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 intercomarcal 4
Normes de competició a fase intercomarcal 5
Tutorial d'inscripció a les jornades de tennis taula 9
Manifest de valors als esports individuals 12
Hàbits saludables 13
Protocòl d'actuació en cas d'accident 16
Documentació 22
Organitzadors 22
Aspectes jurídics i esportius 22
Altres disposicions 22

CALENDARI

FASE COMARCAL

- Dissabte 30 de gener 2027 (Hospitalet de Llobregat)
- Dissabte 20 de febrer 2027 (Vilanova i la Geltrú)
- Dissabte 6 de març 2027 (Hospitalet de Llobregat)
- Data per confirmar (Cornellà de Llobregat)
- Dissabte 17 d'abril de 2027 (Vilanova i la Geltrú)
- Data per confirmar (Cervelló)

CATEGORIES CONVOCADES A FASE COMARCAL

	Pre-Benjamí	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 les excepcions següents:

- La participació d'esportistes en una categoria immediatament superior, prèvia presentació al Comitè Organitzador del document d'autorització per a 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 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 la nostra pàgina web www.cebllob.cat (programa informàtic Playoff).

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

Un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptaran més inscripcions per temes organitzatius.

SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FASE INTERCOMARCAL

En cada jornada s'establirà classificació individual per categoria i sexe.

Per establir el ranking de classificació es donarà el mateix nombre de punts que la posició obtinguda:

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 esportistes prèviament inscrits/es i no presentats/es o que no participin en alguna de les jornades tindran la puntuació següent del/la últim/a classificat/da.

En el cas de que no es presenti a una segona jornada, es sumarà la puntuació següent del/la últim/a classificat/da + 5 punts, En el cas d'una tercera es sumaran 10 punts, i així successivament..

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 INTERCOMARCAL

1.- MODALITATS

La competició de tennis taula es desenvoluparà en les modalitats següents:

- Individual: masculí, femení i mixt.
- Equips: masculins, femenins i mixtos, amb un mínim de 2 esportistes i un màxim de 4 esportistes.

1.2. Composició dels equips mixtos

NOMBRE DE COMPONENTS	COMPOSICIÓ
2	1 esportista femení + 1 esportista masculí
3	Mínim 1 esportista de cada gènere
4	2 esportistes femenins + 2 esportistes masculins

2.- SISTEMA DE COMPETICIÓ

El sistema de competició, lliga o eliminatòria, es determinarà en funció del nombre definitiu de jugadors/es i equips participants.

Atès que cal afavorir la màxima participació de tots els esportistes i equips, es prioritzarà el sistema de lliga i, en cas de fer el sistema d'eliminatòria, es procurarà que tots els esportistes i equips inscrits juguin un nombre de partits o confrontacions similars.

2.1. .- Competició per equips

La competició per equips consistirà en una confrontació pel sistema de Copa Davis, en el que tots/es els/les components de l'equip han de jugar com a mínim un (1) partit:

TIPUS D'EQUIP	SISTEMA DE COMPETICIÓ
Equips masculins	Individual masculí 1 + individual masculí 2 + dobles masculí
Equips femenins	Individual femení 1 + individual femení 2 + dobles femení
Equips mixtos	Individual masculí + individual femení + dobles mixtes

En els equips masculins i femenins:

- Cada equip ordenarà els jugadors/es en base a la última classificació individual o el nivell de joc, en ordre descendent, i presentarà una alineació per als partits d'individuals, en la que el jugador/a que jugui l'individual 1 ha d'estar més amunt que el jugador/a que jugui l'individual 2.
- Els partits d'individuals 1 i 2 enfrontaran entre si els jugadors/es que cada equip hagi designat per jugar-los i es podran disputar a la vegada.

3.- DESENVOLUPAMENT DEL JOC

SERVEI

- Començarà a servir l'esportista que guanyi el mini sorteig, consistent a encertar en quina mà del/de la company/a que arbitra està amagada la pilota.
- L'esportista que comenci un joc en un costat de la taula començarà el joc següent a l'altre costat. En l'últim joc possible d'un partit, el 3r, els/les esportistes canviaran de costat quan el/la primer/a anoti 5 punts.
- La pilota haurà de botar primer al camp del/de la servidor/a i després al del/de la receptor/a, sense tocar la xarxa.
- Després de jugar 2 punts, l'esportista o parella que resta passarà a servir.
- Aquesta alternança es mantindrà fins a la finalització del joc, excepte quan els dos/dues esportistes o parelles arribin a 10 punts.
- A partir del 10-10, el servei canviarà alternativament a cada punt.

PUNTUACIÓ DEL PUNT

Un/a esportista guanyarà un punt:

- Si l'adversari/ària no fa un servei correcte.
- Si, després d'haver estat colpejada per l'adversari/ària, la pilota passa per sobre del seu camp o més enllà de la línia de fons sense haver tocat el seu camp.

- Si l'adversari/ària obstrueix la pilota, és a dir, la toca abans que boti al seu camp.

- Si l'adversari/ària colpeja la pilota dues vegades consecutives.

- Si l'adversari/ària, o qualsevol cosa que vesteixi o porti, mou la superfície de joc.

- Si l'adversari/ària, o qualsevol cosa que vesteixi o porti, toca el conjunt de la xarxa.

- Si l'adversari/ària toca la superfície de joc amb la mà que no agafa la pala.

NET

El servei es repetirà quan la pilota toqui la xarxa i caigui correctament al camp de servei. Si toca la xarxa i va fora, serà punt per a l'adversari/ària.

PILOTA

El color de la pilota serà blanc

INSTRUCCIONS DELS ENTRENADORS

Durant un partit, els/les entrenadors/es i formadors/es podran donar instruccions als/a les esportistes per tal de garantir el procés de formació i millora.

La comunicació amb l'esportista només es podrà fer entre punts i mai mentre la pilota estigui en joc.

El/la Tutor/a de Joc podrà amonestar el/la formador/a si no respecta les situacions en què es permet la comunicació amb l'esportista.

ESPECIFICITATS DE L'ÀMBIT SUPRACOMARCAL

En les fases territorials i nacionals, s'aplicarà el sistema de classificació paral·lel que s'especifica a continuació:

CLASSIFICACIÓ ESPORTIVA
Tots els partits es jugaran al millor de 3 jocs (2 de guanyats).
Guanyarà el joc l'esportista que primer arribi als 11 punts. En cas de 10-10, guanyarà qui obtingui primer 2 punts de diferència.
Puntuació per partit: • Partit guanyat: 3 punts • Partit perdut: 1 punt • Esportista no presentat/da: 0 punts

Es tindran en compte les accions que fomentin el joc net i els valors esportius durant el desenvolupament del joc.

SISTEMA DE PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ PER EQUIPS

CLASSIFICACIÓ ESPORTIVA
S'aplicarà el sistema de Copa Davis en format curt: dos (2) partits individuals i un (1) de dobles.
Tots/es els/les esportistes hauran de disputar com a mínim un partit i un/a mateix/a esportista no podrà disputar els dos partits individuals.
Tots els partits es jugaran al millor de 3 jocs (2 de guanyats).
Guanyarà el joc l'esportista o parella que primer arribi als 11 punts. En cas de 10-10, guanyarà qui obtingui primer 2 punts de diferència.
Puntuació per partit: • Partit guanyat: 3 punts • Partit perdut: 1 punt • Equip no presentat: 0 punts

Es tindran en compte les accions que fomentin el joc net i els valors esportius durant el desenvolupament del joc.

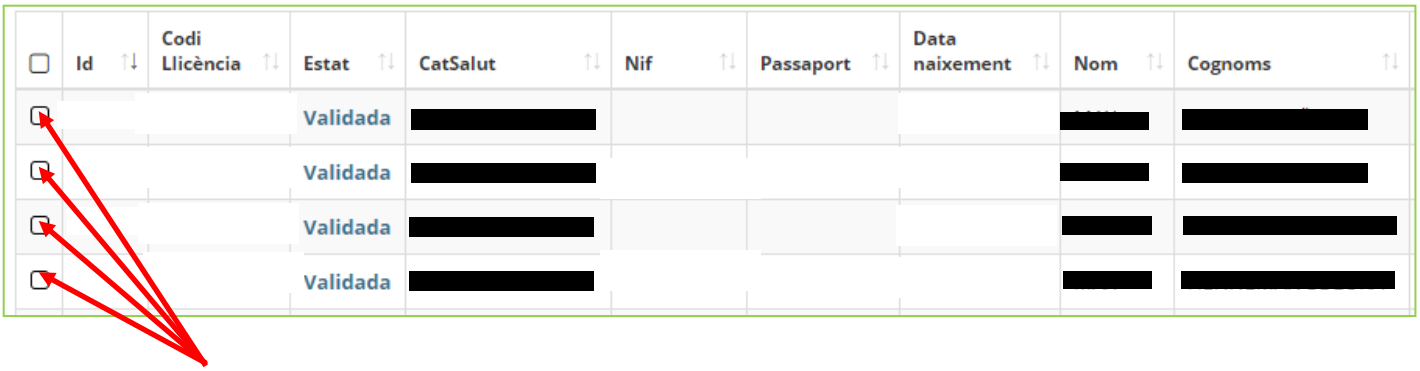
TUTORIAL D'INSCRIPCIÓ A LES JORNADES DE TENNIS TAULA

A continuació us presentem un petit tutorial de com realitzar les inscripcions dels/les vostres participants a una jornada de tennis taula. Els passos a seguir son els següents:

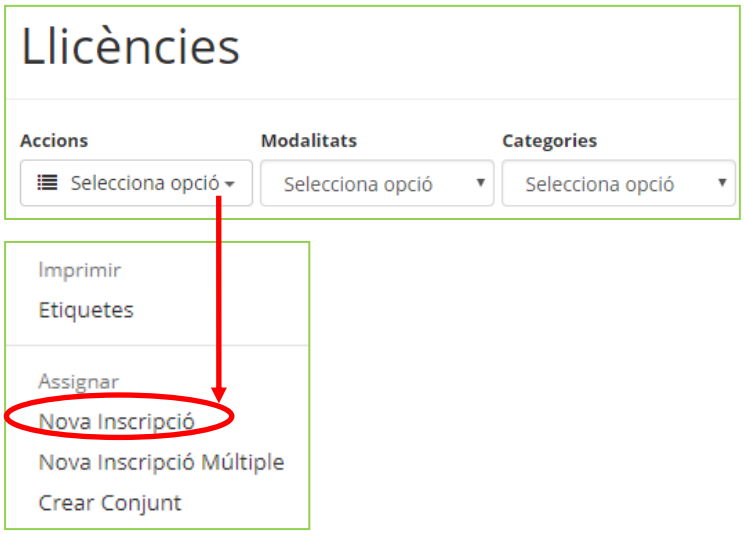
1. Feu click sobre el botó "Llicències".



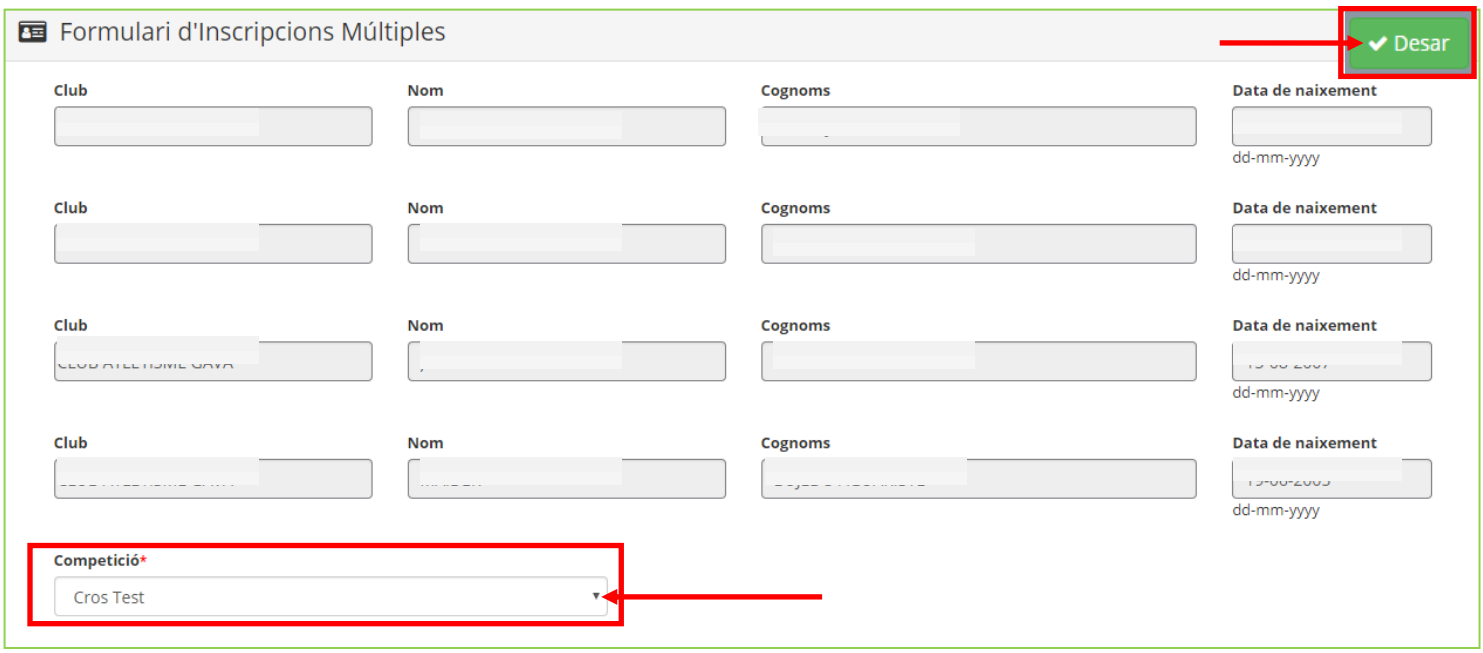
2. Seguidament us apareixerà el llistat de totes les llicències actives. Feu click al requadre de tots els esportistes que voleu inscriure a la jornada de tennis taula.



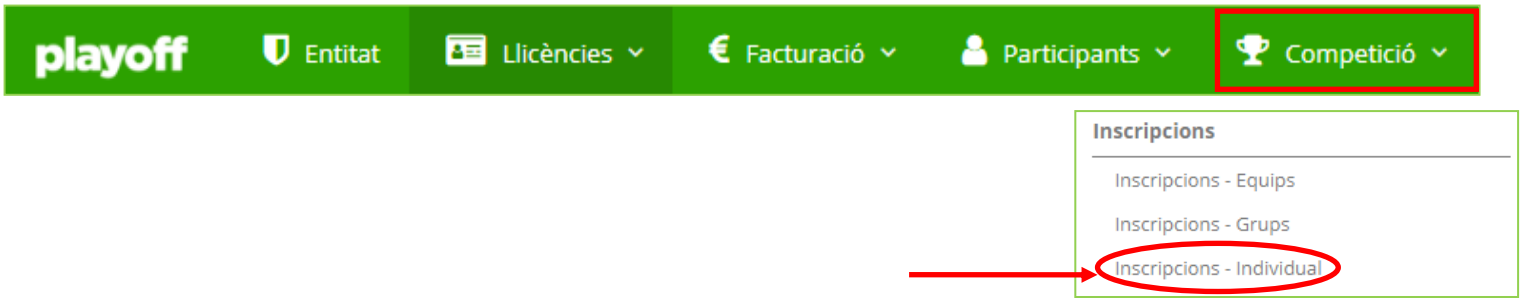
3. Un cop seleccionats els/les esportistes a inscriure, feu click a l'opció "Accions / Selecciona Opció". Seguidament s'obrirà un menú desplegable amb diverses opcions. Feu click a "Nova Inscripció".



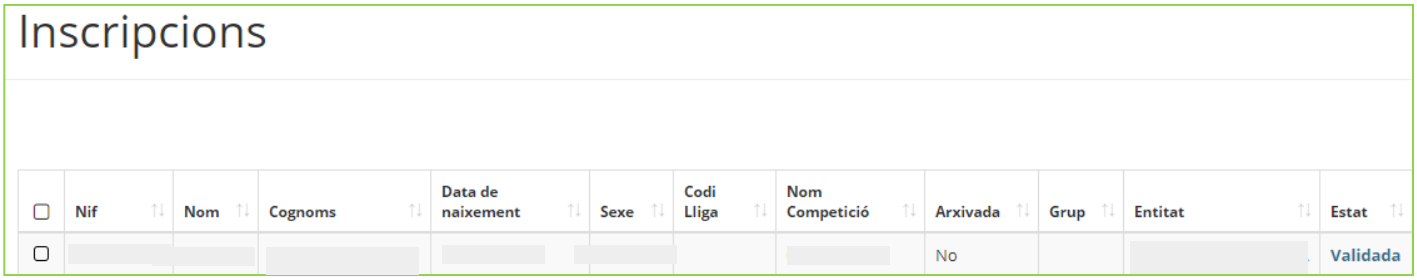
4. Al següent pas, us sortirà el llistat de tots els/les esportistes seleccionats/des a l'apartat anterior. Reviseu que no us manca cap esportista en la vostra selecció, i feu click a "Competició" i escolliu l'esdeveniment al qual voleu inscriure als/les vostres participants. Un cop escollit, feu click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



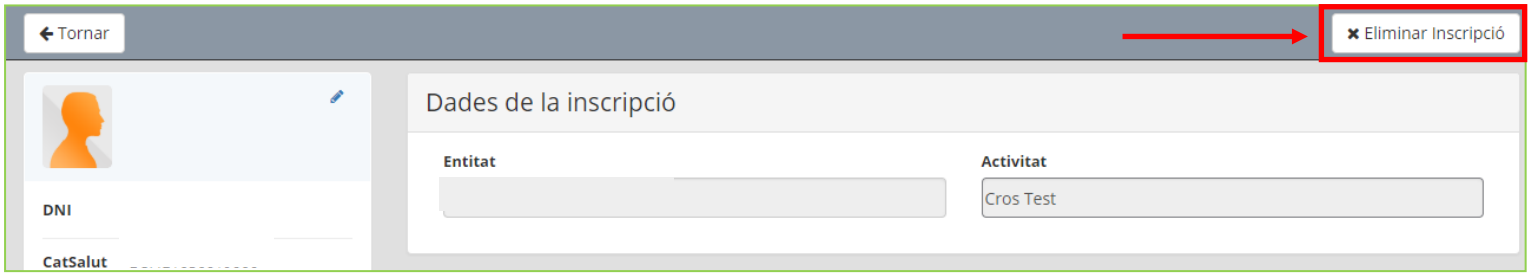
5. Un cop realitzada la vostra inscripció, si voleu consultar el llistat dels/les vostres esportistes inscrits/tes, poseu-vos a sobre de la icona "Competició" i escolliu "Inscripcions – Individual".



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 a la jornada, només heu de fer click a l'esportista en qüestió. Un cop a dins de la inscripció del participant, feu click a "Eliminar Inscripció".



8. Recordeu que les inscripcions a les jornades de tennis taula s'obriran 15 dies abans de la jornada i es tancaran el dimarts 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!

HÀBITS SALUDABLES

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

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

HÀBITS HIGIÈNICS

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

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

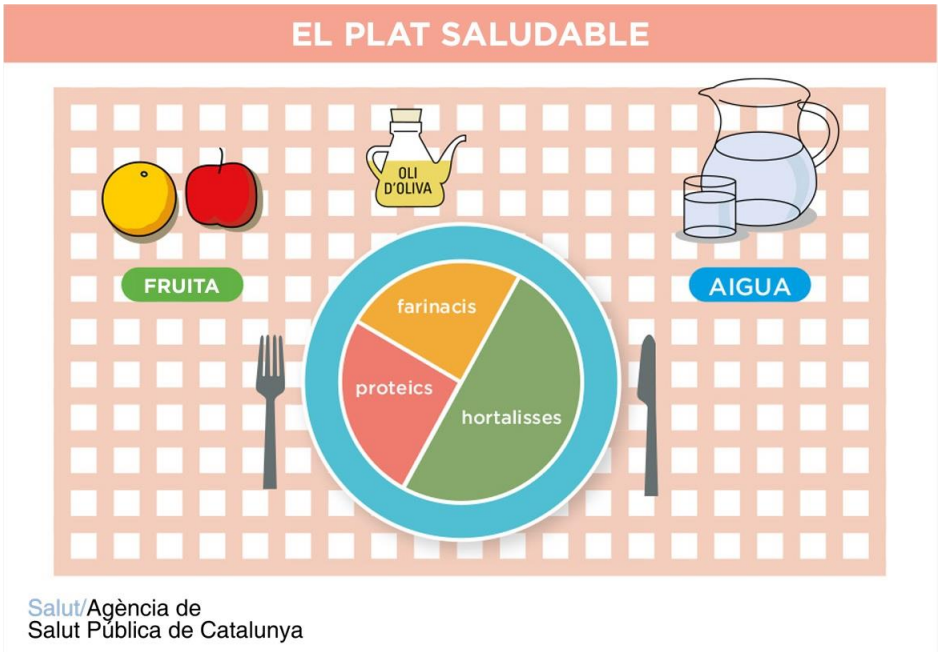
HÀBITS ALIMENTARIS

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

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

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

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

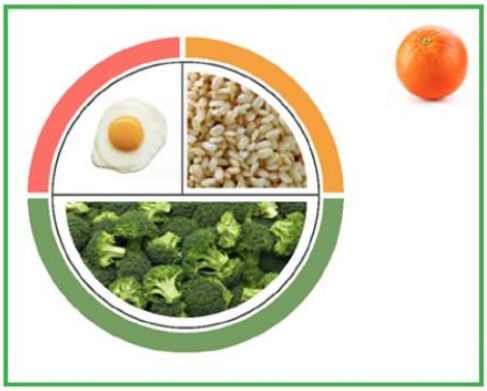


Al nostre entorn, és habitual repartir la ingesta alimentària diària en uns quants àpats, com per exemple: esmorzar, refrigeri de mig matí, dinar, berenar i sopar.

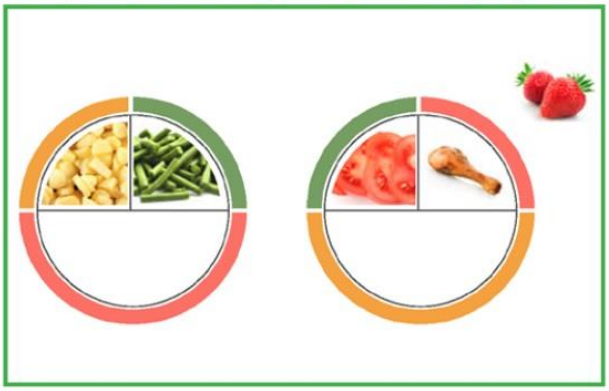
L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:

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

Exemple d'àpat en un sol plat:



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



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

HÀBITS SALUDABLES EN L'ESPORT

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

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

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

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

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

- Dormir les hores necessàries: Es 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

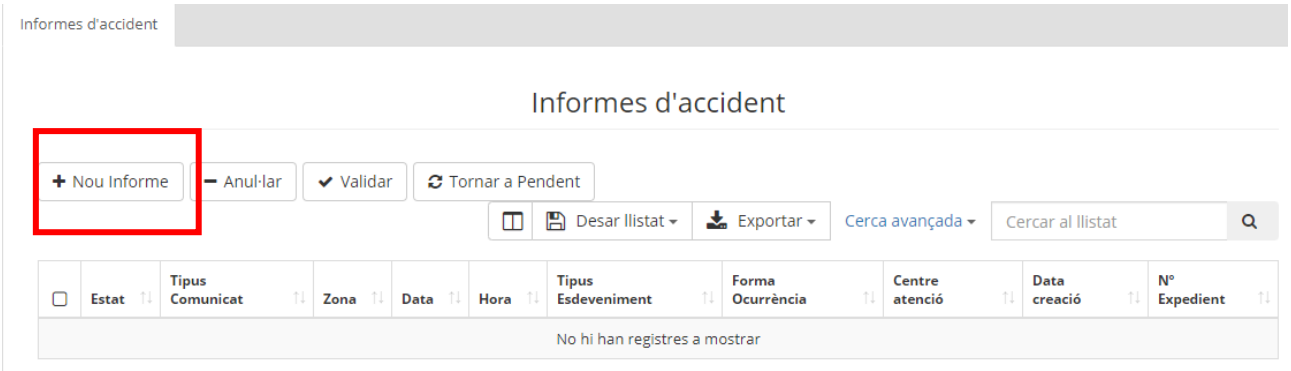
L'assegurat/da podrà adreçar-se a qualsevol centre concertat, identificant-se com a assegurat i aportant el comunicat d'accident. Podeu informar-vos al telèfon 919 912 440 per conèixer els centres d'urgència als quals us podeu adreçar. **En cas de requerir trasllat en ambulància, cal trucar al 900 900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

És obligatori disposar del comunicat d'accident.

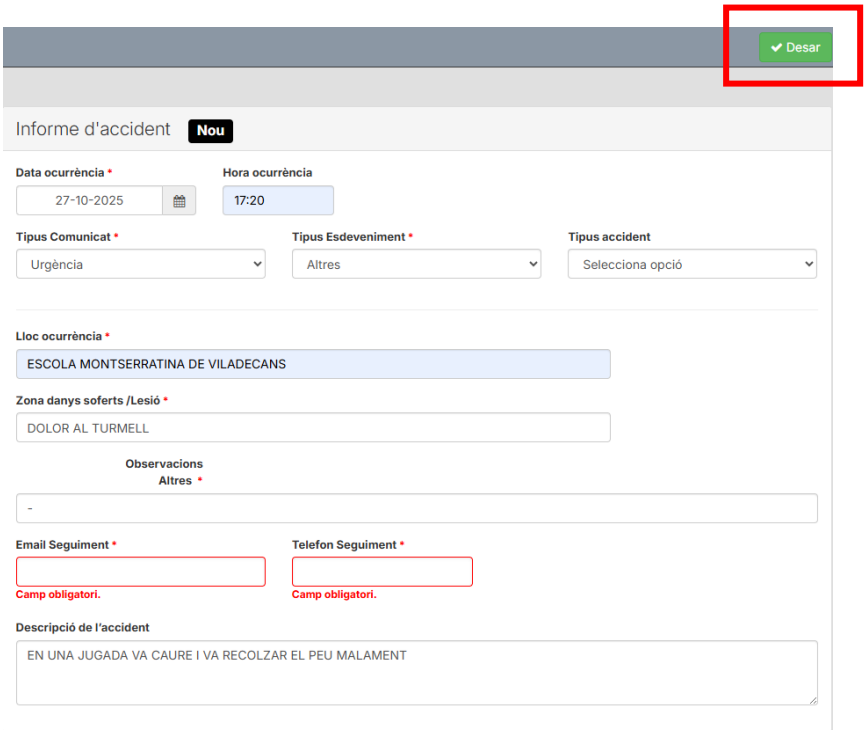
2.2. Omplir el comunicat d'accident

2.2.1. Opció 1 · PlayOff.

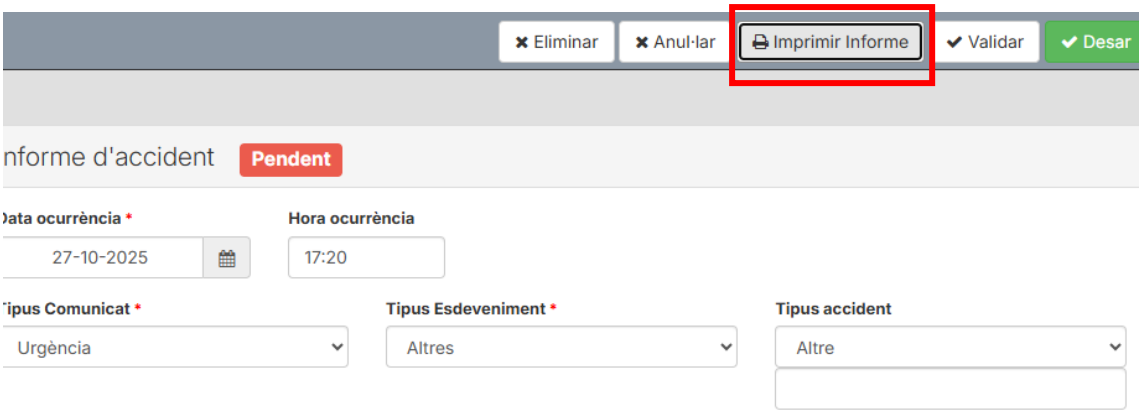
2.2.1.1. Entreu a la fitxa de l'esportista, cliqueu «Nou informe».



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.

DOCUMENTACIÓ

Tots els/les esportistes, entrenadors/es i delegats/des participants en competició comarcal hauran de portar degudament tramitat el carnet d'esportista dels JEEC, segellat pel seu municipi corresponent.

ORGANITZADORS

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

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

ASPECTES JURÍDICS I ESPORTIUS

El Comitè Organitzador Comarcal podrà modificar discrecionalment aquesta Norma Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament 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.