CONSELL ESPORTIU del Baix Llobregat

Juga VERD PLAY!

NORMATIVA TÈCNICA

GIM. AERÒBICA

Generalitat de Catalunya · esportcat · Diputació Barcelona · Consell Comarcal del Baix Llobregat · Consells Esportius de Catalunya · Jo sempre hi guanyo. l'esport de valors

Índex

Índex 2
Calendari 3
Categories convocades a fase comarcal 3
Inscripcions a fase comarcal 4
Sistema de classificació a fase comarcal 4
Sistema de classificació integrat "La Targeta Verda" 5
Normes de competició a fase comarcal 6
Normativa Aerodance 21
Quadres d'elements de dificultats 28
Tutorial We Transfer 33
Manifest de valors als esports individuals 34
Hàbits saludables 35
Protocòl d'actuació en cas d'accident 38
Organitzadors 39
Aspectes jurídics i esportius 39
Altres disposicions 39

CALENDARI

FASE COMARCAL

- Dissabte 7 de febrer 2026 (Hospitalet de Llobregat)
- Diumenge 1 de març 2026 (Cubelles)
- Dissabte 18 d'abril 2026 (Vallirana)
- Diumenge 17 de maig 2026 (Igualada)

CATEGORIES CONVOCADES A FASE COMARCAL

	Ed. Infantil	Pre-Benjamí	Benjamí	Aleví	Infantil	Cadet	Juvenil	Sènior
Aplicació	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

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

Els/les esportistes nascuts/des a l'any 2020 (Educació Infantil - I5) podran participar a les jornades comarcals en format d'exhibició (sense puntuacions ni resultats).

La participació està oberta a tothom.

Tots/es els/les gimnastes 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 participar en una categoria superior únicament a les modalitat de parelles, trios, grups i/o aerodance.

- 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 .

- Tots els tècnics/ques que estiguin a pista a les competicions han de ser majors de 16 anys, tenir la llicència tramitada a Playoff i posseir com a mínim el CIATE DE JOCS I ESPORTS

INSCRIPCIONS A FASE COMARCAL

Les inscripcions s'hauran de tramitar 15 dies abans de la jornada i finalitza el divendres de la setmana anterior a la jornada a les 12.00h.

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 totes les participants indicant (NOM I COGNOM, ESCOLA o ENTITAT/ CATEGORIA i NIVELL). Tot i així el dia de la jornada s'haurà de portar una còpia de seguretat de cada actuació.

Per temes organitzatius un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptaran més inscripcions.

Les inscripcions s'hauran de realitzar depenent de les modalitats convocades a cada jornada.

La competició a totes les categories serà única, sense distinció de gènere.

SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FASE COMARCAL

Es publicaran fins a 4 classificacions en una jornada (excepte a Educació Infantil).

- Classificació individual: Segons puntuació atorgada al/la gimnasta.
- Classificació parelles: Segons puntuació atorgada a la parella.
- Classificació trios: Segons puntuació atorgada al trio.
- Classificació grups: Segons puntuació atorgada al grup.
- Classificació aerodance: Segons puntuació atorgada al grup.

SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ INTEGRAT "LA TARGETA VERDA"

La targeta verda és un element que els/les tut@rs de joc utilitzaran per reconèixer les accions positives més destacades que es donin durant la competició i reforçar d'aquesta manera el bon comportament dels/de les esportistes.
Aquesta targeta s'atorgarà després de cada actuació sempre i quan els esportistes **superin satisfactòriament com a mínim 3 dels següents ítems:**

- Esforç de l'esportista
- Actitud positiva durant l'execució
- Respecte als/les tut@rs de joc, tècnics, resta esportistes, públic i material.
- Salutació final després de l'execució de l'exercici.

Per tant, si els/les esportistes aconsegueixen complir amb 3 ó 4 dels ítems anteriors, rebran la targeta verda en acabar el seu exercici fet que es traduirà en la **suma d'un punt extra a cada aparell a la nota atorgada pels tutors/es de joc.**

A continuació us deixem un exemple de puntuació amb la integració de la targeta verda.

POS	GIMNASTES	NOTA					
		ARTÍSTIC	EXECUCIÓ	DIFICULTAT	PENALITZACIÓ	TARGETA VERDA	TOTAL
1	PAULA	6,80	6,50	1,10	0,60	1	14,80
2	LAIA	7,10	7,60	1,90		1	17,60
3	GABRIELA	7,40	7,20	1,70	0,50	1	16,80
4	BRENDA	5,90	7,00	2,00		1	15,90
5	VICTORIA	5,80	6,80	1,40		1	15,00
6	EMMA	5,60	5,50	1,00		1	13,10
7	PAULA	5,00	5,50	1,60		1	13,10
8	CARLA	5,00	5,70	1,40	0,10	1	13,00
9	LUCIA	5,00	4,00	0,80		1	10,80
10	ELISABETH	5,00	4,00	0,70		1	10,70

NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL

1.-MODALITATS

Cada participant pot competir en **modalitat individual** i en un màxim de **dues modalitats grupals** (parella, trio o grup), és a dir, un/a participant pot arribar a fer fins a **tres modalitats.** No obstant això, en cas que es detecti que un/a esportista participa en quatre modalitats o més *(excloent l'Aerodance)*, **no se li assignarà cap puntuació ni entra a classificació** en cap de les modalitat excedents.

Modalitats		Categories Jocs Escolars	
Individual (IND)	1 component	Primera Etapa	Segona Etapa
Parella (PR)	2 components	Prebenjamí	Infantil
Trio (TR)	3 components	Benjamí	Cadet
Grup (GR)	4 a 6 components	Aleví	Juvenil

2.- INDUMENTÀRIA DE COMPETICIÓ I APARENÇA

La indumentària i l'aparença dels i de les gimnastes han de reflectit l'esperit esportiu, la correcció i la uniformitat pròpia de la Gimnàstica Aeròbica Escolar. L'objectiu és garantir la comoditat, la seguretat i la imatge adequada durant la competició, evitant elements que puguin generar risc, distracció o una aparença inadequada.

- Indumentària femenina:

  - Maillot de cos sencer i pantis esportius color carn.
  - Escots:
    - **Davanter:** no més baix de la meitat de l'estèrnum.
    - **Dorsal:** no més baix que la línia inferior dels omòplats.

  - Ha de cobrir el triangle inguinal i l'os del maluc.
  - No s'accepten mallots de dues peces ni unió amb tires o bandes.

- Indumentària masculina:

  - Maillot d'una peça sense obertures al davant ni al darrere.
  - El tall de les cises no pot ser més baix que la part inferior de les escàpules.
  - Es permet pantaló curt gimnàstic.

- Normes generals d'indumentària i aparença:

Cal tenir present les següents normes generals, on es detallen els elements permesos i aquells que no estan permesos en la indumentària i l'aparença dels i de les gimnastes.

Elements permesos	Elements no permesos
Femení	***Femení i masculí***
Pantis esportius color carn	Maillots de 2 peces o units amb tires.
Sabatilles blanques d'aeròbic i mitjons blancs visibles.	Materials transparents o color carn.
Sabatilles de tela per a les categories Prebenjamí, Benjamí i Aleví.	Figures representatives, lletres o disfresses al maillot
Cabell recollit i fixat.	Sabatilles d'altres colors.
Masculí	Cordons deslligats
Pantaló curt gimnàstic	Cabell sol, joies, pírcings, rellotges o accessoris.
	Maquillatge.
	Treure's roba durant l'exercici.

3.- DURADA DE LA RUTINA

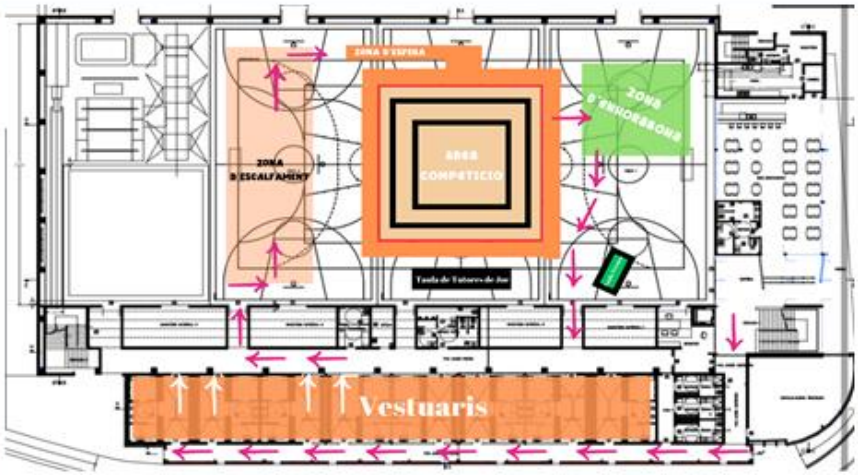
La durada de l'exercici vindrà determinada per la modalitat. El temps comença a comptar des del primer so de la música fins a l'últim so.

Modalitat	Durada
Individual	1'15'' ± 5''
Parella, Trio i Grup	1'25'' ± 5''

4.- EQUIPAMENT TÈCNIC

Aspecte	Requisits
Àrea de competició	Un espai delimitat per dos quadrats concèntrics: - Quadrat interior: 7x7m - Quadrat exterior: 10x10m
Marcatge de línies	Les línies han d'estar marcades amb cinta d'un color clarament visible d'una amplada mínima de 5 cm, i màxima de 10 cm (doble línia)
Delimitació externa	L'àrea de competició, és recomanable delimitar-la de manera visible amb moqueta o elements similars, tipus feltre, plantes…

Elements per a la dinàmica de competició	• **Entrades i sortides**: L'àrea de competició, ha de tenir un accés d'entrada a la pista i d'una sortida. La ubicació pot variar segons la disposició de la instal·lació, però s'ha de garantir:
	  ○ Que l'entrada sigui central des del fons de la pista o bé lateral-fons.
	  ○ Que la sortida sigui diferent a l'entrada, per facilitar la fluïdesa de les actuacions i evitar interferències.
	• **Zones d'escalfament:** Cal tenir present que la zona d'escalfament estigui a un lateral diferenciat de l'àrea de competició (dividit per cintes o valles) o sala annexa.
	• **Zona d'espera:** Durant el temps que l'esportista espera el seu torn, s'habilita un petit passadís a l'entrada a pista.
	• **Zona d'enhorabona:** Al costat de la sortida de l'àrea de competició, hi ha d'haver un petit espai amb cadires o bans, on entrenadores i entrenadors puguin rebre als participants després del seu exercici i puguin compartir un moment de retroalimentació.
	
	Tenint present aquests aspectes, ajudarà a la bona circulació i evita interferències durant la jornada.

Exemple organitzatiu	

5.- CARACTERÍSTIQUES DE LA INSTAL·LACIÓ

Aspecte	Requisits
Superfície de la pista	Plana, de parquet o material sintètic. Pot estar recoberta de pintura plàstica, poliuretà o similars, sempre que permeti una pràctica segura.
Superfícies no permeses	Moquetes de gimnàstica rítmica/artística i terres d'arts marcials, ja que no permeten el lliscament necessari.
Vestidors i lavabos	Vestidors per als participants i tècnics/ques de la Jornada, organitzats per entitats.
Espai per al públic	Grades, cadires o un espai habilitat que permeti seguir la competició sense interferir en la tasca d'esportistes ni tècnics.
Tutors/es de joc	Taula i cadires situades en un lloc amb bona visibilitat de l'àrea d'actuació, (***d'esquena al públic i davant de l'àrea d'actuació***) sense interferències.
Consell organitzador	Taula específica al costat de la megafonia per al comitè i l'equip organitzador. Disposar de material bàsic per a la correcta organització: - Ordinador portàtil. - Pendrive per a imprevistos. - Fulls de puntuació per a tutors/es de joc. - Còpia de les graelles de classificació. - Diplomes de participació i classificació. - Còpies de l'ordre de sortida. - Llistat dels participants amb el número de llicències. - Cartells de senyalització. - Cartells dels noms d'entitats per a vestuaris. - Cartells A3 plastificats per a les desfilades.

6.- MÚSIQUES

Per tal d'evitar problemes tècnics i unificar formats, la música haurà de complir els següents requisits:

- Format obligatori: Arxiu mp3 a 320 kbps.
- Els arxius hauran d'estar retallats i a la velocitat adequada.
- Es podrà utilizar música instrumental o cantada, sempre que sigui adequada a l'edat dels/les participants i al marc dels

Jocs Esportius Escolars de Catalunya, i que no contingui llenguatge ofensiu.

- Nom dels arxius:
  - Individual: IND_Nom_Cognom_nom Club
  - Parella: PR_Cognoms_nom Club
  - Trio: TR_Cognoms_nom Club
  - Grup: GR_Cognoms_nom Club
  - Aerodance:AD_Cognoms_nom Club

Es recomana **portar una còpia de seguretat** de totes les músiques en un dispositiu alternatiu (USB, mòbil, tauleta, reproductor mp3, etc.)

7.- ORDRE DE SORTIDA

L'ordre de sortida es fixarà amb un sorteig que es farà a la seu del Consell Esportiu organitzador quatre dies abans de la competició. S'establirà de forma decreixent, iniciant amb la categoria de menys edat en la que hi hagi participació.

8.- AVALUACIÓ DE L'EXERCICI

Les rutines de Gimnàstica Aeròbica Escolar, han de reflectir un **equilibri harmònic entre tots els elements** que els composen. No es tracta només d'executar moviments de manera contínua, sinó d'assegurar que cada component tingui el seu espai i pes dins de la coreografia, és un ingredient que aporta riquesa i varietat al conjunt de la coreografia.

Ara bé, tenint en compte això, les rutines de Gimnàstica Aeròbica Escolar s'avaluen tenint en compte **tres grans blocs**:

- **Artística**: Valoració de la creativitat, expressió, sincronització amb la música i harmonia general de la rutina.
- **Execució**: Correcció tècnica dels moviments, postura, alineació i precisió en l'execució dels elements.
- **Elements de dificultats**: Quantificació i correcta realització dels elements a partir dels requeriments mínims.

I en cas que la rutina es donin infraccions recollides a la normativa, s'aplicarà **penalitzacions**.

8.1 Artística:

L'apartat Artístic avalua **la capacitat de transformar una rutina en una actuació creativa i expressiva, respectant la disciplina de la Gimnàstica Aeròbica.**

La puntuació artística té un màxim de **10 punts** (amb increments de 0,1) i s'avalua en base a **cinc criteris principals:**

- Musicalitat
- Contingut Aeròbic
- Contingut General
- Utilització de l'espai
- Presentació - Art

Aquest criteris permeten identificar els **elements clau que ha de tenir tota coreografia** per ser completa, equilibrada i coherent.

MUSICALITAT:

La rutina s'ha de realitzar íntegrament amb la música, que pot ser de qualsevol estil sempre que estigui adaptada a la Gimnàstica Aeròbica i sigui de bona qualitat. Per aquesta raó, cal tenir present:

- **Potenciar i enriquir** la coreografia, afavorint **l'estil de l'esportista** o del grup d'esportistes.
- Es poden **combinar diferents peces musicals** sempre que la gravació sigui de qualitat, els canvis tinguin coherència i fluïdesa, i no es percebin transicions brusques.

CONTINGUT AERÒBIC:

El Contingut Aeròbic és l'essència de la Gimnàstica Aeròbica i es basa en els **patrons de moviment,** formats per la combinació de passos bàsics tradicionals *(marxa, jogging, elevacions, patades, lunges, jumpings..)* amb la combinació de moviments de braços que permetin generar coordinació corporal.

Un patró de moviment equival a una **seqüència** completa de 8 temps musicals, i només es **considera vàlid si s'executa amb la intensitat adequada i que s'identifiqui com a aeròbic continu.**

Perquè el contingut aeròbic sigui equilibrat, cal tenir en compte:

- Realitzar els patrons aeròbics amb **varietat en els passos, asimetries, canvis de pla i desplaçaments**.
- Les coreografies han d'incloure un nombre mínim de patrons aeròbics:
    - Modalitat individual → **Mínim de 9 patrons.**
    - Modalitats parella, Trio i Grups → **Mínim de 8 patrons.**
    - Dins d'aquests patrons, és obligatori executar un **bloc, format per 4 patrons consecutius (32 temps), a l'uníson i desplaçant-se com a una unitat.**

CONTINGUT GENERAL:

La rutina, a banda del contingut aeròbic, s'ha de combinar amb **transicions, interaccions i col·laboracions**, a partir dels següents criteris:

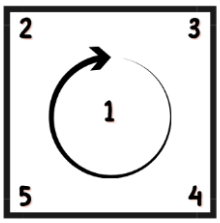
Criteri	Definició	Requisits
Transicions	Es refereix als diferents **nivells de moviments dins de la coreografia: especialment els de pujades i baixades al terra.** On han de mostrar originalitat i fluïdesa, evitant interrupcions i repeticions.	Mínim 2 moments creatius de terra (8 temps musicals cadascun).
Interaccions (PR, TR I GR)	Contacte físic significatiu entre gimnastes durant el transcurs de la rutina, inclosos els que comporten una elevació sense cap acompanyament.	Mínim 3 interaccions entre gimnastes de manera complexa i/o originals.
Col·laboracions (PR, TR I GR)	Implica l'elevació d'un esportista amb l'ajuda i acompanyament de la resta de gimnastes de manera estàtica o dinàmica, on es pot incloure inversions i hiperextensiones del/la gimnasta elevat sense contacte amb el terra.	1 col·laboració original i creativa.

UTILITZACIÓ DE L'ESPAI:

Perquè la coreografia sigui **completa i equilibrada**, els esportistes han de distribuir-se correctament per tota **l'àrea de competició**:

- **Cobrir tota la pista:** cal arribar almenys una vegada a **1 metre de cada cantonada de la pista.**

- Desplaçaments: moure's en totes les direccions: endavant, enrere, lateral, diagonal i circular. Les distàncies han de ser variades (curtes i llargues). No es tracta només de córrer d'una cantonada a l'altra ni de fer girs innecessaris.



- Formacions i posicions (modalitats Parella/Trio/Grup):
    - Canviar les formacions i posicions dels gimnastes al llarg de la rutina.
    - Variar la distància entre els components i les formes de transició.
    - Durant el **bloc d'Aeròbic, s'han de moure com a una unitat,** ben junts; poden canviar de posicions, però mantenint distàncies curtes entre els components.
    - No n'hi ha prou amb ocupar l'espai només amb la posició individual; cal que les formacions siguin creatives i equilibrades.

PRESENTACIÓ - ART:

La presentació és la part essencial de la coreografia, ja que permet que els participants mostrin la seva personalitat, estil i energia. Per això, cal tenir en compte els següents aspectes:

- Els/les esportistes han de mostrar **energia i dinamisme** durant tota la coreografia, transmetent una **clara impressió atlètica i esportiva**.
- Han de reflectir **autoconfiança** i gaudir del seu esport, projectant positivitat i seguretat en escena.
- Parelles, trios i grups han de mostrar **unitat i complicitat** entre els components.
- La rutina **s'inicia amb una presentació de 8 temps musicals** i **finalitza amb un tancament de 8 temps musicals**. Aquests moviments formen part d'una **posada en escena** que ha d'identificar l'estil o la temàtica de la coreografia.

8.2 Execució:

L'apartat **d'Execució** avalua **la capacitat de realitzar tots els moviments amb la màxima precisió i sense errors.**

La puntuació d'execució parteix de **10 punts,** dels quals es dedueixen els errors comesos durant la rutina. I aquest **s'avaluen en base a 3 criteris principals:**

- Elements de dificultat
- Coreografia
- Sincronització (PR, TR i GR).

ELEMENTS DE DIFICULTAT:

L'execució dels elements de dificultat es valora segons la **habilitat tècnica** dels competidors en realitzar-los correctament.

Les deduccions s'apliquen en funció de la gravetat dels errors comesos:

Error	Deducció			
	Menor	Mig	Gran	Caiguda
Dificultats	0,1	0,2	0,3	0,5

COREOGRAFIA:

Dins de l'apartat **Coreografia** s'avalua la **habilitat tècnica dels gimnastes** per executar amb **màxima precisió** tots els elements de la rutina, incloent:

Error	Deducció			
	Menor	Mig	Gran	Caiguda
Patrons de moviment	0,1	0,2	0,3	0,5
Transicions i formacions	0,1	0,2	0,3	0,5
Col·laboracions i interaccions	0,1	0,2	0,3	0,5

SINCRONITZACIÓ:

La **sincronització** avalua la capacitat de tots els components de l'exercici per **executar els moviments com una unitat**, de manera precisa, ben definida i idèntica entre tots els membres.

Aquesta norma s'aplica a tots els tipus de moviments dins de la rutina:

- Coreogràfics
- Transicions i formacions
- Col·laboracions i interaccions
- Elements de dificultat i acrobàtics

Error	Deducció
Cada vuit temps musicals i/o element amb sincronisme	0,1
Deducció màxima a tot l'exercici per sincronismes	2,0

10.3 Elements de dificultat i acrobàtics:

Dins de les rutines, s'han d'incloure un **nombre d'elements de dificultat**, executant **únicament aquells que puguin realitzar amb completa seguretat.**

D'altra banda, han de mostrar clarament els requisits específics de cada element, amb les fases:

- Preparació.
- Realització.
- Tancament.

Això permet **diferenciar-los de la resta dels moviments** de la rutina. I serà avaluat **sumant els valors dels elements correctament realitzats i dividint per 2**. Els elements executats amb pèrdua greu de control o caiguda, comptaran com a part del grup, però rebran valor 0.

Els elements de dificultat de la Gimnàstica Aeròbica es classifiquen en **quatre grups principals**:

Grup A	Grup B	Grup C	Grup D
Força Dinàmica	Força Estàtica	Salts	Flexibilitat - Equilibri
Flexions (*push up*) Helicopters Forma - A Forma - A amb flexió	Taules laterals Esquadres Planxes	Salt vertical Carpa Gambada Agrupat Cossack	Equilibri Pancake Split Facial Pirueta Illusion

Cada grup conté moviments específics amb nivells de complexitat i valor assignat, que els gimnastes han d'executar amb **precisió, control i seguretat.** L'objectiu és que la rutina combini creativitat i **dificultat tècnica**, mostrant una coreografia coherent i equilibrada.

Per garantir la seguretat, la coherència i la correcta valoració de les rutines, els elements de dificultat han de complir unes normes bàsiques:

- No es poden repetir elements amb el mateix nom base dins de la rutina
- En les modalitats de parella, trio o grup han d'executar les mateixes dificultats **simultàniament o de manera consecutiva** i de manera visible entre tots, és a dir, evitant fer-ho en formacions que es tapin uns amb els altres.

Els gimnastes han d'incloure **un nombre d'elements segons la modalitat** a la qual participen, si s'executen més dificultats de les requerides, només es valoraran les primeres realitzades amb una penalització.

Individual	Parelles, Trios i Grups
7 dificultats	6 dificultats
Mínim 1 de cada grup.	Mínim 1 de cada grup
Màxim 4 elements de terra.	Màxim 3 elements de terra
Màxim 1 caiguda a split.	Màxim 1 caiguda a Split

Requeriments mínims per als elements de dificultat

Perquè un element de dificultat pugui ser **valorat amb el seu valor corresponent**, ha de complir els **requeriments mínims establerts** per a cada element.

- Si els **requeriments mínims s'assoleixen**, però la **tècnica no és correcta**, l'element **serà comptabilitzat** en la puntuació de dificultat.
- Els **errors tècnics** s'aplicaran en la **valoració d'execució**, de manera que la puntuació reflecteixi tant la realització correcta com la precisió tècnica.

Grup A	
Força Dinàmica	
Flexions (*push up*)	**Flexió de triceps**: Durant la fase de baixada, el cos baixa controladament mantenint **colzes pegats al tronc**, evitant que s'obrin. **Flexió pectoral amb dislocació:** Mantenir el cos estable mentre es desplaça lateralment, amb el moviment fluït i controlat. **Flexió triceps amb dislocació 1 peu**: Mantenir el cos estable durant el moviment frontal sense perdre l'alineació ni la fluïdesa.
Helicopters	Completar el gir mostrant el moviment de ventall amb les cames consecutivament sense el contacte al terra (pit, maluc..).
Forma - A	Marcar posició *pike* (màxim 90º) i mantenir-ho 2 segons.
Forma - A amb flexió	Pujada immediata de la flexió.

Grup B	
Força Estàtica	
Taules laterals	Mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda.
Esquadres	**Esquadra oberta**: Mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda. **Esquadra tancada**: El maluc haurà d'estar per darrere de la posició dels braços amb 1 o 2 peus i mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda. **Esquadra ½ gir**: Completar el gir sense tocar el terra i el gir incomplert baixa 1 valor (0,1) **Esquadra 1 gir**: Completar el gir sense tocar el terra i el gir incomplert baixa 1 valor (0,1)
Planxes	Mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda.

Grup C	
Salts	
Salt vertical	Els dos peus **despeguen i aterren al mateix temps.** Els girs incomplerts baixen 1 valor (0,1)
Carpa	**Aspa:** La posició de les cames han d'estar paral·leles al terra. **Carpa:** La posició de les cames han d'estar paral·leles al terra.
Gambada	**Gambada**: S'ha de mostrar la **posició d'split (espagat)** durant la fase aèria.
Agrupat	**Agrupat**: Genolls **paral·leles al terra.** **Agrupat ½ gir:** Genolls **paral·leles al terra.** Girs incomplerts baixen 1 valor (0,1). **Agrupat 1 gir:** Genolls **paral·leles al terra.** Girs incomplerts baixen 1 valor (0,1).
Cossack	Cames paral·leles al terra.

Grup D	
Flexibilitat - Equilibri	
Equilibri bàsic	**Equilibri a un peu:** Mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda. **Equilibri Àngel:** Mantenir la posició durant 2 segons sense caiguda.
Pancake (sapo)	S'ha de mantenir un angle mínim de 170º. No es pot utilitzar com a principi o final de la rutina.
Split	**Split:** S'ha de mantenir l'angle i durant 2 segons. **Split roll:** S'ha de mostrar la posició d'split durant la rotació i mantenint l'angle mínim de 170º.
Facial	La cama de suport ha d'estar en contacte amb el terra. S'ha de mantenir un angle mínim de 160º.
Pirueta	La posició del peu de suport **ha d'estar en relevé durant tot el gir amb contacte continu amb el terra**. El girs incomplerts baixen 1 valor (0,1).
Illusion	**Facial ½ gir:** La cama de suport ha d'estar en contacte amb el terra sense rebots. **Ilusion:** Fer la rotació completa de la cama lliure i la cama de suport ha d'estar en contacte amb el terra sense fer rebots.

9.- ELEMENTS ACROBÀTICS

En la Gimnàstica Aeròbica Escolar, es permet la inclusió d'alguns elements acrobàtics dins la rutina, sempre que es garanteixi la seguretat dels/les gimnastes i es repectin els criteris de la modalitat.

NORMES GENERALS:

- Les acrobàcies no sumen a la nota de dificultat, però poden influir en la valoració **artística** i en la d'**execució.**
- **Només s'accepten acrobàcies ben contrales i segures.**
- Poden executar-se amb suport d'1 o 2 mans/colzes i amb 1 o 2 peus.

- En modalitats PR, TR i GR, si es realitzen dues acrobàcies diferents alhora o en cànon, es comptabilitzaran com a dos elements.

Elements permesos	Elements no permesos
Roda	Hiperextensions d'esquena
Rondada	Vertical mantinguda 2 segons (excepte col·laboracions sense contacte amb el terra).
Remuntat endavant	Salts mortals
Remuntat enrere	Acrobàcies amb piruetes
Paloma	Combinacions de 2 o més acrobàcies.
Flic-flac	

10.- PENALITZACIONS GENERALS

A la valoració de l'exercici es tindrà en compte la suma de les penalitzacions en cas d'haver concorregut en alguna de les següents infraccions:

Infracció	Penalització
Infracció per sortida de l'àrea d'actuació (cada vegada)	0,1 punts
Indumentària incorrecte i/o utilització d'accessoris no permesos	0,2 punts
Durada incorrecta de la música	0,5 punts
Oblit d'un element dificultat o d'un grup de dificultats	0,5 punts
Realització de més elements de dificultat	0,5 punts
Realitzar més o cap col·laboracions	0,5 punts
Realització de qualsevol dels moviments no permesos	0,5 punts
Realització de més de 2 elements acrobàtics, o 2 o més de manera consecutiva	0,5 punts

NORMATIVA AERODANCE

1. INFORMACIÓ GENERAL:

L'Aerodance és una modalitat de la gimnàstica aeròbica que consisteix a executar, en una duració de temps determinada, seqüències de moviments pròpies de la gimnàstica aeròbica incloent dins de la rutina de 32 a 64 temps d'un altre estil dansat.

2. CATEGORIES I ÀREA DE COMPETICIÓ:

Dins del marc dels Jocs Escolars de Gimnàstica Aeròbica, s'estableixen diferents modalitats i categories amb l'objectiu d'adaptar la competició a l'edat i el nombre de participants. En aquest cas, en la Modalitat d'Aerodance:

Modalitat		Categories Jocs Escolars	
Aerodance	6 a 8 participants	Primària	Secundària
		Benjamí - Aleví	Infantil, Cadet, Juvenil i Sènior

3. DURADA DE LA RUTINA:

La duració de les músiques serà de: 1' 30" +/- 5". Donat que és una modalitat que combina estils, és important que la barreja de música dels diferents temes musicals cal que sigui correcta i no s'apreciïn canvis bruscos entre les cançons. I els efectes de so amb excés de volum o sense sentit als moviments de la coreografia, repercutiran negativament en l'apartat de la musicalitat.

Per tal d'evitar problemes tècnics i unificar formats, la música haurà de complir els **següents requisits:**

- **Format obligatori**: Arxiu mp3 a 320 kbps.
- Els arxius hauran d'estar retallats i a la velocitat adequada.
- Es podrà utilizar música instrumental o cantada, **sempre que sigui adequada a l'edat dels/les participants i al marc dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, i que no contingui llenguatge ofensiu.**
- Nom dels arxius:
    - Aerodance:AD_Cognoms_nom Club

Es recomana **portar una còpia de seguretat** de totes les músiques en un dispositiu alternatiu (USB, mòbil, tauleta, reproductor mp3, etc.).

4. INDUMENTÀRIA I APARENÇA:

Indumentària femenina:
Mallot de cos sencer o malles llargues negres a sobre del maillot de club. No estan permesos els **mallots de 2 peces o les 2 peces unides per tires o bandes**. L'escot del davant i el de l'esquena han de ser apropiats *(al front no més baix que la meitat de l'estern i al darrere no més baix que la línia inferior dels omòplats)*. Al triangle inguinal, l'ós del maluc ha d'anar tapat.

Indumentària masculina:
Mallot d'una peça sense obertures ni al davant ni al darrere o malles llargues negres a sobre del mallot del club. El tall de les cises no ha de ser més baix que la part inferior de les escàpules.

Cal tenir present els següents aspectes genèrics:

- El mallot **no ha d'estar confeccionat amb material transparent (tul) ni tela de color carn**.
- El mallot haurà de ser gimnàstic.
- **Els/les esportistes han de dur sabatilles esportives blanques pròpies d'aeròbic i mitjons esportius blancs que siguin visibles.** Els cordons de les sabatilles han d'anar ben fixat i recollits.
- A la **categoria de primària** es permetrà l'ús de sabatilles de tela.
- El **cabell ha d'anar recollit i fixat al cap**. Es permet la utilització de gomes del mateix color del mallot.
- **No es permet la utilització d'accessoris (pilotes, peses, etc...), joies, pírcings, rellotges o similars.**
- No es permet treure`s roba durant la realització de l'exercici.
- **Cal fer un ús moderat del maquillatge, de brillants i de lluentons.**

5. RUTINA:

Les rutines d'Aerodance, han de reflectir un **equilibri harmònic entre tots els elements** que els composen. No es tracta només d'executar moviments de manera contínua, sinó d'assegurar que cada component tingui el seu espai i pes dins de la coreografia, és un ingredient que aporta riquesa i varietat al conjunt de la coreografia.

Ara bé, tenint en compte això, les rutines d'Aerodance s'avaluen tenint en compte **dos grans blocs**:

- **Artística**: Valoració de la creativitat, expressió, sincronització amb la música i harmonia general de la rutina.
- **Execució**: Correcció tècnica dels moviments, postura, alineació i precisió en l'execució dels elements.

5.1 Artística:

L'apartat Artístic avalua **la capacitat de transformar una rutina en una actuació creativa i expressiva, respectant la disciplina d'Aerodance.**

La puntuació artística té un màxim de **10 punts** (amb increments de 0,1) i s'avalua en base a **cinc criteris principals, iguals a la Modalitat de Gimnàstica Aeròbica.**

- Musicalitat
- Contingut Aeròbic
- Contingut General
- Utilització de l'espai
- Presentació - Art

Aquest criteris permeten identificar els **elements clau que ha de tenir tota coreografia** per ser completa, equilibrada i coherent.

MUSICALITAT:

La rutina s'ha de realitzar íntegrament amb la música, que pot ser de qualsevol estil sempre que estigui adaptada a la Gimnàstica Aeròbica i sigui de bona qualitat. Per aquesta raó, cal tenir present:

- **Potenciar i enriquir** la coreografia, afavorint **l'estil de l'esportista** o del grup d'esportistes.
- Es poden **combinar diferents peces musicals** sempre que la gravació sigui de qualitat, els canvis tinguin coherència i fluïdesa, i no es percebin transicions brusques.

CONTINGUT DANCE:

El **Contingut de l'Aerodance** és la forma de donar-li un valor afegit a la Gimnàstica Aeròbica, tot i que la base parteix dels patrons de moviments bàsics tradicionals, amb la seva combinació de moviments de braços, aquests, poden ser molt més dansats, però caldrà incloure dins de la rutina de 32 a 64 temps d'un altre estil dansat que sigui diferenciat.

Perquè el contingut de l'Aerodance sigui equilibrat, cal tenir en compte:

- Realitzar els patrons aeròbics dansats amb **varietat en els passos, asimetries, canvis de pla i desplaçaments**.
- Dins d'aquests patrons, és obligatori executar un **bloc consecutiu de 32 a 64 temps, d'un segon estil.**

CONTINGUT GENERAL:

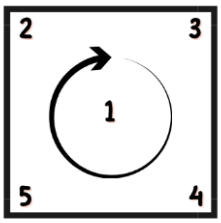
La rutina, a banda del contingut Dance, s'ha de combinar amb **transicions, interaccions i col·laboracions**, a partir dels següents criteris:

Criteri	Definició	Requisits
Transicions	Es refereix als diferents **nivells de moviments dins de la coreografia: especialment els de pujades i baixades al terra.** On han de mostrar originalitat i fluïdesa, evitant interrupcions i repeticions.	Mínim 3 moments creatius de terra *(8 temps musicals cadascun).*
Interaccions	Contacte físic significatiu entre gimnastes durant el transcurs de la rutina, inclosos els que comporten una elevació sense cap acompanyament.	Mínim 4 interaccions entre gimnastes de manera complexa i/o originals.
Col·laboracions	Implica l'elevació d'un esportista amb l'ajuda i acompanyament de la resta de gimnastes de manera estàtica o dinàmica, on es pot incloure inversions i hiperextensiones del/la gimnasta elevat sense contacte amb el terra.	1 col·laboració original i creativa.

UTILITZACIÓ DE L'ESPAI:

Perquè la coreografia sigui **completa i equilibrada**, els esportistes han de distribuir-se correctament per tota **l'àrea de competició**:

- **Cobrir tota la pista:** cal arribar almenys una vegada a **1 metre de cada cantonada de la pista.**
- **Desplaçaments:** moure's en totes les direccions i fer que les distàncies siguin variades (curtes i llargues). No es tracta només de córrer d'una cantonada a l'altra ni de fer girs innecessaris.



- Formacions i posicions.

  - Canviar les formacions i posicions dels gimnastes al llarg de la rutina.
  - Variar la distància entre els components i les formes de transició.
  - No n'hi ha prou amb ocupar l'espai només amb la posició individual; cal que les formacions siguin creatives i equilibrades.

PRESENTACIÓ - ART:

La presentació és la part essencial de la coreografia, ja que permet que els participants mostrin la seva personalitat, estil i energia. Per això, cal tenir en compte els següents aspectes:

- Els/les esportistes han de mostrar **energia i dinamisme** durant tota la coreografia, transmetent una **clara impressió atlètica i esportiva**.
- Han de reflectir **autoconfiança** i gaudir del seu esport, projectant positivitat i seguretat en escena.
- Mostrar **unitat i complicitat** entre els components.
- La rutina **s'inicia amb una presentació de 8 temps musicals** i **finalitza amb un tancament de 8 temps musicals**. Aquests moviments formen part d'una **posada en escena** que ha d'identificar amb la temàtica de la coreografia.

5.2 Execució:

L'apartat **d'Execució** avalua **la capacitat de realitzar tots els moviments amb la màxima precisió i sense errors.**

La puntuació d'execució parteix de **10 punts**, dels quals es dedueixen els errors comesos durant la rutina. I aquest **s'avaluen en base a 2 criteris principals:**

COREOGRAFIA:

Dins de l'apartat **Coreografia** s'avalua la **habilitat tècnica dels gimnastes** per executar amb **màxima precisió** tots els elements de la rutina, incloent:

Error	Deducció			
	Menor	Mig	Gran	Caiguda
Patrons de moviment	0,1	0,2	0,3	0,5
Transicions i formacions	0,1	0,2	0,3	0,5
Col·laboracions i interaccions	0,1	0,2	0,3	0,5

SINCRONITZACIÓ:

La sincronització avalua la capacitat de tots els components de l'exercici per executar els moviments com una unitat, de manera precisa, ben definida i idèntica entre tots els membres.

Aquesta norma s'aplica a tots els tipus de moviments dins de la rutina:

- Coreogràfics
- Transicions i formacions
- Col·laboracions i interaccions

Error	Deducció
Cada vuit temps musicals i/o element amb sincronisme	0,1
Deducció màxima a tot l'exercici per sincronismes	2,0

5.3 Elements acrobàtics.

Dins de les rutines d'Aerodance, no és requisit obligatori incloure acrobàcies, en cas d'executar-les, és important incloure **únicament aquells que puguin realitzar amb completa seguretat i només fer-ne 2 elements (els mateixos que hi ha a l'art. 11 de la normativa de Gimnàstica Aeròbica)**

NORMES GENERALS:

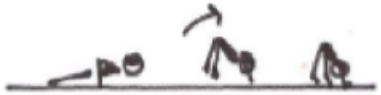
- Les acrobàcies no ben executades poden influir en la valoració artística i en la d'execució.
- Poden executar-se amb suport d'1 o 2 mans/colzes i amb 1 o 2 peus.
- Si es realitzen dues acrobàcies diferents alhora o en cànon, es comptabilitzaran com a dos elements.

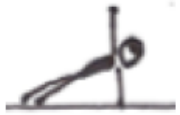
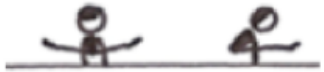
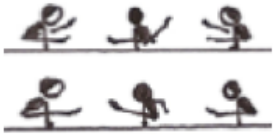
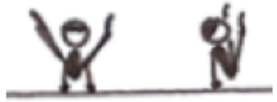
6. PENALITZACIONS GENERALS.

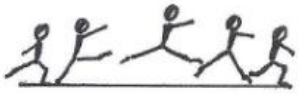
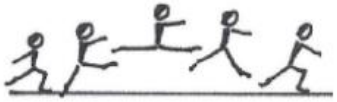
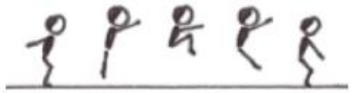
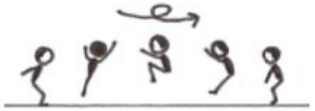
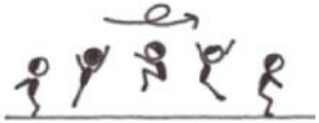
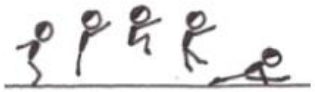
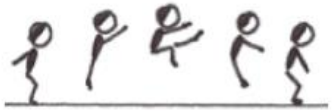
La valoració de la rutina es tindrà en compte la suma de les penalitzacions en cas d'haver concorregut en alguna de les següents infraccions:

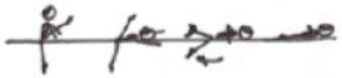
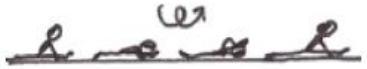
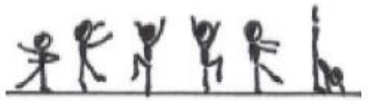
Infracció	Penalització
Infracció per sortida de l'àrea d'actuació (cada vegada)	0,1 punts
Indumentària incorrecte i/o utilització d'accessoris no permesos	0,2 punts
Durada incorrecta de la música	0,5 punts
Realitzar més o cap col·laboracions	0,5 punts
Realització de qualsevol dels moviments no permesos	0,5 punts
Realització de més de 2 elements acrobàtics, o 2 o més de manera consecutiva	0,5 punts

QUADRES D'ELEMENTS DE DIFICULTATS

GRUP A - FORÇA DINÀMICA				
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Flexió de tríceps amb genolls	Flexió de tríceps	Flexió de tríceps amb 1 peu	Flexió pectoral amb dislocació	Flexió pectoral amb dislocació 1 peu
			Flexió wenson	
1/2 Helicòpter a posició asseguda		Helicopter a estirat		Helicopter
				
Pujada forma-A peus separats	Pujada Forma-A peus junts	Flexió pujada Forma-A peus separats	Flexió pujada Forma-A peus junts	

GRUP B - FORÇA ESTÀTICA				
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
				
Taula lateral sobre 1 ma i 2 peus	Taula lateral sobre 1 ma i 1 peu			
				
Esquadra tancada o oberta 2 peus al terra	Esquadra tancada o oberta 1 peu al terra	Esquadra tancada o oberta	Esquadra tancada o oberta 1/2 gir	Esquadra tancada o oberta 1 gir
				
				Esquadra V "Huevo"
		Planxa doble wenson	Planxa wenson	

GRUP C - SALTS				
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Salt vertical 1/2 gir		Salt vertical 1 gir	Salt vertical 1 gir a spagat	
Aspa (-90º)	Aspa (+90º)			Carpa
				
	Gambada (+90º i -180º)		Gambada (180º)	
				
	Agrupat	Agrupat 1/2 gir		Agrupat 1 gir
				
		Agrupat caiga a spagat	Agrupat 1/2 gir caiguda a spagat	
				
			Cossack	
Les dificultats amb gir, es poden fer d'un costat o de l'altre.				

GRUP D - FLEXIBILITAT I EQUILIBRI				
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5
Equilibri peu pla 1 cama 45º	Equilibri peu pla 1 cama 90º		Equilibri peu pla 1 cama +135º	
Sapo obert o tancat 45º	Pancake			
				
Spagat sagital o frontal 135º	Spagat sagital o frontal	Passada de sapo	Split roll "rulito"	
	Facial 135º	Facial		Facial sense mans
				
1/2 pirueta		1 pirueta	1 pirueta a facial	1 1/2 pirueta
	Equilibri Àngel		Facial 1/2 gir	Ilusion
Les dificultats amb gir, es poden fer d'un costat o de l'altre.				

ACROBÀCIA	
Roda	**Rondada**
Remuntat endavant	**Remuntat enrere**
Paloma	**Flic-Flac**

Imatges i gràfics extrets del Rhythmic, Aerobic i Women's Artistic Gymnastics Code of Points 2025–2028. © Fédération Internationale de Gymnastique (FIG).

TUTORIAL WE TRANSFER

1. https://www.wetransfer.com

2.

Aquí posareu els arxius que voleu enviar

E-mail del destinatari (alex@cebllob.cat)

El vostre correu electrònic

Aquí podeu fer una breu explicació del que envieu

3.

Feu click a "transferència" per iniciar l'enviament

4.

5.

Un cop finalitzat us arribarà un correu de confirmació

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 2024 i 2025, 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. Aprenguem 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.

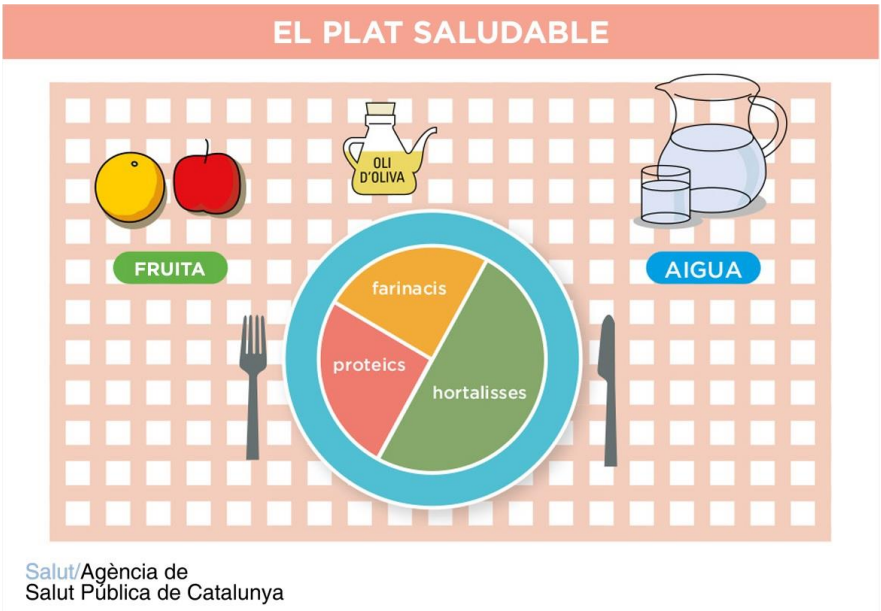
HÀBITS ALIMENTARIS

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.



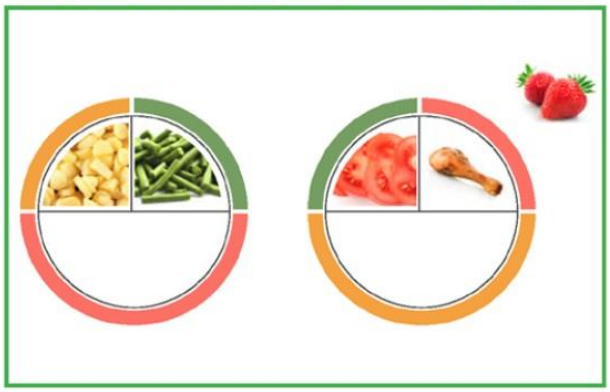
Al nostre entorn, és habitual repartir la ingesta alimentària diària en uns quants àpats, com per exemple: esmorzar, refrigeri de mig matí, dinar, berenar i sopar.

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 recomanable dormir diàriament de 8 a 10 hores.

PROTOCÒL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT

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

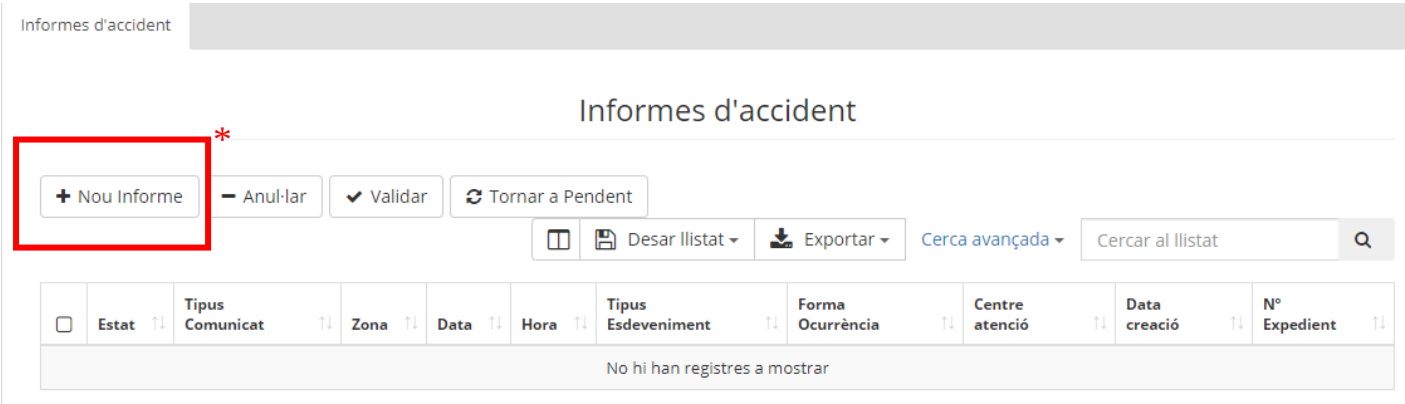
- Trucar al telèfon que apareix al comunicat d'accident (93 889 53 88).

- 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.



- 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.

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 veredicte 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 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.

ALTRES DISPOSICIONS

En totes les situacions i normes no previstes en aquesta Normativa Tècnica, s'aplicarà el que estableix la Unió de Consells de Catalunya.