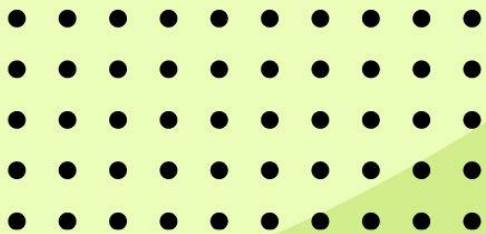




NORMATIVA TÈCNICA

BAIX DANCE



● ● ● | **ÍNDEX**

• Índex	Pàg. 2
• Calendari	Pàg. 3
• Categories convocades	Pàg. 3
• Període d'inscripció	Pàg. 3
• Condicions de Participació	Pàg. 3
• Què és la Jornada Baix Dance?	Pàg. 4
• Objectiu	Pàg. 4
• Sistema de valoració	Pàg. 4
• Què necessita una bona coreo?	Pàg. 4
• Manifest de Valors als Esports Individuals	Pàg. 5
• Tutorial We Transfer	Pàg. 6
• Hàbits Saludables	Pàg. 7
• Protocol d'Actuació en Cas d'Accident	Pàg. 10
• Organitzadors	Pàg. 11
• Aspectes Jurídics i Esportius	Pàg. 11



CALENDARI

- **1ª Jornada: Dissabte 3 de febrer de 2024** (Cornellà de Llobregat)
- **2ª Jornada: Dissabte 16 de març de 2024** (Santa Coloma de Cervelló)
- **3ª Jornada: Dissabte 18 de maig de 2024** (Castelldefels)



CATEGORIES CONVOCADES

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

Dirigit a nens/es nascuts/des entre el 2018 i el 2006.



PERÍODE D'INSCRIPCIÓ

- ❑ El període d'inscripció comença un mes aproximadament abans de la jornada i finalitza el dilluns anterior a aquesta.
- ❑ Un cop realitzada la inscripció s'haurà d'enviar al correu electrònic (alex@cebllob.cat) via **We Transfer** (www.wetransfer.com) les músiques en format mp3 de tots els grups participants indicant (NOM GRUP I ESCOLA o ENTITAT). Tot i així el dia de la jornada s'haurà de portar una còpia de seguretat per si hi ha algun imprevist.
- ❑ Per temes organitzatius un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptaran més inscripcions.



CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ

La participació està oberta a tothom, excepte a els/les participants de gimnàstica aeròbica, gimnàstica rítmica, patinatge artístic i gimnàstica artística, sempre i quan no presentin una actuació pròpia del que marca la normativa d'aquestes modalitats esportives.

Tots els esportistes, entrenadors i delegats participants en competició comarcal hauran de tenir tramitada la llicència dels JEEC a través del programa informàtic **Playoff**.



QUÈ ÉS LA JORNADA BAIX DANCE?

És una jornada oberta per a centres educatius, entitats esportives i escoles de dansa del Baix Llobregat, que pretén fer mostra del treball creatiu a través de l'expressió corporal, moviment i la dansa.



OBJECTIU

L'objectiu de la jornada és garantir el bon desenvolupament de valors, premiant el gaudiment, el show, el treball en equip, l'execució i la composició de les coreografies.



SISTEMA DE VALORACIÓ

La participació d'un jurat, que a través de la seva experiència i entusiasme, donaran reconeixement a cada coreografia en funció de 5 criteris, valorats amb una puntuació entre l'1 i el 3 en cada cas. Aquests criteris són els següents:

- **Gaudiment:** Entès com el "bon rotllo", on es valora els aspectes d'energia, entusiasme i seguretat com a grup.
- **Show:** Entès com "l'espectacularitat de la coreografia", on es valora la posada en escena, la dramatització, la originalitat, l'expressió, la musicalitat i el vestuari.
- **Execució:** Entès com a la "riquesa del moviment", on posa accent a la tècnica, sincronització i coordinació del grup.
- **Composició:** Entès com "la recepta" de la coreografia, on es valora les formacions entre els participants, la quantitat de moviments per temps musicals i el conjunt de la temàtica.
- **Complicitat:** Entesa com "les emocions del grup", on es valora les interaccions, la cooperació i el bon estar entre els membres.



QUÈ NECESSITA UNA BONA COREO?

Grups entre 2 i 26 participants.

- La duració de la peça musical sigui entre 1:30 min i 3:30 min (tallada i a la velocitat adequada).
- Una tria de cançons que no tinguin un llenguatge obscè, masclista i irrespectuós ni gestos i moviments inapropiats.

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!

TUTORIAL WE TRANSFER

- 1.
2.

Enviar hasta 2GB

+ Añadir archivos

Email de tu amigo

Tu email

Mensaje

Transferencia
3.

Transferencia
4.

100%

Transfiriendo...

1,4 MB de 1,4 MB completado

Menos de un minuto para terminar

Cancelar
5.

Transferencia completa

¡Lo has conseguido! Llegará una confirmación por email a tu bandeja de entrada en breve.

Vale

Un cop finalitzat us arribarà un correu de confirmació



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

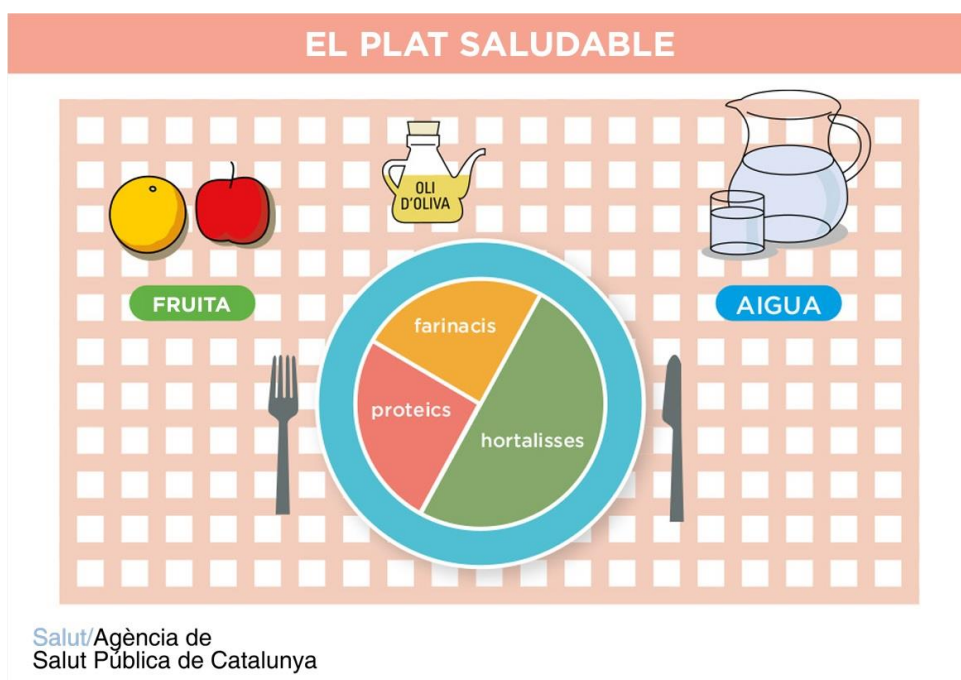
Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènics per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- 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.



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

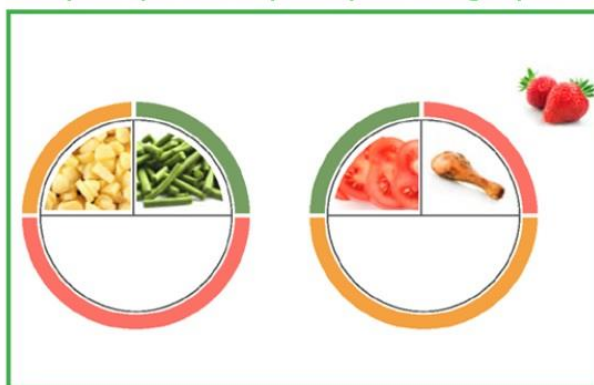
Pa integral i aigua

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 recomanable 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 de l'esportista accidentat i comprovat que aquest/a està donat 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 de l'esportista i a sota, clicar a "[Nou informe](#)")*. Si l'accidentat és un esportista major de 18 anys, haureu d'omplir el comunicat adjunt al primer punt.

Informes d'accident

Informes d'accident

+ Nou Informe * - Anul·lar ✓ Validar ↻ Tornar a Pendent

📄 Desar llistat 📄 Exportar Cerca avançada Cercar al llistat 🔍

<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 tècnica/a d'esports municipal el comunicat d'accident correctament complimentat**, i a continuació, l'ajuntament farà arribar al Consell Esportiu el comunicat d'accidents escanejats. Per a esports col·lectius haureu d'enviar el comunicat a comite@cebllob.cat i per a esports individuals a alex@cebllob.cat.



ORGANITZADORS

- ❑ Les entitats organitzadores podran realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris o en l'ordre de les proves 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 / Territorial / Nacional podrà modificar discrecionalment aquesta Norma Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament de les activitats 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.