CONSELL ESPORTIU del Baix Llobregat

Juga VERD PLAY!

NORMATIVA TÈCNICA

PATINATGE ART.

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
Condicions de participació a fases comarcals 5
Sistema de classificació a fase comarcal 5
Sistema de classificació integrat "La targeta verda" 6
Normes de competició a fase comarcal modalitat individual 7
Normes de competició a fase comarcal modalitat xous 16
Normes de competició a fase comarcal categoria sènior 22
Annex 23
Tutorial d'inscripció a les jornades de patinatge artístic 24
Manifest de valors als esports individuals 27
Tutorial We Transfer 28
Hàbits saludables 29
Protocòl d'actuació en cas d'accident 32
Documentació 33
Organitzadors 33
Aspectes jurídics i esportius 33
Altres disposicions 33

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

CALENDARI

FASE COMARCAL

MODALITAT INDIVIDUAL

- Dissabte 31 de gener 2026 (Cornellà de Llobregat)
- Dissabte 21 de febrer 2026 (Sant Joan Despí)
- Dissabte 28 de febrer 2026 (Viladecans)
- Dissabte 7 de març 2026 (El Prat de Llobregat)
- (Data per confirmar) (Seu per confirmar)
- Dissabte 9 de maig 2026 (Vallirana)

MODALITAT XOUS

- (Data per confirmar) (Seu per confirmar)
- (Data per confirmar) (Seu per confirmar)
- (Data per confirmar) (Seu per confirmar)
- (Data per confirmar) (Seu per confirmar)

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.

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). Els integrants per a aquesta categoria seran els de la categoria prebenjamí C.

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

Tots/es els/les patinadors/es 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. Els participants que participin en una categoria superior, no tindran accés a les Fases Supracomarcals.

- 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.

- 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 on- line, a través de Playoff (tutorial pàgina 27).

- El període d'inscripció comença 15 dies abans de la jornada i finalitza el diumenge anterior a aquesta.

- Un cop realitzada la inscripció s'haurà d'enviar al correu electrònic (alex@cebllob.cat) via We Transfer (www.wetransfer.com) les músiques en format mp3.de 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 per si hi ha algun imprevist.

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

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ A FASES COMARCALS

La participació està oberta a tothom.

A banda de la modalitat individual, hi ha 4 modalitats per equips, "trios", "quartets", "quintets" i "shows", per les quals s'estableixen el següent nombre d'esportistes:

Trios	3 esportistes
Quartets	4 esportistes
Quintets	5 esportistes
Xous	Mínim 6 esportistes, sense màxim

		CATEGORIES	NIVELLS
INDIVIDUAL		Prebenjamí, benjamí, aleví, infantil, cadet i juvenil	A, B i C
GRUPS	Trios, Quartets i Quintets	Primària (prebenjamí, benjamí i aleví) i Secundària (infantil, cadet i juvenil)	-
	Xous	Primària (prebenjamí, benjamí i aleví) i Secundària (infantil, cadet i juvenil)	-
A totes les modalitats la competició és mixta			

SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FASES COMARCALS

A cada jornada es farà **una classificació** individual per categoria convocada.

- **Classificació individual**: Segons la puntuació atorgada al patinador/a per part del jurat i calculada pel programa informàtic **White**.

- **Classificació Trios, Quartets, Quintets i Shows**: Segons la puntuació atorgada al conjunts de patinadors/es per part del jurat i calculada pel programa informàtic **White**.

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

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 tut@rs de joc, entrenador/a, 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.

POSICIÓ	NOM	TARGETA VERDA	PUNTUACIÓ FINAL
1	ALBERT	1	45,60
2	JOANA	1	42,50
3	ORIOL	1	42,00
4	EVA	1	41,40
5	JUDITH	1	41,20

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL MODALITAT INDIVIDUAL

1.- PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIONS

El sistema de puntuació dels/de les tutors/es de joc resulta d'uns barems per cada integratiu aplicant les penalitzacions i/o deduccions per les errades en aquests.

En cada jornada s'establirà classificació individual per categoria.

La competició es desenvoluparà de forma creixent, iniciant-se amb la categoria de major edat.

2.- ESCALFAMENT, DURADA DELS EXERCICIS I INTEGRATIUS PER CATEGORIES

Abans de l'inici de cada grup de competició els patinadors/es disposen de 5 minuts d'escalfament. L'ordre dels escalfaments s'establirà segons ordre d'actuació.

Cada participant haurà d'estar preparat al seu lloc de sortida dues actuacions abans de la seva. Si no hi és present, passarà a actuar en últim lloc amb una penalització de 0,3 punts sobre la puntuació total, sempre i quan arribi en el transcurs de la competició de la seva categoria

Els diferents elements de dificultat establerts s'executaran en l'ordre que cada esportista consideri més oportú.

Podran efectuar-se únicament dues repeticions d'elements diferents fallats abans de que s'acabi la música.

En el patinatge individual, aquests són els integratius per categoria i nivell:

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

CATEG	DURADA	NIVELL A	NIVELL B	NIVELL C
Prebenjamí	2'00" (±5")	- Pas creuat enrere en vuit - Salt del tres - Picat - Àngel endavant amb canvi fil - Cabriola dos peus (mín 3 voltes) - Moviments coreogràfics (mín 10 segons)	- Pas creuat endavant en vuit - Puntada a la lluna - Àngel en línia recta endavant - Figura cap endavant - Cabriola dos peus (mín 3 voltes) - Moviments coreogràfics (mín 10 segons)	- Vuit endavant - Equilibri - Cadireta - Cabriola dos peus (1 volta) - Puntada a la lluna - Moviments coreogràfics (mín 10 segons)
Benjamí	2'00" (±5")	- Pas creuat enrere en vuit - Salt del tres - Àngel endavant amb canvi de fil - Picat - Cabriola dos peus (mín 3 voltes) - Moviments coreogràfics (mín 10 segons)	- Pas creuat endavant en vuit - Puntada a la lluna - Àngel en línia recta endavant - Figura cap endavant - Cabriola dos peus (mín 3 voltes) - Moviments coreogràfics (mín 10 segons)	- Vuit endavant - Equilibri - Cadireta - Cabriola dos peus (2 voltes) - Puntada a la lluna - Moviments coreogràfics (mín 10 segons)
Alevi	2'15" (±5")	- Voltes de vals esquerra - Àngel enrere amb canvi de fil - *Salchow* - *Rittberger* - Àguila dreta i esquerra. - Cabriola interior enrere (mín 3 voltes)	- Pas creuat enrere en vuit - Àngel en línia recta enrere - Combinació de figures (3 posicions) - Salt del tres - *Metz* - Cabriola interior enrere (mín 3 voltes)	- Pas creuat endavant en vuit - Àngel endavant en línia recta - Canó - Puntada a la lluna - Cabriola dos peus (2 voltes)
Infantil	2'15" (±5")	- Treball de peus (diagonal) - Combinació de figures (3 posicions) amb canvi de fil - *Flip* - *Lutz* - *Rittberger-Turen-Salchow* - Cabriola exterior enrere (mín 3 voltes)	- Treball de peus (línia recta) - Voltes de vals dreta - Àncora enrere - *Salchow* - *Rittberger* - Puntada a la lluna-Salt del tres-*Metz* - Cabriola interior enrere (mín 3 voltes)	- Pas creuat endavant en vuit - Pas creuat enrere en vuit - Àngel endavant amb canvi de fil o àngel-canó - Picat - Salt del tres - Cabriola dos peus (3 voltes)
Cadet i Juvenil	2'30" (±5")	- Treball de peus (cercle) - Cabriola exterior endavant - Combinat de 3 *rittbergers* - *Lutz-Turen-Flip* - *Turen* - Cabriola baixa o àngel amb entrada lliure (mín 3 voltes)	- Combinació de figures (3 posicions) amb canvi de fil endavant - *Flip* - *Rittberger* - *Rittberger-Turen-Salchow* - Treball de peus (diagonal) - Cabriola exterior enrere (mín 3 voltes)	- Voltes de vals esquerre (mín 3 voltes) - Àguila dreta i esquerra - Àngel enrere amb canvi fil - *Metz* - Puntada a la lluna-Salt de tres-*Metz* - Cabriola interior enrere (3 voltes)

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

3 – TUTORS/ES DE JOC

Les competicions seran puntuades per la bossa de tutors/es de joc de la UCEC.

4.- PATINADORS/ES

Drets:

- Garantir al/a la patinador/a el dret a ser jutjat de forma correcta, justa i d'acord a les estipulacions del reglament.
- Disposar de les instal·lacions apropiades per a realitzar la competició.
- Disposar d'un temps previ a la pista de competició, per escalfar i provar la pista.
- En cas d'una interrupció es prendran les següents mesures depenent del cas:

  Malaltia o lesió: l'esportista haurà de ser capaç de realitzar la seva actuació sencera en un temps de recuperació de deu minuts, començant a puntuar des del punt d'interrupció. En cas contrari, la puntuació serà de zero.

  Fallida mecànica: si el/la tutor/a de joc principal creu que la interrupció està justificada, permetrà a l'esportista que realitzi les reparacions necessàries en un temps raonable, per a què a continuació reprengui tot el programa. Els/Les tutors/es de joc puntuaran des del punt d'interrupció.

  Fallida del vestuari: si el vestuari provoca una acció perillosa, indecent o enutjosa per l'execució del programa, el/la tutor/a de joc principal aturarà el programa i demanarà que es torni a executar sencer, començant a puntuar des del punt d'interrupció.

  Interferència externa: s'haurà de tornar a realitzar tot el programa sense penalització i es puntuarà des del punt d'interrupció.

  Fallada musical: és considerada com una interferència externa.

  Errada oficial: si el/la tutor/a de joc principal, per equivocació, atura l'esportista o grup abans no acabi l'actuació, estarà considerat com una interferència externa.

  Detenció desraonada: si un/a patinador/a atura l'actuació per qualsevol motiu injustificat, els/les tutors/es de joc li assignaran una puntuació de zero. En aquest cas, no hi ha puntuació. El/la tutor/a de joc principal decidirà si la interrupció està dins les normes d'interrupció abans esmentades.

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

Represa: els/les tutors/es de joc no observaran al/s esportista/es durant la represa fins arribar al punt d'aturada, moment que el/la tutor/a de joc principal marcarà fent sonar el xiulet. El/la tutor/a de joc principal observarà l'/els esportista/es per assegurar-se que es realitzen els moviments del programa. Si aquest percep que l'/els esportista/es estan canviant de forma indeguda el programa, o que està patinant de forma descansada per avantatjar-se físicament a la part que li falta executar, els/les tutors/es de joc li assignaran una puntuació de zero.

5.- PERSONAL TÈCNIC

- Tot entrenador/a ha de conèixer els barems de puntuació i actuar d'acord a les normes establertes, vetllant pel bon funcionament de la competició.
- El comportament ha de ser just i esportiu durant tota la competició.
- No poden enraonar directament amb l'esportista o donar indicacions durant l'exercici.
- No poden dirigir-se directament als/les tutors/es de joc per reclamar cap puntuació ni per qualsevol altra cosa; en tot cas, al final de la competició, es poden dirigir al/a la tutor/a de joc principal, en presència d'un membre de l'organització.
- És obligatori disposar de la llicència esportiva escolar tramitada pel Consell Esportiu.

6.- PUNTUACIÓ I BAREMS

El sistema de puntuació dels/de les tutors/es de joc resulta d'uns barems per cada integratiu aplicant les penalitzacions i/o deduccions per les errades en aquests.

En aquesta modalitat, la puntuació es desglossarà en:

- Puntuació A – Tècnica: Referent a la dificultat i l'execució del conjunt d'integratius establerts pel reglament, tenint en compte el següent:

    - Caiguda al terra en un element: menys 0,2 punts
    - Caiguda amb el fre, amb 2 peus o amb el peu contrari: menys 0,1 punt
    - Falta de volta en un salt: menys 0,2 – 0,4 punts
    - Cabriola sense assolir les voltes requerides: depenent del cas
    - Utilització de frens per creuar el pas: menys 0,5 – 1 punt

- Puntuació B – Artística: Referent a l'estil i l'escenificació del programa en consonància amb la representació. Es valorarà el muntatge del disc i l'expressió de la patinadora (performance), on es podrà donar com a màxim 3 dècimes més al valor total.

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

La classificació es realitza pel sistema *white*; es tracta d'un sistema de puntuació que es basa en les victòries parcials de les puntuacions dels/de les tutors/es de joc, sobre la suma de les puntuacions totals de cada programa.

Els exercicis tenen un mínim i un màxim de puntuació, entenent com a mínim que es realitzin tots els elements del programa, encara que estiguin tots fallats. Si un element obligatori no es realitza no obtindrà cap puntuació (puntua 0 i no s'aplica cap penalització).

Per agilitzar la competició, si el comitè organitzador ho creu oportú, les valoracions es realitzaran amb doble jurat. En aquest cas els/les tutors/es de joc s'alternaran i no mostraran la nota fins a la sortida del/de la següent participant de la mateixa categoria.

El quadre de barems segons els integratius de cada categoria és el que apareix a continuació:

PREBENJAMÍ C: De 4.3 a 7,0	
Vuit endavant	1.0 -1.8
Equilibri	0.8 – 1.3
Cadireta	0.8 – 1.3
Cabriola 2 peus (1 volta)	0.9 – 1.5
Puntada lluna	0.5 – 0.8
Moviments coreogràfics (mín 10 s)	0.3-0.5
PREBENJAMÍ B: De 4.3 a 7.1	
Pas creuat endavant (1 vuit)	1.0 – 2.0
Puntada lluna	0.5 – 0.8
Àngel línia recta endavant	0.8 – 1.3
Figura endavant	0.8 – 1.2
Cabriola 2 peus (mín 3 voltes)	0.9-1.5
Moviments coreogràfics (mín 10 s)	0.3-0.5
PREBENJAMÍ A: De 4.3 a 7.5	
Pas creuat enrere (1 vuit)	1.5 – 2.0
Salt del tres	0.8 – 1.5
Picat	0.5 – 1.0
Àngel endavant canvi de fil	0.4 – 1.2
Cabriola 2 peus (mín 3 voltes)	0.8-1.3
Moviments coreogràfics (mín 10 s)	0.3-0.5
BENJAMÍ C : De 4.4 a 7.3	
Vuit endavant	1.5 – 2.0
Equilibri	0.8 – 1.3
Cadireta	0.8 – 1.3
Cabriola 2 peus (2 voltes)	0.6 – 1.5
Puntada lluna	0.4-0.8
Moviments coreogràfics (mín 10 s)	0.3-0.5

BENJAMÍ B: De 4.4 a 8.3	
Pas creuat endavant (1 vuit)	1.0 – 2.5
Puntada lluna	0.5 – 1.1
Àngel línia recta endavant	0.8 – 1.2
Figura endavant	1.0 – 1.4
Moviments coreogràfics (mín 10 s)	0.3-0.5
Cabriola 2 peus (mín 3 voltes)	0.8 – 1.6
BENJAMÍ A: De 4.4 a 8.5	
Pas creuat enrere (1 vuit)	1.5 – 2.5
Salt del tres	0.7 – 1.5
Àngel endavant canvi de fil	0.5 – 1.3
Picat	0.7 – 1.3
Cabriola 2 peus (mín 3 voltes)	0.7 – 1.4
Moviments coreogràfics (mín 10 s)	0.3-0.5
ALEVÍ C : De 4.2 a 7.2	
Pas creuat endavant (1 vuit)	1.0 – 2.0
Àngel endavant línia recta	0.8 – 1.3
Canó	0.8 – 1.3
Puntada lluna	0.7 – 1.0
Cabriola 2 peus (2 voltes)	0.9 – 1.6
ALEVÍ B: De 4.4 a 8.4	
Pas creuat enrere (1 vuit)	0.5 – 1.0
Àngel línia recta enrere	0.5 – 1.3
Combinació figures (3 posicions)	0.8 – 1.3
Salt del tres	0.6 – 1.5
Metz	1.2 – 2.0
Cabriola int. enrere (mín 3)	0.8 – 1.3

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

ALEVÍ A: De 4.6 a 8.7	
+ 1 punt de partida, perquè ja es patina correctament	
Voltes vals esquerra	0.4 – 0.8
Àngel enrere canvi fil	0.5 – 1.2
Salchow	0.5 – 1.2
Rittberger	1.0 – 2.0
Àguila dreta i esquerra	0.5 – 1.2
Cabriola int. enrere (mín 3)	0.7 – 1.3
INFANTIL C: De 4.3 a 7.8	
Pas creuat endavant (1 vuit)	0.8 – 1.2
Pas creuar enrere (1 vuit)	0.8 – 1.2
Àngel endavant canvi de fil o àngel-canó	0.5 – 1.3
Picat	0.6 – 1.3
Salt del tres	0.8 – 1.5
Cabriola 2 peus (3 voltes)	0.8 – 1.3
INFANTIL B: 4.5 a 8.8	
Treball peus línia recta	0.5 – 1.0
Voltes vals dreta	0.4 – 0.8
Àncora enrere	0.5 – 1.0
Salchow	0.5 – 1.2
Rittberger	1.0 – 2.0
P. lluna/salt del tres/*metz*	0.8 – 1.5
Cabriola int. enrere (mín 3)	0.8 – 1.3

INFANTIL A: 4.7 a 9.2	
Treball peus diagonal	0.7 – 1.5
Combinació figures canvi de fil	0.6 – 1.2
Flip	0.8 – 1.6
Lutz	0.8 – 1.6
Rittberger/Turen/Salchow	1.0 – 2.0
Cabriola ext. enrere (mín 3)	0.8 – 1.3
CADET i JUVENIL C: De 4.4 a 8.4	
Voltes vals esquerra	0.6 – 1.2
Àguila dreta i esquerra	0.6 – 1.2
Àngel enrere canvi de fil	0.6 – 1.2
Metz	0.8 – 1.3
P. lluna/salt del tres/*metz*	1.0 – 2.0
Cabriola int. enrere (3 voltes)	0.8 – 1.5
CADET i JUVENIL B: 4.7 a 9.1	
Combinació figures canvi de fil (3 posicions)	0.8 – 1.2
Flip	0.8 – 1.6
Rittberger	0.8 – 1.6
Rittberger/Turen/Salchow	1.0 – 2.0
Treball peus diagonal	0.5 – 1.4
Cabriola ext. enrere (mín 3)	0.8 – 1.3
CADET i JUVENIL A : 4.8 a 9.4	
Treball peus cercle	0.5 – 1.2
Cabriola ext. endavant	0.7 – 1.5
Combinat 3 *rittbergers*	0.8 – 1.8
Lutz-Turen-Flip	1.0 – 1.8
Turen	0.8 – 1.3
Cabriola àngel o baixa	1.0 – 1.8

7.- RECONEIXEMENT DELS ELEMENTS TÈCNICS

1. Diferència entre equilibris i figures:

Són equilibris tots aquells en les que el/la patinador/a s'aguanta amb un peu sempre i quan la cama del terra estigui estirada. Dins les figures hi ha tots els equilibris (els equilibris també són figures), i totes aquelles posicions del cos amb un o dos peus en les que la posició s'aguanta com a mínim 3 segons.

Tant els equilibris com les figures poden realitzar-se endavant, enrere i/o amb canvi de fil endavant- enrere. És important remarcar que a la combinació de figures les que són amb dos peus només poden anar al final, sinó es considerarà canvi de peu o un impuls no autoritzat dins la combinació.

Els equilibris i les figures més freqüents són:

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

EQUILIBRIS	FIGURES (no equilibris)
En ordre de menys a més dificultat: ▪ la flor ▪ la bandera (cama endavant, **angle de 90º**) ▪ l'àngel ▪ l'àncora ▪ la bandera **torso** (cama al costat, peu per sobre del cap)/ **bandera (cama endavant o al costat, posició split, angle de 150º o superior)** ▪ **Ring** ▪ **Biellman** ▪ **posició inverted**	En ordre de menys a més dificultat: ▪ la cadireta o *enanito* ▪ el canó ▪ l'avió (com el canó amb la cama lliure creuada pel darrera de la cama portant) ▪ l'àliga (exterior o interior, esquerra o dreta) ▪ **"muerte del cisne"**

2. Salts:

Han de tenir una velocitat, una alçada i una trajectòria apropiades, marcant a l'aire una paràbola, amb una entrada, un desenvolupament i una caiguda correctes i perfectament marcats, de manera que no quedi dubte en cap cas del salt que es pretén executar.

Aspectes a destacar dels salts:

- *Metz*: la picada del salt ha de ser tancada, amb el braç esquerre al davant. Es pot obrir el fre un màxim d'un quart de volta.
- *Salchow*: es pot fer sense fre o amb fre a l'entrada, però si s'utilitza el fre no es pot girar al terra per fer part de la volta abans de saltar.
- *Rittberger*: la cama lliure haurà d'estar davant de la dreta, creuada, durant l'execució del salt.
- *Flip/lutz*: s'ha de marcar la diferència entre tots dos salts, ja què el *flip* s'ha de fer amb fil d'nterior i el *lutz* s'ha de fer amb fil d'exterior.
- *Combinats:* en tots els combinats és important que la velocitat sigui constant, així com el ritme entre els salts, que ha de ser fluid.

3. Cabrioles:

Totes les cabrioles han de ser fluïdes (les voltes han de ser seguides, sense interrupcions entre volta i volta), que l'eix vertical no es bellugui i que no s'utilitzin els frens durant l'execució.
A totes les cabrioles l'entrada és lliure, encara que es valora més positivament la cabriola si l'entrada és correctament marcada. En el cas de la baixa i l'àngel, si hi ha desplaçats també es valora més positivament, encara que no són obligatoris.

Són les següents:

- Dos peus
- Cabriola interior enrere
- Cabriola exterior enrere
- Cabriola exterior endavant
- Cabriola àngel o baixa (qualsevol fil i qualsevol peu)

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

4. Passos:

Tant si parlem de les seqüències de passos obligatòries com dels elements d'enllaç dins un programa, es valorarà la correcció i a l'hora la varietat i dificultat d'elements; per tant, no és el mateix una seqüència de passos on es facin picats, girs amb dos peus, etc., que una seqüència on es facin tresos, brackets, rockers, etc.

En quant a les voltes de vals, tant a la dreta com a l'esquerra, els girs han de ser amb un peu, marcant bé el canvi de peu, la posició *"and"* abans del canvi, i la cama lliure estirada.

8.- VESTUARI

- L'elecció del mallot és lliure, és a dir, que es pot participar amb fantasia o amb uniforme d'escola.
- Ha d'estar d'acord amb la música, però sense causar vergonya al patinador/a, als/a les tutors/es de joc o al públic. L'aparença de nu en un vestit es considera una violació de la normativa i serà penalitzat.
- Els vestits amb l'escot massa baix, o que ensenyin l'abdomen nu (part entre la cintura i el pit), es consideren vestits d'exhibició i no són adequats pel patinatge de competició.
- Qualsevol brillantor o passamaneria utilitzada en els vestits han de ser cosits segurs, per tal de no causar perjudicis.
- No estan permesos accessoris de cap mena.

La indumentària dels patinadors i patinadores ha de cobrir completament les mitges, cuixes i part posterior. Les mitges de tall francès estan estrictament prohibides, com ara mitges que acabin més amunt de l'os de la cuixa. Les patinadores i patinadors poden portar mono sencer, pantalons o mallot sense faldilla, sempre i quan el mallot cobreixi totalment per sota de l'ós de la cuixa.

9.- PENALITZACIONS I DEDUCCIONS

1. Penalitzacions. Valors que es resten de la puntuació A (tècnica).

Aspecte tècnic	Penalització
Repetició 2 vegades del mateix element	0,5 punts
Més de 3 posicions a la combinació de figures	0,3 punts (del mínim del barem)
Combinació de figures amb canvi de peu	0 punts (no es considera combinació)
Repetició d'un element fallat fora del temps de la música	Només es puntua si s'inicia amb música
Dificultat que no es contempla com a element obligatori a la categoria del/de la patinador/a	Es valorarà a la puntuació artística

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

Aspecte tècnic	Deducció
Sortides incompletes dels salts	0,2 – 0,4 punts
Vestuari inapropiat	0,5 – 1,0 punt

3. Penalitzacions de la puntuació final.

Aspecte de competició	Penalització
No presentació de l'esportista dues actuacions prèvies	0,3 punts

10.- NOVA CATEGORIA OPEN

Per a tots aquells patinadors i patinadores d´edats entre infantil i juvenil, que s´hagin iniciat en el patinatge recentment, i no aconsegueixin encara assolir mínimament els integratius del nivell C de la seva categoria (apel·lem a la bona fe dels tècnics i tècniques, que esperem no posin esportistes amb més nivell del que toca, ja que és una categoria pels nous practicants de patinatge artístic).

INTEGRATIUS

- Vuit endavant (de 1.0 a 1.6)
- Figura endavant (de 0.8 a 1.3)
- Equilibri endavant (de 0.8 a 1.3)
- Cabriola dos peus, sense mínim de voltes (de 0.9 a 1.5)
- Moviments coreogràfics (de 0.8 a 1.3)

TOTAL PUNTUACIÓ: DE 4,0 A 6,5

DURADA DEL DISC: 2 MINUTS

Aquesta nova categoria s´emmarcarà dins l´àmbit de l´esport popular, junt amb la competició sènior d´individual (nova en aquesta temporada).

11.- MÚSICA

Un cop realitzada la inscripció s'haurà d'enviar al correu electrònic (alex@cebllob.cat) les músiques en format mp3.de totes les participants indicant (NOM I COGNOM, ESCOLA/ENTITAT/ MODALITAT). Tot i així el dia de la jornada s'haurà de portar una còpia de seguretat de la música per si hi ha algun imprevist amb aquesta.

La música serà de lliure elecció, instrumental o cantada (sempre i quan es respectin les melodies i no tinguin un llenguatge ofensiu), i amb la durada establerta per a cada categoria. Aquesta haurà d'estar tallada i a la velocitat adequada.

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL MODALITAT XOUS

1.- GENERALITATS

Les modalitats convocades I el nombre d'esportistes són:

Trios	3 esportistes
Quartets	4 esportistes
Quintets	5 esportistes
Xous	Mínim 6 esportistes, sense màxim

Un/a esportista no pot competir a la mateixa disciplina en categories diferents (primària i secundària).
El temps d'entrenament és de 8 minuts pels Trios, Quartets i Quintets, i 10 minuts pels Xous.
L'ordre d'actuació es fixa mitjançant un sorteig que tindrà lloc, com a mínim, 3 dies abans de la competició. L'ordre dels entrenaments de tots els grups, que tindrà lloc abans de la competició, s'establirà tenint en compte els següents criteris:

1. Proximitat territorial dels grups a la seu amfitriona.
2. Ordre d'actuació a la competició.

La competició es desenvoluparà de forma decreixent, iniciant-se amb la categoria de major edat.
La classificació es realitza pel sistema *white*; es tracta d'un sistema de puntuació que es basa en les victòries parcials de les puntuacions dels/de les tutors/es de joc, sobre la suma de les puntuacions totals de cada programa.

Per la participació d'un grup en aquestes modalitats, cal destacar:

- No es permet el patinatge individual o de parelles d'artístic, el patinatge es valora en conjunt.
- La principal actuació del conjunt ha de ser d'espectacle, no de precisió. Els grups han d'interpretar a la seva actuació una música i una idea, de manera que l'audiència i els/les tutors/es de joc trobin relació entre el tema i el títol de l'actuació.
- L'actuació s'acompanyarà d'una sinopsis de la interpretació, de màxim 25 paraules, que s'indicarà en el moment de la inscripció i es llegirà per megafonia abans d'iniciar el ball.
- Els participants sense patins no estan permesos.
- No hi ha restriccions en el vestuari. Els canvis de vestuari durant el programa estan permesos, però no es pot deixar res al terra ni

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

llençar fora de la pista. Si parts del vestuari accidentalment toquen el terra, no s'aplica penalització mentre la fluïdesa del programa no sigui interrompuda.

- No hi ha limitació en l'elecció de la música, però el patinatge, vestuari i altres accessoris o complements han d'estar en consonància amb la idea, la música i el títol de l'actuació.
- La coreografia ha de començar dins els 10 primers segons des de l'inici de la música.
- Els elements o passos realitzats en posició estacionària estan permesos. No obstant, els programes que tinguin passos estacionaris excessius rebran menys valor.
- Els accessoris estan permesos sempre hi quan siguin ser transportats pels esportistes. Les decoracions teatrals que se sustentin per si soles no estan permeses. Abans d'iniciar l'actuació, els accessoris es poden col·locar fora de la pista (excepte en els casos de pistes amb tanques perimetrals que es col·locaran dins les tanques), però una vegada agafats, ja no es podran tornar a fora. Només es permet col·locar-los temporalment a terra, per un període màxim de 10 segons.
- No estan permesos tots aquells materials que puguin ser considerats perillosos (aigua, bengales, màquines de boira, focus, confeti, boletes de porexpan, sorra, benzina...).

2.- TRIOS, QUARTETS I QUINTETS

En aquestes tres modalitats, cal tenir en compte que tal com passa en la modalitat individual, s'estableixen uns integratius per categoria amb la particularitat que, d'igual manera que amb els xous, han de teixir una història en consonància amb la idea, la música, el títol i el vestuari.

1. Integratius per modalitat i categoria:

TRIOS			
PRIMÀRIA		SECUNDÀRIA	
Durada del disc	de 2:00 a 2:30 minuts	Durada del disc	de 2:30 a 3:00 minuts
▪ Figura combinada entre els tres esportistes ▪ Salt del tres o qualsevol salt d'una volta ▪ Cabriola simètrica (dos peus o interior enrere) ▪ Seqüència de passos en línia recta		▪ Figura combinada en la que al menys 2 integrants vagin enrere ▪ Salt del tres o qualsevol salt d'una volta ▪ Cabriola simètrica (interior enrere, exterior endavant o exterior enrere) ▪ Seqüència de passos en diagonal o cercle	

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

QUARTETS			
PRIMÀRIA		SECUNDÀRIA	
Durada del disc	de 2:30 a 3:00 minuts	Durada del disc	de 3:00 a 3:30 minuts
▪ Figura combinada entre els 4 esportistes ▪ Figura de 2 parelles ▪ Salt del tres o qualsevol salt d'una volta ▪ Cabriola simètrica (2 peus o interior enrere) ▪ Seqüència de passos en bloc en línia recta o en diagonal		▪ Figura combinada entre els 4 esportistes ▪ Figura de 2 parelles ▪ Solo d'un dels membres el quartet ▪ Salt del tres o qualsevol salt d'una volta. O també que dos membres facin un salt i els/les altres dos un altre ▪ Cabriola simètrica (interior enrere, exterior endavant o exterior enrere), amb la possibilitat que dos membres en facin una i els altres dos una altra ▪ Seqüència de passos en bloc en diagonal o en cercle	

QUINTETS			
PRIMÀRIA		SECUNDÀRIA	
Durada del disc	de 3:00 a 3:30 minuts	Durada del disc	de 3:30 a 4:00 minuts
▪ Combinació de figures 2/3 persones ▪ Figura combinada entre els 5 esportistes ▪ 2 elements de precisió (aspa o cercle) ▪ Línia de passos (recte o en diagonal), que poden fer tots 5 junts o bé 2/3 en diferents trajectòries El límit de dificultat dels salts és *salchow*		▪ Combinació de figures 2/3 persones. El duo haurà de fer una elevació sempre i quan el membre que eleva tingui 12 anys o més. L'elevació serà pel maluc fins a l'alçada del cap de qui aixeca ▪ Figura combinada entre els 5 esportistes. Sense límit d'alçada en l'elevació, on almenys dos integrants realitzin una figura reconeguda al reglament ▪ 3 elements de precisió (aspa o cercle) ▪ Línia de passos (diagonal, cercle o serpentina), que pot ser de tots 5 o bé de 2/3 en diferents trajectòries El límit de dificultat dels salts és 3 *rittbergers*	
En les dues categories de Quintets es poden fer salts reconeguts i també cabrioles, si bé no seran tinguts en compte com a integratius.			

Per valorar la dificultat dels integratius requerits es tindran en compte les següents premisses:

- <u>Salts i cabrioles simètriques:</u> la dificultat de menor a major a la classificació és:
  - Salts: salt del tres, *metz*, *salchow*, *rittberger*, *flip* i *lutz*.
  - Cabrioles: de dos peus, interior enrere, exterior enrere i exterior endavant.

- <u>Figures combinades:</u>
  - Més dificultat enrere que endavant. Quants més membres vagin enrere més dificultat representa.
  - Més dificultat amb canvi de fil que en línia recta.
  - Si alguna de les posicions requereix d'un extra de flexibilitat té més valor que les figures normals (cadireta, canó, àngel, etc.). Quantes més persones del grup facin figura amb extra de flexibilitat més es valorarà.
  - Es valora positivament la innovació i la varietat en les figures (p. ex. una figura conjunta en la que cada membre faci una figura

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

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

diferent i estiguin ben combinades entre elles té més valor que una figura en la que dos membres del grup facin una figura i dos una altra).

- Es realitzaran amb contacte entre els esportistes.

- Línies de passos: la dificultat de menor a major en el recorregut d'una línia de passos és la següent: diagonal, cercle i serpentina.

Cal tenir en compte que puntua més un integratiu de menys dificultat però executat correctament, que un integratiu difícil amb errades importants en l'execució.

2. Puntuació i barems:
En aquestes modalitats, la puntuació es desglossa en:

- Puntuació A – Tècnica. : Referent a la dificultat i l'execució del conjunt d'integratius establerts pel reglament.

TRIOS			
PRIMÀRIA: De 4.7 a 8.3		SECUNDÀRIA: De 5.1 a 8.6	
Figura combinada entre 3 esportistes	1.0 – 1.8	Figura combinada (mín. 2 integrants enrere)	1.1 – 1.8
Salt del tres o qualsevol salt de volta	1.5 – 2.5	Salt del tres o qualsevol salt de volta	1.2 – 2.2
Cabriola simètrica (dos peus o interior enrere)	1.4 – 2.4	Cabriola simètrica (interior enrere, exterior endavant o enrere)	1.4 – 2.4
Seqüència de passos (línia recta)	0.8 – 1.6	Seqüència de passos (diagonal o cercle)	1.4 – 2.2
QUARTETS			
PRIMÀRIA: De 4.2 a 8.2		SECUNDÀRIA: De 4.8 a 8.5	
Figura combinada entre 4 esportistes	0.6 – 1.4	Figura combinada entre 4 esportistes	0.5 – 1.0
Figura de 2 parelles	0.8 – 1.6	Figura de 2 parelles	0.7 – 1.2
Salt del tres o qualsevol salt de volta	1.0 – 1.8	Solo d'un membre del quartet	0.6 – 1.1
Cabriola simètrica (2 peus o interior enrere)	0.8 – 1.6	Salt del tres o qualsevol salt de volta. O una parella un salt, i els altres dos un altre	0.8 – 1.6
Seqüència de passos en bloc (línia recta o diagonal)	1.0 – 1.8	Cabriola simètrica (interior enrere, exterior endavant o enrere). O una parella una cabriola, i els altres dos una altra	1.0 – 1.6
		Seqüència de passos en bloc (diagonal o cercle)	1.2 – 2.0
QUINTETS			
PRIMÀRIA: De 4.1 a 8.2		SECUNDÀRIA: De 4.8 a 8.6	
Combinació de figures 2/3 patinadors	0.9 – 1.8	Combinació de figures 2/3 patinadors	1.0 – 1.8
Figura combinada entre 5 esportistes	1.0 – 2.0	Figura combinada entre 5 esportistes	1.2 – 2.0
2 elements de precisió (aspa o cercle)	1.2 – 2.3	3 elements de precisió (aspa o cercle)	1.4 – 2.5
Seqüència de passos (línia recta o diagonal). Tots 5 junts o 2/3 en trajectòries diferents	1.0 – 2.1	Seqüència de passos (diagonal, cercle o serpentina). Tots 5 junts o 2/3 en trajectòries diferents	1.2 – 2.3

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

- Puntuació B – Artística. : Referent a la presentación del programa – 5 ítems:
  - o Originalitat de la idea (impressió de la idea: 0 – 2 punts)
  - o Desenvolupament coreogràfic de la idea (seguiment d'un fil conductor, plasmació de la idea, representació des de diferents perspectives: 0 – 2 punts)
  - o Adequació del ritme (canvis de ritme, dinamisme del programa, adequació del ritme a la idea: 0 – 2 punts)
  - o Expressivitat de la interpretació (qualitat a l'expressió, adequació a la idea, treball de l'expressió corporal: 0 – 2 punts)
  - o Idoneïtat del vestuari (vestuari confortable, adequació a la idea, originalitat del vestuari: 0 – 2 punts).

3.- XOUS

El xou és una formació de grup a partir 6 membres. El fil conductor de la coreografia és una idea original interpretada amb una música (instrumental o cantada), i un vestuari acords a la representació. El títol i la descripció del programa complementen la presentació.
A diferència de les altres modalitats de grups, en xous també es contempla:

- Els salts amb més d'una rotació i els salts d'una volta reconeguts no són permesos, però sí els salts d'una volta no reconeguts.
- Només es permeten les cabrioles altes i baixes sense desplaçament.
- Una actuació de xou no pot incloure més de 8 elements típics de precisió. Les formacions en línia no tenen limitació. La combinació d'elements compta com a un element.

La durada dels xous, per primària i secundària, és de 3'30'' a 4'00''.

1. Puntuació i barems:

En aquesta modalitat, la puntuació es desglossa en:

- Puntuació A – Tècnica. Referent al contingut del programa – 4 ítems:
  - o Dificultat tècnica (dificultat i correcte execució dels elements: 0 – 2,5 punts)
  - o Sincronització (control del ritme segons la música i amb el grup: 0 – 2,5 punts)
  - o Utilització i ocupació de l'espai (ús de totes les zones de la pista, ús de diferents itineraris, expansió del grup a la pista: 0 – 2,5 punts)
  - o Varietat de formacions (nombre i ús de varietat de formacions, transicions fluïdes: 0 – 2,5 punts)

- Puntuació B – Artística. Referent a la presentació del programa – 5 ítems:
  - o Originalitat de la idea (impressió general de la idea: 0 – 2 punts)

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

o Desenvolupament coreogràfic de la idea (seguiment d'un fil conductor, plasmació de la idea, representació desa de diferents perspectives: 0 – 2 punts)
o Adequació del ritme (canvis de ritme, dinamisme del programa, adequació del ritme a la idea: 0 – 2 punts)
o Expressivitat de la interpretació (qualitat a l'expressió, adequació a la idea, treball de l'expressió corporal: 0 – 2 punts)
o Idoneïtat del vestuari (vestuari confortable, adequació a la idea, originalitat del vestuari: 0 – 2 punts)

4.- PENALITZACIONS I DEDUCCIONS

1. **Penalitzacions.** Valors que es resten de la puntuació A (tècnica).

Aspecte tècnic	Penalitzacions trios, quartets i quintets	Penalitzacions xous
Element no realitzat	0 punts	
Element addicional (salt, cabriola, figura combinada...)	0,5 punts	
Més elements de precisió dels establerts	0,5 punts	1,0 punt
Fre a un element obligatori (cada patinador/a)	0,1 punts	
Error en un integratiu (cada patinador/a)	0,1 punts	
Cabriola no simètrica	0,2 punts	
Figura en la que es perdi el contacte entre els esportistes	0,3 punts	

2. **Deduccions.** Valors que es resten de la puntuació B (artística).

Aspecte tècnic	Deduccions trios, quartets i quintets	Deduccions xous
Caiguda d'un patinador/a	0,3 punts	
Caiguda dinàmica de més d'un patinador/a	0,6 punts	
Caiguda que trenqui la dinàmica de la coreografia (un o més patinadors/es)	0,8 punts	
Objecte que s'aguanti per si sol	0,5 punts	
Vestuari inapropiat	0,5 – 1,0 punt	
L'actuació principal no és d'espectacle, sinó de precisió	1,0 punt	
Durada més curta del temps requerit	0,2 per segon	
Durada més llarga del temps requerit	El/la tutor/a de joc principal xiularà i es deixa de puntuar	

3. Penalitzacions de la puntuació final.

Aspecte de competició	Penalització
No presentació del grup dues actuacions prèvies	0,3 punts

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL CATEGORIA SÈNIOR

- NIVELL 1: (puntuació de 4,0 a 6,5)

DURADA DEL DISC: 2 MIN

- Vuit endavant (de 1,0 a 1,6)
- Figura endavant (de 0,8 a 1,3)
- Equilibri endavant (de 0,8 a 1,3)
- Cabriola dos peus (sense mínim de voltes) - (de 0,9 a 1,5)
- Moviments coreogràfics (mínim 10 segons) – (de 0,5 a 0,8)

- NIVELL 2: (puntuació de 4,5 a 7,3)

DURADA DEL DISC: 2 MIN 30 SEG.

- Vuit creuat endavant (de 1,0 a 1,2)
- Córrer enrere (no cal un vuit sencer) – (de 0,7 a 1,0)
- Figura (endavant o enrere, en línia recta o amb canvi de fil) – (de 0,8 a 1,3)
- Salt (de mitja o d´una volta, lliure elecció) – (de 0,8 a 1,5)
- Cabriola (lliure elecció) – (de 0,7 a 1,5)
- Seqüència de passos (patró lliure, ¾ de pista) – (de 0,5 a 0,8)

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

ANNEX

ESPECIFICACIONS DELS INTEGRATIUS

- PREBENJAMÍ: Totes les figures on no s´especifiqui el canvi de fil són endavant i en línia recta.
- BENJAMÍ C: L´equilibri i la cadireta són endavant en línia recta.
- ALEVÍ A: Les àligues pot ser en exterior o en interior, o amb canvi de fil, però sempre fent els dos costats, dreta i esquerra (una cama portant dreta i l'altra amb cama portant esquerra).
- ALEVÍ B: La combinació de figures ha de ser de 3 figures, és igual si endavant, enrere, recte o amb canvi de fil.
- ALEVÍ C: El canó és un (no pot ser canó saltat), i ha de ser endavant i en línia recta).
- INFANTIL A: La combinació de figures ha de ser de 3 figures, és igual si endavant, enrere, recte o amb canvi de fil.
- INFANTIL C: el àngel-canó ha de ser endavant i pot ser amb canvi de fil o en línia recta.
- CADET B: La combinació de figures ha de ser de 3 figures, és igual si endavant, enrere, recte o amb canvi de fil.
- CADET C: Les àligues poden ser en exterior o en interior, o amb canvi de fil, però sempre els dos costats, dreta i esquerra (una amb cama portant dreta i l'altra amb cama portant esquerra.

ORDRE DIFICULTAT FIGUES DE MÉS A MENYS (INCLÒS ELS EQUILIBRIS)

1. Cadireta
2. Flor
3. Canó
4. Avió
5. Bandera frontal (90º)
6. Àngel
7. Àmfora
8. Àliga (les variacions amb 2 rodes en 1 o 2 peus tenen més dificultat)
9. Bandera torso
10. Bandera "Split"
11. "Muerte del cisne"
12. Biellman
13. Posició Inverted

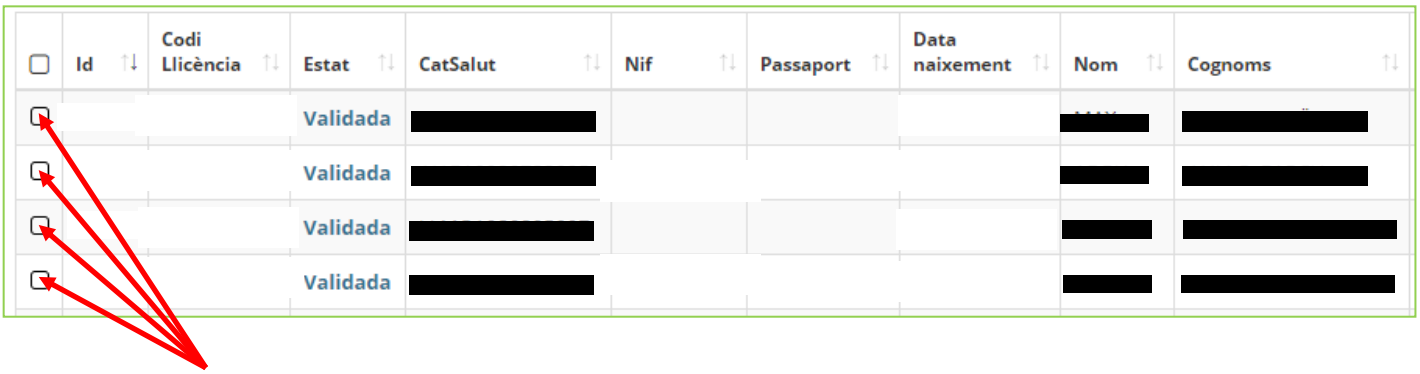
Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

TUTORIAL D'INSCRIPCIÓ A LES JORNADES DE PATINATGE ARTÍSTIC

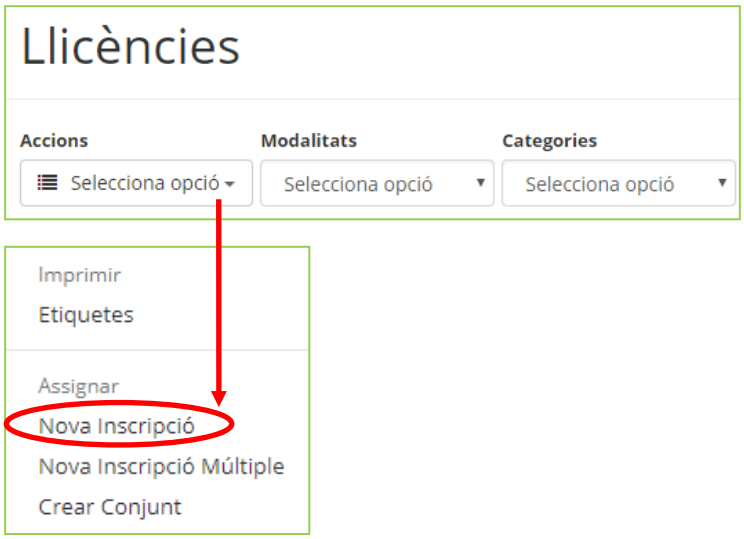
A continuació us presentem un petit tutorial de com realitzar les inscripcions a una jornada de patinatge artístic. Els passos a seguir son els següents:

1. Feu click sobre el botó "Llicències".

2. Seguidament us apareixerà el llistat de totes les llicències actives. Feu click al requadre de tots els esportistes que voleu inscriure a la jornada.

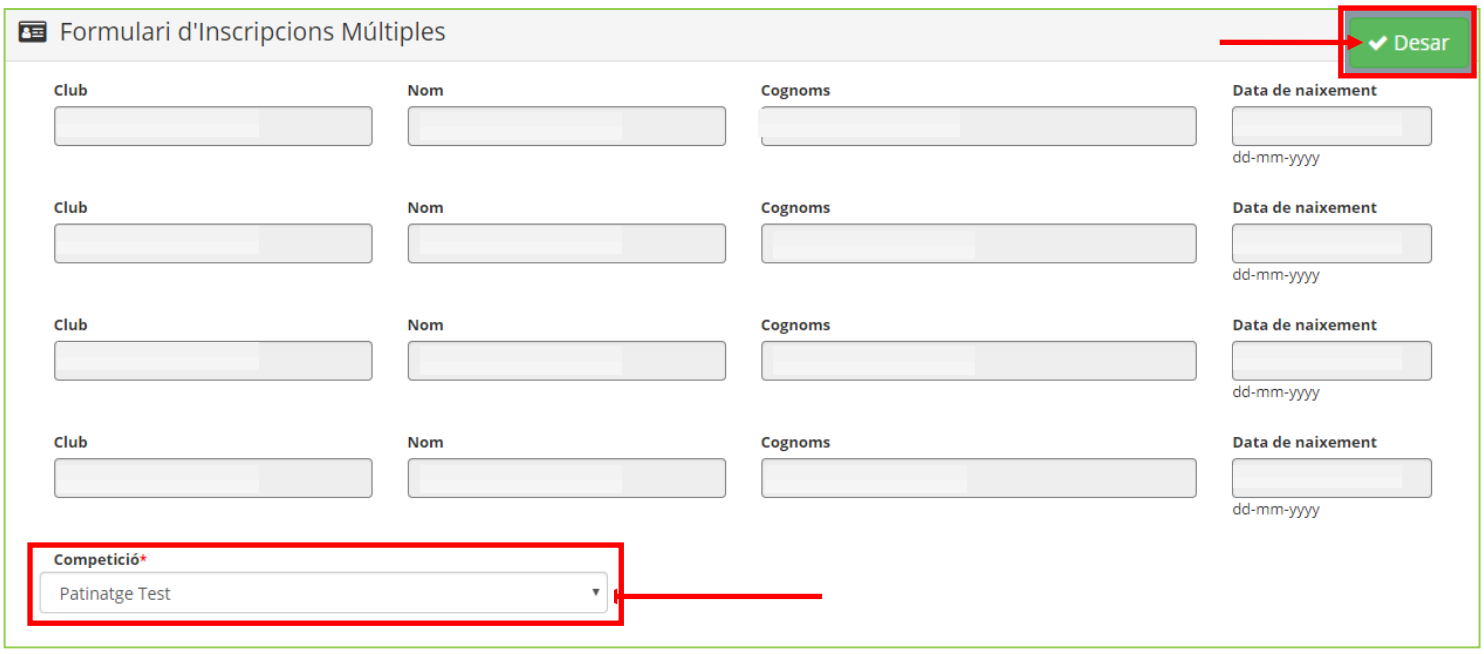


3. Un cop seleccionats els esportistes a inscriure, feu click a l'opció "Accions / Selecciona Opció". Seguidament s'obrirà un menú desplegable amb diverses opcions. Feu click a "Nova Inscripció".

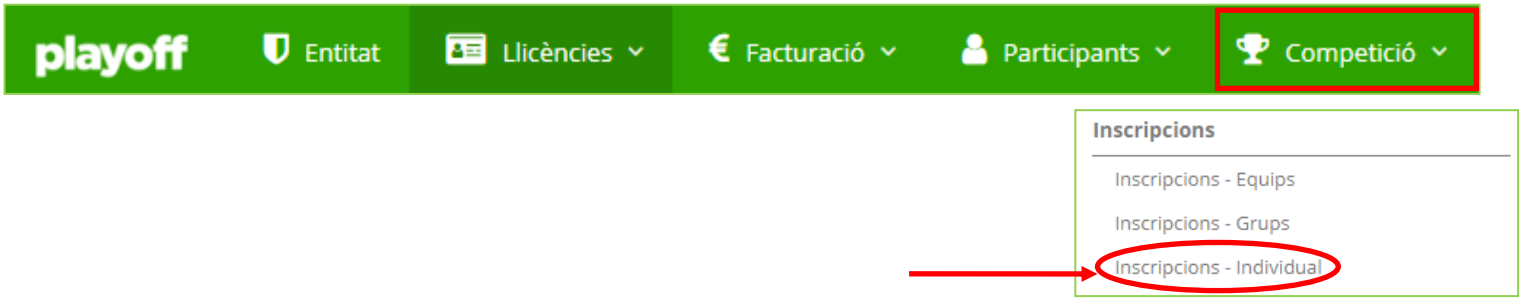


Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

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.

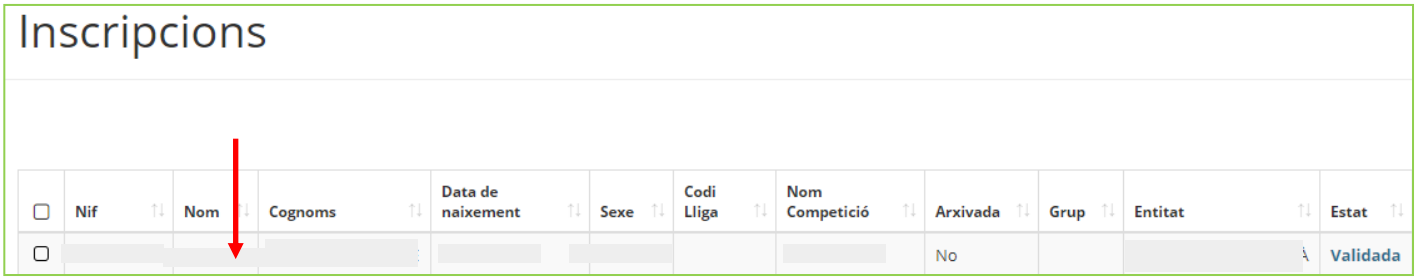


5. Un cop realitzada la vostra inscripció, haureu de posar-vos a sobre de la icona "Competició" i escolliu "Inscripcions – Individual". En aquest pas haureu d'anar patinador/a per patinador/a per confirmar el nivell de participació de cadascun/a dels/les inscrits/es.

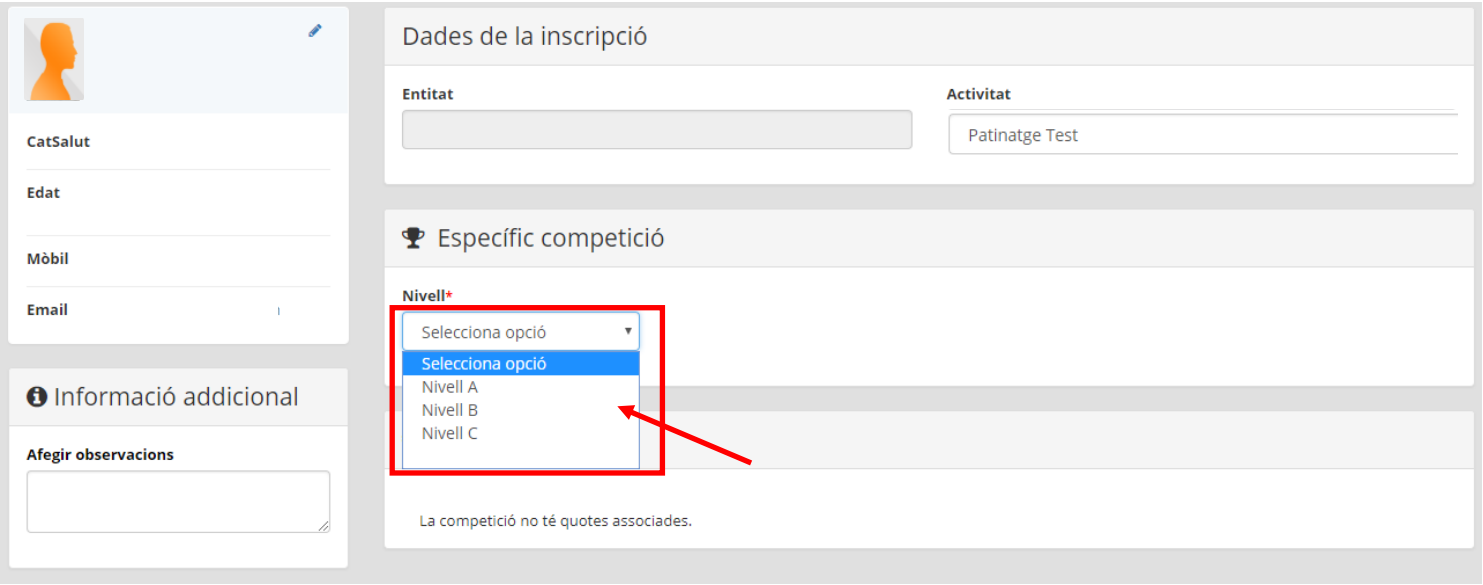


6. En aquesta pantalla, podreu consultar totes les inscripcions realitzades i els/les patinadors/es als/les quals haureu d'assignar un nivell. Feu click a sobre de l'esportista.

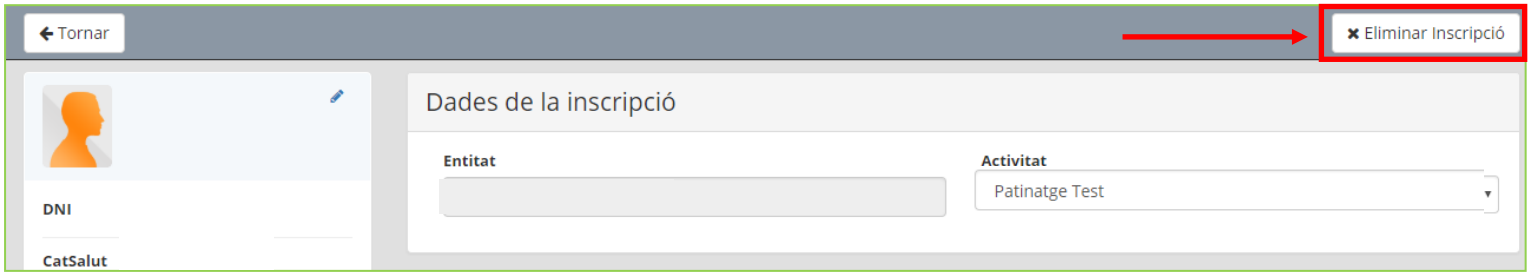
Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat



7. Un cop dins del/la patinador/a seleccionat/da, podreu escollir el seu nivell. Un cop escollit feu click a desar.



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



9. Recordeu que les inscripcions a les jornades de patinatge artístic s'obriran 15 dies abans de la jornada i es tancaran el dilluns anterior a la competició.

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

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!

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

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

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

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.

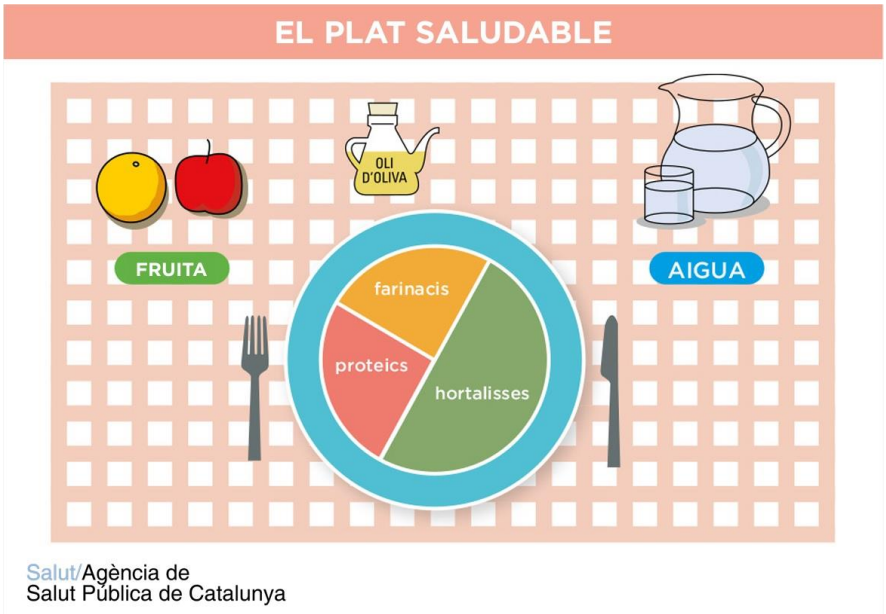
HÀBITS ALIMENTARIS

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.



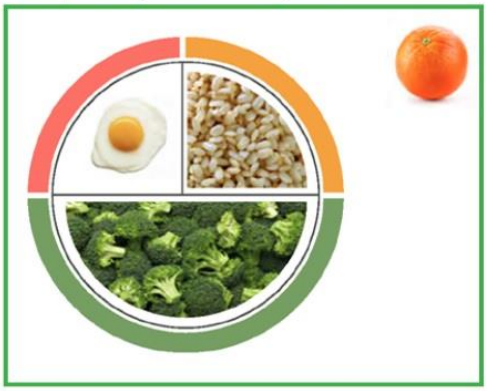
Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

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.

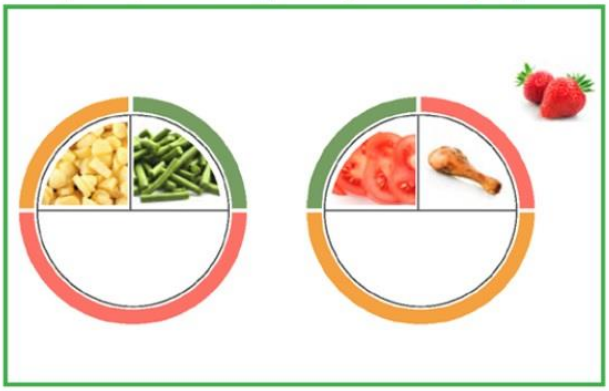
L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:

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.

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

- 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.

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

PROTOCÒL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT

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

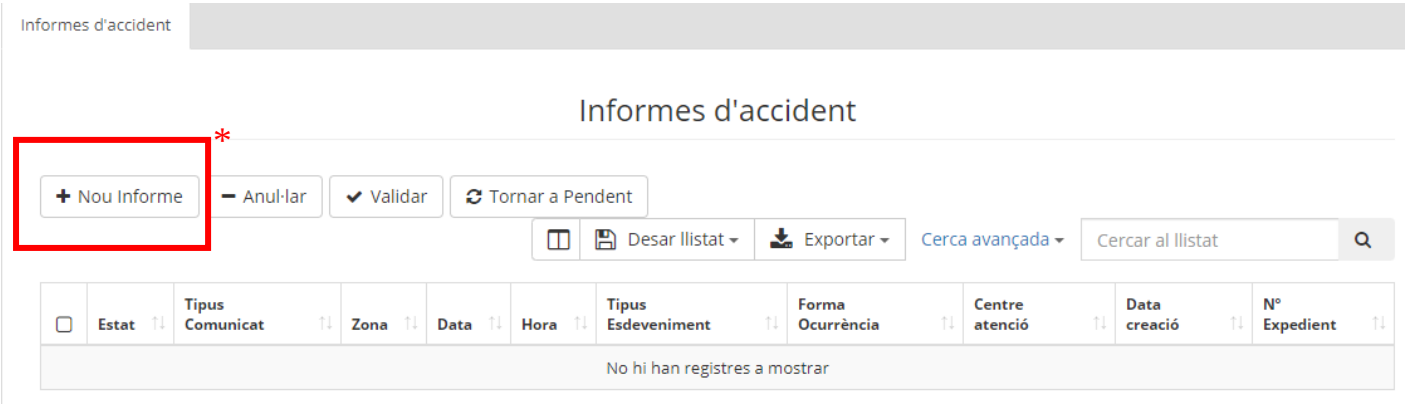
- Trucar al telèfon que apareix al comunicat d'accident (93 889 53 88).

- 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.

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat

DOCUMENTACIÓ

Tots/es 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 en els horaris que tècnicament siguin necessaris si les circumstàncies així ho aconsellessin o hi obliguessin.

Les entitats organitzadores no es fan responsables dels danys materials i/o morals que puguin causar o causar-se els participants i públic assistent.

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.

Consell Esportiu del Baix Llobregat
Parc Torreblanca – Ctra. Nacional 340, km 1249 - 08980 Sant Feliu de Llobregat. Tel. 93 685 20 39
alex@cebllob.cat http://www.cebllob.cat