CONSELL ESPORTIU del Baix Llobregat

Juga VERD PLAY

NORMATIVA TÈCNICA



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

Índex

Índex 2

Calendari 3

Categories convocades a fase comarcal 3

Inscripcions a fase comarcal 4

Sistema de classificació a fase comarcal 4

Normes de competició a fase comarcal 5

Assignació i recollida de dorsals 6

Sistema de classificació a Final Nacional 6

Accions bàsiques “Els valors de l’esport” 6

Tutorial d’inscripció al cros 7

Documentació 9

Organitzadors 9

Manifest de valors als esports individuals 10

Hàbits saludables 11

Protocòl d’actuació en cas d’accident 14

Aspectes jurídics i esportius 20

Altres disposicions 20

CALENDARI

FASE COMARCAL

- Diumenge 25 octubre de 2026 (El Prat de Llobregat)
- Dissabte 7 novembre de 2026 (Cornellà de Llobregat)
- Diumenge 22 novembre de 2026 (Viladecans)
- Diumenge 24 gener de 2027 (Castelldefels)
- Per confirmar (Per confirmar)
- Per confirmar (Per confirmar)
- FN: Diumenge 7 març de 2027 (La Selva)

CATEGORIES CONVOCADES A FASE COMARCAL

	Ed. Inf.	Pre-Benj.	Benjamí	Aleví	Infantil	Cadet	Juvenil
Aplicació	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

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

La participació està oberta a tothom.

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

- En el cas d'esportistes amb patologies especials que vulguin participar en categories inferiors a la que els hi correspon, caldrà el document d'autorització, un certificat mèdic, i el corresponent certificat de disminució.

- Tots els tècnics/ques 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 7)

- El període d'inscripció comença 15 dies abans del cros i finalitza el dimarts anterior a aquest.

- Un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptarà cap inscripció més.

- S'establirà una possible sanció administrativa amb dotació econòmica per incompareixença a les jornades. Aquesta s'aplicarà quan l'escola o entitat superi el **30%** d'absentisme i sempre i quan disposi d'un mínim **d'11 esportistes** inscrits. En aquests casos s'aplicarà una **sanció d'un euro per esportista no presentat/da.**

SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FASE COMARCAL

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

- Ed. Infantil (2021).
- Prebenjamí (2020).
- Prebenjamí (2019)
- Benjamí (2018)
- Benjamí (2017)
- Aleví (2016)
- Aleví (2015)
- Infantil Masculí (2014-2013)
- Infantil Femení (2014-2013)
- Cadet Masculí (2012-2011)
- Cadet Femení (2012-2011)
- Juvenil Masculí (2010-2009)
- Juvenil Femení (2010-2009)

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

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

NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL

1.-ELECCIÓ DE CATEGORIA

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

2.- ACCÉS I INDUMENTÀRIA

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

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

3.- RECLAMACIONS

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

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

CATEGORIES	ANY DE NAIXEMENT	DISTÀNCIES
Juvenil masculí	2010-2009	3.000 m.
Juvenil femení	2010-2009	3.000 m.
Cadet masculí	2012-2011	3.000 m.
Cadet femení	2012-2011	3.000 m.
Infantil masculí	2014-2013	2.000 m.
Infantil femení	2014-2013	2.000 m.
Aleví	2015	1.500 m.
Aleví	2016	1.500 m.
Benjamí	2017	1.000 m.
Benjamí	2018	1.000 m.
Pre-benjamí	2019	600 m.
Pre-benjamí	2020	600 m.
Ed. Infantil	2021	600 m.

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

ASSIGNACIÓ I RECOLLIDA DE DORSALS

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

SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FINAL NACIONAL

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

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

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

ACCIONS BÀSIQUES "ELS VALORS DE L'ESPORT"

Caldrà vetllar pel compliment de les següents accions bàsiques de foment del joc
net i dels valors de l'esport:

- Salutacions inicial i final entre els jutges o tutors de joc, tècnics/es, i atletes.
- Salutació inicial dels atletes al públic a la línia de sortida.
- Puntualitat en arribar a la cambra de requeriments o sortida de la prova
- Equipament adequat per la pràctica de cros.

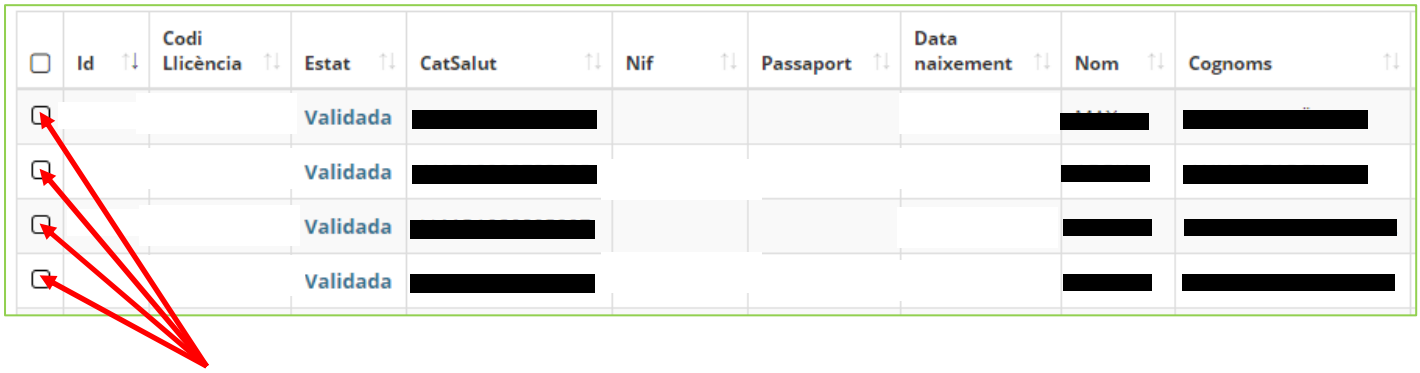
TUTORIAL D'INSCRIPCIÓ AL CROS

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

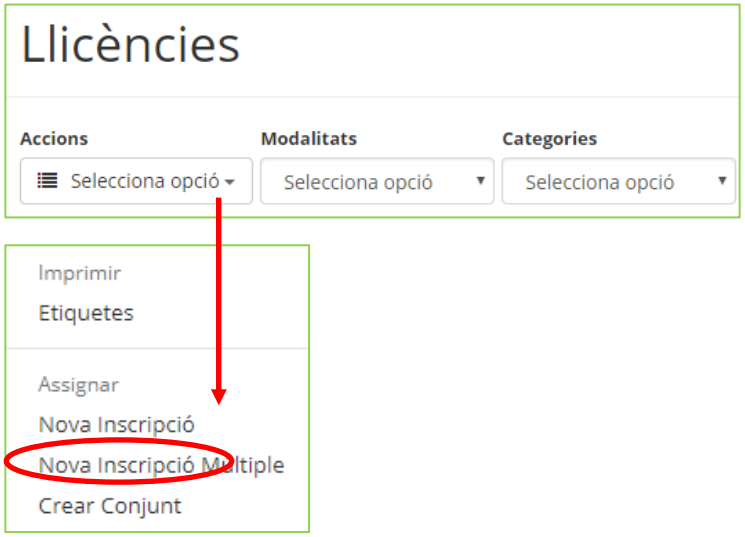
1. Feu click sobre el botó "Llicències".



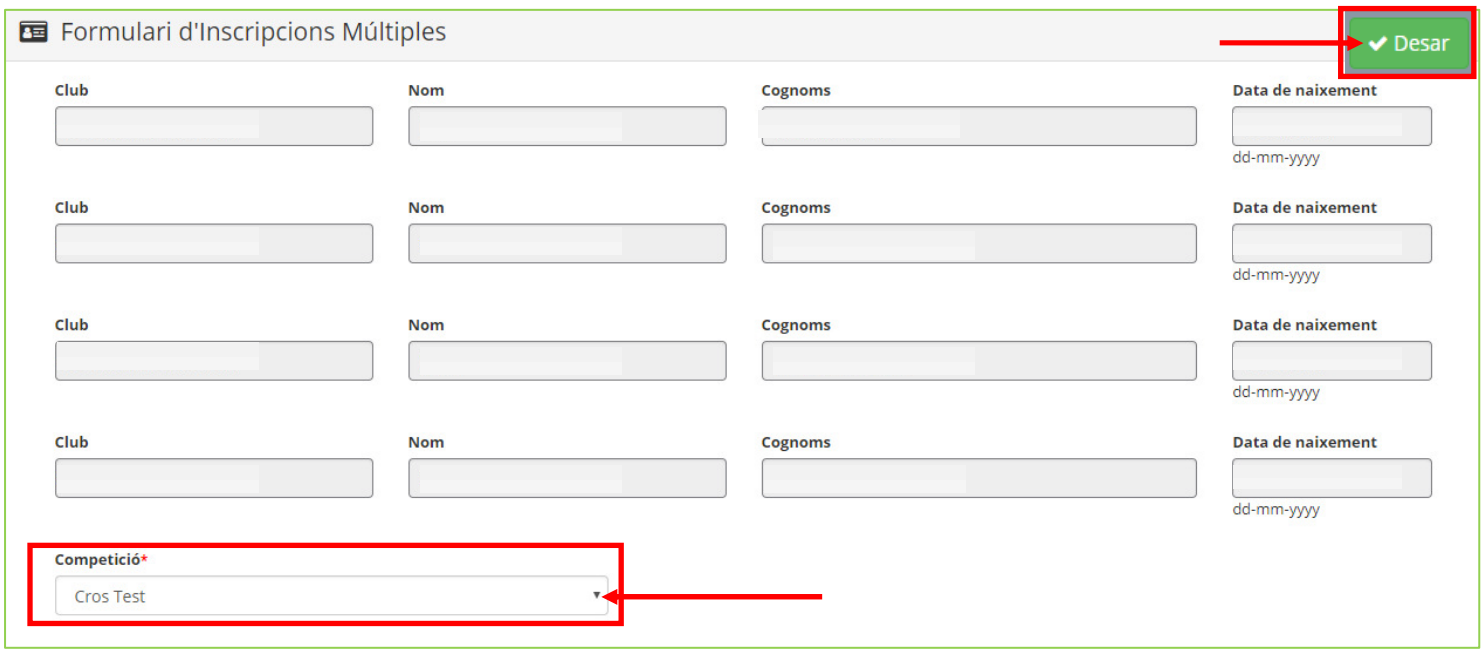
2. Seguidament us apareixerà el llistat de totes les llicències actives del curs. Feu click al requadre de tots els esportistes que voleu inscriure al cros.



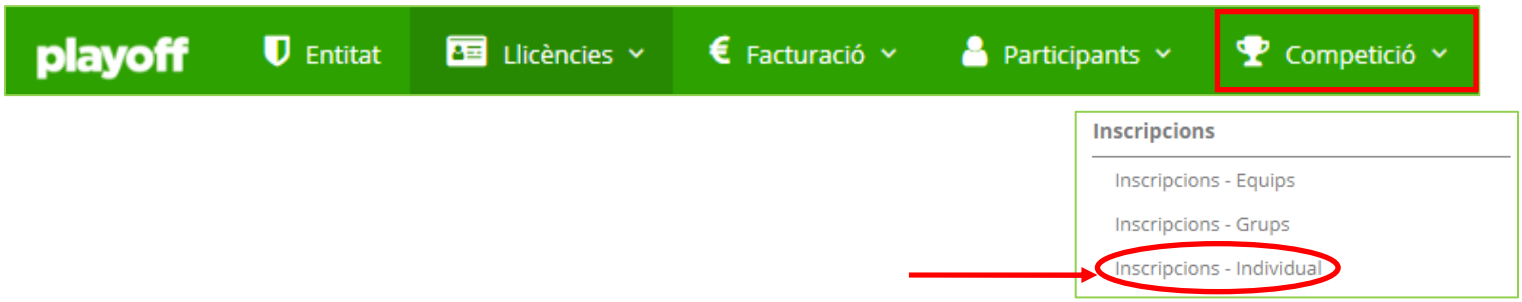
3. Un cop seleccionats els esportistes a inscriure, feu click a l'opció "Accions / Selecciona Opció". Seguidament s'obrirà un menú desplegable amb diverses opcions. Feu click a "Nova Inscripció".



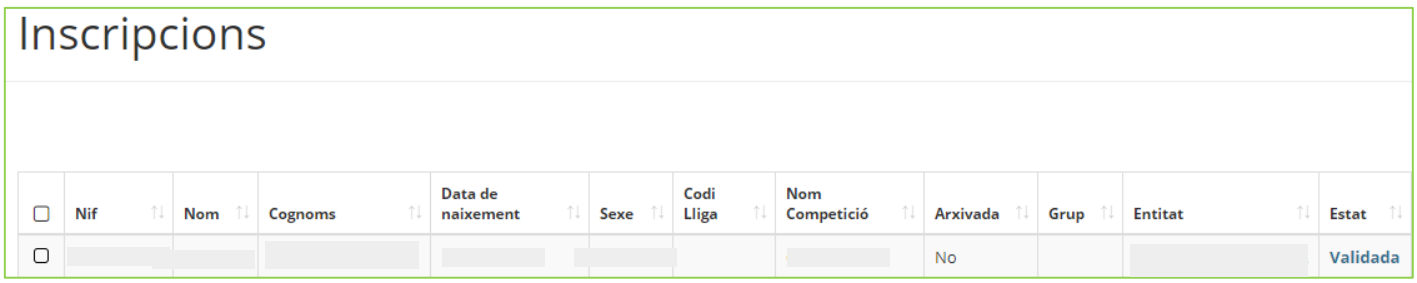
4. Al següent pas, us sortirà el llistat de tots els/les esportistes seleccionats/des a l'apartat anterior. Reviseu que no us manca cap esportista en la vostra selecció, i feu click a **"Competició"** i escolliu l'esdeveniment al qual voleu inscriure als/les vostres participants. Un cop escollit, feu click a **"Desar"** per confirmar la inscripció.



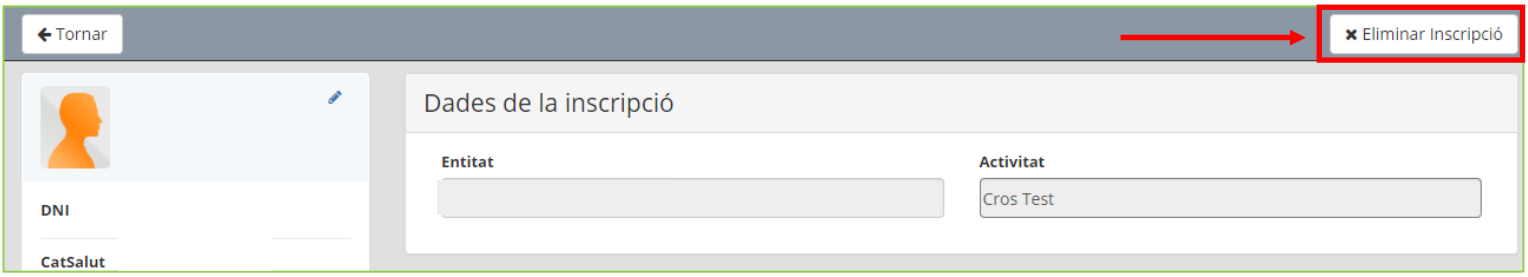
5. Un cop realitzada la vostra inscripció, si voleu consultar el llistat dels/les vostres esportistes inscrits/es, poseu-vos a sobre de la icona **"Competició"** i escolliu **"Inscripcions – Individual"**.



6. En aquesta pantalla, podreu consultar totes les inscripcions realitzades.



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



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

DOCUMENTACIÓ

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

ORGANITZADORS

- Les entitats organitzadores podran realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris o en l'ordre de les proves si les circumstàncies així ho aconsellessin o hi obliguessin.

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

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

MANIFEST DE VALORS ALS ESPORTS INDIVIDUALS

El Consell Esportiu del Baix Llobregat, les entitats i centres educatius associats, els tècnics i les tècniques, els participants i les famílies, en el marc del protocol d'intencions signat entre el Consell Català de l'Esport i la Unió de Consells Esportius de Catalunya per als anys 2026 i 2027, que estableix la implementació d'un programa de valors dins dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya per formular un nou sistema de puntuació i classificació que integri indicadors referits a valors i comportaments dels participants, ens comprometem a divulgar i treballar pel compliment d'aquest manifest d'esport escolar.

1. Vetllem pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als participants i als acompanyants.

2. Aprofitem el potencial de la pràctica esportiva per educar mitjançant valors.

3. Tothom té dret a la pràctica esportiva, a fer nous amics i a relacionar-se amb persones d'altres cultures i amb capacitats diverses.

4. Fomentem la tolerància, l'esportivitat, la superació, el respecte, el treball en equip, l'autoestima, l'esforç, la companyonia, entre d'altres, que ens ajuden a formar persones.

5. Adaptem la pràctica esportiva al procés evolutiu dels participants.

6. Valorem l'esforç per fer-ho el millor possible per sobre del resultat. Aprenguem a guanyar i a perdre amb esportivitat.

7. Respectem les regles de joc i vetllem pel seu compliment.

8. Procurem que tots els col·lectius implicats en les competicions d'esport escolar (esportistes, mares i pares, jutges, tècnics i tècniques, etc.) desenvolupin la tasca que cadascú té encomanada de la millor manera possible i amb empatia.

9. Tinguem cura de les instal·lacions i del material i fem-ne un bon ús.

10. Creem un bon ambient entre tots i per sobre de tot, gaudim i passem-nos-ho bé!

Fem-ho bé és cosa de tots!

HÀBITS SALUDABLES

Des del Consell Esportiu del Baix Llobregat volem fomentar els hàbits saludables en l'esport escolar.

Anomenem hàbits saludables a totes aquelles conductes i comportaments que tenim assumides com pròpies i que incideixen pràcticament en el nostre benestar físic, mental i social.

HÀBITS HIGIÈNICS

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

- Bona higiene corporal.
- Roba i calçat nets i adequats al tipus d'activitat a realitzar.
- Respectar les normes de seguretat del material i les instal·lacions.

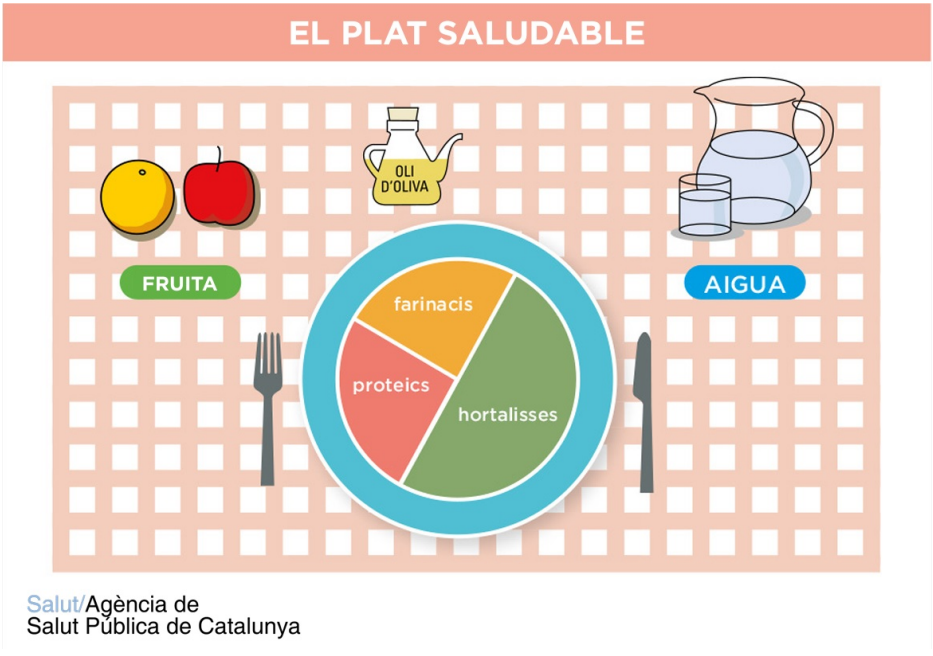
HÀBITS ALIMENTARIS

La pràctica esportiva en edat escolar haurà d'anar sempre acompanyada d'una alimentació saludable. Us recomanem:

- Realitzar almenys 4 ingestes diàries (esmorzar, dinar, berenar i sopar) i respectar els seus horaris. Destinarem el temps necessari per cada menjar, sense presses i mastegant amb calma.

- No menjar abans ni immediatament després de realitzar l'exercici físic.

- Menjar de tot, principalment aliments sans, rics en fibra i vitamines, i evitar greixos, els sucres i els aliments precuinats.



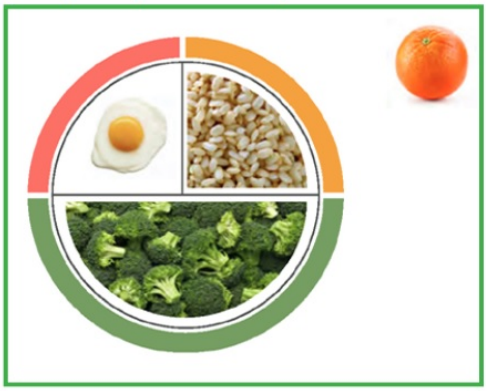
Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

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

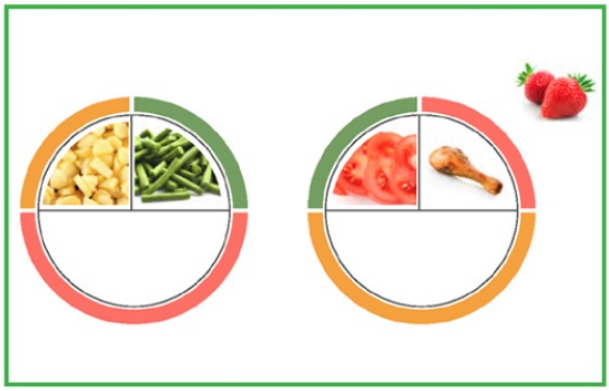
L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:

Primer plat: hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles
Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)
Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals (pa, pasta, arròs... integrals), llegums o tubercles (patata, moniato)
Postres: fruita fresca
Pa integral i aigua
Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

Exemple d'àpat en un sol plat:



Exemple d'àpat amb un primer plat i un segon plat:



La imatge del plat saludable pot ajudar a visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal. Les possibilitats i combinacions respectant aquesta idea són infinites.

HÀBITS SALUDABLES EN L'ESPORT

L'activitat física regular aporta beneficis a la salut i al benestar de les persones:

- Redueix el risc de patir menys lesions i malalties.
- Augmenta el funcionament del sistema cardiovascular i respiratori.
- Afavoreix l'enfortiment dels ossos i músculs.
- Ajuda a un major equilibri emocional.
- Millora de l'autoestima.

Previ a qualsevol activitat física hem de seguir uns hàbits per disposar les funcions musculars, orgàniques, nervioses i psicològiques:

- Escalfament: Preparar a l'esportista per l'activitat principal. La seva durada dependrà de les condicions físiques de l'esportista, de l'entorn en el qual es vagi a realitzar l'activitat i en la competició en la que es prendrà part.

- Descans: La pràctica esportiva ha d'anar acompanyada sempre d'un període de descans o recuperació de l'exercici físic.

- Dormir les hores necessàries: Es recomanable dormir diàriament de 8 a 10 hores.



PROTOCÒL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT

Pòlissa d'accidents ASISA núm. 79396 · Temporada 2026-27

1. QUÈ FEM EN CAS *D'URGÈNCIA VITAL*?

IMPORTANT: Urgència vital. Risc imminent per a la vida o dany irreparable: aneu al centre més proper. Si no és concertat, ASISA es farà càrrec posteriorment de l'assistència.

Atengueu l'accidentat i aviseu la família. Si hi ha risc per a la vida, truqueu al 112 i aneu al centre sanitari més proper. El comunicat i els tràmits venen després.

2. QUÈ FEM EN CAS *D'URGÈNCIA*?

2.1. Adreçar-se a qualsevol centre concertat

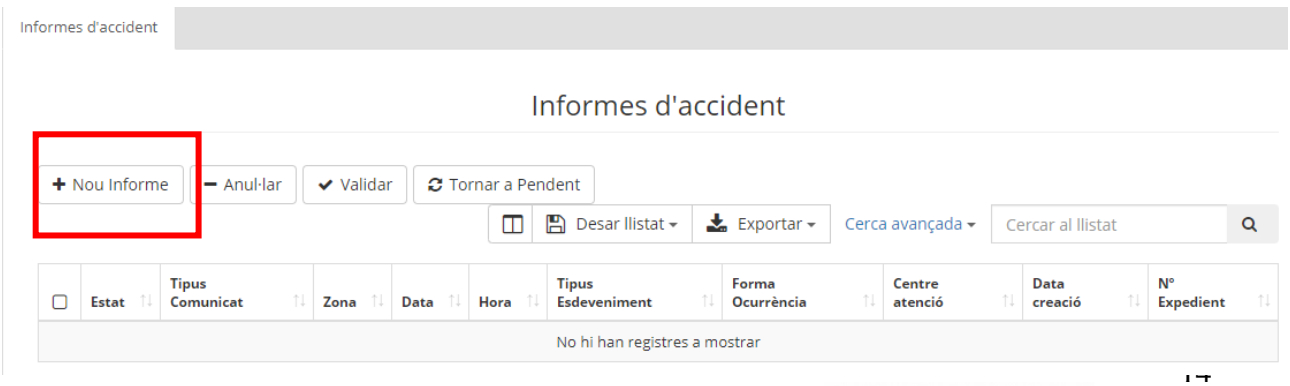
L'assegurat/da podrà adreçar-se a qualsevol centre concertat, identificant-se com a assegurat i aportant el comunicat d'accident. Podeu informar-vos al telèfon 919 912 440 per conèixer els centres d'urgència als quals us podeu adreçar. **En cas de requerir trasllat en ambulància, cal trucar al 900 900 118.**

És obligatori disposar del comunicat d'accident.

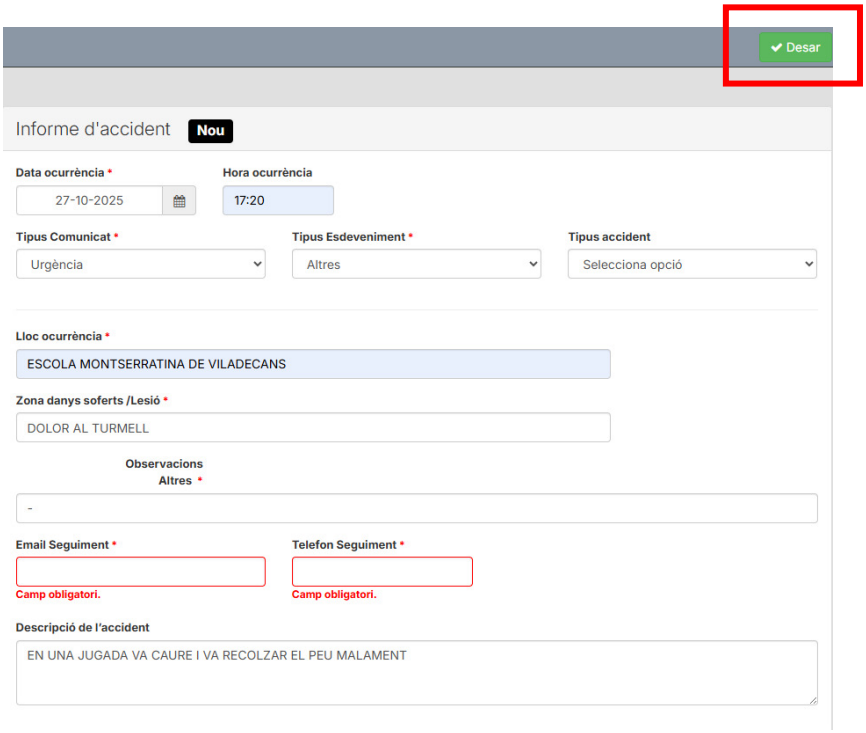
2.2. Omplir el comunicat d'accident

2.2.1. Opció 1 · PlayOff.

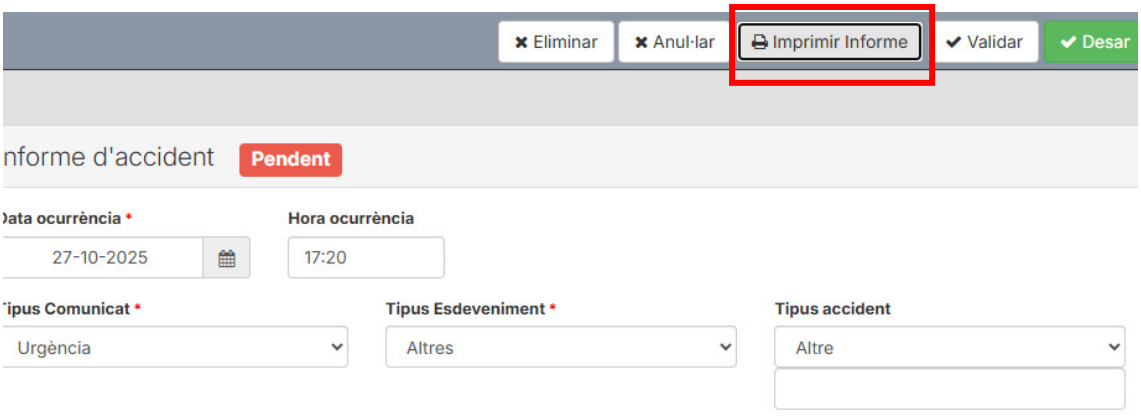
2.2.1.1. Entreu a la fitxa de l'esportista, cliqueu «Nou informe».



2.2.1.2. Ompliu-lo i cliqueu «Desar».



2.2.1.3. Torneu a entrar a l'informe i cliqueu «Imprimir informe»: obtindreu el comunicat en PDF, per presentar-lo des del mòbil o imprès.



2.2.1.4. El més aviat possible dins d'un termini màxim de 3 dies, l'entitat farà arribar al/ a la tècnic/a d'esports municipal el comunicat d'accident correctament omplert conjuntament amb l'informe mèdic que l'hagin entregat a la visita mèdica , i a continuació, l'ajuntament farà arribar al Consell Esportiu el comunicat d'accidents i l'informe mèdic

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

Telèfons de contacte: Centres d'urgència: 919 912 440 / Ambulància: 900 900 118

2.2.2. Opció 2 · Formulari.

2.2.2.1. Ompliu el comunicat d'accidents editable i porteu-lo imprès o en PDF.

*Si l'accidentat és major de 18 anys, cal fer servir l'Opció 2. El comunicat l'han de signar el lesionat i el representant del Consell Esportiu.

2.2.2.2. Buscar el centre del quadre mèdic que més us convé.

2.2.2.3. Si us demanen, el número de pòlissa és el 79396.

2.2.2.4. El més aviat possible dins d'un termini màxim de 3 dies, l'entitat farà arribar al/ a la tècnic/a d'esports municipal el comunicat d'accident correctament omplert conjuntament amb l'informe mèdic que l'hagin entregat a la visita mèdica , i a continuació, l'ajuntament farà arribar al Consell Esportiu el comunicat d'accidents i l'informe mèdic escanejat. Per a esports col·lectius haureu d'enviar el comunicat a comite@cebllob.cat i per a esports individuals a alex@cebllob.cat.

Telèfons de contacte: Centres d'urgència: 919 912 440 / Ambulància: 900 900 118

2.3. Fer arribar la documentació al Consell Esportiu del Baix Llobregat

- Màxim 3 dies després de l'accident.
- Guardeu l'informe mèdic que us entreguin a la visita.
- L'entitat fa arribar al/la tècnic/a d'esports municipal el comunicat ben omplert juntament amb l'informe mèdic.
- L'ajuntament els envia escanejats al Consell Esportiu, als mateixos correus del pas 2.

3. QUÈ FEM EN CAS QUE NECESSITEM UNA *CONSULTA*?

Consulta.Demaneu cita en un centre concertat amb traumatologia o rehabilitació i porteu el taló d'assistència emplenat (se sol·licita al Consell). Si la temporada ha acabat i no esteu d'alta a la nova, cal demanar autorització abans de la consulta.

Quadre mèdic:Barcelona · Accidentes Deportivos

4. EN QUINS CASOS CAL DEMANAR *AUTORITZACIÓ PRÈVIA*?

Cal demanar autorització per a:

- Hospitalització
- Intervencions quirúrgiques
- Consultes d'altres especialitats (excepte traumatologia i rehabilitació)
- Proves especials (TAC, RMN)
- Rehabilitació o fisioteràpia.

4.1. Com demanar l'autorització prèvia?

1. Envieu per correu electrònic al Consell: el comunicat signat, l'informe mèdic d'urgències i les proves diagnòstiques.

   Per a rehabilitació, indiqueu també el diagnòstic, el tractament i el nombre de sessions.
2. El Consell envia la sol·licitud a ASISA i us comunica la resposta.

Correus de contacte:

Esports col·lectius: comite@cebllob.cat / Esports individuals: alex@cebllob.cat

5. QUAN NECESSITEM *UN TALÓ D'ASSISTÈNCIA?*

Cal 1 taló d'assistència per cada visita de traumatologia o rehabilitació i per cada prova diagnòstica que no requereixi autorització (radiografies, ecografies, analítica pre operatòria).

5.1. Com demanarun taló d'assistència?

1. Envieu per correu electrònic al Consell: el comunicat signat, l'informe mèdic d'urgències o evolutiu i les proves diagnòstiques fetes.
2. El Consell omple el taló d'assistència, ho segella i us ho reenvia per correu.

6. UNA PERSONA ASSEGURADA POT CONTINUAR AMB *EL TRACTAMENT EN CURS?*

Sí. En els casos en què l'assegurat/ada estigui de baixa a la pòlissa però necessiti seguiment pertrobar-se en un tractament en curs dins del límit temporal de cobertura, haurà de sol·licitarautorització per a totes les assistències.

Això no serà aplicable si ja està d'alta a la novatemporada.

7. QUIN ÉS EL PROCÈS PER SOL·LICITAR *PRESTACIONS PER REEMBORSAMENT?*

Les prestacions cobertes per la pòlissa s'hauran de sol·licitar enviant un correu a deportivas.barcelona@asisa.es,amb còpia aalex@cebllob.cat(esports individuals) o comite@cebllob.cat(esports col·lectius), aportant la documentació següent:

- Comunicat d'accident signat pel lesionat/da i pel representant del Consell Esportiu del BaixLlobregat.
- Informe mèdic.
- Factura corresponent a l'assistència d'odontologia o al material ortoprotèsic.
- Número de compte bancari i NIF del titular del compte.

Important

No aneu a la Seguretat Social ni a centres no concertats, excepte en cas d'urgència vital. ASISA no es farà càrrec d'aquests costos i podria repercutir-los a l'assegurat.
El comunicat s'ha de fer arribar en un màxim de 3 dies.

ASPECTES JURÍDICS I ESPORTIUS

El Comitè Organitzador Comarcal / Territorial / Nacional podrà modificar discrecionalment aquesta Norma Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament de les activitats dels JEEC, i serà el responsable de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta Norma Tècnica, aplicant les Directrius dels JEEC i les Normes de Competició i Disciplina Esportiva dels JEEC.

ALTRES DISPOSICIONS

En totes les situacions i normes no previstes en aquesta Normativa Tècnica, s'aplicarà el que estableix les directrius de la Unió de Consells de Catalunya, l'Annex de la Convocatòria dels JEEC, l'Annex de les Directrius dels JEEC i les Normes de disciplina esportiva dels JEEC.