Aquest reglament serà aplicat en totes les activitats organitzades dins dels Jocs Escolars i totes les entitats i escoles que hi participin i hauran de respectar.

- **COMITÈ ORGANITZADOR:**

Es crea amb la finalitat d'organitzar els Jocs Esportius Escolars de Catalunya (a partir d'ara JEEC) en l'àmbit local i comarcal així com de vetllar pel compliment de totes i cadascuna de les condicions de participació establertes en la resolució [PRE/2862/20121](#), de 17 de setembre, per la qual s'estableixen els programes d'esport escolar de la Generalitat de Catalunya, per al curs 2021-22, d'acord amb el Pla Estratègic d'Esport Escolar de Catalunya 2020-2030.

### Components del Comitè Organitzador

Membres	Nom i Cognom	Càrrec
1	Rocío Toré	Presidenta
2	Alejandro Hernández	Secretari
3	Rubén Naranjo	Vocal
4	Cristina de Sola	Vocal
5	Dolors Oliva	Vocal
6	Representants municipals	Vocals

- **COMITÈ DE COMPETICIÓ**

És l'òrgan que amb total independència i autonomia resol les qüestions que es plantegen en matèria de disciplina esportiva. A tal efecte, la UCEC té elaborades unes normes de competició i disciplina esportiva, amb el vistiplau del Consell Català de l'Esport i d'acord amb el títol VI del Text únic de la Llei de l'esport, aprovat pel Decret legislatiu 1/2000, de 31 de juliol; cal tenir en compte, però, que aquestes normes han de tenir un caire més formatiu que no pas sancionador. El Comitè de Competició ha d'aplicar aquestes normes sempre que no es contradiguin aspectes promulgats per legislacions de rang superior, com ara la resolució [PRE/2862/20121](#). Les resolucions dels comitès de competició poden ser recorregudes en última instància davant el Tribunal Català de l'Esport, d'acord amb l'article 139.3 de l'esmentat Text únic de la Llei de l'esport.

### Components del Comitè de Competició

Membres	Nom i Cognom	Càrrec
1	Cristina de Sola	Presidenta
2	Rubén Naranjo	Secretari
3	Álex Gómez	Vocal
4	Rocío Toré	Vocal
5	Cèsar Monera	Vocal
6	Representants municipals	Vocals

- **COMITÈS TÈCNICS ESPORTIUS**

Es convocarà un comitè tècnic per cada esport. Aquest comitè farà un seguiment de l'esport concret, farà propostes de millora, debatrà sobre les normatives tècniques de cada esport, etc.

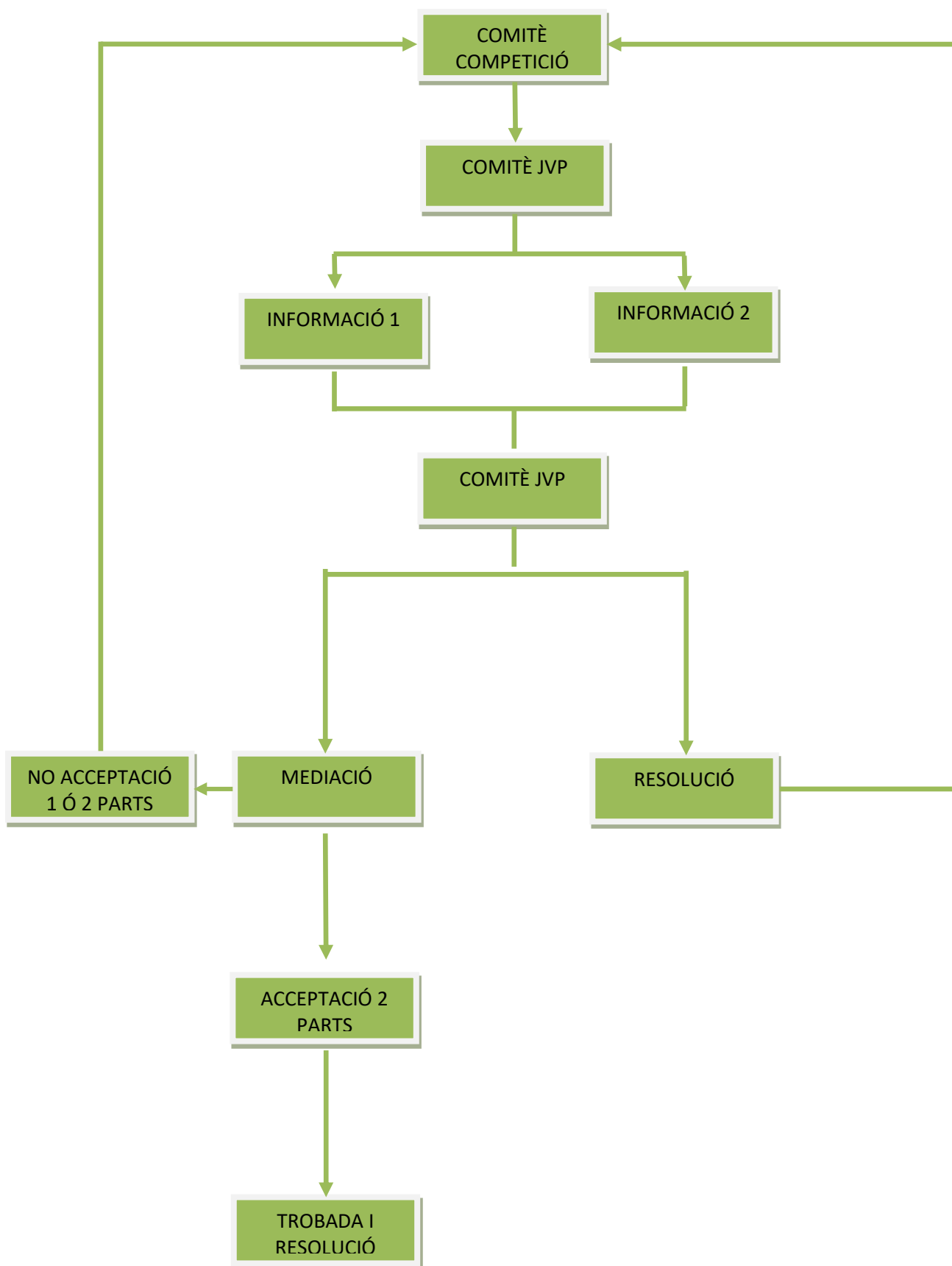
- **COMITÈ JUGA VERD PLAY**

Tractarà casos puntuals i excepcionals que precisin un acte de conciliació o moderació entre equips, entitats o agents en situacions que generin problemes ètics a les competicions organitzades (a petició de les entitats, ajuntaments o del Comitè de Competició). Aquest comitè vetllarà per analitzar les dades estadístiques i objectives del programa Juga Verd Play i detectar i reconduir conductes incíviques per part dels diferents agents. Els casos designats al Comitè Juga Verd Play seran tractats i resolts per l'equip de Mediació de Conflictes d'aquest Comitè, prèvia recollida de tota la informació necessària per poder plantejar una resolució justa per les parts afectades. Si aquest comitè resol una incidència demanant iniciar un procés de mediació a les parts implicades, i alguna d'aquestes no respon en un període màxim de 4 dies, la incidència retornarà al Comitè de Competició per resoldre segons normativa i sancionar, si escau.

### Components del Comitè Juga Verd Play

Membres	Càrrec
Natàlia Zapatero	Equip de mediació de conflictes del Comitè JVP
Rocío Toré	Equip tècnic del Consell Esportiu del Baix Llobregat
Eva Calbó	Equip tècnic del Consell Esportiu del Baix Llobregat
Álex Gómez	Equip tècnic del Consell Esportiu del Baix Llobregat
Rubén Naranjo	Equip tècnic del Consell Esportiu del Baix Llobregat

### Esquema d'actuació del Comitè Juga Verd Play:



## B. NORMATIVA DE COMPETICIO I DISCIPLINA ESPORTIVA

### 1. INTRODUCCIÓ

Els centres, AMPA i entitats són responsables directes del bon desenvolupament dels partits i el comportament dels seus esportistes, tècnics, delegats i públic, per la qual cosa podran ser sancionats quan aquests facin alguna falta, sense perjudici de les sancions que es puguin aplicar contra les persones físiques.

Es consideren faltes els fets o les omissions previstes en aquest Reglament que siguin motiu de sanció.

### 2. ORGANITZACIÓ

#### 2.1 Competències

En primera instància, actuarà en cadascuna de les fases, el comitè de competició corresponent, que tindrà competència absoluta sobre les sancions a aplicar i podrà modificar o incloure nous articles a aquest reglament.

#### 2.2 Al·legacions

Tots els centres tenen dret a presentar reclamacions per fets ocorreguts abans, durant i després de les jornades, per escrit i abans del dimarts posterior al partit. A partir d'aquest termini, el Comitè només admetrà les al·legacions que ell mateix sol·liciti.

##### 2.2.1 Protocol d'al·legacions:

1. Sol·licitar que el Tut@r de joc o jutge ho faci constar en acta i/o presentar un escrit firmat, en el qual s'argumentin els fets exposats i totes les dades necessàries.
2. L'escrit d'al·legació, en el qual s'ha de presentar totes les dades que es considerin necessàries, ha d'estar en poder de Comitè de Competició com a màxim a les 24:00 hores del dimarts posterior al partit. Si les jornades es fan en dies successius, aquests terminis podran ésser alterats, i se n'establiran de nous.

3. Quan una comissió de disciplina consideri insuficient la quantitat de dades per emetre un dictamen definitiu, podrà ajornar-ho uns dies provisionalment, que seran considerats part de la sanció definitiva que sigui imposada.
4. Els dictàmens de la comissió de disciplina es publicaran a la tarda del dijous posterior a la jornada. En casos excepcionals, i si el comitè així ho considera, podran ser comunicats per correu electrònic o per escrits als interessats.

### 2.3 Recursos

Es podrà **interposar recurs** contra els dictàmens del Comitè de Competició del CEBLLOB i **dintre del termini de sis dies** naturals a partir del dia següent a la data de notificació o publicació del dictamen.

## 3. SANCIONS

Tenint en compte que la majoria de persones vinculades a aquest reglament estan en període educatiu, les sancions han de tenir un caràcter més formatiu que repressiu. Això sense perjudici de l'obligació que tenen els òrgans jurisdiccionals de no permetre actituds contràries a la convivència esportiva i a la formació humana dels esportistes.

També cal dir que aquest règim disciplinari és independent de la responsabilitat civil o penal, que es regirà per la legislació que en cada cas correspongui.

Si durant el termini de compliment d'una sanció acaba una fase o un curs, la sanció continuarà vigent a la següent fase o curs. De la mateixa manera, si es canvia d'esport o d'equip durant el termini de compliment d'una sanció, aquesta es mantindrà.

### 3.1 Tipus de sancions:

#### 3.1.1 Amonestació

Serà motiu d'amonestació tota aquella infracció de caràcter lleu en què s'incompleix un o més punts de les normatives que regeixen la competició a nivell comarcal i que serveixi d'avís per corregir-ho abans que es converteixi en una sanció més greu.

### 3.1.2 Suspensió

La suspensió per un partit o més l'ha de complir la persona o l'equip sancionat, una vegada imposada, a partir del primer partit en què hauria hagut de participar si no es produeix cap reclamació. En el cas que es produeixi una reclamació la sanció s'ajorna fins que el Comitè de Competició emeti el seu veredictes. Les sancions han de complir-se necessàriament en els partits immediats a la data de la sentència del Comitè de Competició o serà qualificat com a alineació indeguda. Les jornades computaran per a la competició oficial. Els partits ajornats, previs al veredictes del Comitè de Competició, comptaran com a jornada de suspensió. Si una persona no acaba de complir la sanció durant el curs, haurà de fer-ho durant el següent curs, si no es pren una altra determinació. L'aplicació d'una targeta vermella en un partit implicarà una suspensió mínima d'1 partit encara que no s'hagi rebut la decisió del Comitè. Els partits suspesos per sanció del Comitè de Competició es resoldran amb puntuació màxima per l'equip no sancionat (10p) i puntuació mínima per l'equip sancionat (0p).

### 3.1.3 Desqualificació

La desqualificació s'imposarà per un període de temps determinat.

### 3.1.4 Multa

Les sancions que comportin un abonament econòmic

## 3.2 Graus de sancions

En el moment d'atribuir les sancions, el Comitè de Competició ha de tenir en compte les circumstàncies modificatives de la responsabilitat que poden haver afectat directa o indirectament els fets.

### 3.2.1 Circumstàncies atenuants:

- a) No haver estat sancionat en els últims anys.
- b) Demostrar penediment de manera immediata i espontània.
- c) Acceptar immediatament la sanció que el Tut@r de joc o jutge hagi pogut imposar com a conseqüència de la falta.

### 3.2.2 Circumstàncies agreujants:

- a) Ser reincident o reiterant, durant el mateix curs.
- b) No acceptar immediatament les decisions arbitral.
- c) Increpar el públic o els companys de l'equip.
- d) L'acció ha provocat una baixa mèdica .
- e) Insults, amenaces i violència racista o sexista.
- f) Provocar de manera intencionada amb una falta, una situació d'enfrontament entre els dos equips i altres conseqüències negatives.
- g) Fer ús de la violència de manera intencionada.
- h) Generar una despesa econòmica amb una de les accions, siguin aquestes intencionades o no.

Si d'un mateix fet o fets successius es derivessin dues o més faltes, serien sancionades independentment. Si la persona sancionada no complís la totalitat de la sanció dins del curs en què li fou imposada, hauria de fer-ho en el següent curs.

## 4. TAULES DE SANCIONS

### 1. FALTES DELS ESPORTISTES

1.1 Contra un company, un adversari, un tècnic o un delegat abans, durant o després d'un partit seran sancionades de la manera següent:

FALTA	GRAU MÍNIM SANCIO	GRAU MÀXIM SANCIO
1.1.1 Comportament incorrecte o antiesportiu.	Amonestació	Suspensió 2 partits
1.1.2 Insults, amenaces, joc violent o perillós o actitud coaccionant.	Suspensió 1 partit	Suspensió 3 partits
1.1.3 Intent d'agressió (agressió no consumada o rebutjada).	Suspensió 3 partits	Suspensió 6 partits
1.1.4 Agressió consumada.	Suspensió 6 partits	Desqualificació permanent

**1.2 *Contra els Tut@r de joc o els jutges*** durant o després d'un partit, seran sancionades de la manera següent:

FALTA	GRAU MÍNIM SANCIO	GRAU MÀXIM SANCIO
<b>1.2.1</b> Comportament incorrecte o antiesportiu, desacatament o discussió de les decisions arbitrals, atemptat lleu a l'autoritat arbitral amb gestos o de paraula.	Amonestació	Suspensió 4 partits
<b>1.2.2</b> Insults, amenaces o actitud coaccionant.	Suspensió 2 partits	Suspensió 4 partits
<b>1.2.3</b> Intent d'agressió.	Suspensió 4 partits	Suspensió 6 partits
<b>1.2.4</b> Agressió consumada.	Suspensió 6 partits	Desqualificació permanent

**1.3 *Contra el desenvolupament normal d'un partit***, abans que comenci o quan s'acabi, se sancionarà de la manera següent:

FALTA	GRAU MÍNIM SANCIO	GRAU MÀXIM SANCIO
<b>1.3.1</b> Fets que motivin retard en començar o reprendre un partit.	Amonestació	Suspensió 2 partits
<b>1.3.2</b> Fets que motivin la interrupció parcial o definitiva d'un partit i no s'hagin considerat en els apartats anteriors.	Màxima puntuació (10p) per l'equip no infractor i puntuació mínima per l'equip infractor (0p). Suspensió 2 partit	Suspensió 7 partits
<b>1.3.3</b> Incitar el públic o altres jugadors, amb gestos o paraules, contra el desenvolupament normal del partit.	Suspensió 2 partits	Suspensió 4 partits
<b>1.3.4</b> Agressió a algun espectador.	Suspensió 6 partits	Desqualificació permanent

## 2. FALTES DELS TÈCNICS I DELEGATS

FALTA	GRAU MÍNIM SANCIO	GRAU MÀXIM SANCIO
<b>2.1</b> Crits, gestos o actituds de desconsideració que es produeixin abans, durant o després d'un partit i n'alterin el desenvolupament normal.	Amonestació	Suspensió 6 partits
<b>2.2</b> Amenaces o insults contra esportistes, delegats o tècnics de l'equip contrari, el Tut@r de joc, els jutges i el públic en general.	Suspensió 2 partit	Suspensió 6 partits
<b>2.3</b> El fet d'incitar els jugadors, els acompanyants o el públic a actituds antiesportives.	Suspensió 6 partits	Suspensió 10 partits
<b>2.4</b> Participació en actes de fustigació, coacció o agressió al Tut@r de joc, a l'equip contrincant o a la grada.	Suspensió 8 partits	Desqualificació permanent
<b>2.5</b> No es presenten ni tècnics ni delegats de forma reiterada.	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor	Desqualificació per un curs
<b>2.6</b> Hi ha un falsejament de dades de qualsevol membre de l'equip.	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. Suspensió del delegat o responsable de 2 a 10 partits	
<b>2.7</b> Alineament de qualsevol membre de l'equip sancionat.	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. Suspensió del delegat de 2 a 10 partits	
<b>2.8</b> Incompliment del Reglament, com ara una rotació incorrecta, errada a la rotació de canvis de jugadors, etc.	La valoració del marcador serà 5 punts a l'equip no infractor i 1,67 punt a l'infractor	
<b>2.9</b> No presentació de la documentació d'algun membre de l'equip (física o digital) i/o la relació d'esportistes segellada per l'ajuntament.	Màxima puntuació(10) de tots els agents en l'equip no infractor i mínima (2,67) punts a l'equip infractor	

### 3. FALTES DELS CENTRES/ENTITATS PARTICIPANTS

Els centres o entitats seran responsables de la correcta introducció de les dades dels seus esportistes, tècnics i delegats al programa de llicències i com a conseqüència, als carnets dels JEEC tramitats. A més, tindran l'obligació de disposar d'aquesta documentació i facilitar-la als equips corresponents o a l'organització de JEE en el moment que se li requereixi.

FALTA	GRAU MÍNIM SANCIO	GRAU MÀXIM SANCIO
<b>3.1</b> El centre/entitat no es responsabilitza del bon funcionament de les jornades.	Amonestació	Desqualificació per un curs
<b>3.2</b> El centre/entitat no s'ha fet responsable de la correcta introducció de les dades dels seus esportistes, tècnics i delegats. (documentació incompleta de l'equip).	La valoració del marcador serà 5 punts a l'equip no infractor i 1.67 punt a l'infractor. Suspensió fins regularització dels carnets dels JEEC	Desqualificació per un curs
<b>3.3</b> El centre/entitat oculta i/o modifica les dades reals d'algun dels seus esportistes.	Suspensió fins regularització dels carnets dels JEEC	Desqualificació per un curs
<b>3.4</b> Un directiu o persona responsable del centre/entitat participa en disturbis, avalots, coaccions, amenaces, insults o altres agressions similar.	Suspensió 4 partits	Desqualificació per un curs
<b>3.5</b> La instal·lació no compleix les mesures de seguretat mínimes (porteries fixades, cistelles...).	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i mínima (2,67) punts a l'equip infractor	Inhabilitació de la Instal·lació
<b>3.6</b> Horari i/o Instal·lació no assignats dins del termini.	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i mínima (2,67) punts a l'equip infractor	Desqualificació per un curs

És una circumstància atenuant de les sancions corresponents que el centre responsable prengui mesures disciplinàries contra l'equip o els culpables de la infracció, i ho comuniqui al Comitè de Competició abans de les 18.00 hores del dimarts següents al dels fets causants de la sanció.

#### 4. FALTES DELS EQUIPS

FALTA		CONCEPTE	SANCIÓ
RETIRADA DE LA COMPETICIÓ	Mentre té lloc la competició	4.1.1 Retirada en la primera volta.	Anul·lació de tots els resultats dels partits en què hagi participat, constaran com a no realitzats, més 75€ de sanció econòmica.
		4.1.2 Retirada a la segona volta.	Es mantenen els resultats de la primera volta i s'anul·laran tots els resultats dels partits jugats a la segona, que constaran com a no realitzats, més 75€ de sanció econòmica.
	Mentre té lloc un partit	4.1.3 Retirada de l'encontre, una vegada començat el partit sense conformitat del Tut@r de joc.	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i mínima (2,67) punts a l'equip infractor.
			Perd el dret a classificar-se a fases superiors. De 2 a 10 partits per la/les persones que hagin decidit la retirada. Reincidència durant la temporada, exclusió de l'equip de la competició.
NCOMPAREIXENÇA	Completa	4.2.1 L'equip no es presenta a un partit transcorreguts 15' de l'hora fixada per al començament del partit. <sup>*(1)</sup>	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor més 40 € de sanció econòmica.
		4.2.2 Ajornament fora de termini.	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i mínima (2,67) punts a l'equip infractor.
		4.2.3 Ajornament fora de termini (dia previ al partit).	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i mínima (2,67) punts a l'equip infractor més sanció econòmica de 12€.
		4.2.4 L'equip no es presenta al partit per segon cop en la mateixa fase i competició.	<b>Exclusió de la competició. Sanció econòmica 115€ (40€ no presentat + 75€ retirada de la competició)</b>
	Incompleta	4.2.5 L'equip es presenta al partit però amb un nombre insuficient de jugadors.	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i mínima (2,67) punts a l'equip infractor.
		4.2.6 L'equip no es presenta al partit però sí algun responsable amb els carnets dels JEEC de l'equip.	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i mínima (2,67) punts a l'equip infractor.
MATERIAL	Pilota	4.3.1 L'equip no porta pilota al partit.	Amonestació, la seva reincidència podria portar a la pèrdua del partit.
	Vestimenta	4.3.2 L'equip no es presenta degudament uniformat per segon cop durant la competició.	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i mínima (2,67) punts a l'equip infractor.
SUSPENSIO DE PARTIT	Puntual	4.4.1 Suspensió d'un partit per actituds antiesportives dels seus acompanyants.	Màxima puntuació (10) de tots els agents en l'equip no infractor i 0 punts a l'equip infractor. Suspensió de 2 a 6 partits del tutor de grada de l'equip infractor.
	Reiterada	4.4.2 Reiteració en les actituds antiesportives.	Exclusió de la competició.

<sup>\*(1)</sup> El Tut@r de joc ha de tancar l'acta anotant l'hora i els noms dels jugadors de l'equip presentat.

Per determinar una alineació indeguda, el Comitè de Competició pot actuar d'ofici en qualsevol moment i sense requisit de termini. Si qualsevol equip implicat en la competició en fa la denúncia, la reclamació s'haurà de formular abans de les 24.00 hores del dimarts següents de la data fixada per al partit. Si no es produeix la reclamació en els terminis fixats aquesta ja no es podrà realitzar.

## **5. ACLARIMENTS DE LES SITUACIONS ESPECIALS**

### **Retirada de la competició**

**Si un equip es dona de baixa un cop publicats els calendaris de competició, s'aplicarà la Normativa de Competició corresponent:**

- Si un equip es retira d'una competició durant la celebració d'aquesta, es produirà automàticament l'anul·lació dels resultats de tots els encontres en què hagi participat si la volta no ha estat completada. Aquests partits es consideraran no realitzats. El centre o l'equip que es retiri haurà d'abonar **una multa de 75 €** al Consell Esportiu per poder participar en properes edicions.

### **Incompareixença**

A un equip que **NO ES PRESENTI** a jugar un partit se li aplicarà la Normativa de Competició corresponent:

- Un equip que no es presenti a jugar un partit quinze minuts després de l'hora fixada per jugar-ho, sense justificació vàlida i prèvia, serà sancionat amb la pèrdua de l'esmentat partit per 10-0 i haurà d'abonar els costos d'aquest partit (40 €) al Consell Esportiu. L'equip infractor podrà disposar de 3 dies hàbils a partir de la data de celebració de l'encontre, per presentar una justificació prou concisa i contundent dels motius de la seva absència al Comitè de Competició que determinarà la resolució corresponent.
- Un equip que es presenti el mateix dia del partit i a l'hora fixada en el calendari o en l'acordada en un ajornament de partit, mitjançant un tècnic o un delegat en representació de l'equip per signar l'acta, no es considerarà un **NO PRESENTAT** sinó un **NOMBRE INSUFICIENT DE JUGADORS PER JUGAR UN PARTIT**. Així s'aplicaria la sanció corresponent a aquesta infracció i no s'imposaria sanció econòmica.

- La reincidència per segon cop, durant una mateixa fase d'una infracció de NO PRESENTAT (40€) implicarà l'exclusió de l'equip infractor pel que resta de temporada, i s'aplicarà la mateixa sanció en concepte d'una retirada de la competició (75€). També es perdrà la possibilitat d'accedir a fases superiors.
- Els ajornaments fora de termini que es comuniquin el dia previ al partit repercutiran en la pèrdua del partit i en una sanció econòmica de 12€. Si el motiu de l'ajornament és la falta de jugadors, l'equip no infractor podrà decidir si vol disputar un amistós barrejant els equips. Si fos el cas, no s'aplicaria sanció econòmica.
- Una NO PRESENTACIÓ per part de les dues entitats, sigui quina sigui la causa, es considerarà com una infracció de totes dues entitats i es complirà el protocol sancionador que marqui la Normativa de Competició a ambdós equips.

## 6. FALTES DE REGLAMENT GENERAL

### 6.1 Horaris i instal·lacions de joc

L'horari de les competicions dels JEE del Baix Llobregat serà principalment dissabte entre les 9h o i les 14h, amb excepcions puntuals segons acords dels dos equips implicats en esports d'associació, per necessitats d'instal·lació en esports individuals o per participació en d'altres Consells.

Es recomana valorar les edats i la ubicació de l'equip rival per l'assignació d'horaris. És pretén evitar que els horaris més d'hora o més tard del matí de dissabte, siguin assignats sistemàticament als més petits o als equips que provenen de poblacions molt allunyades.

Abans de dimarts a les 18h de la tarda anterior a l'inici de la competició, tots els horaris i instal·lacions de joc hauran d'estar introduïts al programa. En cas de no ser així, i llevat de situacions excepcionals, tots els partits sense horari i/o instal·lació passaran a Comitè de Competició amb sanció de pèrdua del partit per l'equip local (3.6 Horari i/o Instal·lació no assignats dins del termini), excepte en els casos especials a valorar pel Comitè.

Només es permetran canvis en els calendaris de competició ja iniciats, si aquest arriba al Consell via ajornament de partit o, en casos de peticions d'instal·lacions municipals locals, prèvia comunicació telefònica a l'entitat rival i gestió on-line al programa **PlayOff** abans del dimecres anterior al partit a les 12:00h.

## 6.2 Partits ajornats

Tots aquells partits que no compleixin els requisits establerts en la normativa sobre ajornaments de partits seran sancionats amb la pèrdua de partit per ajornament de forma no reglamentària o fora de termini.

Es considerarà ajornament de forma no reglamentària tot aquell que no es realitzi a través del programa PlayOff. En cap cas serà vàlida la comunicació de l'ajornament via telefònica entre entitats.

Per a aquells partits que hagin estat ajornats per incidències meteorològiques o per deficiències de la instal·lació, caldrà trobar una nova data per a la realització del partit, prioritàriament una jornada de recuperació.

Per facilitar la comunicació entre entitats, aquestes inclouran un **telèfon MÒBIL i CORREU ELECTRÒNIC** d'un responsable de cada equip per poder contactar amb ells.

## 6.3 Seguretat

Les indicacions de seguretat recollides en les normatives generals i específiques de cada esport, s'hauran de respectar en tot moment. En cas de no ser així, l'equip visitant podrà negar-se a jugar i fer un recurs (amb suport d'imatge, si pot ser) al Consell Esportiu perquè accepti l'ajornament d'aquest partit a una altra data o instal·lació per tal que es solucioni aquest problema. En cas de reincidències en aquest sentit, es procedirà a sancionar l'equip local, primer amb la pèrdua del partit i, si persisteix, amb la inhabilitació de la instal·lació.

## C. EQUIPS DE DIFUSIÓ JUGAVERDPLAY

L' Equip de difusió del programa Juga Verd Play (JVP) està format per col·laboradors i col·laboradores del Consell Esportiu del Baix Llobregat que s'encarreguen de visitar diferents instal·lacions d'arreu de la comarca durant la temporada de competició escolar, per tal de poder informar, sobretot a les famílies i tutors de grada, del funcionament del Juga Verd Play. A més d'aquesta tasca també realitzen d'altres:

- Parlar amb els Tut@r de joc sobre l'ús de les targetes verdes i el de l'aplicació JVP.
- Passar un informe amb aquella informació més rellevant del que han compartit amb els agents amb els quals han parlat.
- Controlar el correcte desenvolupament de la jornada i el compliment de la normativa

Les entitats, els clubs i els Ajuntaments poden sol·licitar la presència d'un membre dels equips de difusió a les seves instal·lacions, durant el transcurs d'una jornada, posant-se en contacte amb el CEBLLOB.

## D. HÀBITS 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.

### Hàbits higiènic

Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènic 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.

### Hàbits 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, la sal, els sucres i els aliments ultra-processats.
- Hidratar-se bé abans, durant i en finalitzar l'activitat. L'aigua és la millor beguda.

### 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 l'autoestima.
- Millora la socialització.

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 física i la competició en la qual 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: És recomanable dormir diàriament de 8 a 10 hores.