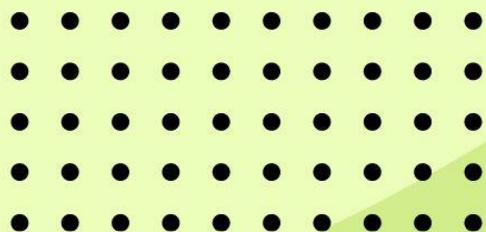




NORMATIVA TÈCNICA



CROS

● ● ● | **ÍNDEX**

• Índex	Pàg. 2
• Calendari	Pàg. 3
• Categories convocades a Fase Comarcal	Pàg. 3
• Inscripcions a Jornades Comarcals	Pàg. 4
• Sistema de Classificació a Fase Comarcal	Pàg. 4
• Normes de competició a Fase Comarcal	Pàg. 5
• Assignació i Recollida de Dorsals	Pàg. 6
• Sistema de classificació a Final Nacional	Pàg. 6
• Accions bàsiques “Els Valors de l’Esport”	Pàg. 6
• Tutorial d’inscripció al Cros	Pàg. 7
• Documentació	Pàg. 9
• Organitzadors	Pàg. 9
• Manifest de Valors als Esports Individuals	Pàg. 10
• Hàbits Saludables	Pàg. 11
• Protocol d’Actuació en Cas d’Accident	Pàg. 14
• Aspectes Jurídics i Esportius	Pàg. 15
• Altres Disposicions	Pàg. 15



CALENDARI

FASE COMARCAL

- Diumenge 22 d'octubre de 2023 (Sant Just Desvern)
- Dissabte 4 de novembre de 2023 (Cornellà de Llobregat)
- Diumenge 17 de desembre de 2023 (El Prat de Llobregat)
- Dissabte 3 de febrer de 2024 (Abrera)
- Final Nacional: Diumenge 14 d'abril de 2024 (Seu per confirmar)

A mesura que es vagin confirmant dates, aquesta secció s'anirà actualitzant. També podeu consultar el calendari fent click al següent [enllaç](#).



CATEGORIES CONVOCADAS 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.

Tots/es els/les esportistes participaran a la categoria que els correspon per any de naixement, amb l'excepció següent:

- 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 [Playoff](#) (tutorial pàgina 7)
- ❑ El període d'inscripció comença 15 dies abans del cros i finalitza el dimarts anterior a aquest.
- ❑ Un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptarà cap inscripció més.
- ❑ S'establirà una possible sanció administrativa amb dotació econòmica per incompareixença a les jornades. Aquesta s'aplicarà quan l'escola o entitat superi el **30%** d'absentisme i sempre i quan disposi d'un mínim **d'11 esportistes** inscrits. En aquests casos s'aplicarà una **sanció d'un euro per esportista no presentat/da**.

SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FASE COMARCAL

A cada jornada s'establirà classificació individual que quedarà distribuïda de la següent manera:

- Ed. Infantil (2018).
- Prebenjamí (2017).
- Prebenjamí (2016)
- Benjamí (2015)
- Benjamí (2014)
- Aleví (2013)
- Aleví (2012)
- Infantil Masculí (2011-2010)
- Infantil Femení (2011-2010)
- Cadet Masculí (2009-2008)
- Cadet Femení (2009-2008)
- Juvenil Masculí (2007-2006)
- Juvenil Femení (2007-2006)

D'educació Infantil a aleví la competició serà única, és a dir tant les curses com les classificacions es faran sense distinció de gènere.

Les classificacions de la Jornada es podran trobar a la pàgina web del Consell Esportiu del Baix Llobregat www.cebllob.cat a partir del dilluns després de la competició.

NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL

1.-ELECCIÓ DE CATEGORIA

Cada categoria estarà composta per esportistes de dos anys i participaran a la categoria que els correspongui per l'any de naixement.

2.- ACCÉS I INDUMENTÀRIA

Durant el decurs de la competició és prohibit escalfar al circuit i davant de les línies de sortida i d'arribada, i fer-ho pot significar la desqualificació del/la participant.

És obligatori que els/les esportistes portin el pitral assignat amb el seu nom i cognoms i l'entitat a la qual pertanyen.

3.- RECLAMACIONS

Les reclamacions hauran de fer-se per escrit al jutge àrbitre fins a trenta (30) minuts després que s'hagin fet públics els resultats. El reclamant haurà de dipositar una quantitat econòmica, que li seran retornats en el cas que la sentència sigui favorable.

4.- CURSES, DISTÀNCIES APROXIMADES A CÓRRER I ORDRE DE CURSES

CATEGORIES	ANY DE NAIXEMENT	DISTÀNCIES
Juvenil masculí	2006-2007	3.000 m.
Juvenil femení	2006-2007	3.000 m.
Cadet masculí	2008-2009	3.000 m.
Cadet femení	2008-2009	3.000 m.
Infantil masculí	2010-2011	2.000 m.
Infantil femení	2010-2011	2.000 m.
Aleví	2012	1.500 m.
Aleví	2013	1.500 m.
Benjamí	2014	1.000 m.
Benjamí	2015	1.000 m.
Pre-benjamí	2016	600 m.
Pre-benjamí	2017	600 m.
Ed. Infantil	2018	600 m.

**Les distàncies podran modificar-se en més- menys 500 m, per tal de poder adaptar-se al circuit/s de la jornada.*



ASSIGNACIÓ I RECOLLIDA DE DORSALS

La recollida de dorsals es realitzarà a la carpa d'informació del Consell Esportiu del Baix Llobregat ubicada al lloc específic de cada cros. Aquests es faran entrega en un sobre per escola o entitat al responsable d'aquesta.



SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FINAL NACIONAL

Per establir les classificacions a la Final Nacional de Cros dels JEEC es tindrà en compte només les inscripcions Playoff i es donarà el mateix nombre de punts que el lloc d'arribada 1r classificat/da: 01 punt; 2n classificat/da: 02 punts; 3r classificat/da: 03 punts; 4t classificat/da: 04 punts; i així successivament. Els/les atletes prèviament inscrits/es i no presentats/es o que no participin en alguna de les proves obtindran **200 punts**.

La suma de posicions obtinguda a la totalitat de proves comarcals determinarà el tall classificatori a la Final Nacional.

Tots els/les esportistes de la mateixa entitat, categoria i gènere (com a mínim 3) participaran a la competició per equips, per tant no cal especificar-ho a l'hora de realitzar la inscripció.



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 a la línia de sortida.
- Puntualitat en arribar a la cambra de requeriments o sortida de la prova
- Equipament adequat per la pràctica de cros.



TUTORIAL D'INSCRIPCIÓ AL CROS

A continuació us presentem un petit tutorial de com realitzar les inscripcions a una jornada de cros. Els passos a seguir son els següents:

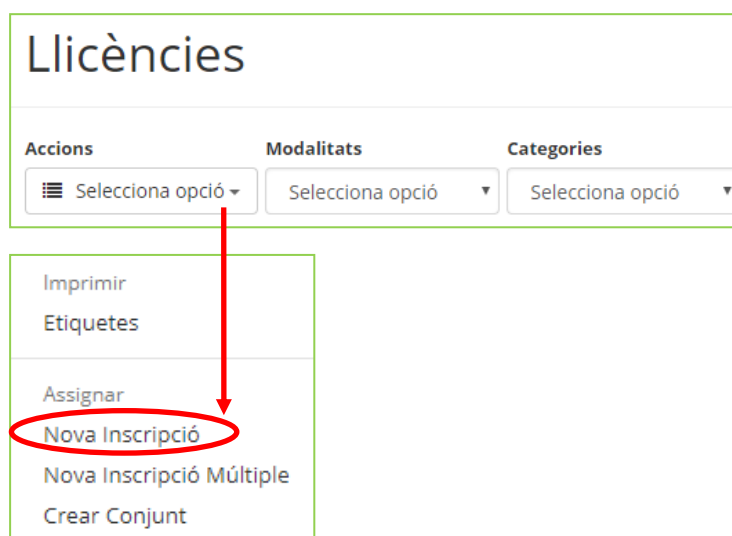
1. Feu click sobre el botó “Llicències”.



2. Seguidament us apareixerà el llistat de totes les llicències actives del curs. Feu click al requadre de tots els esportistes que voleu inscriure al cros.

<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 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/es, poseu-vos a sobre de la icona **“Competició”** i escolliu **“Inscripcions – Individual”**.

playoff Entitat Llicències Facturació Participants **Competició**

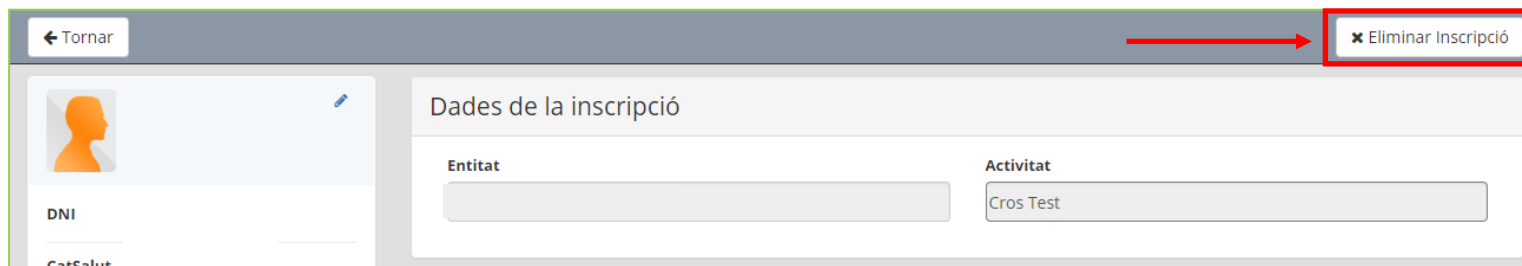
Inscripcions
 Inscripcions - Equips
 Inscripcions - Grups
 Inscripcions - Individual

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

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



8. Recordeu que les inscripcions al Cros s'obriran 15 dies abans de la jornada i es tancaran el dimarts anterior a la competició.



DOCUMENTACIÓ

Tots els/les esportistes, entrenadors/es i delegats/des participants en competició comarcal hauran de tenir tramitada la llicència dels JEEC a través del programa informàtic [Playoff](#).



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 curses només podran ser suspeses per inclemència del temps, quan així ho determini el responsable de l'entitat organitzadora, el veredictes del qual serà inapel·lable.
- ❑ 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.



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

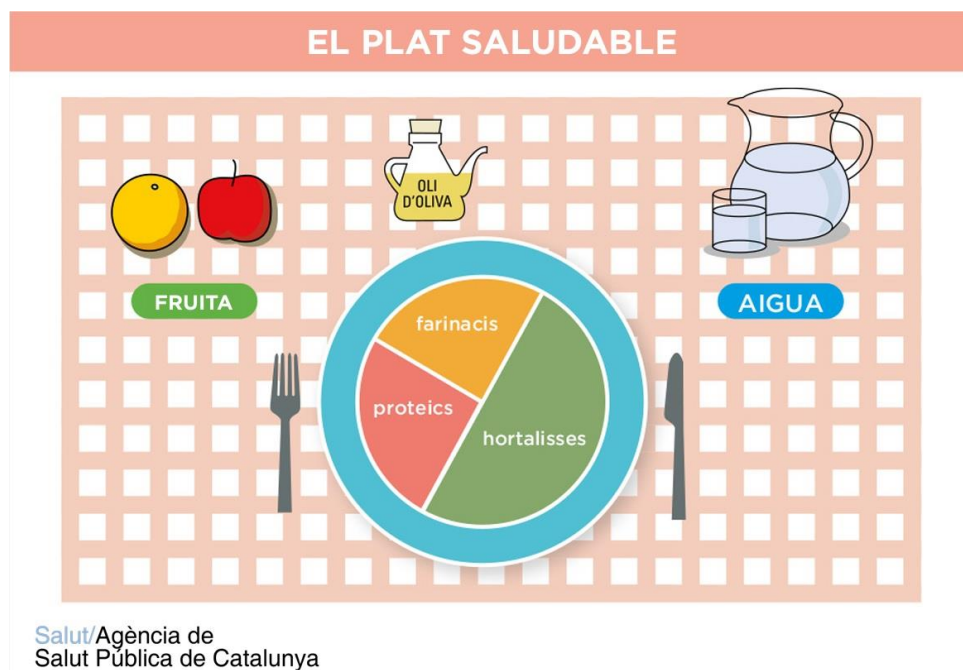
Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènics per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- 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.



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

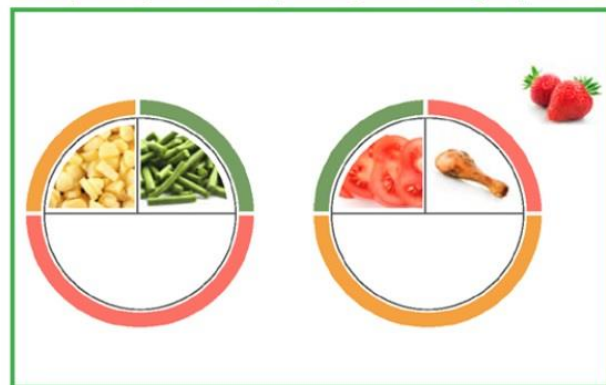
Pa integral i aigua

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 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/a 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 escanejat. Per a esports col·lectius haureu d'enviar el comunicat a comite@cebllob.cat i per a esports individuals a alex@cebllob.cat.



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.



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.