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

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 17

Tutorial d’inscripció a les jornades de patinatge artístic 25

Manifest de valors als esports individuals 28

Tutorial We Transfer 29

Hàbits saludables 30

Protocòl d’actuació en cas d’accident 33

Documentació 39

Organitzadors 39

Aspectes jurídics i esportius 39

Altres disposicions 39

CALENDARI

FASE COMARCAL

MODALITAT INDIVIDUAL

- Dissabte 30 de gener 2027 (Cornellà de Llobregat)
- Dissabte 13 de febrer 2027 (per confirmar)
- (Data per confirmar) (seu per confirmar)
- Dissabte 13 de març 2027 (Castelldefels)
- Diumenge 21 de març de 2027 (Viladecans)
- (Data per confirmar) (seu per confirmar)

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/lesesportistes nascuts/des a l'any 2021 (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.

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 dijous de la setmana anterior a la jornada (9 dies abans).

- Un cop realitzada la inscripció s'haurà d'enviar al correu electrònic (alex@cebllob.cat) via WeTransfer (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.

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.

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

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. – TUTORS/ES DE JOC

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

3.- 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.
- L'esportista haurà d'estar a les instal·lacions 45 minuts abans de la seva actuació.
- 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.

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.

4.- 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.

5.- RECONEIXEMENT DELS ELEMENTS TÈCNICS

1. Diferència entre equilibris i figures:

- EQUILIBRIS: Són aquelles posicions en què el/la esportista es manté sobre un sol peu amb la cama de suport totalment estirada.

- FIGURES: Inclouen qualsevol posició de cos realitzada sobre un o dos peus que s'aguanti durant un temps mínim de 3 segons.

2. Normes d'aplicació:

- Especificat segons la categoria: A les categories on s'especifiqui exclusivament "figura" s'haurà d'executar obligatòriament una figura i no es permetrà realitzar un equilibri. Així mateix on s'especifiqui "equilibri!, només es podrà fer un equilibri i no s'acceptarà cap figura.
- Combinacions: A les categories on s'indiqui "combinació de figura i/o equilibri", el/la esportista podrà triar lliurement si combina figures, equilibris o ambdós elements.

3. Execució i direcció:

- Tant els equilibris com les figures es poden realitzar endavant, enrere o amb canvi de fil (endavant-enrere), sempre tenint en compte el que marqui la corresponent categoria. En una mateixa combinació només es permet un únic canvi de peu de suport. Si no es compleix aquesta condició, la combinació es valorarà amb 0 punts.

4. Posicions amb dos peus:

- Les figures que s'executen amb dos peus a terra (com ara l'àliga) s'han de situar obligatòriament al final de la combinació.
  Els equilibris i les figures més freqüents són:

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 darrere de la cama portant) ✓ L'àliga (exterior o interior, esquerra o dreta) ✓ "Muerte del cisne" ✓ Àliga heel

5. 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.

- *Thoren*:S´ha de fer la rotaciócomplerta.

- *Combinats:* en tots els combinats és important que la velocitat sigui constant, així com el ritme entre els salts, que ha de ser fluid.

6. 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)

7. Passos:

Tant si parlem de les seqüències de passos obligatòries com dels elements d'enllaç dins un programa, es valora la correcció i alhora 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*...

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. Moviments coreogràfics:

Els moviments coreogràfics són aquells moviments executats en coordinació amb la música, amb l'objectiu d'interpretar-ne el ritme, el caràcter i la musicalitat. Poden realitzar-se en desplaçament o de forma estàtica, però en tots els casos haurà de quedar clar l'inici i el final de cada moviment. La durada de la seqüència de moviments coreogràfics serà obligatòriament de 10 segons, sense que es permeti superar ni reduir aquest temps.

6.- 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/lesesportistesha 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. Els/les patinadors/es 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.

7.- INTEGRATIUS

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

CATEGORIA	DURADA	NIVELL A	NIVELL B	NIVELL C
Prebenjamí	1'45'' a 2'00''	• Pas creuat enrere en vuit • Salt del tres • Picat • Equilibri endavant i línia recta • Cabriola dos peus (mín. 3 voltes) • Moviments coreogràfics	• Pas creuat endavant en vuit • Picat • Àncora en línia recta endavant • Figura endavant i línia recta • Cabriola dos peus (mín. 2 voltes) • Moviments coreogràfics	• Vuit endavant sense creuar • Flor o àngel endavant i línia recta • Cadireta endavant i línia recta • Cabriola dos peus (1 volta) • Puntada a la lluna • Moviments coreogràfics
CATEGORIA	**DURADA**	**NIVELL A**	**NIVELL B**	**NIVELL C**
Benjamí	1'45'' a 2'00''	• Pas creuat enrere en vuit • Salt del tres • Equilibri endavant i línia recta • Picat • Cabriola dos peus (mín. 3 voltes) • Moviments coreogràfics	• Pas creuat endavant en vuit • Picat • Salt del tres • Àncora línia recta endavant • Figura • Cabriola dos peus (mín. 2 voltes) • Moviments coreogràfics	• Vuit endavant • Equilibri (flor/àngel/àncora) endavant i línia recta • Cadireta endavant i línia recta • Cabriola dos peus (1 volta) • Puntada a la lluna • Moviments coreogràfics
CATEGORIA	**DURADA**	**NIVELL A**	**NIVELL B**	**NIVELL C**
Aleví	2'00'' a 2'15''	• Voltes de vals esquerra • Combinació d'equilibris i/o figures (2 posicions) • Flip • Rittberger • Àguila dreta i esquerra • Cabriola interior enrere (mín. 3 voltes)	• Pas creuat enrere en vuit • Àngel en línia recta enrere • Figura o equilibri • Salchow • Metz • Cabriola interior enrere (mín. 3 voltes)	• Pas creuat endavant en vuit • Àngel línia recta endavant • Figura endavant i línia recta • Salt del tres • Picat • Cabriola dos peus (mín. 2 voltes)
Infantil	2'15'' a 2'30''	• Treball de peus (diagonal) • Combinació de figures i/o equilibris (3 posicions) amb canvi de fil, endavant, enrere, recta • Flip • Lutz • Rittberger-Turen-Salchow • Cabriola exterior enrere / endavant (mín. 3 voltes)	• Treball de peus (línia recta) • Voltes de vals dreta • Combinació figura i/o equilibri de 2 posicions • Salchow • Rittberger • Puntada a la lluna-Salt del tres-Metz • Cabriola interior enrere (mín. 3 voltes)	• Pas creuat endavant en vuit • Equilibri endavant i línia recta • Metz o Salt del tres • Figura • Cabriola interior enrere (mín. 2 voltes)
CATEGORIA	**DURADA**	**NIVELL A**	**NIVELL B**	**NIVELL C**
Cadet i Juvenil	2'15'' a 2'30''	• Treball de peus (cercle) • Lutz-Turen-Flip • Turen • Cabriola baixa o àngel amb entrada lliure (mín. 3 voltes) • Combina 3 rittbergers • Cabriola combinada Upright (no es permet la interior a davant)	• Combinació de figures i/o equilibris (3 posicions) amb canvi de fil • Flip • Rittberger • Rittberger-Turen-Salchow • Treball de peus (diagonal) • Cabriola exterior enrere (mín. 3 voltes)	• Voltes de vals esquerra (mín. 3 voltes) • Àguila dreta i esquerra • Metz • Puntada a la lluna-Salt de tres-Metz • Cabriola interior enrere (3 voltes) • Combinació d'equilibris i/o figures (2 posicions)

8.- PUNTUACIÓ I BAREMS

El sistema de puntuacióels/de les tutors/es de joc resulta d'unsbarems per cada integratiuaplicant les penalitzacions i/o deduccions per les errades en aquests. En aquestamodalitat, 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: Es valora l'intent i l'execució realitzada dins del rang de la categoria, sense poder baixar mai de la puntuació mínima establerta.
    - Utilització de frens per creuar el pas: menys 0,5 – 1 punt
    - Si un elementobligatori no es realitza, tindrà un valor de 0 punts

Puntuació B – Artística:Referent a l'estil i l'escenificació del programa en consonància amb la representació. Es valorarà el muntatge i dificultat coreogràfica, així com l'expressió corporal de el/la esportista (performance), on es podrà atorgar com a màxim 1 punt més sobre el valor total de la tècnica.

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).

El quadre de barems segons els integratius de cada categoria és el següent:

PREBENJAMÍ C: De 4.8 a 7.6	
Vuit endavant sense creuar	1.3 - 1.6
Flor o àngel endavant i línia recta	0.6 – 1.5
Cadireta endavant i línia recta	1.0 – 1.4
Cabriola 2 peus (1 volta)	1.0 – 1.5
Puntada lluna	0.6 – 1.0
Moviments coreogràfics	0.3 - 0.6
PREBENJAMÍ B: De 4.8 a 7.8	
Pas creuat endavant (1 vuit)	1.3 – 2.1
Picat	0.6 – 1.0
Ancora línia recta endavant	0.6 – 1.0
Figura endavant i línia recta	1.0 – 1.6
Cabriola 2 peus (mín 2 voltes)	1.0 – 1.5
Moviments coreogràfics	0.3 - 0.6
PREBENJAMÍ A: De 4.8 a 8.0	
Pas creuat enrere (1 vuit)	1.6 – 2.4
Salt del tres	0.8 – 1.4
Picat	0.5 – 0.8
Equilibri línia recta endavant	0.8 – 1.5
Cabriola 2 peus (mín 3 voltes)	0.8 – 1.3
Moviments coreogràfics	0.3 – 0.6
BENJAMÍ C : De 4.8 a 7.6	
Vuit endavant	1.6 – 2.2
Equilibri (flor/àngel/ancora) línia recta endavant	0.9 – 1.7
Cadireta endavant i línia recta	0.9 – 1.1
Cabriola 2 peus (1 voltes)	0.6 – 1.1
Puntada lluna	0.5 – 0.9
Moviments coreogràfics	0.3 – 0.6
BENJAMÍ B: De 4.8 a 8.2	
Pas creuat endavant (1 vuit)	0.9 – 1.7
Picat	0.7 – 1.1
Salt del tres	0.7 – 1.1
Ancora en línia recta i endavant	0.5 – 0.9
Figura	1.0 – 1.6
Cabriola 2 peus (mín 2 voltes)	0.7 – 1.2
Moviments coreogràfics	0.3 – 0.6

BENJAMÍ A: De 4.8 a 8.0	
Pas creuat enrere (1 vuit)	1.5 – 2.3
Salt del tres	0.7 – 1.1
Equilibri línia recta endavant	0.8 – 1.6
Picat	0.8 – 1.2
Cabriola 2 peus (mín 3 voltes)	0.7 – 1.2
Moviments coreogràfics	0.3 – 0.6

ALEVÍ C : De 4.8 a 8.1	
Pas creuat endavant (1 vuit)	0.9 – 1.7
Àngel línia recta endavant	0.8 – 1.2
Figura línia recta endavant	0.8 – 1.4
Salt del tres	0.7 – 1.3
Picat	0.6 – 1.0
Cabriola 2 peus (2 voltes)	1.0 – 1.5
ALEVÍ B: De 4.8 a 8.1	
Pas creuat enrere (1 vuit)	0.6 – 1.4
Àngel línia recta enrere	0.6 – 1.2
Figura o equilibri?	0.9 – 1.3
Salchow	0.6 – 1.2
Metz	1.2 – 1.8
Cabriola int. enrere (mín 3)	0.9 – 1.4
ALEVÍ A: De 4.8 a 7.8 (+1)	
+ 1 punt de partida, perquè ja es patina correctament	
Voltes vals esquerra	0.5 – 0.9
Combinació equilibris i/o figures (2p)	0.8 – 1.3
Flip	0.8 – 1.4
Rittberger	1.2 – 1.8
Àguila dreta i esquerra	0.6 – 1.0
Cabriola int. enrere (mín 3 voltes)	0.9 – 1.4
INFANTIL C: De 4.8 a 7.7	
Pas creuar enrere (1 vuit)	1.0 – 1.8
Equilibri línia recta endavant	0.9 – 1.3
Metz o salt del tres	0.9 – 1.5
Figura	1.0 – 1.6
Cabriola 2 peus (mínim 2 voltes)	1.0 – 1.5
INFANTIL B: De 4.8 a 8.7	
Treball peus línia recta	0.5 – 0.9
Voltes vals dreta	0.4 – 0.8
Combinació figura i/o equilibri (2p)	0.6 – 1.1
Salchow	0.5 – 1.1
Rittberger	1.2 – 1.8
P. lluna/salt del tres/*metz*	0.8 – 1.7
Cabriola int. enrere (mín 3 voltes)	0.8 – 1.3
INFANTIL A: De 4.8 a 8.3	
Treball peus diagonal	0.7 – 1.1
Combinació figures i/o equilibris (3p) canvi de fil, endavant, enrere, recta.	0.6 – 1.1
Flip	0.8 – 1.4
Lutz	0.8 – 1.4
Rittberger/Turen/Salchow	1.0 – 2.0
Cabriola ext. Enrere/endavant (mín 3)	0.9 – 1.3

CADET i JUVENIL C: De 4.8 a 8.1	
Voltes vals esquerra (mínim 3 voltes)	0.7 – 1.1
Àguila dreta i esquerra	0.7 – 1.1
Combinació equilibris i/o figures (2p)	0.7 – 1.2
Metz	0.9 – 1.5
P. lluna/salt del tres/*metz*	0.9 – 1.8
Cabriola int. enrere (3 voltes)	0.9 – 1.4
CADET i JUVENIL B: De 4.8 a 8.3	
Combinació figures i/o equilibris canvi de fil endavant (3 posicions)	0.8 – 1.3
Flip	0.8 – 1.4
Rittberger	0.8 – 1.4
Rittberger/Turen/Salchow	1.1 – 2.0
Treball peus diagonal	0.5 – 0.9
Cabriola ext. enrere (mín 3 voltes)	0.8 – 1.3
CADET i JUVENIL A : De 4.8 a 8.3	
Treball peus cercle	0.4 – 0.8
Lutz-Turen-Flip	0.9 – 1.8
Turen	0.7 – 1.3
Cabriola baixa o àngel amb entrada lliure (mín 3 voltes	0.9 – 1.4
Combinat de 3 ritbergers	1.0 – 1.6
Cabriola combinada Upright	0.9 – 1.4

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
Combinació de figures amb dos canvi de peu a la cama portant	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 esportista	Es valorarà a la puntuació artística

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

Aspecte tècnic	Penalització
Sortides incompletes dels salts	0,2 – 0,4 punts
Vestuari inapropiat	0,5 – 1,0 punt
Caiguda en l'actuació	0,2 – 0,4 punt

3.Penalitzacions de la puntuació final.

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

NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL MODALITAT GRUPS

1.- GENERALITATS DELS GRUPS

Les modalitats convocades I el nombre d'esportistes són:

Modalitat	Nombre d'esportistes
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 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 (han de ser figures i/o equilibris reconeguts) • 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 almenys 2 integrants vagin enrere (han de ser figures i/o equilibris reconeguts) • 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	

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 (han de ser figures i/o equilibris reconeguts) • Figura de 2 parelles (han de ser figures i/o equilibris reconeguts) • 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 (han de ser figures i/o equilibris reconeguts) • Figura de 2 parelles(han de ser figures i/o equilibris reconeguts) • 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 (han de ser figures i/o equilibris reconeguts) • Figura combinada entre els 5 esportistes (han de ser figures i/o equilibris reconeguts) • 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 (han de ser figures i/o equilibris reconeguts excepte si hi ha elevació) • 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:

- Salts i cabrioles simètriques: 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.

- Figures combinades:

    - 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, sempre que siguin figures reconegudes al reglament (p. ex. una figura conjunta en la que cada membre faci una figura 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).
      I si no són reconegudes, la figura tindrà un valor de 0.
    - Han de tenir contacte totes les integrants del grup, si no hi ha contacte, la figura tindrà un valor de 0.

- 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.

Les elevacions estan permeses i donarà major puntuació a la dificultat del programa, sempre que es vegi una base consolidada i que no hi ha un marge de lesió per a els/les esportistes que ho realitzen.

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 d'una 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
QUINTETS			
PRIMÀRIA: De 4.1 a 8.2		**SECUNDÀRIA: De 4.8 a 8.6**	
Combinació de figures 2/3 esportistes	0.9 – 1.8	Combinació de figures 2/3 esportistes	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

- 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)

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

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.

- 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 de 0.5 a 2.5 punts.

  o Dificultat tècnica.
  o Sincronització.
  o Utilització i ocupació de l'espai.
  o Varietat de formacions.

1. DIFICULTAT TÈCNICA Dificultat i correcte execució dels elements	NIVELL	PUNTS
Dificultat limitada, execució amb alguns errors visibles	BÀSIC	0.5 – 1.0
Dificultat adequada al nivell, execució majoritàriament correcte	CORRECTE	1.0 – 1.5
Elements de dificultat notable, ben executats per la majoria del grup	BO	1.5 – 2.0
Alta dificultat tècnica, executada amb precisió per tot el grup	EXCEL·LENT	2.0 – 2.5

2. SINCRONITZACIÓ Control del ritme segons la música i amb el grup	NIVELL	PUNTS
Sincronització parcial, desajustos puntuals freqüents	BÀSIC	0.5 – 1.0
Grup majoritàriament sincronitzat, amb petits desajustos	CORRECTE	1.0 – 1.5
Bona sincronització amb la música i entre els membres	BO	1.5 – 2.0
Sincronització total i constant, tant musical com grupal	EXCEL·LENT	2.0 – 2.5

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

3. UTILITZACIÓ I OCUPACIÓ DE L'ESPAI Ús de totes les zones de la pista, ús de diferents itineraris, expansió del grup a la pista	NIVELL	PUNTS
Ús parcial de la pista, itineraris poc variats	BÀSIC	0.5 – 1.0
Ús correcte de diverses zones de la pista	CORRECTE	1.0 – 1.5
Bon aprofitament de l'espai, amb itineraris variats	BO	1.5 – 2.0
Ús complet i intel·ligent de tota la pista, amb expansió i itineraris molt variats	EXCEL·LENT	2.0 – 2.5

4. VARIETAT DE FORMACIONS Nombre i ús de varietat de formacions, transicions fluïdes	NIVELL	PUNTS
Varietat limitada, transicions poc fluïdes	BÀSIC	0.5 – 1.0
Nombre adequat de formacions amb transicions correctes	CORRECTE	1.0 – 1.5
Bona varietat de formacions amb transicions fluïdes	BO	1.5 – 2.0
Àmplia varietat de formacions originals, amb transicions molt fluïdes	EXCEL·LENT	2.0 – 2.5

- <u>Puntuació B – Artística.</u> Referent a la presentació del programa – 5 ítems de 0.5 a 2 punts
  :
  - o Originalitat de la idea.
  - o Desenvolupament coreogràfic de la idea.
  - o Adequació del ritme.
  - o Expressivitat de la interpretació.
  - o Idoneïtat del vestuari.

1. ORIGINALITAT DE LA IDEA Impressió general de la idea	NIVELL	PUNTS
Idea senzilla amb algun element original	BÀSIC	0.5 – 1.0
Idea original amb bona impressió general	CORRECTE	1.0 – 1.5
Idea molt original, amb impressió general destacada	EXCEL·LENT	1.5 – 2.0

2. DESENVOLUPAMENT COREOGRÀFIC DE LA IDEA Seguiment d'un fil conductor, plasmació de la idea, representació des de diferents perspectives	NIVELL	PUNTS
Fil conductor present però poc desenvolupat	BÀSIC	0.5 – 1.0
Fil conductor clar, ben plasmat a la coreografia	CORRECTE	1.0 – 1.5
Fil conductor molt ben desenvolupat, amb representació des de diferents perspectives	EXCEL·LENT	1.5 – 2.0

3. ADEQUACIÓ DEL RITME Canvis de ritme, dinamisme del programa, adequació del ritme a la idea	NIVELL	PUNTS
Algun canvi de ritme, dinamisme limitat	BÀSIC	0.5 – 1.0
Canvis de ritmes adequats a la idea	CORRECTE	1.0 – 1.5
Molt bon dinamisme, amb canvis de ritme molt adequats a la idea	EXCEL·LENT	1.5 – 2.0

4. EXPRESSIVITAT DE LA INTERPRETACIÓ Qualitat de l'expressió, adequació a la idea, treball de l'expressió corporal	NIVELL	PUNTS
Expressió bàsica, adequació limitada a la idea	BÀSIC	0.5 – 1.0
Bona expressió corporal, adequada a la idea	CORRECTE	1.0 – 1.5
Interpretació molt expressiva, amb treball d'expressió corporal destacat	EXCEL·LENT	1.5 – 2.0

5. IDONEÏTAT DEL VESTUARI Vestuari confortable, adequació a la idea, originalitat del vestuari	NIVELL	PUNTS
Vestuari correcte però poc original	BÀSIC	0.5 – 1.0
Vestuari confortable i adequat a la idea	CORRECTE	1.0 – 1.5
Vestuari molt confortable, adequat i original	EXCEL·LENT	1.5 – 2.0

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 esportista)	0,1 punts	
Error en un integratiu (cada esportista)	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 esportista	0,3 punts	
Caiguda dinàmica de més d'un/a esportista	0,6 punts	
Caiguda que trenqui la dinàmica de la coreografia (un o més esportistes)	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

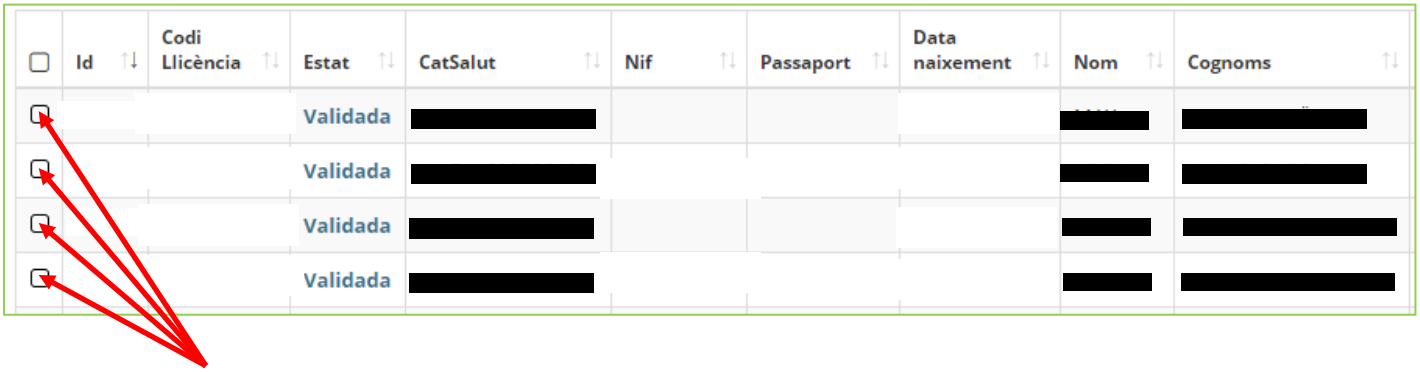
TUTORIAL D'INSCRIPCIÓ A LES JORNADES DE PATINATGE ARTÍSTIC

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:

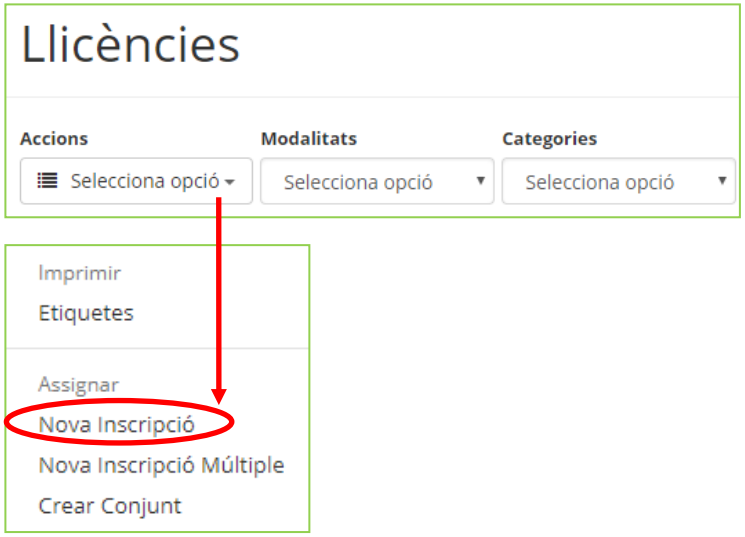
1. Feu click sobre el botó "Llicències".



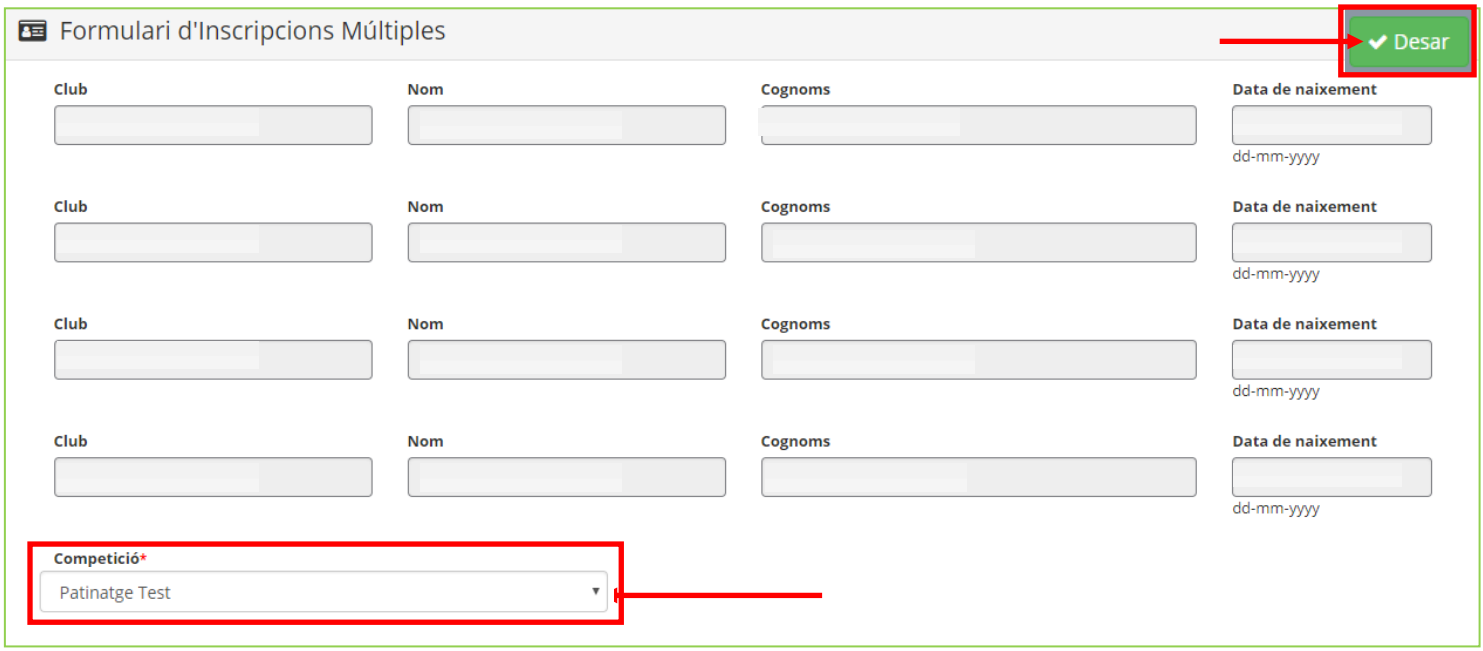
2. Seguidament us apareixerà el llistat de totes les llicències actives. Feu click al requadre de tots els esportistes que voleu inscriure a la jornada.



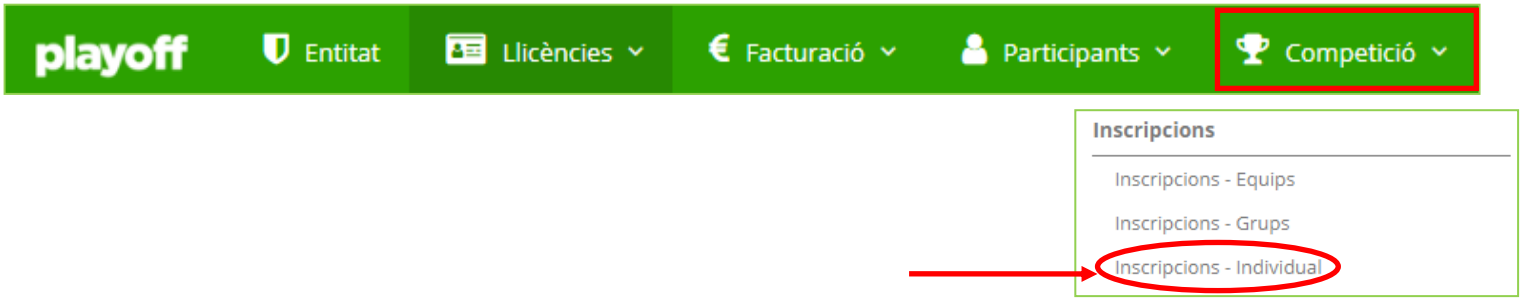
3. Un cop seleccionats els esportistes a inscriure, feu click a l'opció "Accions / Selecciona Opció". Seguidament s'obrirà un menú desplegable amb diverses opcions. Feu click a "Nova Inscripció".



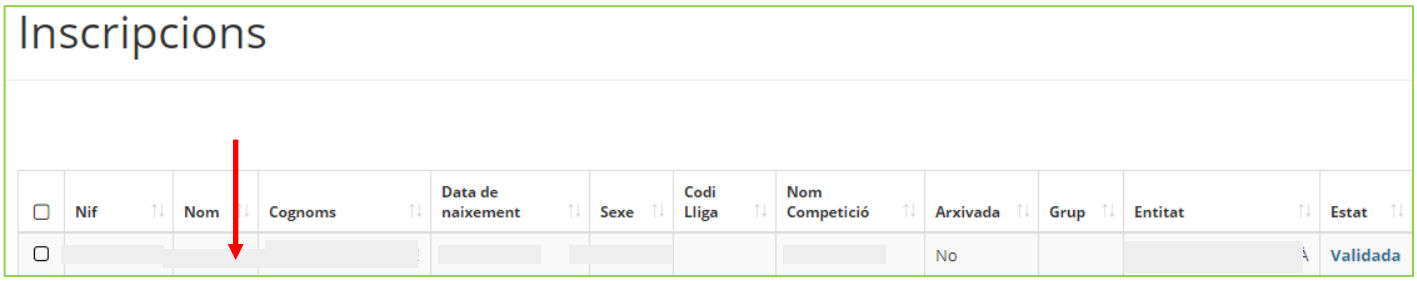
4. Al següent pas, us sortirà el llistat de tots els/les esportistes seleccionats/des a l'apartat anterior. Reviseu que no us manca cap esportista en la vostra selecció, i feu click a "Competició" i escolliu l'esdeveniment al qual voleu inscriure als/les vostres participants. Un cop escollit, feu click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



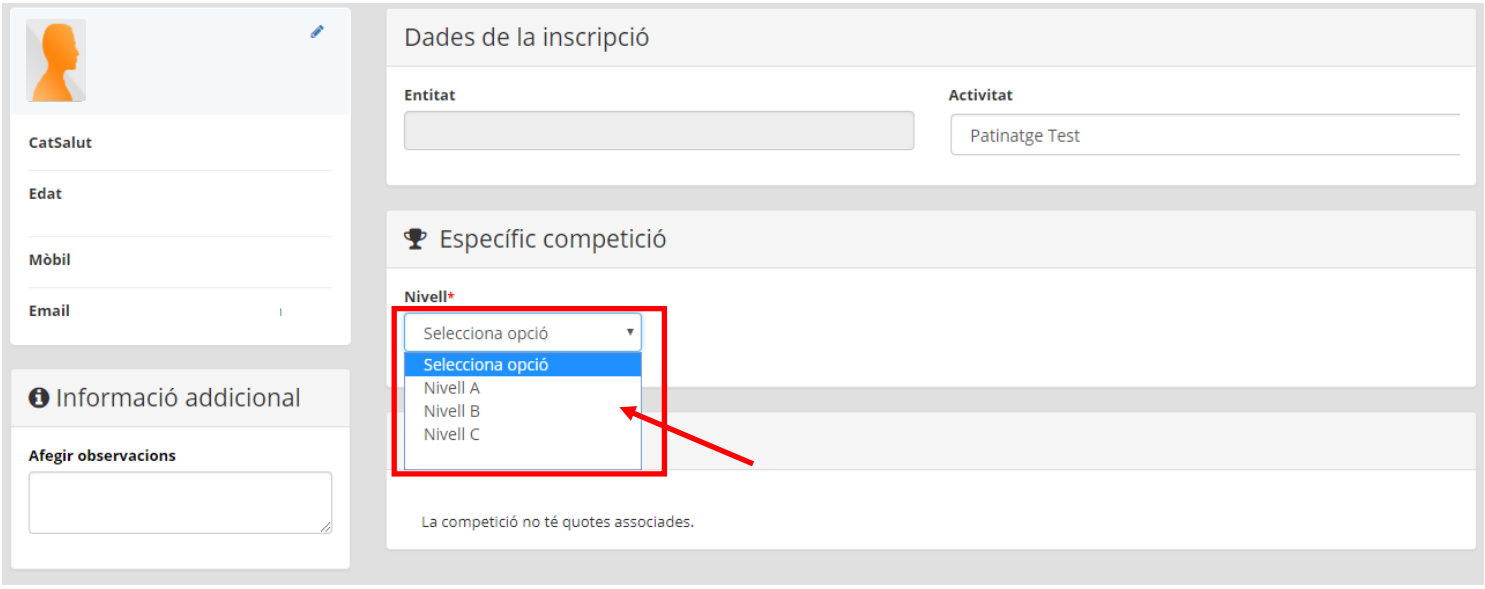
5. Un cop realitzada la vostra inscripció, haureu de posar-vos a sobre de la icona "Competició" i escolliu "Inscripcions – Individual". En aquest pas haureu d'anar patinador/a per patinador/a per confirmar el nivell de participació de cadascun/a dels/les inscrits/es.



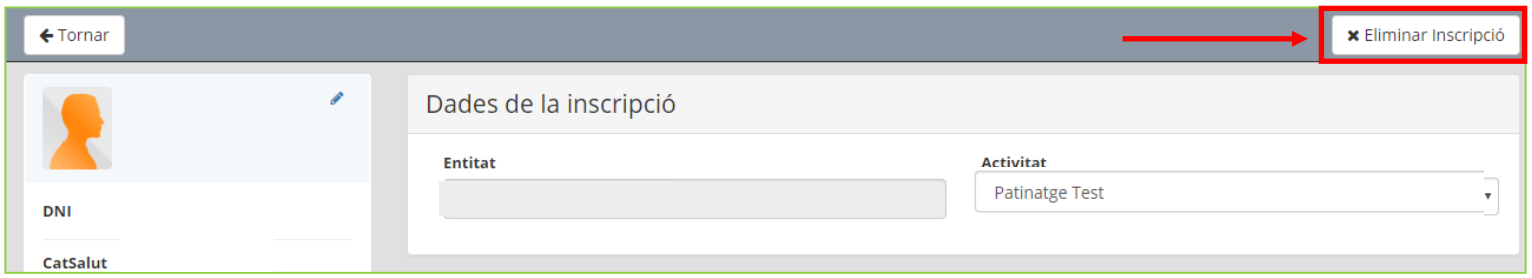
6. En aquesta pantalla, podreu consultar totes les inscripcions realitzades i els/les patinadors/es als/les quals haureu d'assignar un nivell. Feu click a sobre de l'esportista.



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.

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!

TUTORIAL WE TRANSFER

1.



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

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.

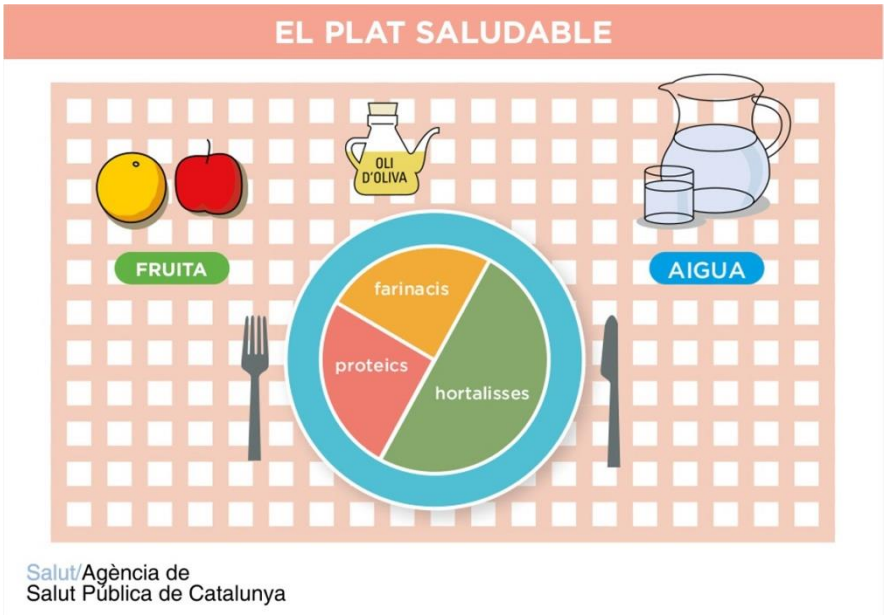
HÀBITS ALIMENTARIS

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.



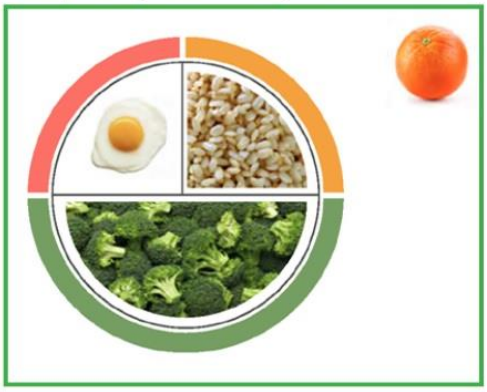
Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

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.

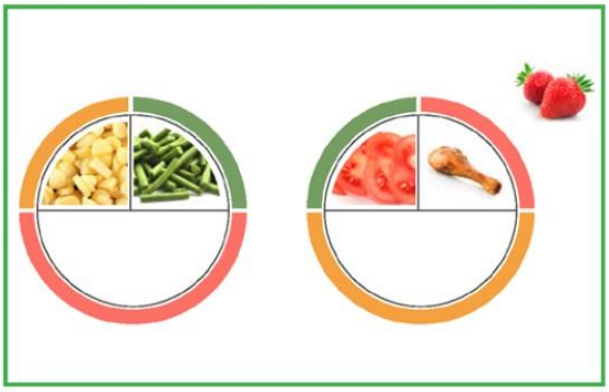
L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:

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

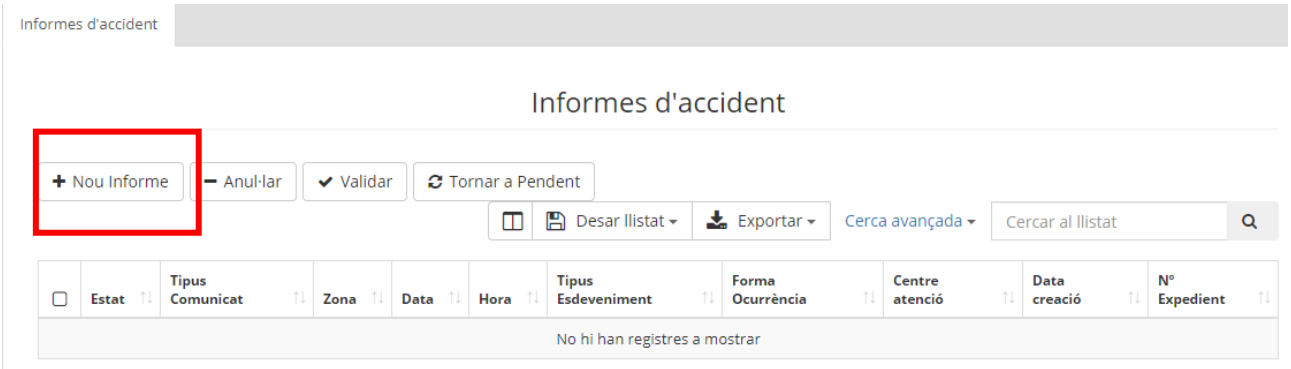
L'assegurat/da podrà adreçar-se a qualsevol centre concertat, identificant-se com a assegurat i aportant el comunicat d'accident. Podeu informar-vos al telèfon 919 912 440 per conèixer els centres d'urgència als quals us podeu adreçar. En cas de requerir trasllat en ambulància, cal trucar al 900 900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

És obligatori disposar del comunicat d'accident.

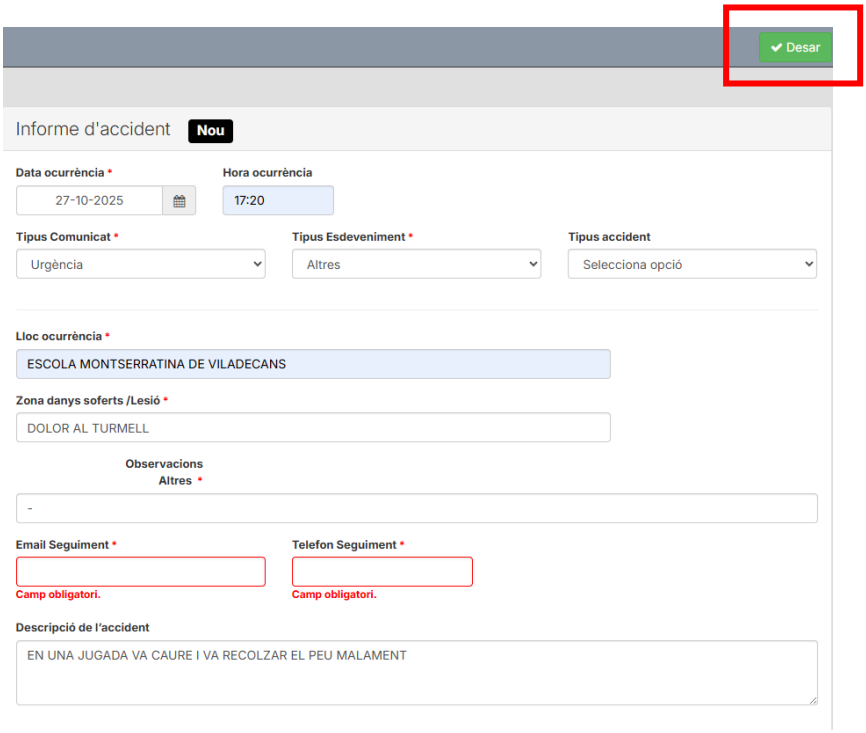
2.2. Omplir el comunicat d'accident

2.2.1. Opció 1 · PlayOff.

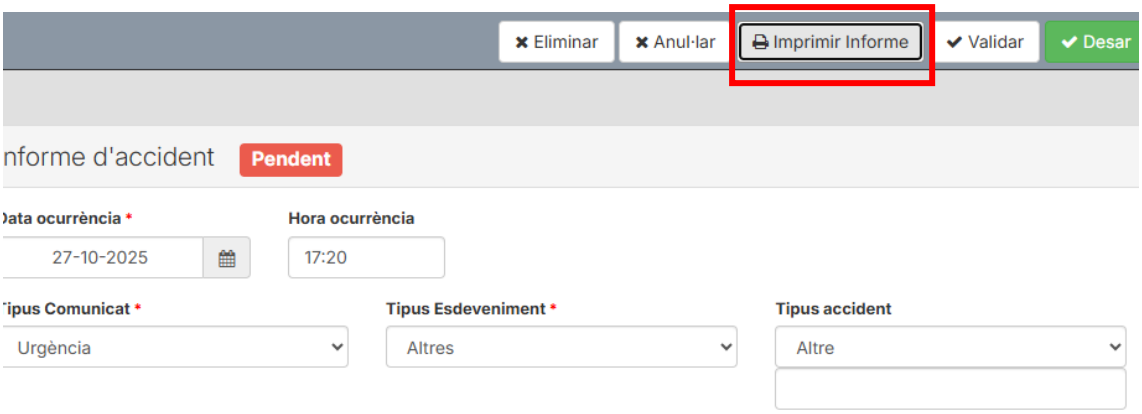
2.2.1.1. Entreu a la fitxa de l'esportista, cliqueu «Nou informe».



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 demanar un 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.

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.