



# ***NORMATIVA TÈCNICA***



# ***ATLETISME***



# INDEX

• <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. 3</b>
• <b>Programa de Proves a Fase Comarcal</b>	<b>Pàg. 4</b>
• <b>Accions bàsiques “Els Valors de l’Esport”</b>	<b>Pàg. 6</b>
• <b>Classificacions</b>	<b>Pàg. 6</b>
• <b>Manifest de Valors als Esports Individuals</b>	<b>Pàg. 7</b>
• <b>Hàbits Saludables</b>	<b>Pàg. 8</b>
• <b>Protocol d’Actuació en Cas d’Accident</b>	<b>Pàg. 11</b>
• <b>Documentació</b>	<b>Pàg. 12</b>
• <b>Organitzadors</b>	<b>Pàg. 12</b>
• <b>Aspectes Jurídics i Esportius</b>	<b>Pàg. 12</b>
• <b>Altres Disposicions</b>	<b>Pàg. 12</b>



## CALENDARI

### FASE COMARCAL

- **1ª Jornada: Dissabte 18 de novembre de 2023** (Sant Boi de Llobregat)
- **2ª Jornada: Dissabte 27 de gener de 2023** (El Prat de Llobregat)
- **3ª Jornada: Dissabte 24 de febrer de 2023** (El Prat de Llobregat)



## CATEGORIES CONVOCADES A FASE COMARCAL

	Ed. Infantil	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.



## INSCRIPCIONS A JORNADES COMARCALS

- ❑ Les inscripcions s'hauran de tramitar mitjançant un document Excel que es farà arribar cada vegada que s'obri una inscripció.
- ❑ Els/les atletes s'hauran d'inscriure a les proves que vulguin participar convocades en aquella jornada i que corresponguin al seu any de naixement.
- ❑ El període d'inscripció comença 15 dies abans de la jornada i finalitza el dimecres anterior a aquesta.
- ❑ Un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptaran més inscripcions.

## PROGRAMA DE PROVES A FASE COMARCAL

- a) Individual (programes B, C, D, E i F)
- b) Per equips mixtes formats indistintament per noies i nois amb un mínim de 4 i un màxim 7 atletes (programa A)
- c) Per equips, femenins i masculins, on s'agafarà els 3 millors resultats d'una entitat a cada categoria i sexe (programes B, C, D, E i F)

### a) Proves

Les proves pels diferents programes són les següents:

PROVA	PROGRAMA B	PROGRAMA C	PROGRAMA D	PROGRAMA E	PROGRAMA F
<b>Lisos</b>	60 metres 600 metres	60 metres 600 metres	80 metres 1.000 metres 600 metres	100 metres 1.000 metres 600 metres	100 metres 1.500 metres 800 metres
<b>Tanques</b>		60 metres (alçada 0,50)	80 metres (alçada 0,76 F i 0,84 M)	100 metres (alçada 0,76 F i 0,91 M)	110 metres M (alçada 0,91) 100 metres F (alçada 0,76)
<b>Relleus</b>	4 x 60 metres	4 x 60 metres 3 x 600 metres	4 x 80 metres 4 x 200 metres	4 x 100 metres 4 x 300 metres	4 x 100 metres 4 x 400 metres
<b>Llançaments</b>	Pilota (250gr)	Pes (2kg)	Pes Masc. (3kg) Pes Fem. (2kg)	Pes Masc. (4kg) Pes Fem. (3kg)	Pes Masc. (5kg) Pes Fem. (3kg)
<b>Salts</b>	Llargada	Llargada Alçada	Llargada Alçada	Llargada Alçada	Llargada Alçada

- Nascuts/des l'any 2015: Programa B
- Nascuts/des l'any 2014: Programa C
- Nascuts/des l'any 2013: Programa C
- Nascuts/des l'any 2012: Programa D
- Nascuts/des l'any 2011: Programa D
- Nascuts/des l'any 2010: Programa E
- Nascuts/des l'any 2009: Programa E
- Nascuts/des l'any 2008: Programa F
- Nascuts/des l'any 2007: Programa F
- Nascuts/des l'any 2006: Programa F

Les proves podran variar respecte al quadre que apareix en aquesta pàgina.

## **b) Curses (l·lisos, tanques i relleus).**

b.1. A les curses es portaran a terme les sèries necessàries en funció del nombre d'inscrits/es. La classificació final es confeccionarà en base al temps de cada atleta, tenint en compte el sistema de puntuació i classificació establert.

b.2. La sortida és podrà fer dret o amb les mans recolzades sobre la pista.

b.3. Es podrà dur a terme una sortida nul·la. A la segona sortida nul·la s'aplicarà una penalització al temps realitzat a la prova, que es concreta en la taula següent:

CURSES (l·lisos i/o tanques)	PENALITZACIÓ
60m, 80m, 100m, 110m	5"
400m, 600m, 800m	15"
1.000m, 1500m	20"

RELLEUS	PENALITZACIÓ
4x60m, 4x80m, 4x100m	5" per a cada esportista del relleu que faci una sortida anticipada
4x200m, 4x300m, 4x400m, 3x600	15" per a cada esportista del relleu que faci una sortida anticipada

b.4. A les curses de velocitat (400 mts i distàncies inferiors) cada atleta ha de córrer al seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la carrera.

b.5. A les curses de relleus de 4x60m, 4 x80 i 4 x100, cada equip ha de córrer pel seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la cursa.

b.6. A les curses de relleus de 4x200m, 4x300m i 4x400m, cada equip ha de córrer pel seu carrer els primers 100 metres de cursa, passen després a carrer lliure.

b.7. A les curses de 600m o superior, serà carrer lliure després de la sortida.

b.8. Als relleus, el canvi del testimoni s'ha de fer obligatòriament dins d'una ZONA de 20 metres, tot i que el/la receptor/a pot iniciar la seva cursa 10 metres abans, a la PREZONA.

## **c) Concursos (llançaments i salts)**

c.1. Als concursos (a excepció del salt d'alçada), els/les atletes efectuaran 3 intents sense millora.

c.2. Al salt d'alçada la cadència i alçada inicial del llistó serà la següent:

PROGRAMA	ALÇADA I CADÈNCIA
C FEMENÍ	100 – 105 – 110 – 115 - 120 cm i de 2 en 2 cm
C MASCULÍ	105 – 110 – 115 – 120 - 125 cm i de 2 en 2 cm
D,E I F FEMENÍ	110 – 115 – 120 – 125 -130 cm i de 3 en 3 cm
D,E I F MASCULÍ	115 – 120 – 125 – 130 – 135 cm i de 3 en 3 cm

Quan quedi només un/a participant, aquest/a triarà l'alçada del llistó.

#### d) Consideracions importants

d.1. L'atleta que es classifiqui per a la Final en més d'una de les proves a les que s'ha inscrit, haurà de participar obligatòriament en totes elles.

d.2. En el moment que un atleta decideixi no participar en una de les proves en que s'ha classificat, ho haurà de comunicar a l'organització amb suficient antelació per tal de valorar la situació, decidint si es penalitza l'atleta en qüestió, i donar l'opció al següent atleta a poder participar a la Final.

d.3. En cas que l'atleta deixi de participar sense comunicar-ho a l'organització serà penalitzat.



## ACCIONS BÀSIQUES "ELS VALORS DE L'ESPORT"

Caldrà vetllar pel compliment de les següents accions bàsiques de foment del joc net i dels valors de l'esport:

- Salutacions inicial i final entre els jutges o tutors de joc, tècnics/es, i atletes.
- Salutació inicial dels atletes al públic
- Puntualitat en arribar a la cambra de requeriments o sortida de la prova
- Equipament adequat per la pràctica de l'atletisme



## CLASSIFICACIONS

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.



## 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!





## 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 HIGIÈNICS

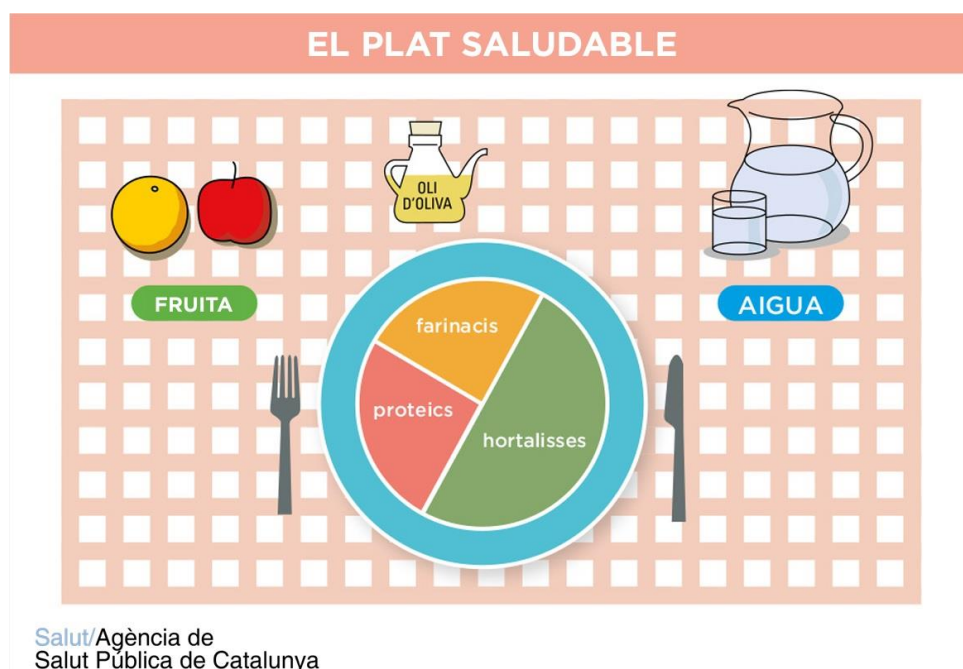
Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènics per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- 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.

### 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, 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)

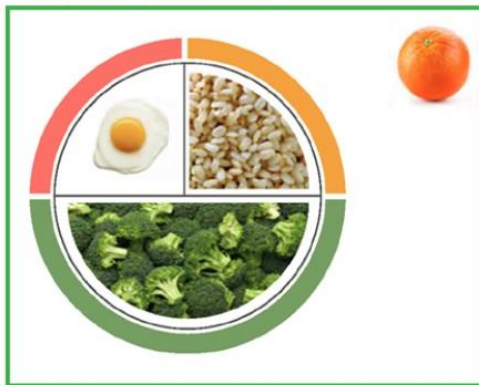
**Guarnició:** hortalisses i/o farinacis integrals (pa, pasta, arròs... integrals), llegums o tubercles (patata, moniato)

**Postres:** fruita fresca

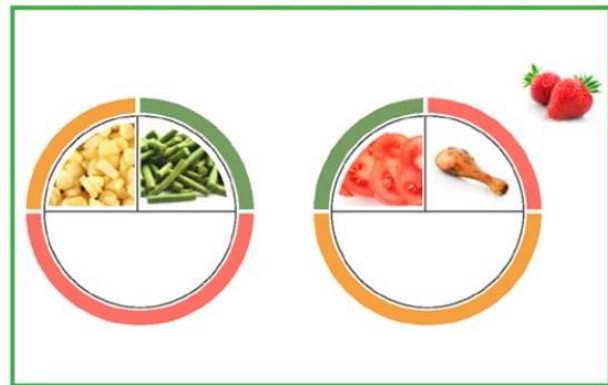
**Pa integral i aigua**

**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 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 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 **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 escanejats. 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).



## DOCUMENTACIÓ

**Tots** els/les esportistes, entrenadors/es i delegats/des participants en competició comarcal hauran de portar degudament tramitat el **carnet d'esportista** dels JEEC, segellat pel seu municipi corresponent.



## 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/les participants i públic assistents.



## ASPECTES JURÍDICS I ESPORTIUS

El Comitè Organitzador Territorial/Nacional podrà modificar discrecionalment aquesta Norma Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament de les activitats supracomarcal dels JEEC, i serà el responsable de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplats en aquesta Norma Tècnica, aplicant les Directrius dels JEEC, el document resum de Normes Tècniques publicat el 23 d'octubre de 2010 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.