

NORMATIVA TÈCNICA



Índex

Índex.....	2
Calendari	3
Categories convocades a fase comarcal.....	3
Inscripcions a fase comarcal	3
Normes de competició a fase comarcal.....	4
Accions bàsiques “Els valors de l’esport”	7
Classificacions.....	7
Manifest de valors als esports individuals.....	8
Hàbits saludables	9
Protocòl d’actuació en cas d’accident.....	12
Documentació	13
Organitzadors.....	13
Aspectes jurídics i esportius.....	13
Altres disposicions.....	15

CALENDARI

FASE COMARCAL

- Dissabte 14 febrer de 2026 (Cornellà de Llobregat)
- Diumenge 22 març de 2026 (El Prat de Llobregat)
- Per confirmar data (El Prat de Llobregat)

CATEGORIES CONVOCADES A FASE COMARCAL

	Ed. Inf.	Pre-Benj.	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 FASE COMARCAL

- ❑ 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.

NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL

1. MODALITATS

a) Individual:

- **Etapa iniciació:** masculí i femení, on s'agafarà la suma de les posicions obtingudes en les 4 proves combinades.
- **Etapa desenvolupament i consolidació:** masculí i femení.

b) Equip:

- **Etapa iniciació:** Relleu amb equips mixtos formats per 4 components, per la qual s'estableix 1 esportista de diferent gènere.
- **Etapa desenvolupament i consolidació:** Relleu amb equips masculins i femenins formats per 4 components.

2. PROVES

Les proves atlètiques per les diferents categories i gènere són les següents:

a) Etapa iniciació:

Competició individual. Proves combinades. Femení i masculí.

COMBINADA*	BENJAMÍ	ALEVÍ
Cursa velocitat	40m. Il·lisos	60m. Il·lisos
Salt de Llargada	Amb cursa i caiguda sobre màrrega o sorra	Amb cursa i caiguda sobre màrrega o sorra
Llançament de pilota medicinal	1 kg. De parats, peus junts, per damunt del cap.	1 kg. De parats, peus junts, per damunt del cap.
Cursa resistència	400m. Il·lisos	600m. Il·lisos

*Tots el esportistes hauran de participar a totes les proves combinades per poder optar a classificació final.

Competició equips. Modalitat mixta.

PROVA	BENJAMÍ	ALEVÍ
Relleu	4x40m (1 esportista 40 metres llisos, 2 esportista 40 metres miniobstacles, 3 esportista 40 metres llisos, 4 esportista 40 metres miniobstacles)	4x60m (1 esportista 60 metres llisos, 2 esportista 60 metres tanques, 3 esportista 60 metres llisos, 4 esportista 60 metres tanques)

b) Etapa desenvolupament i consolidació:

Competició individual. Femení i masculí.

PROVA	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Llisos	80 metres 1.000 metres 600 metres	100 metres 1.000 metres 600 metres
Tanques	80 metres	100 metres
Llançaments	Pes (Masculí 3kg. / Femení 2kg.)	Pes (Masculí 4kg. / Femení 3kg.)
Salts	Llargada Alçada	Llargada Alçada

Competició equips. Femení i masculí

PROVA	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Relleu	4x80 metres 4x200 metres	4x100 metres 4x300 metres

2.1 Curses (llisos, tanques i relleus)

- A les curses es duran 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 final.
- La sortida és podrà fer dret o amb les mans recolzades sobre la pista (amb o sense tacs de sortida).
- Sortida única. En cas de fer sortida nul·la s'aplicarà una penalització al temps realitzat a la prova, que es concreta en la taula.

CURSES	PENALITZACIÓ
40m, 60m, 80m, 100m	5"
80mt, 100mt	5"
400m, 600m, 1000m	15"

RELLEUS	PENALITZACIÓ
4x40m, 4x60m, 4X80m , 4x100m	5" per a cada esportista del relleu que faci una sortida anticipada
4X200m, 4x300m	15" per a cada esportista del relleu que faci una sortida anticipada

- A les curses de velocitat (400metres i distàncies inferiors) cada atleta ha de córrer pel seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la carrera.
- A les curses de relleus de 4X40m, 4X60m, 4X80m i 4X100m, cada atleta ha de córrer pel seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la carrera.
- A les curses de 600m. o superior, serà carrer lliure després de la sortida.
- Als relleus de 4X40m i 4x60m, el canvi de testimoni s'ha de fer obligatòriament dins la zona.
- Als relleus de 4X80m, 4X100m, 4X200m i 4X300m, 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.

A les curses de tanques l'alçada serà la següent:

PROVA	ALÇADA TANQUES	
40 metres miniobstacles	Masculí – 0'20cm.	Femení – 0'20cm.
60 metres tanques	Masculí – 0'50cm.	Femení – 0'50cm.
80 metres tanques	Masculí – 0'84cm.	Femení – 0'76cm.
100 metres tanques	Masculí – 0'91cm.	Femení – 0'76cm.

2.2 Concursos (llançaments i salts)

a) Etapa iniciació:

- Als concursos, els/les atletes efectuaran 2 intents sense millora.
- El punt exacte de caiguda de l'atleta o l'artefacte, determinarà una marca, i s'agafarà la millor marca dels dos intents realitzats.

CATEGORIA	PILOTA MEDICINAL	
Benjami	Masculí - 1kg.	Femení - 1kg.
Alevi	Masculí - 1kg.	Femení - 1kg.

b) Etapa desenvolupament i consolidació:

- Als concursos (a excepció del salt d'alçada), els/les atletes efectuaran 3 intents sense millora.
- Al salt d'alçada, la cadència i alçada inicial del llistó serà la següent: 1'00m, 1'10m, 1'20m, 1'25m, 1'30m, 1'35m, 1'40m, i de 2 en 2 cm. Quan quedi només un/a participant, aquest/a triarà l'alçada del llistó.
- Als llançaments el pes dels artefactes serà el següent:

CATEGORIA	PES	
Infantil	Masculí - 3kg.	Femení - 2kg.
Cadet / Juvenil	Masculí - 4kg.	Femení - 3kg.

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 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 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. 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

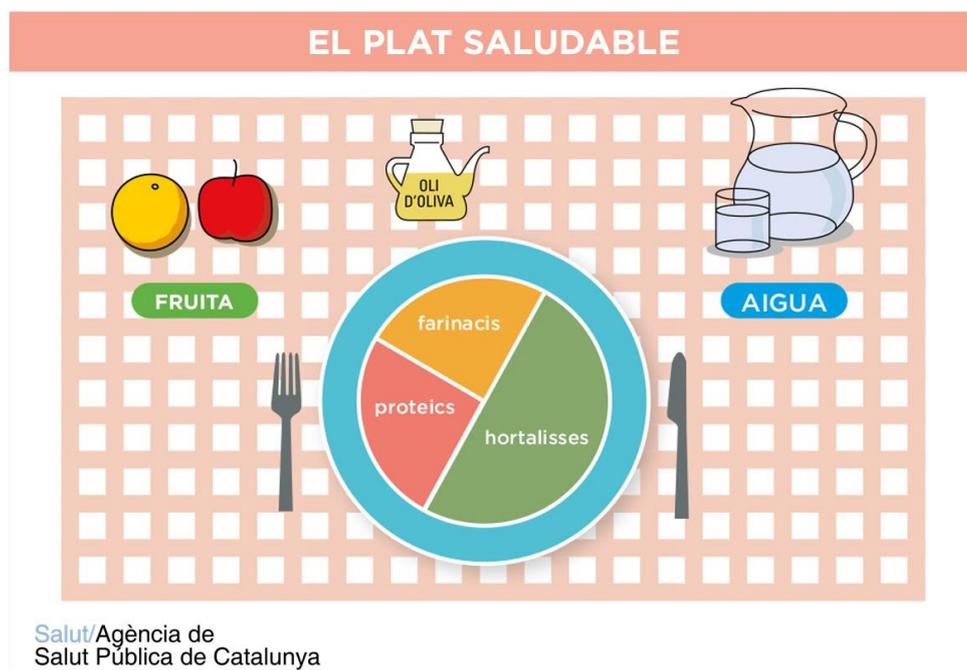
Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènics per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- 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)

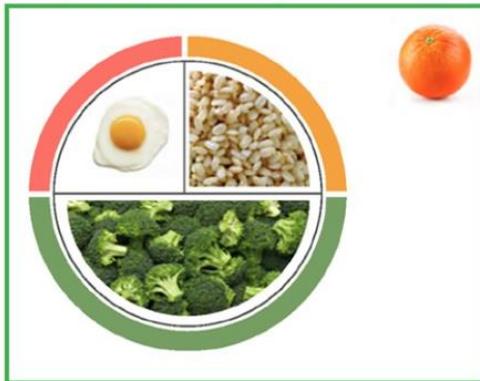
Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals (pa, pasta, arròs... integrals), llegums o tubercles (patata, moniato)

Postres: fruita fresca

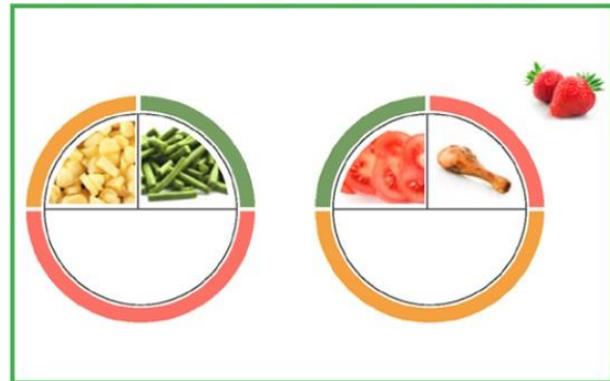
Pa integral i aigua

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](#) (93 555 55 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 escanejat. Per a esports col·lectius haureu d'enviar el comunicat a comite@cebllob.cat i per a esports individuals a 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.