CONSELL ESPORTIU del Baix Llobregat

Juga VERD PLAY

Normativa tècnica

Participació

Esports col·lectius

Inscripció

Assegurances

Adaptació Normativa

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

ÍNDEX

1. Introducció 4

2. Distribució per zones dels municipis de la comarca 4

3. Categories i nivells 5

4. Inscripció i participació 6

4.1 Inscripcions 6

4.2 Condicions de participació 6

4.3 Esports d'equip: 8

4.4 Instal·lacions i material: 9

4.5 Compliment de la Normativa Europea 2019/679 de Protecció de Dades de Caràcter Personal: 9

5. Documentació 10

5.1 Revisió de carnets dels JEEC 10

6. Personal tècnic dels JEEC 10

6.1 Requisits de titulació del personal tècnic dels JEEC 10

6.2 Tècnics/ques, delegats/des i tutors/ores de grada dels JEEC 10

6.3 Tut@rs de joc dels JEEC 11

6.3.1 Requisits dels Tut@rs de joc dels JEEC 11

7. Esports col·lectius 14

7.1 Esports convocats 14

7.2 Calendari de jornades de competició 14

7.3 Classificació jornades comarcals d'esports col·lectius 16

7.3.1 Desempat en classificació 17

7.4 Equips 17

7.5 Ajornaments i suspensions 17

7.5.1 Consideracions a tenir em compte per l'ajornament de partits 17

7.5.2 Causes de la suspensió 17

7.5.3 Protocol dels ajornaments 18

8. Comitè Organitzador, Comitè de Competició i Comitè Juga Verd Play 20

8.1 Comitè Organitzador 20

8.1.1 Components del Comitè Organitzador 20

8.2 Comitè de Competició ..... **¡Error! Marcador no definido.**

8.2.1 Components del Comitè de Competició 21

8.3.Comitè Juga Verd Play 22

8.3.1 Components del Comitè Juga Verd Play 22

8.3.2 Esquema d'actuació del Comitè Juga Verd Play:..... **¡Error! Marcador no definido.**

9. Assegurança d'accidents 25

10. Juga Verd Play (Model d'esport en edat escolar del Consell Esportiu del Baix Llobregat)25

10.1 Calendari de competició 25

10.2 Sistema de puntuació 26

11. Equips de difusió Juga Verd Play 30

12. La targeta verda als Esports Individuals 30

13. Hàbits saludables 31

12.1 Hàbits higiènics 31

12.2 Hàbits alimentaris 31

12.3 Hàbits saludables en l'esport 32

1. Introducció

El Consell Català de l'Esport, encarrega i supervisa als Consells Esportius l'execució del programa dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya (JEEC) en l´àmbit local – comarcal – supracomarcal que li competeixen, sota la coordinació de la Unió de Consells Esportius de Catalunya.

2. Distribució per zones dels municipis de la comarca

El Consell Esportiu del Baix Llobregat (CEBLLOB) es divideix en 3 zones de competició:

CEBLLOB

Zona Nord

- Abrera
- Castellví de Rosanes
- Collbató
- Esparreguera
- La Palma de Cervelló
- Martorell
- Olesa deMontserrat
- Pallejà
- SantAndreu de la Barca
- Sant EsteveSesrovires

Zona Est

- Cornellà
- Cervelló
- Esplugues
- Molins deRei
- El Papiol
- Sant Feliu deLlobregat
- Sant Joan Despí
- Sant Just Desvern
- Vallirana

Zona Sud

- Begues
- Castelldefels
- Corbera de Llobregat
- El Prat de Llobregat
- Gavà
- Sant Boi de Llobregat
- SantCliment de Llob.
- Santa Coloma de Cervelló
- Sant Vicenç dels Horts
- Torrelles de Llobregat
- Viladecans

3. Categories i nivells

Any	Categories	Curs
2021	Educació Infantil	P-5
2020	Prebenjamí	1r
2019	Cicle Inicial d'Educació Primària	2n
2018	Benjamí	3r
2017	Cicle Mitjà d'Educació Primària	4t
2016	Aleví	5è
2015	Cicle Superior d'Educació Primària	6è
2014	Infantil	1r ESO
2013	1r Cicle ESO	2n ESO
2012	Cadet	3r ESO
2011	2n Cicle d'ESO	4t ESO
2010	Juvenil	1r Batxillerat
2009	Batxillerat	2n Batxillerat
2008	Junior	**Quota adults**

4. Inscripció i participació

4.1 Inscripcions

Les inscripcions es realitzen a través del programa PlayOff. L'accés també el trobareu a la pàgina web del CEBLLOB www.cebllob.cat.

Cada Entitat/Club/Centre Educatiu/Ajuntament, ha de tramitar les inscripcions dins del termini que estableixi el Comitè Organitzador.

Per poder donar d'alta esportistes, tècnics/es, tut@rs de joc o tutors/es de grada són obligatòries les següents dades:

- Nom i cognoms
- Document d'identitat (DNI/ Passaport/CatSalut)
- **Fotografia**
- Data de naixement
- E-mail propi o el del pare, mare o tutor/a legal de l'esportista

Per poder participar a les jornades dels Jocs Esportius Escolars del Baix Llobregat, serà necessari:

- Tramitar els drets d'inscripció als JEEC
- Inscriure l'equip o el/la participant a la competició corresponent (fase, esport i categoria) dins dels terminis establerts.

4.2 Condicions de participació

La competició dels JEEC és oberta a tothom.

- Poden participar a les competicions dels JEEC els/les esportistes i equips que s'inscriguin representant el centre educatiu, l'associació esportiva escolar o l'associació de mares i pares d'alumnes del centre educatiu en què estiguin matriculats, i esportistes i equips d'altres entitats inscrites o adscrites al Registre d'entitats esportives del Consell Català de l'Esport. En les categories cadet i juvenil, podran participar-hi nois i noies sense necessitat de pertànyer ni de representar cap centre educatiu, ni cap entitat sempre i quan hi hagi un mínim de dos representants majors d'edat. En tots els casos caldrà que hagin tramitat el carnet dels JEEC a través del consell esportiu.

  * Els/les tècnics/ques dels Ajuntaments es faran responsables de la veracitat de les dades dels inscrits a les competicions dels JEEC.

- Durant una mateixa temporada, cap esportista podrà participar en els JEEC representant dues entitats diferents en la mateixa disciplina esportiva. En casos excepcionals, el Comitè Organitzador, pot facilitar autoritzacions provisionals després de rebre una petició argumentada de les entitats implicades.

- Durant una mateixa temporada, cap esportista podrà participar en els JEEC representant dos o més equips diferents d'una entitat en la mateixa categoria i esport. (**Art. 2.8. Normativa de Competició i Disciplina Esportiva**).

- Tot esportista pot competir en tots els esports que cregui oportuns sempre que la seva Entitat o Centre Educatiu faci la corresponent inscripció.

- Per poder participar en la competició, serà obligatori presentar les llicències esportives dels JEE, si el tut@r de joc ho requereix, de **tots els membres que composen l'equip**: esportistes, tutor/a de grada, tècnic/a i delegat/ada.

- Tots els participants en els JEEC s'han d'inscriure en la categoria que els hi correspon per any de naixement. Per tal d'afavorir la creació d'equips i la participació de tots els/les esportistes, es permetrà de forma excepcional:

  - La participació d'esportistes en la categoria **immediatament superior**, prèvia presentació de sol·licitud al Comitè Organitzador de les fases local/comarcal, del document d'autorització signat per la família de cada esportista.

  - La participació d'alumnat que hagi repetit un sol curs, en els àmbits local/comarcal dels JEEC d'esports d'equip (en la resta d'àmbits, vindrà regulat per a normativa corresponent), en centres educatius, en la categoria **immediatament inferior** a la corresponent en els esports d'associació, amb una petició prèvia raonada i justificada de la persona o entitat interessada, mitjançant notificació escrita adreçada al Comitè Organitzador de les fases local/comarcals, sempre i quan no hi hagi equip de la categoria que li correspon per edat.

  - Excepcionalment, a partir de la categoria infantil, es permetrà la participació en els esports d'associació d'esportistes que tinguin un any més de la categoria (cadet o superior), sempre i quan no hi hagi equip de la categoria que li correspon per edat, i segons les condicions establertes a les normatives tècniques, amb una petició prèvia a través del document de "sol·licitud de canvi de categoria" sempre i quan l'equip mantingui a pista un o dos d'aquests esportistes alhora, en funció de la modalitat esportiva:

    - Bàsquet: 1 únic esportista a pista de categoria immediatament superior.
    - Futbol Sala: 1 únic esportista a pista de categoria immediatament superior.
    - Voleibol: 1 únic esportista a pista de categoria immediatament superior.
    - Handbol: màxim 2 esportistes a pista de categoria immediatament superior.
    - Futbol 7: màxim 2 esportistes a pista de categoria immediatament superior.

  - La participació d'esportistes amb **patologies especials** en categories inferiors a la corresponent, amb una petició prèvia raonada de la persona interessada, acompanyada del corresponent certificat mèdic, adreçada al Comitè Organitzador de les fases local/comarcal.

*La participació en jornades local/comarcal en categories inferiors a la corresponent per any de naixement, en qualsevol cas no anomenat anteriorment, implica que l'equip estarà participant sense drets de classificació a àmbits supracomarcals.

- La inscripció dels esportistes o equips a les diferents competicions que ofereix el CEBLLOB no segregarà per sexe a les categories inferiors: Ed. Infantil, Prebenjamí, Benjamí i Aleví, per tant, direm que la competició serà "Única". A l'hora de fer les inscripcions, s'establiran uns criteris de nivell esportiu per a cada esport. Les entitats podran definir quines son les seves preferències a l'hora de competir. L'organització intentarà complir al màxim aquestes preferències sempre i quan el nombre d'inscripcions ho permeti i es pugui garantir una qualitat adequada dins la competició.

- La participació d'equips mixtos a les categories Infantil, Cadet i Juvenil en l´àmbit comarcal es determinarà segons la seva configuració per tal de considerar-lo un grup masculí o femení. Existirà la possibilitat d'equip mixt en aquestes categories convocades.

Per a tots aquells altres casos no previstos anteriorment, cal enviar una petició raonada de la persona o entitat interessada mitjançant notificació escrita adreçada al Comitè Organitzador Nacional dels JEEC.

4.3 Esports d'equip:

Podran participar tots aquells equips que s'hagin inscrit dins dels terminis establerts per a cada fase de la competició. També es condició indispensable complir tots els requisits relatius a la documentació que cal presentar per poder competir.

- Al **torneig obertura**, els grups es configuraran mitjançant un sorteig.

- A la **primera fase**, els grups de competició es formaran en funció de les preferències escollides a l'hora de fer les inscripcions dels equips a lliga, i si la composició dels grups ho permet, segons el criteri de proximitat geogràfica dels participants.

- A la **segona fase**, es tindrà en compte el criteri de resultats JVP (classificacions lineals de la primera fase) per confeccionar els grups de competició. Els equips del CEBLLOB o un altre Consell, que s' inscriguin a partir de la 2a Fase s'integraran als últims grups del seu esport i categoria. En el cas d'equips que provenen d'altres Consells i en situacions excepcionals, podran fer una petició de redistribució amb la finalitat d'equilibrar el nivell esportiu.

- A la **Copa Estiu**, s'aplica una quota reduïda per facilitar que els equips que no han competit encara al cebllob es puguin inscriure. S'agruparà als equips en funció del número d'inscrits i es disputarà una eliminatòria al juny.

- En cas que es convoquin les **fases supracomarcals**, es classificaran els equips que determinin les convocatòries de les Finals Nacionals o Fase Sector corresponent i en funció de la seva classificació a la data marcada després de la 1ª i 2ª fase.

**Els equips que participin a les lligues d'àmbit LOCAL on es porta a terme el model de competició Juga Verd Play, tenen la possibilitat d'accedir a les Fases Nacionals. Per fer-ho, hauran de comunicar-ho al CEBLLOB en el moment de fer la inscripció a 2a Fase. Per tenir accés a la plaça caldrà ser el 1r classificat de la lliga local. El 1r classificat de la lliga local i el de la lliga comarcal hauran de fer un encreuament previ per decidir qui representarà al Consell Esportiu del Baix Llobregat a les Fases Nacionals.*

4.4 Instal·lacions i material:

- Les **instal·lacions** hauran d'obrir 30 minuts abans de l'inici de la jornada i estaran en condicions per poder jugar-hi.

- Ha d'haver un **responsable d'instal·lació** que indiqui als equips i als Tut@rs de joc on estan els vestidors, si es pot fer ús d'aquests, i el terreny de joc.

- Ha d'haver **un vestidor per a cada equip i un pels Tut@rs de joc**.

- Cada equip portarà la seva pilota reglamentària i el Tut@r de joc determinarà amb quina es juga el partit. Les pilotes de l'escalfament són responsabilitat de cada equip i en cap moment l'equip local té l'obligació de cedir-les a l'equip visitant.

- Cada equip haurà de portar una petita **farmaciola**.

- Vestimenta: cada equip haurà d'anar **degudament uniformat amb samarreta i pantaló**. En la mesura que sigui possible, les samarretes hauran d'anar numerades.

- La instal·lació haurà de disposar d'un **joc de pitrals.**

4.5 Compliment de la Normativa Europea 2019/679 de Protecció de Dades de Caràcter Personal:

D'acord amb el que estableix la Normativa Europea 2016/679 de **Protecció de Dades de Caràcter Personal**, és **condició sine quan non tenir el consentiment de tots els participants inscrits** en els diferents programes i activitats del Consell Esportiu del Baix Llobregat.

Així mateix, **és responsabilitat dels Clubs/Entitats/Centres Educatius**, com a responsables del fitxer, **informar** als seus esportistes/alumnes **sobre la cessió de les dades al CEBLLOB** per a la gestió i organització de les jornades de competició i/o esdeveniment corresponent, i fer-los signar el model d'autorització de tractament de dades de caràcter personal adjunt, per tal de donar compliment a l'esmentada llei.

És important que aquesta clàusula sigui entregada a tots els agents participants en els diferents programes organitzats i coordinats pel CEBLLOB i estigui **degudament omplerta i signada per la persona interessada o, en el cas dels menors d'edat, del pare/mare/tutor legal.**

5. Documentació

Per participar en els Jocs Esportius Escolars de Catalunya (JEEC) cal tenir:

- El carnet d'esportista i de personal tècnic. Aquest és el document acreditatiu vàlid per a participar en els JEEC on han d'aparèixer les dades de l'esportista, tutor/a de grada tècnic o delegat (nom i cognoms, data de naixement, número de carnet dels JEEC i sexe), nom de l'entitat, foto i nom de l'Ajuntament al qual pertany. Aquests carnets seran vàlids en format digital a les lligues locals i comarcals. Sempre i quan es mostri el PDF original que es descarrega del programa gestor de llicències PlayOff. A les fases supracomarcals, únicament serà vàlid el carnet del JEEC en format físic.

- Les autoritzacions pertinents si s'escau (participació a categories que no corresponen a l'any de naixement de l'esportista).

- Adjuntar el llistat de participants extret del programa PlayOff en format digital o paper. **En cas que algun esportista no aparegui al llistat, no podrà disputar el partit.**

5.1 Revisió de carnets dels JEEC

Si el **Tut@r de Joc** ho requereix els participants als Jocs Esportius Escolars **hauran de presentar el carnet dels JEE degudament omplert amb la fotografia i el número de carnet corresponent.** Els carnets seran vàlids en **format digital** sempre i quan es mostri el PDF original descarregat directament del programa PlayOff.

El Tut@r de joc haurà de revisar els carnets del JEEC amb els jugadors de cada equip i amb un representant (tècnic/a o delegat/ada) per corroborar la informació.

6. Personal tècnic dels JEEC

6.1 Requisits de titulació del personal tècnic dels JEEC

D'acord amb el que estableixen les directrius, el suport tècnic de les activitats de l'esport escolar per a tothom a Catalunya, i per tant, dels JEEC, s'ha de dur a terme per persones que tinguin, com a mínim un Curs d'Iniciació a Tècnic/a d'Esports (CIaTE) en Jocs i Esport en edat escolar. Aquesta certificació l'emet l'Escola Catalana de l'Esport (ECE) de la Generalitat de Catalunya. Aquesta acceptació s'aplicarà únicament als responsables tècnics que desenvolupin la seva tasca com a **voluntaris**. En cas de personal tècnic contractat, haurà de registrar-se per la legislació vigent en aquesta matèria segons la Llei de **7/2015** de modificació de la llei 3/2008, de l'exercici de les professions de l'esport a Catalunya.

La inscripció al curs CIaTE té com a requisit l'edat mínima de 16 anys, per tant, aquesta serà la edat mínima per el personal tècnic dels JEE.

6.2 Tècnics/ques, delegats/des i tutors/ores de grada dels JEEC

El personal tècnic que podem trobar a peu de pista als JEEC és el/la tècnic/a dels dos equips i el/la delegat/da dels dos equips.

El/La tècnic/a és la persona de màxima responsabilitat del comportament i bona conducta dels/les esportistes que estiguin al seu càrrec. Un cop finalitzat el partit els tècnics s'hauran de reunir amb el Tut@r de joc per oficialitzar l'acta.

El/La delegat/da és l'encarregat de presentar al Tut@r de joc la documentació dels seus esportistes, la del tècnic/a i la seva pròpia en el cas que aquesta sigui requerida pel Tut@r de joc. Si no presenta la documentació correcta de tot l'equip, el partit s'assignarà a Comitè de Competició i li serà aplicada la corresponent sanció. Tot i així, si a l'acta digital del Tut@r de joc apareixen les llicències de tots els jugadors/ores i tècnic/a, el partit es disputarà. El Tut@r de joc anotarà totes les observacions pertinents i qualsevol incidència que es produeixi durant el transcurs del partit.

És obligatori que tots els equips tinguin un/a tècnic/a i delgat/ada amb llicència dels JEEC, que inclogui l'assegurança. Aquests agents seran els màxims responsables del comportament cívic i esportiu del seu equip i els únics autoritzats per poder fer es reclamacions pertinents si s'escau.

El/La delegat/da serà el/la responsable del bon comportament i l'esportivitat del seu equip i acompanyants, davant el Tut@r de joc i l'equip rival.

La llicència del tutor/a de grada serà gratuïta por a tots els equips.

El/La tutor/a de grada ha d'evitar que es produeixin situacions conflictives entre els acompanyants dels equips contraris i el Tut@r de joc.

Si no hi hagués delegat/ada les seves funcions seran assumides pel tècnic/a.

L'escola o entitat s'ha d'encarregar d'escollir amb molta cura el/la delegat/da i tutor/a de grada d'entre les persones vinculades a l'equip. Els/Les delegats/des hauran de ser majors de 18 anys i els/les tutors/es de grada, major de 16 anys. Aquests agents han de ser flexibles i han de tenir criteri i capacitat educativa per desenvolupar les seves tasques.

6.3 Tut@rs de joc dels JEEC

Tots els partits de les competicions dels JEEC han d'estar dinamitzats per un Tut@r de joc degudament format. Aquest aspecte és responsabilitat de l'entitat o l'Ajuntament local. En cas que aquests no disposin d'alguna persona amb aquesta formació, caldrà contactar per email a escolatutors@cebllob.cat per poder designar un Tut@r de joc de la borsa del CEBLLOB.

El CEBLLOB oferirà anualment una formació gratuïta per a tots els Tut@rs de Joc de la comarca. Aquest curs es reconeixerà com a CIaTE en Arbitratge i Esport en Edat Escolar. Els Tut@rs de joc que hagin realitzat aquesta formació anys anteriors, només hauran de realitzar una part del bloc específic del curs.

Per a obtenir el reconeixement del CIaTE en Arbitratge i Esport en Edat Escolar, el/la Tut@r de Joc han de realitzar el Bloc Comú i el Bloc Específic, realitzar 4 partits de suport com a pràctiques i xiular de manera regular durant tota la temporada.

6.3.1 Requisits dels Tut@rs de joc dels JEEC

- Tots els Tut@rs de joc hauran de disposar, com a mínim d'un Curs d'Iniciació a Tècnic Esportiu (CIaTe) en Arbitratge i Esport Escolar, amb la certificació expedida per l'Escola Catalana de l'Esport de la Generalitat de Catalunya.

- El Tut@r de joc ha de conèixer i saber interpretar el reglament. Haurà de determinar el que es pot i el que no es pot fer. A més, ha de tenir capacitats que el permetin exercir un rol educatiu per poder transmetre valors a través de la seva tasca i explicar als esportistes allò que han fet malament i com fer-ho bé.

- Tots els tut@rs de joc hauran de tenir **tramitada** la seva **llicència**.

- A les modalitats esportives de beisbol, futbol 7, futbol sala, handbol i voleibol, serà obligatori, com a mínim, un Tut@r de joc a cada partit (taula opcional). Per la modalitat de bàsquet, serà obligatori un Tut@r de joc i un taula.

- El Tut@r de joc, ha de ser **major de 16 anys**, excepte a les categories cadet, juvenil i júnior, que haurà de ser major de 18 anys.

- El Tut@r de joc haurà de disposar d'un dispositiu mòbil amb l'aplicació Baix Esport – Verd Play descarregada i amb connexió a internet per poder fer l'acta digital i les valoracions del partit. També haurà de portar un xiulet, el reglament, cronòmetre, targetes I la roba de Tut@r de joc que li faciliti la organització.

- Ningú podrà fer ús de **l'acta electrònica** excepte el Tut@r de joc o l'encarregat/da de fer taula. **L'acta electrònica es farà un cop hagi finalitzat el partit**. A les modalitats de bàsquet i voleibol, on es necessari registrar tots els punts que anoten els equips, es farà ús de l'acta convencional (paper) durant el partit. Tot i així, **el tempteig del marcador s'ha d'oficialitzar mitjançant acta electrònica.**

- L'encarregat de la **taula** tindrà com a mínim 15 anys, tot i que s'aconsella que sigui més gran. Aquest/a haurà de disposar d'**actes en paper** i s'encarregarà de demanar les llicències dels equips i les alineacions del partit als tècnics/ques o delegats/des. S'encarregaran de realitzar l'acta de manera neta i correcta, i anotaran qualsevol irregularitat de comportament, de documentació o d'incompliment del reglament.

- Els esports en què el reglament designa un cronometrador que no sigui el Tut@r de joc, ho serà la persona que faci de taula.

- Si per qualsevol motiu, el Tut@r de joc no es presentés, els dos delegats es poden **posar d'acord** i arbitrar ells el partit. En aquest cas, **s'ha de fer constar en acta** (si no disposessin d'actes, haurien de notificar-ho en un full). **L'acord ha d'estar signat per ambdues parts abans de començar el partit** i haurien de posar-se en contacte amb l'organització entre dilluns i dimarts desprès del partit, per tal que pugui quedar constància del resultat, que serà vàlid a tots els efectes si tot es realitza tal i com s'ha especificat. Els delegats han d'arbitrar cadascun una part del partit, llevat que un estigui d'acord en que l'arbitri tot l'altre.

- Posteriorment, si algú ha de presentar alguna queixa, ho realitzarà mitjançant notificació per escrit al Comitè de Competició abans de les 00:00h de dimarts posterior al partit.

- En el cas de circumstàncies meteorològiques adverses, el Tut@r de joc i els/les delegats/de són els responsables de prendre la decisió d'iniciar, continuar o suspendre el partit. **En cas que no es posin d'acord, serà el Tut@r de joc qui tindrà l'última paraula.**

- Un cop finalitzat el partit, el Tut@r de joc haurà de tancar l'acta digital i introduir les valoracions a l'app. D'aquesta manera, el partit constarà com "partit finalitzat". El tutor/a de grada disposarà fins les 11:59h del dia del partit per introduir la seva valoració.

7. Esports col·lectius

7.1 Esports convocats

Els esports col·lectius que actualment es convoquen als Jocs Esportius Escolars del CEBLLOB són:

Esport	Educació infantil	Prebenjamí	Benjamí	Aleví	Infantil	Cadet	Juvenil
Futbol Sala	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Futbol 7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Voleibol			✓	✓	✓	✓	✓
Bàsquet		✓	✓	✓	✓		
Beisbol		✓	✓	✓			
Handbol		✓	✓	✓	✓		
Hoquei		✓	✓	✓			

*Tots els esports i categories que no apareixen marcats en el quadre anterior, no van tenir participació durant el curs 22-23. La creació d'aquest grups dependrà les inscripcions.

7.2 Calendari de jornades i fases de competició

Recordeu que cal fer la inscripció dels equips corresponent a cadascuna de les fases a través de Playoff dins del període d'inscripció corresponent per a cadascuna d'elles. La inscripció a qualsevol de les fases NO implica la continuïtat de l'equip a les fases futures.

TORNEIG D'OBERTURA: els equips que vulguin començar **abans de la competició oficial** dels Jocs Escolars poden inscriure's en un torneig de 3 jornades de competició. La classificació en aquest torneig no afectarà a la distribució dels equips en la 1a fase de competició de JJEE.

- Inscripció: del 7 de Setembre al 17 de Setembre
- Publicació calendaris: 25 de Setembre
- Jornades competició: 3, 17 i 24 d'Octubre
- Jornades de recuperació: 10 d'Octubre

PRIMERA FASE: Els grups de competició es formaran en funció de les preferències escollides a l'hora de fer les inscripcions dels equips a lliga, i si la composició dels grups ho permet, segons el criteri de proximitat geogràfica dels participants.

- Inscripció: del 28 de Setembre al 15 d'Octubre
- Publicació calendaris: 29 d'Octubre
- Jornades competició: 7, 14, 21, i 28 de novembre i 12 de Desembre
- Jornades de recuperació: 5 i 19 de desembre

SEGONA FASE: La competició de Jocs Escolars de la Comarca del Baix Llobregat realitza la segona fase distribuint els grups de competició **en funció de la classificació lineal obtinguda pels equips a la primera fase dels diferents esports i categories** (s'atenen peticions per proximitat geogràfica).

Recordeu que cal fer la inscripció dels equips corresponent a cadascuna de les fases a través de Playoff dins del període d'inscripció corresponent per a cadascuna d'elles. La inscripció a qualsevol de les fases NO implica la continuïtat de l'equip a les fases futures.

Els equips que formin els Grups A dels diferents esports convocats, disputaran les mateixes jornades que els altres grups (10 jornades). **Aquests equips opten a poder disputar la Copa Territorial de Barcelona el 8 i 9 de maig** (Fase prèvia a les Finals Nacionals).

Es valoren peticions excepcionals de canvis de grup en 2a fase, prèvia sol·licitud justificada, amb la finalitat de garantir major equilibri esportiu entre els equips participants.

• Inscripció:	del 16 de novembre al 14 de desembre
• Publicació calendaris:	8 de gener
• Jornades competició:	16, 23, 30 de gener / 13, 20, 27 de febrer/ 6, 13 de març / 3 i 10 d'abril Jornada Juga Verd Play: 17 d'abril
• Jornades de recuperació:	10 de febrer/ 20 de març / 24 d'abril / 1 de maig

Tant la competició en Primera Fase com en Segona Fase es podrà realitzar a 1 ó 2 voltes (anada i tornada), depenent del nombre d'equips i la configuració dels grups. Normalment el format serà d'una volta a la 1a Fase i a dues voltes a la 2a Fase.

COPA ESTIU: Consisteix en una proposta de competició dirigida a tots aquells equips que tinguin interès en allargar una mica més la fase de partits. Pensada també per a tots aquells equips de nova creació que encara no han tingut la oportunitat de competir durant el curs o per equips d'altres models esportius com el federat, que ja han acabat la lliga regular. Tots els equips inscrits disputaran un mínim de 2 partits. El mínim d'equips inscrits per fer calendari d'una categoria serà de 3 equips de diferents entitats. El format vindrà marcat per el número d'equips inscrits de la següent manera:

- **3 Equips:** Triangular.
- **4 Equips:** Eliminatòria. 1a Jornada Semifinals, 2a Jornada Final i 3r-4t lloc.
- **5 Equips:** Torneig d'un sol dia.
- **6 Equips:** Dos triangulars paral·lels. Els guanyadors dels triangulars s'enfrontaran a una final.
- **7-8 Equips:** Dos Grups de 4 tots contra tots. S'agruparan als dos primers classificats de cada grup. Es farà el mateix amb el 3r i 4t classificat i es jugaran dues eliminatòries. 1a Jornada Semifinals, 2a Jornada Final i 3r-4t lloc.
- **9 Equips:** Jornada 1, 2 i 3; tres triangulars en paral·lel, Jornada 4 - Triangular entre els tres equips amb el mateix resultat a les anteriors jornades.
- **10 Equips:** Dos grups de 5 un sol dia. Final entre guanyadors de cada grup.
- **11-12 Equips:** Eliminatòria. 3 quadres de 4 equips amb Semifinal i final (mateix format que grups de 4). 3a Jornada triangular amb els guanyadors de cada quadre.

- Inscripció: del 30 de març al 12 d'abril
- Publicació calendaris: 23 de abril
- Jornades competició: 8, 15, 22, 29 de maig/ 5, 13 i 19 de juny
- Jornades de recuperació: no hi ha

7.3 Classificació jornades comarcals d'esports col·lectius

Les classificacions de les diferents competicions s'actualitzen setmanalment amb els resultats dels partits realitzats el cap de setmana. De manera excepcional, les valoracions dels Tut@rs de joc es podran fer arribar al tècnic municipal del corresponent Ajuntament (equip local) que serà el responsable de comunicar-ho al CEBLLOB durant el **dilluns pròxim a la competició.**

Tota la informació dels resultats i la classificació serà **oficial** quan l'estat del partit canviï de "**partit finalitzat**" a "**partit tancat**" és a dir, un cop introduïdes les valoracions del Tut@r de Joc i els tutors/es de grada o passades les 11:59 del dia del partit.

Les condicions per a cada esport i categoria, s'especificaran a les seves normatives corresponents.

7.3.1 Desempat en classificació

Si en finalitzar el campionat resultés un empat entre dos equips, es resoldrà aplicant el següents sistemes de desempat per odre i caràcter excloent:

- Per la diferència de punts a favor i en contra del partit jugat entre ells (només es valorarà al final de fase i per determinar el guanyador de grup o la classificació a fases superiors).
- Per la diferencia més gran de punts Suma Verds.
- L'equip que hagi obtingut més targetes verdes.

7.4 Equips

- Els equips hauran de presentar-se un quart d'hora abans de començar el partit equipats i preparats per començar a l'hora indicada.
- L'acta es donarà per tancada amb un "no presentat" si un equip ha d'esperar l'altre més de 15 minuts després de l'hora d'inici del partit.
- La informació i la classificació de les jornades de competició serà oficial quan l'estat del partit passi de "partit finalitzat" a " partit tancat", és a dir, un cop introduïdes les valoracions del Tut@r de Joc i els tutors/es de grada o passades les 11:59 del dia del partit. Les classificacions es podran consultar a l'App Baix Esport Verd Play i a la pàgina web del CEBLLOB www.cebllob.cat . Seran excepcions tots els partits designats a Comitè de Competició.

7.5 Ajornaments i suspensions

7.5.1 Consideracions a tenir em compte per l'ajornament de partits

- S'ha de seguir el protocol d'ajornaments per poder ajornar un partit Verd Play. En cas de no seguir el protocol, no podran habilitar-se les valoracions per a la nova data de la jornada.
- Degut a la complexitat del calendari, els equips només podran ajornar un partit.
- En cas d'ajornament, el Comitè de Competició està facultat per fixar dia i hora per a jugar el partit. Cal procurar, si es possible, que els dos equips es posin d'acord en l'hora per jugar el partit.

7.5.2 Causes de la suspensió

- Quan un partit s'hagi de suspendre a causa de les **actituds antiesportives** d'algun dels equips, tècnics/ques, delegats/des o acompanyants, el Comitè de Competició queda facultat per prendre les mesures oportunes.
- Si per una **actitud incorrecta** dels equips, els motius d'interrupció fossin atribuïts a **tots dos equips**, el Comitè de Competició donarà com a vàlid el resultat que consti en aquell moment i sancionarà als dos equips. Si fos atribuïble a un sol equip, el Comitè de Competició donaria com a guanyador l'equip no infractor i es sancionaria a l'equip infractor amb el que s'indiqui a la normativa de reglament disciplinari.
- Quan per culpa de les inclemències meteorològiques o deficiències en les instal·lacions, no es pugui iniciar o acabar un partit, el Tut@r de joc ho farà constar en acta. Si cap dels dos equips té un partit ajornat, s'acordarà disputar el partit a la data d'ajornament fixada al calendari. En cas contrari, el partit quedarà assignat a Comitè de Competició.

- En cas de pluja, els responsables dels equips locals, contactaran amb el responsable de l'equip visitant el més ràpid possible, per evitar desplaçaments innecessaris.

7.5.3 Protocol dels ajornaments

Es poden sol·licitar ajornaments de partits i jugar-los en horaris o instal·lacions diferents als estipulats inicialment amb prèvia confirmació per ambdues Entitats/Ajuntaments implicats i amb el vist i plau del CEBLLOB i l'Ajuntament que actuï com a local en el partit afectat. En cap cas serà vàlida la comunicació de l'ajornament via telefònica entre entitats.

Per tal de regular la gestió dels ajornaments, s'estableix el següent protocol:

1. **Notificació d'ajornament**

   1.1 Què és?: Comunicació **unilateral** de l'Ajuntament local, per modificar l'horari i/o la seu del partit.

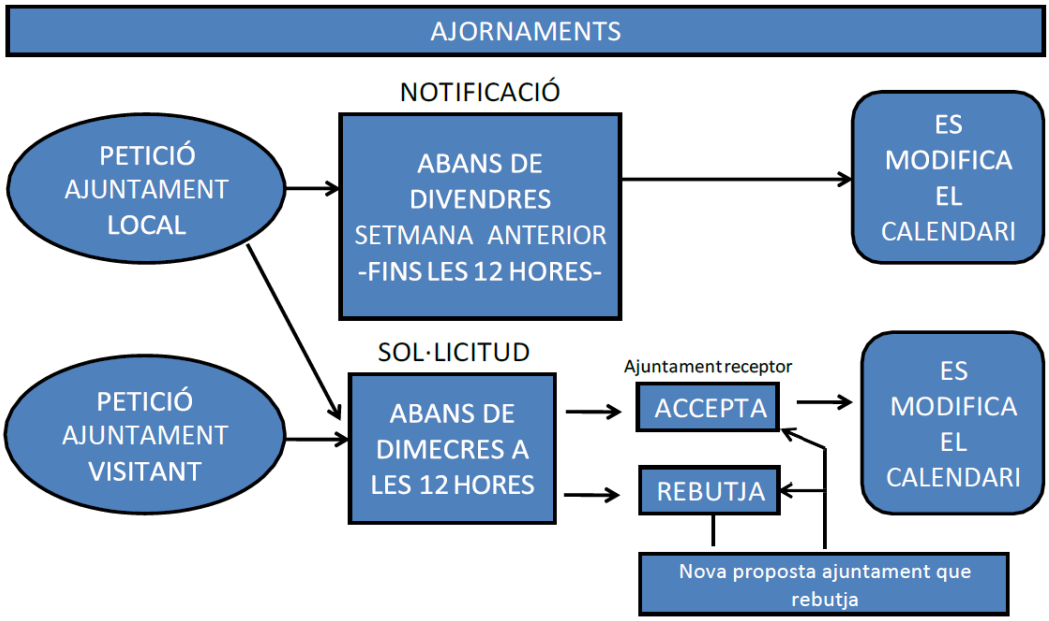
   1.2 Com funciona?: L'Ajuntament de l'equip **local** fa una comunicació a través de l'apartar de gestió d'ajornaments de Playoff, per modificar la hora i/o la seu del partit, abans del **divendres de la setmana anterior a les 12 hores.** En cap cas es podran fer notificacions de canvi de data. L'Ajuntament de l'equip visitant rep aquesta comunicació via web (Playoff) i via e-mail (no pot ser rebutjada) i es modifica automàticament al calendari. Paral·lelament, caldrà informar a les entitats del canvi.

2. **Sol·licitud d'ajornament:**

   2.1 Què és?: Petició de modificació horària o de seu per part d'un Ajuntament a un altre per arribar a un acord per poder jugar un partit.

   2.2 Com funciona? L' Ajuntament de l'equip **local o visitant** fan arribar una sol·licitud de modificació de seu o d'horari a l'altre Ajuntament, **abans de dimecres a les 12 hores**. Aquest procés genera una comunicació via web i e-mail entre les cinc parts implicades (Ajuntament local, visitant, Entitats i Consell Esportiu) per tal d'informar-ne. Es recomana però una comunicació telefònica prèvia per evitar malentesos i agilitzar la gestió.
   Posteriorment, l'entitat o centre que rep la sol·licitud d'ajornament, confirmarà o rebutjarà la petició a través del seu Ajuntament a Playoff. Si és una acceptació, es modificarà automàticament al calendari i s'haurà d'informar als equips i/o entitats. Si es rebutja es poden fer noves sol·licituds per part de qualsevol dels dos Ajuntaments fins arribar a un acord. L'únic requisit és fer-ho dintre del període màxim per enviar una sol·licitud que serà dimecres abans del partit a les 12 hores.

2.3 Ajornaments fora de termini. Tots els ajornaments que es comuniquin fora del termini establert (**dimecres a les 12h i sempre via e-mail a comite@cebllob.cat**) seran tractats pel Comitè de Competició segons marca la Normativa de Disciplina Esportiva (**Sanció 4.2.2). Els ajornaments fora de termini que es comuniquin el dia previ al partit repercutiran en la pèrdua del partit i en una sanció econòmica de 12€ (Sanció 4.2.3)**. Si el motiu de l'ajornament és la falta de jugadors, l'equip no infractor podrà decidir si vol disputar un amistós barrejant els equips. Si fos el cas, no hi hauria sanció econòmica.



3. <u>Suspensió:</u>

3.1 Què és? Partit que no s'ha pogut disputar per causes de força major (climatològiques, actituds antiesportives, etc).

3.2 Com funciona? Si cap dels dos equips tenen partits ajornats, s'acordarà disputar el partit a la data d'ajornament fixada al calendari. Quan el partit es suspèn un cop iniciat aquest, pot haver dues possibilitats. Si es suspèn abans de finalitzar el segon període/set, els tècnics decidiran si volen acabar de jugat el partit un altre dia, o si accepten el resultat actual com a vàlid. En cas de suspensió desprès de finalitzar el segon període/set, es donarà com a vàlid el resultat del marcador de les dues primeres parts.

8. Comitè Organitzador, Comitè de Competició Comitè d'Apel·lacions i Comitè Juga Verd Play

- **COMITÈ ORGANITZADOR:**

PRE/2862/20121Es crea amb la finalitat d'organitzar els Jocs Esportius Escolars de Catalunya (a partir d'ara JEEC) en l'àmbit local i comarcal així com de vetllar pel compliment de totes i cadascuna de les condicions de participació establertes en la resolució , de 17 de setembre, per la qual s'estableixen els programes d'esport escolar de la Generalitat de Catalunya, per al curs 2021-22, d'acord amb el Pla Estratègic d'Esport Escolar de Catalunya 2020-2030.

Components del Comitè Organitzador

Membres	Nom i Cognom	Càrrec
1	Àngela Moro	Presidenta
2	Alex Hernández	Secretari
3	Rubén Naranjo	Vocal
4	Eva Calbó	Vocal
5	Ramón Banús	Vocal
6	Representants municipals	Vocals

- **COMITÈ DE COMPETICIÓ**

És l'òrgan que amb total independència i autonomia resol les qüestions que es plantegen en matèria de disciplina esportiva. A tal efecte, la UCEC té elaborades unes normes de competició i disciplina esportiva, amb el vistiplau del Consell Català de l'Esport i d'acord amb el títol VI del Text únic de la Llei de l'esport, aprovat pel Decret legislatiu 1/2000, de 31 de juliol; cal tenir en compte, però, que aquestes normes han de tenir un caire més formatiu que no pas sancionador. El Comitè de Competició ha d'aplicar aquestes normes sempre que no es contradiguin aspectes promulgats per legislacions de rang superior, com ara la resolució PRE/2862/20121. Les resolucions dels comitès de competició poden ser recorregudes en última instància davant el Tribunal Català de l'Esport, d'acord amb l'article 139.3 de l'esmentat Text únic de la Llei de l'esport.

Components del Comitè de Competició

Membres	Nom i Cognom	Càrrec
1	Àngela Moro	Presidenta
2	Rubén Naranjo	Secretari
3	Álex Gómez	Vocal
4	Tonyo González	Vocal
5	Cèsar Monera	Vocal
6	Representants municipals	Vocals

- **COMITÈS D'APEL·LACIONS**

Es l'òrgan responsable de rebre, tractar i respondre les possibles apel·lacions a les resolucions del Comitè de Competició.

Components del Comitè d'Apel·lacions

Membres	Nom i Cognom	Càrrec
1	Tonyo Gonzalez	President
2	Eva Calbó	Secretaria
3	Natalia Zapatero	Vocal
4	Javier Grueso	Vocal
5	Eva Benito	Vocal

- **COMITÈS TÈCNICS ESPORTIUS**

Es convocarà un comitè tècnic per cada esport. Aquest comitè farà un seguiment de l'esport concret, farà propostes de millora, debatrà sobre les normatives tècniques de cada esport, etc.

- **COMITÈ JUGA VERD PLAY**

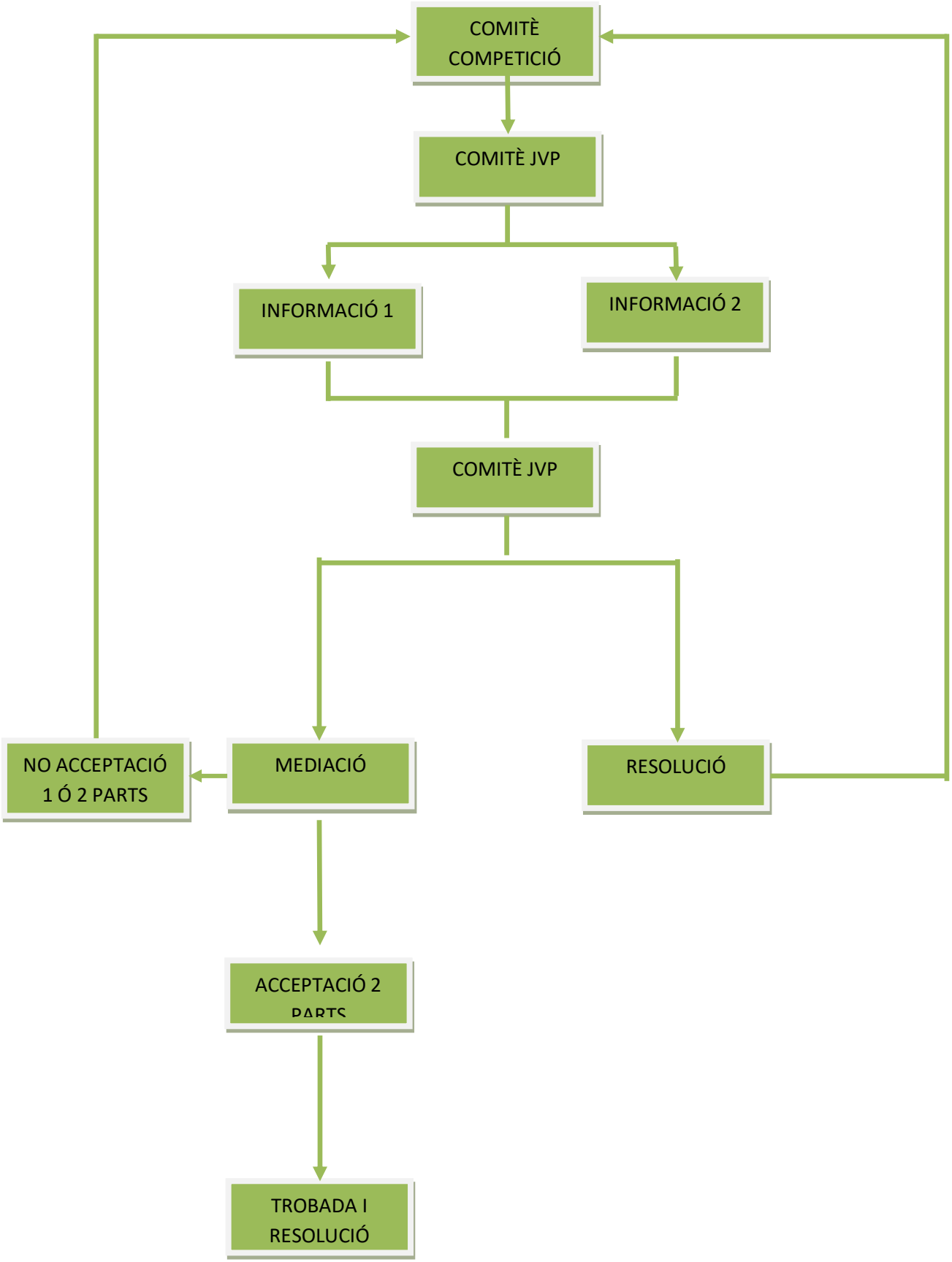
Tractarà casos puntuals i excepcionals que precisin un acte de conciliació o moderació entre equips, entitats o agents en situacions que generin problemes ètics a les competicions organitzades (a petició de les entitats, ajuntaments o del Comitè de Competició). Aquest comitè vetllarà per analitzar les dades estadístiques i objectives del programa Juga Verd Play i detectar i reconduir conductes incíviques per part dels diferents agents. Els casos designats al Comitè Juga Verd Play seran tractats i resolts per l'equip de Mediació de Conflictes d'aquest Comitè, prèvia recollida de tota la informació necessària per poder plantejar una resolució justa per les parts afectades.

Si aquest comitè resol una incidència demanant iniciar un procés de mediació a les parts implicades, i alguna d'aquestes no respon en un període màxim de 4 dies, la incidència retornarà al Comitè de Competició per resoldre segons normativa i sancionar, si escau.

Components del Comitè Juga Verd Play

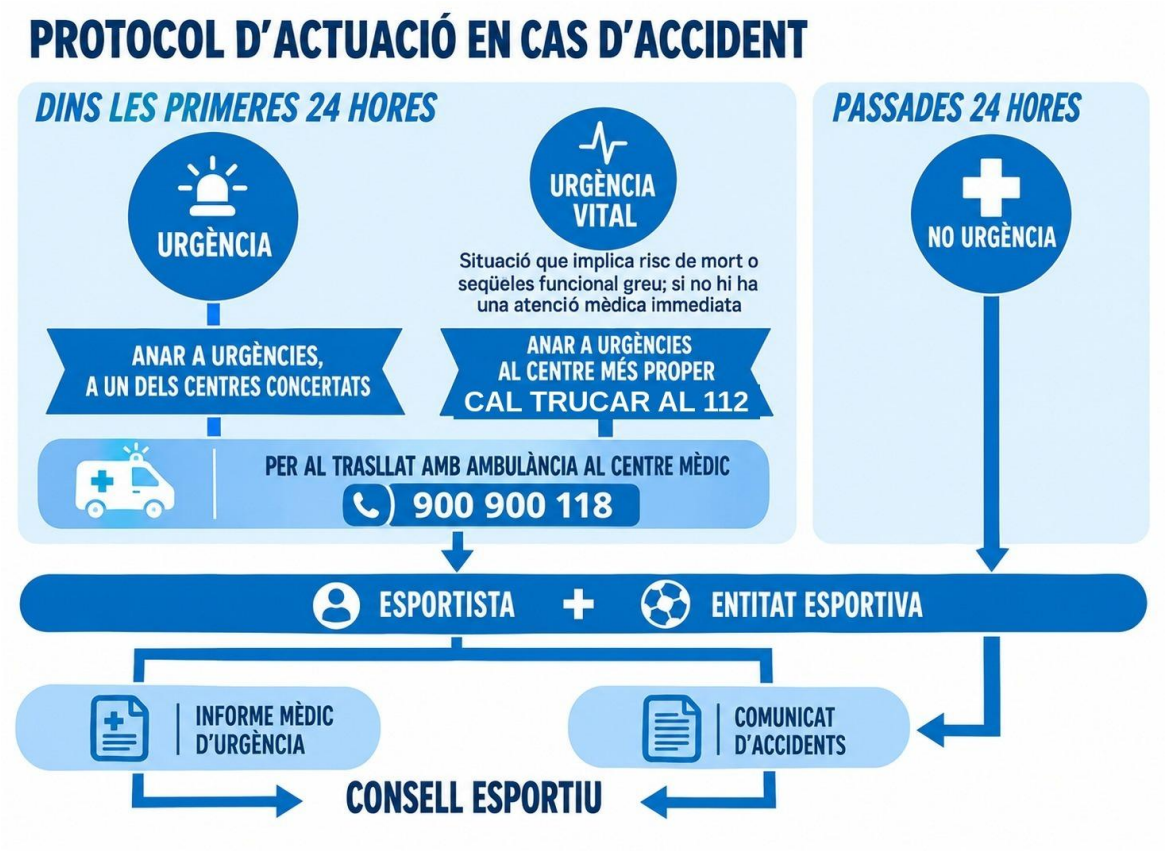
Membres	Càrrec
Natàlia Zapatero	Equip de mediació de conflictes del Comitè JVP
Àngela Moro	Equip tècnic del Consell Esportiu del Baix Llobregat
Eva Calbó	Equip tècnic del Consell Esportiu del Baix Llobregat
Álex Gómez	Equip tècnic del Consell Esportiu del Baix Llobregat
Rubén Naranjo	Equip tècnic del Consell Esportiu del Baix Llobregat

Esquema d'actuació del Comitè Juga Verd Play:



9. Assegurança d'accidents

Per participar a les competicions dels JEEC, tots els esportistes, tècniques i tècnics, delegats /des i Tut@rs de joc, ha de tramitar obligatòriament l'assegurança d'accidents. Aquesta va inclosa dins la quota d'inscripció.



10. Juga Verd Play (Model d'esport en edat escolar del Consell Esportiu del Baix Llobregat)

"Juga Verd Play" és el sistema de competició escolar promogut pel Consell Esportiu del Baix Llobregat i que aposta per realitzar un canvi radical del model actual d'esport escolar amb una finalitat molt clara: l'educació en valors mitjançant la pràctica esportiva de tots els col·lectius implicats en els Jocs Esportius Escolars.

La premissa bàsica del projecte és que, si es vol educar en valors, la fita d'aconseguir més punts que l'adversari no pot ser l'únic condicionant per guanyar el partit; els valors i els comportaments cívics també han de comptar.

10.1 Calendari de competició

Es pretén canviar el lema: *"La finalitat dels entrenaments és competir el cap de setmana"* per aquest altre: *"La finalitat dels entrenaments és aprendre i compartir".*

Els entrenaments en si mateixos, han de ser la motivació principal per a la pràctica esportiva. És per això que Juga Verd Play trenca amb la tradicional dinàmica de partits i competicions i estableix una temporada dividint el calendari en tres fases competitives i una jornada lúdica dins de la segona fase de la competició.

a) FASES COMPETITIVES

En primer lloc, el torneig d'obertura pensat per a aquelles entitats que ja tenen els equips configurats a principi de curs. En segon lloc, una primera fase diagnòstica curta (de novembre a desembre) amb agrupacions d'equips en relació a la proximitat geogràfica. En tercer lloc, una fase més llarga (de gener a maig) agrupant els equips segons el criteri esportiu de la classificació de la fase anterior. I finalment, la Copa Estiu, una darrera fase pensada per aquells equips que volen allargar una mica el final de la competició esportiva i que es realitza durant 2-3 jornades al mes de juny.

b) JORNADA LÚDICO ESPORTIVA

Es durà a terme una jornada lúdica en el transcurs de la segona fase.

Els objectius d'aquesta jornada lúdica són:

- Fomentar la interrelació dels nens i nenes, encara que siguin de poblacions i equips contraris.
- Donar la possibilitat als tècnics i tècniques de mostrar-se com a formadors/ores de qualsevol nen o nena i no pas només del seu propi equip o escola.
- Abandonar el model de competició per punts i classificació per adoptar el model de competició com a repte o superació personal i treball en equip.

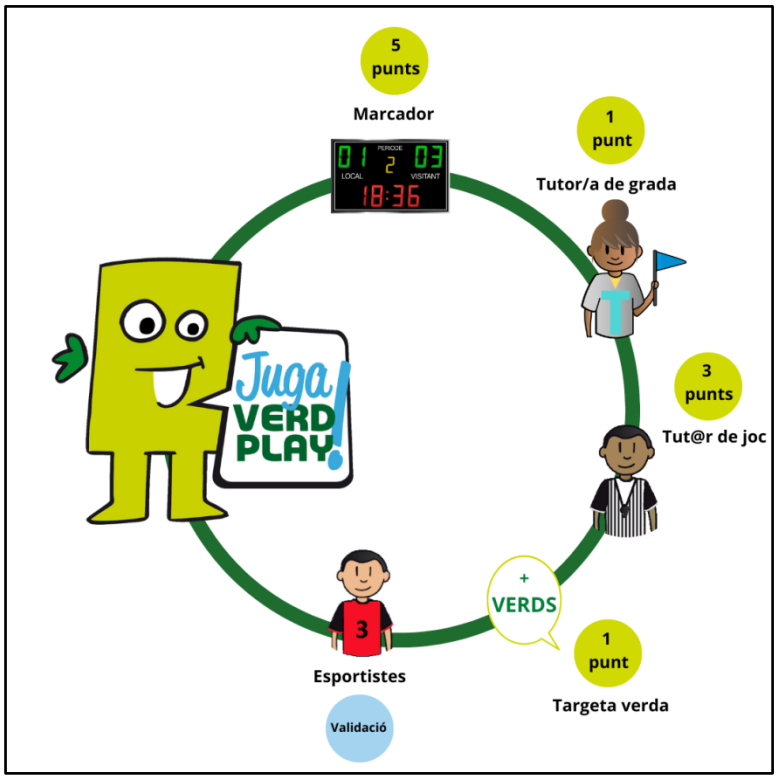
10.2 Sistema de puntuació

La premissa bàsica per al desenvolupament d'aquest model és que si es vol educar en valors als nens i nenes de la comarca i en la competició esportiva, NO només s'ha de valorar el resultat final. Per guanyar a la competició, no n'hi ha prou amb aconseguir més

punts de marcador que l'adversari; els valors i el joc net també condicionen la puntuació final.

Per tant, un dels fets més innovadors és el canvi en el sistema de puntuació. Per aquest motiu, continuem apostant per una iniciativa trencadora i original: la puntuació és fruit de l'avaluació que fan de la competició els següents agents implicats: Tut@rs de joc i tutors/es de grada .

En les competicions s'atorgaran un màxim de 10 punts per jornada. Els 10 punts quedaran distribuïts tal i com s'indica a la següent gràfica:



A continuació trobareu explicat el funcionament de la valoració de cada agent amb els seus corresponents criteris.

Marcador

5 punts si l'equip guanya, 3,75 punts si empata i 1,75 punt si perd.

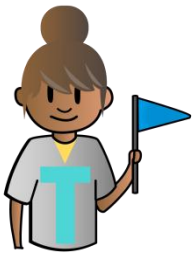
Suma Verds (Targetes Verdes)

Els Tut@rs de joc premiaran les accions positives més destacades que es donin a la competició mostrant una targeta verda. Aquesta, reforçarà el bon comportament de qualsevol dels agents que composen l'equip (tècnics, esportistes o públic).

A continuació es detallen algunes situacions en les quals el Tut@r de joc podria mostrar tegeta verda als jugadors d'un equip:

- Ajudar un/a company/a de l'altre equip en una situació adversa.
- Animar reiteradament els companys i les companyes durant el partit.
- Ajudar al Tut@r de joc en alguna situació de conflicte.
- Animar l'adversari/a i aplaudir les seves jugades sense tenir en compte el resultat.
- Reconèixer públicament que el Tut@r de joc ha pres una decisió errònia i que ha provocat una situació d'avantatge a favor del seu equip.
- Acceptar la derrota amb dignitat.
- Ajudar a un company/a o un/a rival en accions determinades (cordar-se els cordons, deixar les canyelleres,..)
- No fer ús del joc violent i ignorar les provocacions.
- Respectar les instal·lacions i material vinculat al propi joc.
- Altres situacions excepcionals que destaquin pels valors que aportin tant individual com col·lectivament.

Tutor/a de grada



S'ha designat un responsable de cada equip (un pare, una mare, un germà gran...) que avaluarà l'actuació dels espectadors del seu propi equip, atorgant-li 1 punt si compleixen tots els criteris establerts. Aquest tutor o tutora és qui pot fer el paper de mediador/a de conflictes o de pacificador de conductes

Criteris de valoració de la pròpia grada (1 punt)

PUNTUACIÓ DEL COMPORTAMENT DE LA PRÒPIA GRADA	Gairebé mai	Algunes vegades	Sovint	Gairebé sempre
Animen els esportistes del seu equip tant en accions individuals com col·lectives				
Respecten tant l'equip com la grada contrària				

Accepten les decisions del Tut@r de joc amb respecte				

Tut@r de joc

El Tut@r del joc (àrbitre) és la peça clau en el sistema de valoració perquè és intervenen.

Atorgarà d'una banda, 1 punt si el públic d'un i altre equip s'ha comportat de forma respectuosa i d'una altra, 1 punt més si els tècnics o tècniques de tots dos equips s'han comportat de forma correcta.

Criteris de valoració al tècnic local (1 punt) i al tècnic visitant (1 punt)

PUNTUACIÓ DEL COMPORTAMENT DE LES GRADES	Gairebé mai	Algunes vegades	Sovint	Gairebé sempre
Dóna suport als seus esportistes davant els encerts i les errades				
Dóna instruccions tècniques/tàctiques als esportistes				
Accepta les decisions arbitrals amb respecte				

Criteris de valoració a la grada local (1 punt) i a la grada visitant (1 punt)

PUNTUACIÓ DEL COMPORTAMENT DE LES GRADES	Gairebé mai	Algunes vegades	Sovint	Gairebé sempre
Animen els esportistes del seu equip tant en accions individuals com col·lectives				
Respecten tant l'equip com la grada contrària				
Accepten les decisions del Tut@r de joc amb respecte				

Per al curs 2022-2023 incorporem una novetat que compta amb el protagonisme dels esportistes:

esportistes

Per poder tancar l'acta del partit, el Tut@r de Joc farà una pregunta als esportistes d'ambdós equips. Podrà fer-la al capità/na en representació de tot l'equip, o formular-la a tot l'equip i marcar la resposta que més s'hagi expressat:

Com t'has sentit en aquest partit?

1. Nerviós/a
2. Content/a
3. Enfadat/ada

El sistema de control de les puntuacions dels agents es gestionarà amb una aplicació informàtica a través dels smartphone o tablets, que permetrà valorar el partit des de l' inici de la jornada de competició, fins passades 24h.
Està disponible en App Store i Google Play amb el nom "BaixEsport-VerdPlay".

11. Equips de difusió Juga Verd Play

L' Equip de difusió del programa Juga Verd Play (JVP) està format per col·laboradors i col·laboradores del Consell Esportiu del Baix Llobregat que s'encarreguen de visitar diferents instal·lacions d'arreu de la comarca durant la temporada de competició escolar, per tal de poder informar, sobretot a les famílies i tutors de grada, del funcionament del Juga Verd Play. A més d'aquesta tasca també realitzen d'altres:

- Parlar amb els Tut@r de joc sobre l'ús de les targetes verdes i el de l'aplicació JVP.

- Passar un informe amb aquella informació més rellevant del que han compartit amb els agents amb els quals han parlat.
- Controlar el correcte desenvolupament de la jornada i el compliment de la normativa.

Les entitats, els clubs i els Ajuntaments poden sol·licitar la presència d'un membre dels equips de difusió a les seves instal·lacions, durant el transcurs d'una jornada, posant-se en contacte amb el CEBLLOB (jugaverdplay@cebllob.cat)

12. La targeta verda als Esports Individuals

El **model de competició integrat** a les competicions de **Gimnàstica Rítmica, Gimnàstica Artística, Gimnàstica Aeròbica i Patinatge Artístic** incorporant els **valors positius** de l'esport a través de la **targeta verda**, element bàsic del sistema de competició Juga Verd Play.

Amb la targeta verda, sumarem els valors al resultat final de la competició fent un pas endavant per canviar el model tradicional de competició d'aquestes modalitats esportives sovint massa focalitzades en la tecnificació.

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 la nota final atorgada pel jurat.**

13. 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.

12.1 Hàbits higiènics

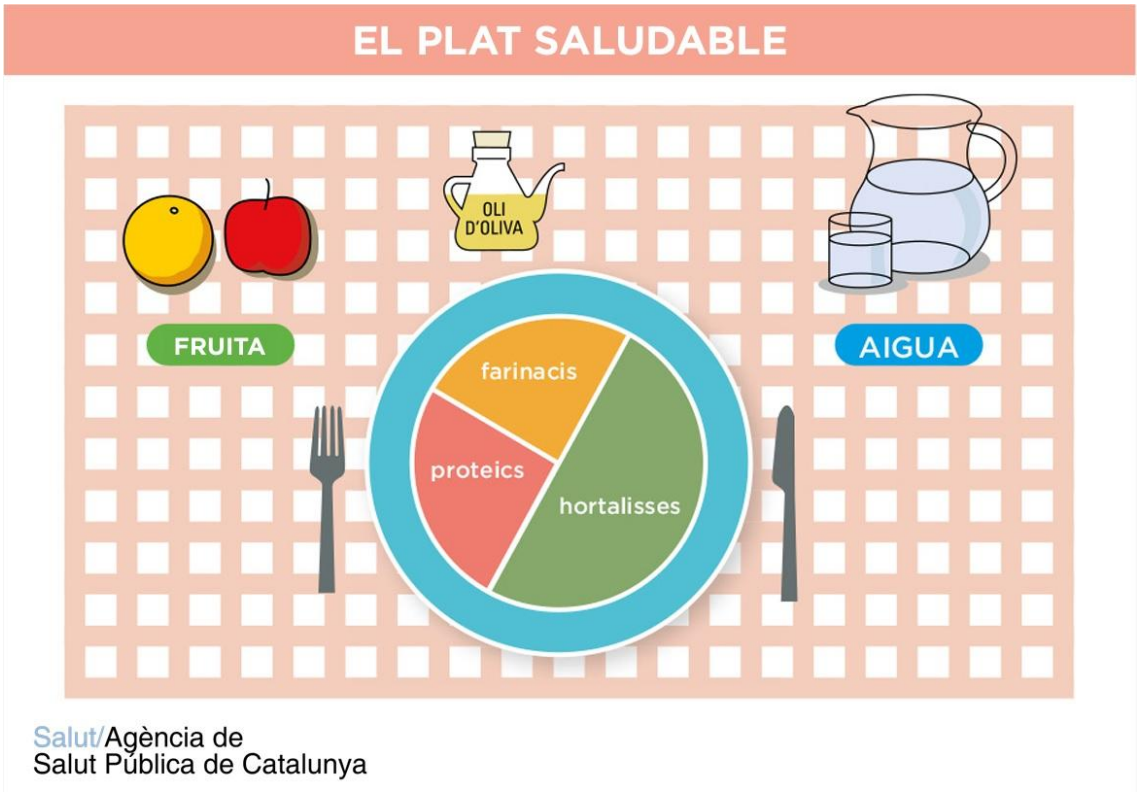
Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènics per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- 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.

12.2 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, la sal, els sucres i els aliments ultra-processats.
- Hidratar-se bé abans, durant i en finalitzar l'activitat. L'aigua és la millor beguda.

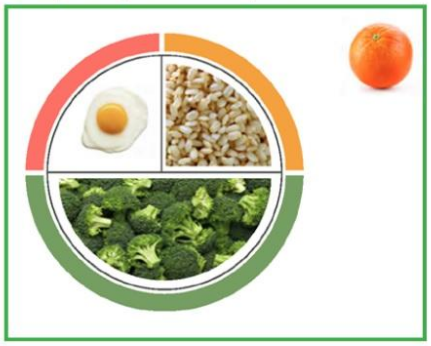


Al nostre entorn, és habitual repartir la ingesta alimentària diària en uns quants àpats, com per exemple: esmorzar, refrigeri de mig matí, dinar, berenar i sopar.

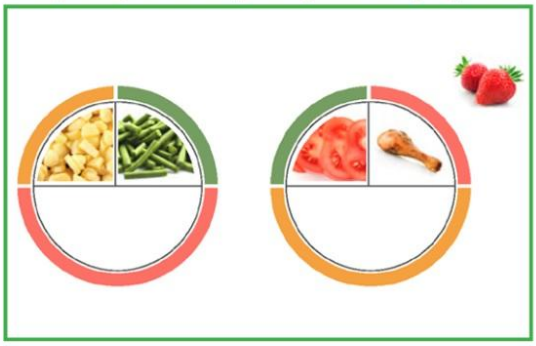
L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:

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.

12.3 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 l'autoestima.
- Millora la socialització.

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 física i la competició en la qual 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:** És recomanable dormir diàriament de 8 a 10 hores.