

NORMATIVA TÈCNICA GENERAL

ESPORTS INDIVIDUALS I COL·LECTIUS

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

Curs 2015 – 2016

NORMATIVA TÈCNICA GENERAL D'ESPORTS INDIVIDUALS4

Normativa tècnica d'ATLETISME	8
Normativa tècnica de BÀDMINTON	10
Normativa tècnica de BITLLES CATALANES	18
Normativa tècnica de CROS	22
Normativa tècnica de CURSES D'ORIENTACIÓ	23
Normativa tècnica d'ESCACS.....	27
Normativa tècnica d'ESQUÍ ALPÍ.....	29
Normativa tècnica de GIMNÀSTICA AERÒBICA	31
Normativa tècnica de GIMNÀSTICA ARTÍSTICA.....	34
Normativa tècnica de GIMNÀSTICA RÍTMICA	37
Normativa tècnica de NATACIÓ	42
Normativa tècnica de PATINATGE ARTÍSTIC.....	48
Normativa tècnica de TENNIS TAULA.....	56

NORMATIVA TÈCNICA GENERAL D'ESPORTS COL·LECTIUS58

Normativa tècnica de FUTBOL SALA	63
Normativa tècnica de FUTBOL SET	65
Normativa tècnica de MINIBÀSQUET I BÀSQUET	67
Normativa tècnica de MINIHANDBOL I HANDBOL.....	71
Normativa tècnica de MINIVOLEIBOL I VOLEIBOL	75

NORMATIVA TÈCNICA GENERAL D'ESPORTS INDIVIDUALS

**Jocs Esportius Escolars de Catalunya
Curs 2015 – 2016**

Aquestes normatives tècniques tenen com a objectiu principal impulsar un model d'esport escolar, educatiu i participatiu que inclogui també els vessants recreatiu i competitiu.

Aquesta pràctica esportiva ha de permetre la màxima participació entre la població escolar, fent-la compatible amb la transmissió de valors educatius i cívics i estructurant-se per grups d'edat tenint en compte que el motor de l'esmentada pràctica hauria de ser el centre educatiu si s'escau, amb el suport d'entitats del territori.

1.- INTRODUCCIÓ

Aquesta normativa tècnica ha estat elaborada per la Unió de Consells Esportius de Catalunya (UCEC).

2.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Podran participar els/les esportistes, equips i el personal tècnic inscrits als JEEC i que hagin participat en l'àmbit local/comarcal/intercomarcal dels JEEC en la mateixa disciplina esportiva i representant a la mateixa entitat i compleixin els requisits següents:

- Tots els/les esportistes i personal tècnic hauran de tramitar el carnet de participant en els Jocs Esportius Escolars de Catalunya.
- La participació està oberta **a tothom**.
- Categories:

PREBENJAMÍ	Nascuts/des 2008 - 2009
BENJAMÍ	Nascuts/des 2006 - 2007
ALEVÍ	Nascuts/des 2004 - 2005
INFANTIL	Nascuts/des 2002 - 2003
CADET	Nascuts/des 2000 - 2001
JUVENIL	Nascuts/des 1998 - 1999

- Modalitats:

En aquells esports que a banda de la modalitat individual, hi ha una modalitat per equips masculí, femení i mixtes; el nombre de components serà el següent en el cas mixt:

Nombre de components (cas mixtes)	
2	1 femení + 1 masculí
3	Mínim 1 participant de cada gènere
4	2 femenins + 2 masculins

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 participar en una categoria superior a la modalitat que correspongui.
- En el cas d'esportistes que vulguin participar en la categoria immediatament superior, caldrà el document d'autorització de la família.
- En el cas dels centres educatius, AEE i AMPA es permetrà la participació d'aquells alumnes que hagin repetit un sol curs, sempre i quan en aquell centre no hi hagi equip de la categoria que els correspon.
- 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 (*Directrius dels JEEC punt 4.8*).

3.- TROBADES I FINALS TERRITORIALS I NACIONALS

Les trobades i finals es convocaran sempre que sigui possible dur a terme l'activitat i es respectin les condicions establertes en les Directrius dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya.

3.1. Classificacions i guardons

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles per als 3 primers equips classificats.

Si es produeix el mateix temps entre esportistes el premi serà compartit *ex aequo*.

4.- ASPECTES JURÍDICS I ESPORTIUS

El Comitè Organitzador Comarcal/Territorial/Nacional podrà modificar discrecionalment aquesta Normativa 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 les Normatives Tècniques.

Normativa tècnica d'ATLETISME

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- ASPECTES TÈCNICS ESPECÍFICS

Les proves per les diferents categories i gènere són les següents:

PROVA	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET/JUVENIL
Llisos	50 metres	50 metres	60 metres	80 metres	100 metres
	400 metres	600 metres	600 metres	1.000 metres	1.000 metres
Tanques		50 metres (obstaculins)	60 metres (alçada 0,50m)	80 metres (alçada 0,76m)	80 metres (alçada 0,76m)
Relleus	4 x 60 metres	4 x 60 metres	4 x 60 metres	4 x 80 metres	4 x 80 metres
		4 x 200 metres	4 x 200 metres	4 x 300 metres	4 x 300 metres
Llançaments		Pilota (150gr)	Pes (2kg)	Pes Masc. (3kg) Pes Fem. (2kg)	Pes Masc. (3kg) Pes Fem. (2kg)
Salts	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada	Llargada
				Alçada	Alçada

Cada atleta només podrà participar en un màxim de dues proves més 1 relleu.

L'atleta que es classifiqui per a la Final en més d'una de les proves a les que s'ha inscrit haurà de participar obligatòriament en totes elles. En el moment que deixi de participar en una no computarà en la classificació de les altres proves.

CURSES

A les curses es portaran a terme les sèries necessàries en funció del nombre d'inscrits/es. La classificació final es confeccionarà en base al temps de cada atleta.

- A les curses de velocitat i relleus, cada atleta ha de córrer al seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la carrera.
- A les curses de velocitat cada atleta ha de córrer pel seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la cursa.

- La sortida és podrà fer dret o amb les mans recolzades sobre la pista.
- Es podrà dur a terme una sortida nul·la. La segona sortida nul·la, sigui l'atleta que sigui, representarà la seva desqualificació de la prova.
- A les curses de relleus de 4X60, cada equip ha de córrer pel seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la cursa.
- A les curses de relleus de 4X300, cada equip ha de córrer pel seu carrer els primers 100 metres de cursa, passen després a carrer lliure.
- A les curses de 600m o superior, cada atleta córrer al seu carrer fins finalitzar la 1a corba, a partir de la mateixa, el carrer a córrer és lliure. Qualsevol participant que obstaculitzi a algú altre, empenyent-lo, creuant-lo,... serà desqualificat.
- Als relleus, el canvi del testimoni s'ha de fer obligatòriament dins d'una ZONA de 20m, tot i que el receptor pot iniciar la seva cursa 10m abans, PREZONA.

CONCURSOS

- Als concursos (a excepció del salt d'alçada), els/les atletes efectuaran 3 intents sense millora.
- Al salt d'alçada la cadència i alçada inicial del llistó serà la següent:
 - o Categoria Infantil/cadet Alça inicial Al salt d'alçada la cadència i alçada inicial del llistó serà la següent: 100 – 110 – 120 – 130 – 135 – 140 i de 3 en 3cm.Quan quedi només un/a participant, aquest/a triarà l'alçada del llistó.

2.- GUARDONS

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats.

Normativa tècnica de BÀDMINTON

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Modalitats:

A banda de la modalitat individual, hi ha una modalitat per equips masculí, femení i mixtes, amb el nombre de components següent:

Nombre de components (cas mixtes)	
2	1 femení + 1 masculí
3	Mínim 1 participant de cada gènere
4	2 femenins + 2 masculins

2.- ASPECTES TÈCNICS

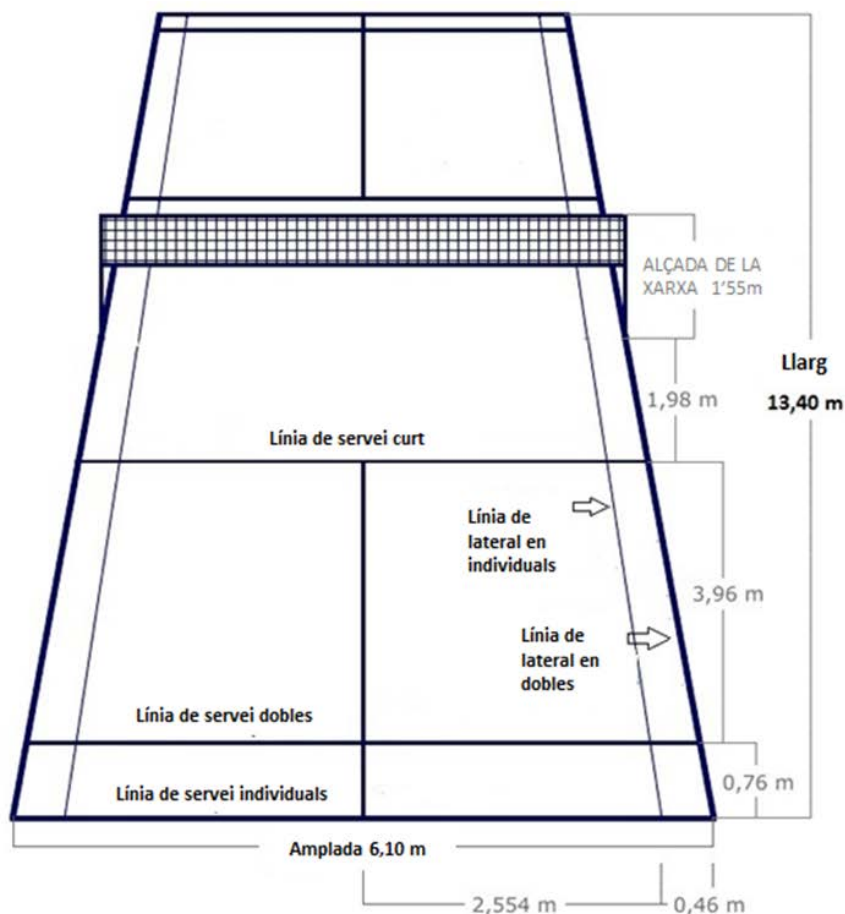
a) Sistema de competició

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

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 un mínim d'un partit.

MASCULÍ
1 individual masculí + 1 individual masculí + 1 dobles masculí
FEMENÍ
1 individual femení + 1 individual femení + 1 dobles femení
MIXT
1 individual masculí + 1 individual femení + 1 dobles mixt

b) Camp de Joc:



c) Sorteig

Abans de començar el partit, els jugadors/es faran un sorteig, qui guanyi decideix primer i l'altre jugador/a o parella decidirà l'opció que quedi pendent:

- Si primer vol servir o rebre.
- Iniciar el partit en un camp o l'altre.

d) Sistema de puntuació

Prebenjamí i Benjamí:

- Camp de joc: camp de joc sencer
- Tots els partits es jugaran al millor de 3 jocs.

- Guanya el joc el/la jugador/a que primer arribi a 11 punts.
- El/la jugador/a que guanyi l'intercanvi de cops, afegeix 1 punt a la seva puntuació.
- Si la puntuació arriba a 10-10, el/la jugador/a que primer faci 2 punts consecutius guanya el joc.
- Si la puntuació arriba a 14-14, el/la jugador/a que assoleixi el punt 15, guanya el joc.
- El/la jugador/a que guanya un joc serà qui primer servirà el següent.
- Quan un/a jugador/a arriba a 6 punts, tots/es dos/dues jugadors/es disposaran d'un descans de 60 segons. Hi ha un descans de 2 minuts entre el primer i el segon joc i uns altres 2 minuts de descans entre el segon i el tercer.

Aleví, infantil, cadet i juvenil:

- Tots els partits es jugaran al millor de 3 jocs.
- Guanya el joc el/la jugador/a que primer arribi a 15 punts.
- El/la jugador/a que guanyi l'intercanvi de cops, afegeix 1 punt a la seva puntuació.
- Si la puntuació arriba a 14-14, el/la jugador/a que primer faci 2 punts consecutius guanya el joc.
- Si la puntuació arriba a 19-19, el/la jugador/a que assoleixi el punt 20, guanya el joc.
- El/la jugador/a que guanya un joc serà qui primer servirà el següent.
- Quan un/a jugador/a arriba a 8 punts, tots/es dos/dues jugadors/es disposaran d'un descans de 60 segons. Hi ha un descans de 2 minuts entre el primer i el segon jocs i uns altres 2 minuts de descans entre el segon i el tercer.

e) Canvi de Camp

Els jugadors/es canviaran de camp al finalitzar cada joc; en el cas de jugar-se el 3r joc, durant aquest, es farà canvi de camp quan:

- a les categories prebenjamí i benjamí:

Quan un dels jugadors/es o parella arriba a 6 punts

- a la resta de categories:

Quan un dels jugadors/es o parella arriba a 11 punts

En cas que el canvi de camp no es realitzi, en el moment que l'error es detectat i que el volant no està en joc, es farà el canvi de camp, amb la puntuació en que tenien abans de fer el canvi.

f) El Servei

Perquè un servei sigui correcte:

- S'haurà de realitzar el servei en quant el servidor/a i el receptor/a estiguin preparats. Si el receptor/a intenta tornar el volant, es considerarà que estava apunt.
- tant el servidor/a com el receptor/a han d'estar situats/des a les zones de servei diagonalment oposades sense poder tocar les línies que les delimiten.
- en quant s'ha de colpejar el volant, el cap de la raqueta ha d'estar mirant cap baix i tot el volant ha d'estar per sota de la cintura del servidor/a.
- en quant comencem el moviment endavant del servei, el moviment de la raqueta del servidor/a ha de ser continuat fins finalitzar el moviment i cap endavant.
- després de colpejar el volant en el servei, aquest ha de sobrepassar la xarxa i anar cap a la zona de servei de l'adversari (dins o pot tocar les línies de la zona de servei).

En dobles, durant el servei, els/les companys/es poden col·locar-se on vulguin a les seves respectives zones, sempre i quan no es col·loquin a la línia de servei del servidor/a o del receptor/a contrari.

INDIVIDUALS

Àrees de servei i recepció

Els jugadors/es serveixen i reben en la seva respectiva àrea de servei dreta quan el servidor/a no ha puntuat o té un nombre parell de punts en aquest joc.

Els jugadors/es serveixen i reben en la seva respectiva àrea de servei esquerra quan el servidor/a té un nombre senar de punts en aquest joc.

Punt marcat i pèrdua del servei

Si el servidor/a guanya l'intercanvi de cops, suma un punt i serveix de nou des de l'altra àrea de servei.

Si el receptor/a guanya l'intercanvi de cops, suma un punt i serà el nou servidor/a.

DOBLES

Àrees de servei i recepció

- El jugador/a servidor/a serveix des de l'àrea de servei dreta cada vegada que el seu equip té una puntuació de zero punts o una puntuació parella en aquest joc.
- El jugador/a servidor/a serveix des de l'àrea de servei esquerra quan el seu equip té una puntuació senar en aquest joc.

- El jugador/a receptor/a que va servir l'últim, ha de romandre a la mateixa àrea de servei des d'on va servir la darrera vegada. L'esquema de la col·locació és invers per al company.
- El jugador/a del costat receptor/a que es situa a l'àrea de servei diagonalment oposada al servidor/a, serà el receptor/a.
- Els jugadors/es canviaran les seves àrees de servei respectives quan guanyin el punt del seu servei, no quan guanyin el punt quan son receptors.
- El servei sempre es farà des de l'àrea de servei que correspon a la puntuació de la parella que serveix.

Ordre de joc i posició a la pista

En quant el receptor/a retorna el servei, el volant pot ser colpejat per qualsevol jugador/a de l'equip servidor, i després per qualsevol jugador/a de l'equip receptor i així seguit fins que el volant deixi d'estar en joc.

Punt marcat i pèrdua del servei

Si l'equip servidor guanya l'intercanvi de cops suma 1 punt. El servidor/a servirà un altre cop, des de la zona de servei alterna.

- Si l'equip receptor/a guanya l'intercanvi de punts suma 1 punt. L'equip servidor perd el seu dret a continuar servint i l'equip receptor serà el nou servidor/a.

Seqüència en el servei

En qualsevol joc, el dret a servir passa, consecutivament:

- el primer jugador/a que comença servint el joc, a la zona de servei dreta
- si guanya el punt l'equip servidor, continua servint el jugador/a que ha realitzat el servei, però a la zona de servei esquerra, i així alternant la zona de servei fins que perd el punt.
- en quant es perd el punt, realitzarà el servei el receptor inicial, a la zona de servei esquerra, al company del servidor primer. Si guanya el punt l'equip que serveix, continua realitzant el servei, alternant la zona de servei, fins que perd el punt.
- en quant aquest perd el punt passarà a servir el company del servidor primer, al company del receptor primer.
- en quant aquest perd el punt passarà a servir el company del receptor primer, al servidor primer.

Qualsevol jugador de la parella que ha guanyat un joc pot servir el primer en el joc següent i qualsevol jugador de la parella perdedora pot estar a la recepció.

g) Faltes

- Si el servei no es realitza correctament.

- Si durant el servei, el volant:

- Queda atrapat a la xarxa o es manté suspès a la vora superior
- El colpeja el/la company/a del jugador/a receptor/a.

- Si, durant el joc:

- el volant cau fora dels límits de l'àrea de joc. No es considera fora si cau a les línies.
- el volant passa a través de la xarxa o per davall d'ella.
- el volant un cop colpejat pel receptor, cau a la seva pista.
- el volant Toca el sostre o parets del cantó.
- el volant toca qualsevol part del cos o la roba d'un jugador.
- el volant toca qualsevol cosa o persona fora de la pista
- el volant queda atrapat o recolzat al damunt de la raqueta i després colpejat.
- si un/a jugador/a colpeja dues vegades seguides el volant amb diferents gestos.
- si per traspasar el volant a la zona adversària, el volant el colpegen els 2 jugadors/es del mateix equip.
- un jugador toca (amb la raqueta, el cos o amb la roba) la xarxa o els pals d'aquesta.
- un jugador ocupa amb la seva raqueta o el cos, el terreny del seu/va adversari/a per sobre de la xarxa i no finalitza el moviment de la raqueta de tal manera que segueix envaint el camp contrari.
- un jugador ocupa amb la seva raqueta o el cos el terreny del seu/va adversari/a per sota de la xarxa.
- un jugador no li deixa realitzar el cop al volant per damunt de la xarxa al seu/va adversari/a.
- un jugador crida o fa gestos voluntàriament per a que un/a adversari/a es distregui.

-Si un/a jugador/a reitera o persisteix és culpable de faltes evidents.

h) Repeticions

Hi ha repetició si:

- El jugador/a serveix quan el receptor/a encara no està a punt.
- Mentre es realitza el servei, el receptor/a i el servidor/a fan falta tots 2 al mateix moment.
- Quan el receptor/a torna el servei:
 - volant queda atrapat a la xarxa o es manté penjant a la vora superior.

- o si després d'haver superat la xarxa, queda atrapada sobre aquesta.
- En joc, el volant es desfà i la base se separa completament de la resta del volant.
- En opinió de l'àrbitre, el joc no es continu o el jugador de l'equip contrari es distret per un entrenador.
- El jutge de línia no ho ha vist i l'àrbitre no pot prendre una decisió.
- Davant tots els casos imprevisibles i accidentals.

Quan s'ocasiona una repetició, el darrer servei del joc no es compta i el jugador que ha servit torna a servir.

i) El Joc

El joc ha de ser continu des del primer servei fins que s'acabi el partit, excepte durant les parades permeses pels descansos o si es suspèn el partit.

Suspensió del joc

- Quan les circumstàncies fan que sigui necessari, encara que els jugadors/es no ho vulguin, l'àrbitre pot suspendre el joc pel temps que cregui necessari.
- Només en circumstàncies especials, el jutge àrbitre pot demanar a l'àrbitre que suspengui el joc.
- Si el joc es suspèn, la puntuació aconseguida es manté i el joc s'ha de reprendre amb aquesta puntuació.

Endarrerir el temps durant el joc

- En cap cas no s'ha d'endarrerir el joc per a que un jugador/a es recuperi o descansi o per a donar-li consell.
- L'únic que pot parar el joc és l'àrbitre.

Jugadors:

- Els jugadors/es estan autoritzats a rebre consells durant un partit sempre i quan el volant no estigui en joc.
- Cap jugador no té autorització per abandonar la pista durant un partit sense permís de l'àrbitre, excepte durant els descansos permesos.

Cap jugador/a no pot:

- endarrerir ni suspendre el joc a propòsit.
- modificar ni fer malbé el volant expressament, per tal de variar la seva velocitat o el vol.
- comportar-se de manera humiliant.

- fer-se culpable de conductes incriminables i no determinades en els reglaments de bàdminton.

Sancions

- L'àrbitre sancionarà les faltes:
 - donant una advertència al jugador/a o parella en qüestió.
 - si ja ha rebut una advertència el jugador/a o la parella, si li atorgarà una falta.
 - si el jugador/a o parella, se li atorga una falta perquè no respecte les decisions arbitrals, se li restarà un punt de la puntuació del partit i en el cas que siguin servidors, perdran el servei; si és perquè li falta el respecta al/s adversari/s se li sumarà 1 punt a l'adversari, i en el cas que el/la jugador/a o parella que fa la falta, siguin servidor/s/a/es perdrà/an el servei.

Pèrdua del partit

- Es donarà per perdut el partit, en el cas de faltes evidents o constants, comptant una falta al jugador/a o la parella i informant immediatament al jutge/essa àrbitre.

3.- GUARDONS

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats.

Normativa tècnica de BITLLES CATALANES

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Modalitats:

A banda de la modalitat individual, hi ha una modalitat per equips (parelles) masculí, femení i mixt, per la qual s'estableix el següent en cas de mixt:

NOMBRE DE COMPONENTS

2 (1 masculí i 1 femení)

2.- ASPECTES TÈCNICS

a) Sistema de competició

Els/les jugadors/es portaran a terme 9 tirades dividides en 3 rondes de 3 tirades consecutives.

A cada tirada, es llançaran entre 1 i 3 bitllets per poder establir la puntuació de la tirada corresponent.

La puntuació de les diferents tirades s'establirà en funció del nombre de bitlles tombades:

- Cinc bitlles tombades: 10 punts
- Sis bitlles tombades: 06 punts
- Quatre bitlles tombades: 04 punts
- Tres bitlles tombades: 03 punts
- Dues bitlles tombades: 02 punts
- Una bitlla tombada: 01 punt
- Cap bitlla tombada: 00 punts

En el cas que en una tirada es tomben cinc bitlles amb el primer o segon bitllet ja no cal llançar els restants.

Si un bitllet d'un adversari tomba alguna bitlla d'una altra pista, l'àrbitre o responsable de pista, plantarà les bitlles com estaven. Si no fos possible, es tornaria a plantar i el jugador tornaria a llançar els tres bitllets.

Si un bitllet d'un adversari, queda davant les bitlles d'un altre jugador, aquest haurà de parar de jugar i demanar a l'àrbitre o responsable de pista que retiri el bitllet, per poder continuar jugant.

b) Composició de les parelles

Les parelles estaran formades per dos components.

En el cas de les parelles se sumaran les puntuacions aconseguides pels seus membres.

c) Sistema de desempat

S'utilitzarà el sistema de desempat establert, primer punts i després bitlles. En cas de que l'empat persisteixi, és farà una ronda extra de 3 tirades.

d) Camp de joc

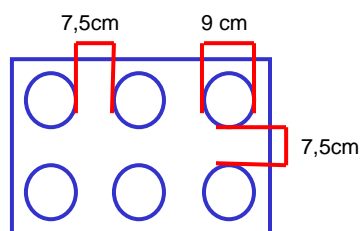
El terreny de joc serà pla, preferentment de terra compacta, amb unes dimensions de 16,5 metres de longitud i d'entre 1,75 i 2 metres d'amplada.

La longitud total inclourà una zona de llançament de 2 metres, i una zona de plantada i de seguretat de 3 metres.

Cada participant realitzarà el llançament des de la distància que s'especifica en l'apartat 2.g) d'aquesta normativa tècnica, en funció del seu any de naixement i sexe.

e) Distància entre bitlles

- En cas de no tenir plantilles, entre bitlla i bitlla ha de passar el bitllet de 7,5 cm.
- Les sis bitlles es col·locaran a la zona de plantada de tal manera que quedin centrades en dues fileres de tres, la primera ha d'estar al damunt la línia de la zona.
- En cas de tenir plantilla, aquesta tindrà les dimensions especificades en el gràfic, i una alçada de 10 cm. Serà obligatòria la seva col·locació abans de cada tirada



f) Material

En tots dos casos seran de fusta dura tornejada.

Bitlles:

- alçada 51,0 cm.
- cap 6,5 cm. de diàmetre
- base 9,0 cm. de diàmetre

Bitllot:

- longitud total 28,0 cm.
- empunyadura
 - longitud 10,0 cm.
 - diàmetre 4,0 cm.
- base de 6,5 a 8,0 cm. de diàmetre

g) Distància de llançament

Per a cada categoria i sexe hi ha una distància, dels quals estarà marcada amb una línia que aquesta no podrà ser trepitjada ni sobrepassada.

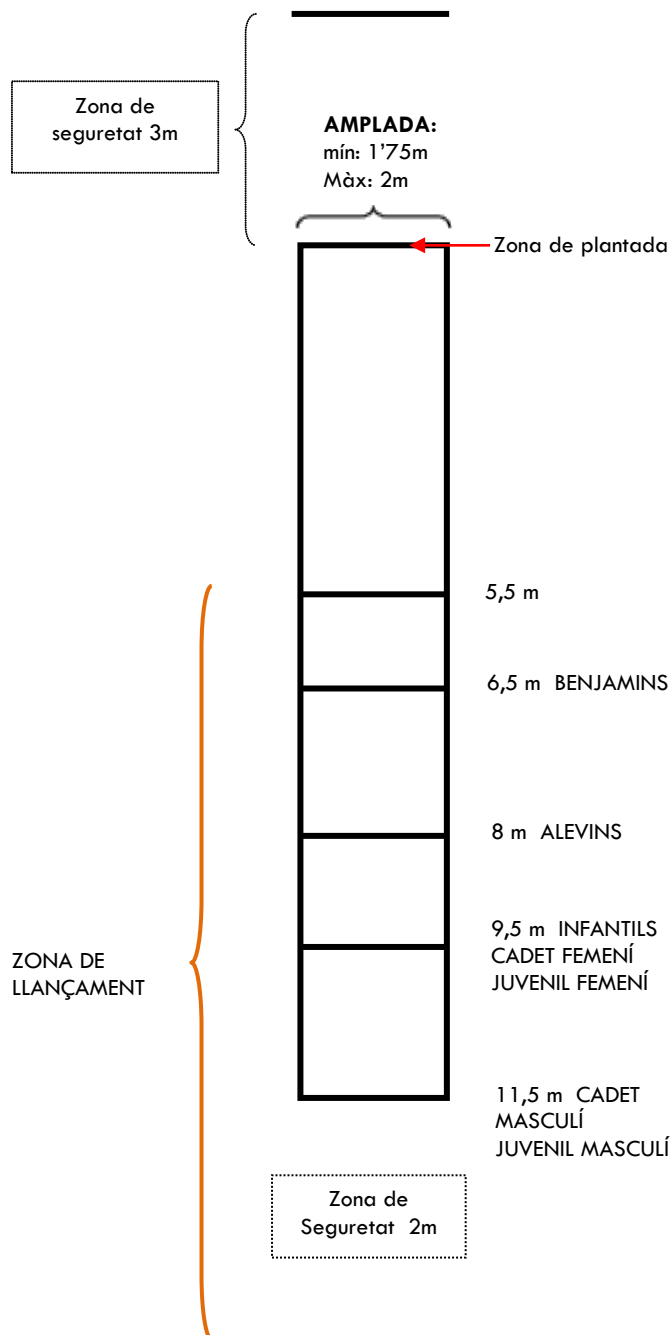
CATEGORIA	FEMENÍ	MASCULÍ
PREBENJAMÍ	5,5 metres	5,5 metres
BENJAMÍ	6,5 metres	6,5 metres
ALEVÍ	8 metres	8 metres
INFANTIL	9,5 metres	9,5 metres
CADET	9,5 metres	11,5 metres
JUVENIL	9,5 metres	11,5 metres

3.- GUARDONS

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats.

ANNEX

Camp de joc



Normativa tècnica de CROS

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Modalitats:

A banda de la modalitat individual, hi ha una modalitat per equips per la qual s'estableix el següent nombre d'esportistes:

Nombre de components
Mínim 3 atletes, sense màxim (puntuen els/les 3 millors atletes arribats/des)

2.- ASPECTES TÈCNICS

a) Sistema de competició

Hi haurà competició individual i per equips.

b) Distàncies de les curses

CATEGORIA	DISTÀNCIES
Prebenjamí Masculí	400 m – 600 m
Prebenjamí Femení	400 m – 600 m
Benjamí Masculí	800 m – 1000 m
Benjamí Femení	800 m – 1000 m
Aleví Masculí	1200 m – 1500 m
Aleví Femení	1000 m – 1200 m
Infantil Masculí	1500 m – 2000 m
Infantil Femení	1200 m – 1500 m
Cadet Masculí	1500 m – 2000 m
Cadet Femení	1200 m – 1500 m
Juvenil Masculí	1500 m - 2000 m
Juvenil Femení	1200 m – 1500 m

Normativa tècnica de CURSES D'ORIENTACIÓ

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Modalitats:

A banda de la modalitat individual, hi ha una modalitat per equips, per la qual s'estableix el següent nombre d'esportistes:

Nombre de components
Mínim 3 atletes per categoria sense màxim (puntuen els/les 3 millors atletes arribats/des)

2.- ASPECTES TÈCNICS

a) Distàncies de les curses

Les distàncies, aproximades i lineals seran:

Benjamí	Aleví	Infantil	Cadet	Juvenil
1.250 metres	1.250 metres	1.500 metres	2.250 metres	2.500 metres

3.- ASPECTES TÈCNICS ESPECÍFICS

La competició consisteix en la realització d'un recorregut en el qual el participant ha de passar per uns punts de control, marcats al mapa i materialitzats al terreny, en el mínim temps possible.

El recorregut cal fer-lo contra rellotge, o sigui individualment, i amb l'única ajuda del mapa i la brúixola.

Els controls es materialitzen amb fites, que són prismes de tela de 30 x 30 cm. de base triangular i amb les cares dividides diagonalment pels colors blanc i taronja. A cada fita hi ha una pinça de control, per marcar la targeta de control de cada participant.

La classificació individual s'aconsegueix restant el temps de sortida al temps d'arribada de cada corredor/a.

Per ser validats els temps, cada participant ha de realitzar el circuit en l'ordre imposat i presentar a meta la targeta de control amb totes les marques correctes de les pines de cadascuna de les fites del recorregut corresponent.

Sortides

La llista d'hores de sortida s'elaborarà de manera que no surtin alhora corredor/as de la mateixa categoria.

El interval de sortida entre cada participant de la mateixa categoria serà de 2 minuts, podent modificar-se segons el número de persones participants.

Si un corredor/a arriba tard a la seva hora de sortida podrà efectuar la cursa immediatament, però el temps de cursa serà a partir de l'hora assenyalada a cada targeta i a la llista de sortida.

Els participants de la cursa han d'estar al punt de sortida 10' abans de la seva hora de sortida.

Targeta de control

Els delegats/ades de cada escola seran els responsables d'agafar les targetes de control el dia de la cursa i entregar-les als seus participants: esportistes i adults.

El corredor/a és el responsable de la seva targeta un cop l'hagi rebuda.

Els delegats/ades hauran d'entregar a l'organització les targetes de control dels corredor/as que no hagin participat en la cursa.

Els corredor/as als qui falti alguna marca en la targeta de control seran desqualificats.

El mapa

El mapa serà realitzat segons normatives IOF, International Orientering Federation, i amb escales adaptades a les categories escolars. Tindrà el recorregut marcat amb color magenta o fúcsia i amb:

- Un triangle equilàter de 7 mm de costats que indica exactament el punt de sortida.
- Un nombre determinat de controls indicats amb circumferències de 6 mm de diàmetre, ordenats mitjançant números correlatius a partir de l'1.
- Línies rectes entre controls i doble circumferència a meta.

Es marcaran també de color magenta de trama possibles zones de perill o prohibides i, amb traços sinuosos, possibles punts de pas obligatori per als corredor/as.

Meta

El corredor/a lliurarà la targeta de control i el mapa.

Els delegats de cada escola poden anar a buscar els mapes a l'organització un cop acabada la cursa.

Si un corredor/a es retira, ha de passar obligatòriament per la meta i comunicar-ho als jutges/esses de la prova.

Presa de temps i resultats

La presa de temps es realitzarà a la mateixa línia de meta, i és donarà en hores, minuts i segons. En cas que dos competidors facin el mateix temps, ocuparan el mateix lloc a la llista de resultats.

Si un competidor perd la targeta de control, l'estripa o la manipula, no passa tots els controls o no els visita en l'ordre establert, serà desqualificat.

Respecte al medi ambient

Els organitzadors i competidors estan obligats a vetllar per preservar el medi natural on es desenvolupa la competició.

Els organitzadors i participants vetllaran per mantenir neta la zona de sortida i arribada a meta. Els corredor/as no poden trepitjar camps conreats o malmetre elements naturals o artificials, i seran desqualificats si es comprova aquest supòsit.

Respecte al present reglament i incidències

El responsable de cada centre escolar o entitat ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als participants. Els possibles incidents no recollits en aquest reglament seran interpretats pel comitè tècnic segons la reglamentació aplicable.

L'entitat o el participant que no respecti aquesta reglamentació serà desqualificat/ada.

Extracte del reglament de competició Curses d'Orientació:

L'honestetat esportiva de l'orientador és un principi fonamental.

- L'orientació de competició es practica en silenci i els corredor/as no poden intercanviar informació de cap tipus durant la competició.
- No està permès fer la totalitat o part d'un recorregut en col·laboració amb un o més corredor/es.
- No està permès seguir un altre corredor/a per aprofitar-se del seu millor nivell tècnic.
- Cal fer el recorregut en l'ordre oficial dels controls.
- L'assistència és obligatòria en cas d'accident d'un corredor/a.

- Tots els participants han de respectar tercers, així com les propietats privades, conreus i zones de repoblació forestal i tot el material de la competició.
- Cal que tots els participants respectin els altres competidors de les altres categories.
- La zona de competició està prohibida als corredor/as fora de cursa així com als acompanyants.
- El corredor/a que no acabi el recorregut està obligat a notificar-ho al control d'arribada.
- L'organització té dret a verificar la targeta de control en tot moment.
- Cap participant no pot deixar cap tipus de deixalla ni malmetre cap element de la naturalesa al lloc de la trobada.
- Qualsevol infracció d'aquest codi d'ètica esportiva pot ser motiu de desqualificació.
- Cada corredor/a i entitat participant accepten el reglament de les curses d'orientació i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.

4.- GUARDONS

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats.

Normativa tècnica d'ESCACS

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

La competició serà en modalitat individual mixta per a cada categoria.

A banda de la modalitat individual, hi ha una modalitat per equips mixtes per la qual s'estableix el següent nombre d'esportistes:

Nombre de components per equip

Mínim 3 participants, sense màxim
(puntuen els/les 3 millors escaquistes segons la classificació)

2.- ASPECTES TÈCNICS

a) Puntuacions

La puntuació per partida serà la següent:

- Partida guanyada: 1 punt
- Taules: 0,5 punts
- Partida perduda: 0 punts

b) Desempat

En cas d'empat una vegada finalitzada la competició, es resoldrà de la següent manera:

1. Pel sistema Bucholz, sense el contrincant més fluix.
2. Sistema Bucholz considerant tots els contrincants.
3. Pel progressiu acumulat.
4. Pel sistema Sonnemborn-Berger.
5. Pel major nombre de partides guanyades.
6. Per sorteig.

c) Durada de la partida i ritme de joc

El ritme de joc, per a totes les categories, serà de 60 minuts a caiguda de bandera, essent obligat anotar la partida fins els últims cinc minuts.

L'àrbitre haurà de notificar la caiguda de bandera.

d) Normes complementàries

El jutge-àrbitre principal resoldrà les qüestions tècniques plantejades en el moment de joc tenint en compte sempre la vessant educativa dels JEEC. La seva decisió es podrà recórrer davant del Comitè de Competició *ad hoc* creat per a la competició, fins a vint minuts després de finalitzar la partida i sempre abans que comenci la següent ronda.

e) Endarreriments i incompareixences

Passats vint-i-cinc minuts de l'hora oficial d'inici de la competició, el/la jugador/a que no es presenti perdrà la partida.

En cas de força major, prèvia comunicació a l'organització i abans de transcorreguts vint-i-cinc minuts de l'hora oficial d'inici de la competició, aportant la documentació necessària i sempre que no afecti a la bona marxa de la competició, el Comitè de Competició del torneig podrà decidir si el/la jugador/a podrà continuar en competició i en quines condicions.

3.- ASPECTES TÈCNICS ESPECÍFICS

a) Sistema de competició

Es jugarà pel sistema suís FIDE, a 5 rondes.

L'organització és reserva el dret a modificar el sistema de competició segons el nombre de participants en cada categoria.

Com a referència per fixar els encreuaments s'utilitzarà la Classificació establerta en la fase anterior per determinar l'ordre de forces dels/de les escaquistes. L'ordre de forces serà mantingut durant tota la competició.

b) Sorteig

El sorteig del color de les peces tindrà lloc com a mínim 3 dies abans de la competició, a la seu designada.

4.- GUARDONS

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats.

Normativa tècnica d'ESQUÍ ALPÍ

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Modalitat:

Individual Nivell A

Individual Nivell B

Equip Nivell A

Equip Nivell B

Per tal d'afavorir la creació d'equips es permetrà:

- que els/les esportistes que participin en nivell B com a individuals puguin participar a equips en nivell A.
- que un/a esportista individual de nivell A participi en un equip de nivell B de categoria superior.

Nombre de components

Mínim 3 esportistes, sense màxim
(puntuen els/les 3 millors esportistes arribats/des)

2.- ASPECTES TÈCNICS

- **NIVELL "A"**
- Eslàlom gegant a una mànega amb un mínim de 28 i un màxim de 45 portes.
- Desnivell màxim de la pista 250m.
- Dificultat de la pista (màxim vermella) amb un pendent entre 25%-40%
- Distància entre portes amb un mínim de 10m.
- Figures – mínim 1 porta directa
- Tipus de porta – “double pool”

- La llista de desqualificats s'exposarà a la finalització de cada cursa.
- És obligatori l'ús del casc durant la competició.
- S'establirà una classificació individual per a cada categoria i sexe amb l'ordre d'arribada a la línia de meta

NIVELL "B"

- Eslàlom gegant a una mànega amb un mínim de 20 i un màxim de 30 portes.
- Desnivell màxim de la pista 180m.
- Dificultat de la pista (màxim blava) amb un pendent entre 15%-30%
- Distància entre portes amb un mínim de 15m.
- Figures – sense figures
- Tipus de porta – "single pool"
- La llista de desqualificats/ades s'exposarà a la finalització de cada cursa.
- És obligatori l'ús del casc durant la competició.
- S'establirà una classificació individual per a cada categoria i sexe amb l'ordre d'arribada a la línia de meta

3.- GUARDONS

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats.

Normativa tècnica de GIMNÀSTICA AERÒBICA

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Modalitats:

A banda de la modalitat individual, hi ha tres modalitats per equips, "parella", "trio" i "grup", amb el nombre de components següent:

Modalitat	Nombre de components
Parella	2
Trio	3
Grup	Entre 4 i 8

Els gimnastes podran participar en la modalitat d'individual i un màxim de 2 modalitats de grup.

2.- ASPECTES TÈCNICS

a) Sistema de competició

Els exercicis, requeriments tècnics, puntuació i música estan especificats al *Reglament de Gimnàstica Aeròbica de la UCEC*.

Cada participant haurà d'estar preparat/da en el lloc de sortida una actuació abans de la seva. Qui perdi el torn establert quedarà automàticament desqualificat/da de la prova.

b) Competició individual, parella, trio i grups

	INDIVIDUAL	PARELLA, TRIO, GRUPS
Categoria	Durada dels exercicis	Durada dels exercicis
Prebenjamí	1'00" a 1'15"	1'30" a 1'45"

	INDIVIDUAL	PARELLA, TRIO, GRUPS
Categoria	Durada dels exercicis	Durada dels exercicis
Benjamí	1'00" a 1'15"	1'30" a 1'45"
Aleví	1'00" a 1'15"	1'30" a 1'45"
Infantil	1'15 a 1'30"	1'45" a 2'00"
Cadet-juvenil	1'15 a 1'30"	1'45" a 2'00"

Els exercicis, requeriments tècnics, puntuació, música, consideracions al valor tècnic i la impressió artística estan especificats al *Reglament de Gimnàstica Aeròbica*.

c) **Ordre d'actuació**

L'ordre de sortida es fixarà mitjançant un sorteig que tindrà lloc, com a mínim, 3 dies abans de la competició a la seu designada.

S'estableix de forma decreixent, iniciant amb la categoria de més edat en la que hi hagi participació:

1. Categoria juvenil.
2. Categoria cadet.
3. Categoria infantil.
4. Categoria aleví.
5. Categoria benjamí
6. Categoria prebenjamí

*En funció de les necessitats, l'organització podrà variar l'ordre de les proves.

d) **Música**

Es podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies i no tinguin un llenguatge ofensiu.

L'elecció de la música segons sexe i categoria és lliure, però ha de ser adequada a l'edat i al programa (Jocs Esportius Escolars de Catalunya), especialment en el cas que sigui cantada.

Altres consideracions en la música estan especificats al *Reglament de Gimnàstica Aeròbica*.

e) Indumentària de competició i aparença

1. Indumentària femenina:

Mallot de cos sencer i pantis esportius de color carn.

No estan permesos els mallots de 2 peces o les 2 peces unides per tires o bandes.

L'escot del davant i el de l'esquena han de ser apropiats (al front no més baix que la meitat de l'estern i al darrere no més baix que la línia inferior dels omòplats).

Al triangle inguinal, l'os del maluc ha d'anar tapat.

2. Indumentària masculina:

Mallot d'una peça sense obertures ni al davant ni al darrere.

El tall de les cises no ha de ser més baix que la part inferior de les escàpules.

3.- Càlcul de la nota final

La puntuació total que cada jutge concedeixi als/les esportistes serà sumada amb la dels altres jutges/esses del seu mateix criteri (tècnic o artístic) i dividida entre el nombre de jutges/esses. Quedarà la nota parcial de valor tècnic i d'impressió artística.

El càlcul de la nota final de l'exercici s'aconsegueix amb la següent fórmula:

DIFICULTAT + ARTÍSTIC + EXECUCIÓ – PENALITZACIONS

4.- Guardons

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats de cada modalitat.

Normativa tècnica de GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Modalitats:

Hi haurà competició femenina, masculina i mixta.

En Equips:

Equips femenins o masculins: 3 o 4 membres del mateix gènere.

Equips mixtes: 3 membres, 2 femenines i 1 masculí.

Femenins o Masculins	Mixtes
4 (puntaran les 3 millors notes per aparell)	2 noies i 1 noi
3 (no es descartarà cap nota)	(no es descartarà cap nota)

2.- ASPECTES TÈCNICS

a) Sistema de competició

Els exercicis, requeriments tècnics, puntuació i música estan especificats al *Reglament de Gimnàstica Artística de la UCEC*.

Cada participant haurà d'estar preparat/da en el lloc de sortida una actuació abans de la seva. Qui perdi el torn establert quedarà automàticament desqualificat/da de la prova.

b) Aparells competició femenina

Es realitzaran 3 aparells obligatoris:

- Salt
- Barra d'equilibri
- Terra

c) Aparells competició masculina

Es realitzaran 3 aparells obligatoris:

- Salt
- Minitramp
- Terra

d) Ordre d'actuació

L'ordre de sortida es fixarà mitjançant un sorteig que tindrà lloc, com a mínim, 3 dies abans de la competició a la seu designada.

S'estableix de forma decreixent, iniciant amb la categoria de més edat en la que hi hagi participació:

1. Categoria juvenil.
2. Categoria cadet.
3. Categoria infantil.
4. Categoria aleví.
5. Categoria benjamí
6. Categoria prebenjamí

*En funció de les necessitats, l'organització podrà variar l'ordre de les proves.

e) Escalfament

A primera hora de la jornada es donarà mitja hora d'escalfament general sense tocar aparells.

Seguidament s'iniciarà la primera competició fent la desfilada. Cada grup anirà directe al seu aparell d'inici de competició, presentant-se als/a les jutges/esses que passaran llista. Seguidament es donaran de 3 a 5 minuts d'escalfament de l'aparell segons el número de gimnastes per grup.

Sempre marcarà el temps d'escalfament la barra. Això es farà a cada rotació.

Com a norma general als escalfaments d'aparells no es per fer l'exercici sencer, només provar els elements tan acrobàtics com gimnàstics del mateix.

f) Música

Els exercicis tant individuals com d'equip podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies i no tinguin un llenguatge ofensiu.

L'elecció de la música segons sexe i categoria és lliure o obligatòria, però ha de ser adequada a l'edat i al programa (Jocs Esportius Escolars de Catalunya), especialment en el cas que sigui cantada.

Els esportistes de la modalitat masculina serà opcional utilitzar música per dur a terme l'exercici.

g) Indumentària de competició

1. Indumentària femenina:

- La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot que no sigui transparent.
- L'escot del mallot per davant i per darrere ha de ser apropiat: no ha de sobrepassar de l'estern per davant, ni les espatlles per darrere.
- El mallot pot tenir o no mànigues.
- El tall de la cama del mallot no pot anar més amunt de l'os del maluc.
- Les gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- No es permet l'ús de joies (braçalets i collarets), excepte arracades petites de tipus botó.
- L'ús de sabatilles de gimnàstica i mitjons és opcional.

2. Indumentària masculina:

- El gimnasta haurà d'utilitzar un mallot masculí i pantalons curt.
- Els gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.

3.- AVALUACIÓ DELS EXERCICIS

NOTA D + NOTA E = NOTA FINAL

Se sumaran les notes obtingudes entre els tres aparells.

4.- GUARDONS

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats.

Normativa tècnica de GIMNÀSTICA RÍTMICA

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Modalitats:

A banda de la modalitat individual, hi ha una modalitat per equips, "rítmica conjunts", amb el nombre de components següent:

Categories	Nombre de components
Prebenjamí, Benjamí i Aleví	5 o 6 (es permet la inscripció de 2 reserves)
Infantil, Cadet i Juvenil	5 (es permet la inscripció de 2 reserves)

2.- ASPECTES TÈCNICS

a) Sistema de competició

Els exercicis, requeriments tècnics, puntuació i música estan especificats al *Reglament de Gimnàstica Rítmica de la UCEC*.

Cada participant haurà d'estar preparat/da en el lloc de sortida una actuació abans de la seva. Qui perdi el torn establert quedarà automàticament desqualificat/da de la prova.

b) Exercicis de Competició

Competició individual

La competició d'individuals serà en modalitats femenina i masculina.

Els aparells, exigències tècniques, puntuació, durada, música i dificultats "a" específiques dels JEEC estan especificats al *Reglament de Gimnàstica Rítmica*.

Competició conjunts

La competició de conjunts serà en modalitat mixta.

Els aparells, exigències tècniques, puntuació, durada, música i dificultats "a" específiques dels JEEC estan especificats al *Reglament de Gimnàstica Rítmica*.

Per tal d'afavorir la creació de conjunts es permetrà:

- que els/les gimnastes que participin en nivell B com a individuals puguin participar a conjunts en nivell A.
- que un/a gimnasta individual de nivell A participi en un conjunt de nivell B de categoria superior. En el moment que el conjunt estigui integrat per 3 gimnastes de nivell A i 2 de nivell B, aleshores aquest haurà de participar obligatòriament al nivell A.

Es permetrà la participació de gimnastes en una categoria immediatament superior només per tal de potenciar la formació de conjunts. En aquest cas, caldrà el document d'autorització de la família.

Atenent a les particularitats de la Gimnàstica Rítmica es permetrà que la gimnasta que participa en una categoria immediatament superior a la competició de conjunts per afavorir la formació d'aquests conjunts, pugui participar en una categoria superior a la competició individual, per tant portant a terme l'exercici amb l'aparell que ha entrenat per a la competició de conjunts.

Aquesta circumstància només es permetrà sempre que:

- La gimnasta disposi del document d'autorització de la família.
- La gimnasta participi durant tot el curs a les competicions individual i conjunts a la mateixa categoria i emprant el mateix aparell.

La gimnasta participi representant a la mateixa entitat a les competicions individual i conjunts a totes les fases dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya

Categoria	INDIVIDUAL			CONJUNTS		
	Durada Exercicis	Aparell grup A	Aparell grup B	Durada exercicis	Aparells grup A	Aparells Grup B
Prebenjamí Masculí i Femení	1'15" a 1'30"	Mans lliures	Mans lliures	1'15" a 1'30"	5/6 mans lliures	5/6 mans lliures
Benjamí Masculí i Femení	1'15" a 1'30"	Mans lliures	Mans lliures	1'30" a 1'45"	5/6 mans lliures	5/6 mans lliures
Aleví Masculí i Femení	1'15" a 1'30"	Cèrcol	Mans lliures	1'45" a 2'00"	2/3 mans lliures i 3 Cèrcols	5/6 mans lliures
Infantil Masculí i Femení	1'15" a 1'30"	Maces	Mans lliures	A: 2'15" a 2'30"	2 Cèrcols 3 Maces	5 mans lliures
				B: 2'00" a 2'15"		

Categoria	INDIVIDUAL			CONJUNTS		
	Durada Exercicis	Aparell grup A	Aparell grup B	Durada exercicis	Aparells grup A	Aparells Grup B
Cadet-juvenil Masculí i Femení	1'15" a 1'30"	Pilota	Mans lliures	A: 2'15" a 2'30"	5 Pilotes	5 mans lliures
				B: 2'25" a 2'30"		

c) Ordre d'actuació

L'ordre de sortida es fixarà mitjançant un sorteig que tindrà lloc, com a mínim, 3 dies abans de la competició a la seu designada.

S'estableix de forma decreixent, iniciant amb la categoria de més edat en la que hi hagi participació:

1. Categoria juvenil.
2. Categoria cadet.
3. Categoria infantil.
4. Categoria aleví.
5. Categoria benjamí
6. Categoria prebenjamí

*En funció de les necessitats, l'organització podrà variar l'ordre de les proves.

d) Escalfament

Abans de l'inici de la competició hi haurà 5 minuts d'escalfament per cada grup de 10 gimnastes.

* L'organització es reserva el dret de modificar el número de cada grup de gimnastes si hi ha un gran volum de participació.

Cada participant haurà d'estar preparat/da en el lloc de sortida dues actuacions abans de la seva. Qui perdi el torn establert quedarà automàticament desqualificat/da de la prova.

e) Música

Es podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies i no tinguin un llenguatge ofensiu.

L'elecció de la música segons sexe i categoria és lliure, però ha de ser adequada a l'edat i al programa (Jocs Esportius Escolars de Catalunya), especialment en el cas que sigui cantada.

f) Indumentària de competició

1. Indumentària femenina:

- La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot que no sigui transparent.
- L'escot del mallot per davant i per darrere ha de ser apropiat: no ha de sobrepassar de l'estern per davant, ni les espatlles per darrere. Que s'adhereixi bé al cos i/o a les extremitats de la gimnasta per tal de que les jutges/esses puguin avaluar la posició correcta de totes les parts del cos.
- El mallot pot tenir o no mànigues.
- El tall de la cama del mallot no pot anar més amunt de l'os del maluc.
- Els i les gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- El teixit de les 2 cames ha de ser del mateix color i llarg.
- No es permet l'ús de joies (braçalets i collarets), excepte arracades petites de tipus botó.
- L'ús de sabatilles de gimnàstica i mitjons és opcional.
- Es recomana que el pentinat i el maquillatge sigui arreglat.
- En cas que hi hagi faldilla, aquesta ha d'estar sobre el mallot o malles i que no caigui més avall de la pelvis i que caigui sobre els malucs.

2. Indumentària masculina:

- El gimnasta haurà d'utilitzar un mallot masculí i pantalons curt.
- Els gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.

3.- CÀLCUL DE LA NOTA FINAL

El càlcul de la nota final de l'exercici s'aconsegueix amb la següent fórmula:

DIFICULTAT + ARTÍSTIC + EXECUCIÓ - PENALITZACIONS

4.- GUARDONS

Per a les categories prebenjamí, benjamí, aleví, infantil, cadet i juvenil s'establiran les següents classificacions:

- Individual femení.
- Individual masculí.
- Conjunts mixta.

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats de cada modalitat.

Normativa tècnica de NATACIÓ

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Podran participar els/les nedadors/es, els relleus i el personal tècnic inscrits als JEEC i que compleixin els requisits següents:

Modalitats:

A banda de la modalitat individual, hi ha una modalitat per equips, els relleus, per la qual s'estableix el següent nombre de nedadors/es:

Nombre de components
4 nedadors/es (dues noies i dos nois)
2 reserves (un noi i una noia)

2.- ASPECTES TÈCNICS

a) Sistema de competició

Tant en individual com en relleus es duran a terme sèries contra cronòmetre per configurar les classificacions de les diferents categories i sexes.

b) Competició individual

Femení i masculí.

Categoria	Lliures	Esquena	Braça	Papallona
Prebenjamí	25 metres	25 metres	25 metres	
Benjamí	25 metres	25 metres	25 metres	
Aleví	50 metres	50 metres	50 metres	50 metres
Infantil	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres
Cadet	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres
Juvenil	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres

Competició relleus

Modalitat Mixta.

Categoria	Relleus
Prebenjamí	4 x 25 metres
Benjamí	4 x 25 metres
Aleví	4 x 25 metres
Infantil	4 x 50 metres
Cadet	4 x 50 metres
Juvenil	3 X 50 metres

c) Sortides

En totes les proves només es podrà dur a terme una sortida nul·la. La segona sortida nul·la, sigui del nedador/a que sigui, representarà la seva desqualificació de la prova.

En les proves d'estil lliure, braça, papallona i relleus, la sortida es farà des de dalt a través d'un salt de cap.

En les proves d'esquena es faran des de dintre l'aigua. Els/les nedadors/es es col·locaran a l'aigua mirant a esquenes de la piscina, agafant amb les 2 mans les empunyadures de la sortida d'esquena.

No es poden posar al damunt del sobreeixidor, o recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreeixidor.

En relleus, serà desqualificat l'equip d'un nedador que perdi el contacte dels peus amb el bloc de sortida abans que el company d'equip precedent toqui la paret.

d) Estils

Lliure

L'acció consisteix en un moviment d'un braç que es mou en l'aire amb el palmell cap avall disposat a ingressar a l'aigua, alhora l'altre braç avança per sota l'aigua. El moviment de les cames és un bateig de peus alternats que es mouen a partir de la articulació del maluc amb moviments alterns. Durant la cursa el nedador haurà de trencar la superfície de l'aigua amb alguna part del seu cos.

En els viratges ha de tocar la paret amb qualsevol part del cos i trencar la superfície de l'aigua. Després del viratge i de la sortida serà una de les excepcions que el nedador podrà estar submergit completament fins a una distància de 10 m, en aquest punt el cap ha de sortir fora de l'aigua.

A l'arribada, ha de tocar la paret amb qualsevol part del seu cos.

Esquena

El jutge marcarà la senyal d'entrar a l'aigua dels nedadors i s'alienaran de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les dues mans els estreps de sortida. No es pot recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreeixidor. El nedador s'impulsarà i nedarà d'esquena durant tota la cursa on alguna part del cos ha de trencar la superfície de l'aigua. La posició normal de l'esquena pot incloure un moviment rotatiu del cos sense arribar als 90 graus de l'horitzontal.

Al viratge en executar el gir cal que qualsevol part del cos del nedador toqui la paret. Les espatlles es poden girar més enllà de la vertical del pit, i aleshores es pot fer un moviment immediat i continu de tracció amb un braç o simultani amb els dos braços, per tal de començar el viratge. El nedador haurà d'haver retornat a la posició d'esquena en deixar la paret.

A la Sortida i després del viratge, és permisible que el nedador resti completament submergit, i en una distància màxima de 10 m, en aquest punt el cap ha de sortir fora de l'aigua.

Per a que l'arribada sigui vàlida, el nedador ha d'estar en postura d'esquena fins arribar a tocar la paret.

Braça

El moviment dels braços és simultani. El començament de la tracció s'inicia amb els dos braços extensos, seguidament obren endarrere fins a l'altura del maluc alineats amb les espatlles, els colzes mitjanament flexionats i, les palmes de les mans juntes. Alhora s'encongeixen les cames per aproximar-les al cos, per després estirar-les amb impuls, al mateix temps que els braços tornen al punt d'inici. Les mans romanen davant de la línia de les espatlles tot el temps i no sobrepassen la alçada del pit.

El moviment de les cames es direccionen a la vegada cap als malucs o als glutis flexionant els genolls. Els peus giren cap afora i es mantenen flexionats realitzant una acció circular cap enrere. Al final de la patada, les plantes dels peus tornen ajuntar-se i expandint-se a la vegada per al lliscament. No es pot fer peus alternatius ni de papallona, excepte a les sortides i viratges.

A cada braçada la cara s'eleva clarament per fora de l'aigua, al moment en què les mans es porten cap a dintre. S'espira dins de l'aigua mentre s'acaba d'estirar per complet els braços mantenint el cap entre ells i mirant cap avall. Ha de procurar-se que la major part de la cara estarà dins de l'aigua abans de començar l'acció.

Al viratges i a l'arribada, el nedador hauran de tocar la paret amb les 2 mans separades i simultàniament. Després de les sortides i de cada viratge, el nedador pot realitzar una braçada cap a les cames i en aquest procés pot estar submergit i realitzar una batuda de peus de papallona seguida d'una de braça, a partir d'aquí, el cap haurà de trencar l'aigua abans de que els braços es tornin a obrir al màxim de la segona braçada; i per a cada cicle de braçada i batuda de peus el cap haurà de trencar l'aigua.

Papallona

Des del començament de la primera braçada després de la sortida i després de cada viratge, el cos s'ha de mantenir sobre el pit i en posició ventral. Els dos braços fan la braçada simultàniament cap endavant quan estan fora i fan tracció cap a baix a dintre de l'aigua.

La batuda de les cames es realitza amunt i avall simultàniament. No es podrà realitzar batudes alternatives ni peus de braça. No es permet girar sobre l'esquena en cap moment, excepte al viratge.

A cada viratge i a l'arribada de la cursa, el contacte amb la paret es farà amb les dues mans separades i simultàniament. Està permès girar de qualsevol manera, sempre i quan el cos estigui sobre el pit en deixar la paret.

Després de la sortida i dels viratges, podran estar submergits fins a una distància d'un màxim de 10 metres, on en aquest moment el cap ha de sortir fora de l'aigua. Durant aquest moment els nedadors poden fer un o varis moviments de cames i una tracció de braços sota l'aigua.

e) Participants

El nedador ha de romandre i acabar la cursa en el mateix carrer en què l'ha començada. El fet d'obstruir un altre nedador nedant per un altre carrer o interferint-hi de qualsevol altra manera farà que es desqualifiqui l'infractor i, si la falta fos intencionada, la sanció serà estudiada pel comitè de competició.

f) Uniforme/vestimenta

No es permetrà als nedadors fer servir o portar cap mecanisme que faci augmentar la seva velocitat, flotabilitat o resistència durant la cursa (com per exemple mans o peus de granota, aletes, etc.). És obligatori portar casquet de bany i es recomana portar ulleres de natació.

g) Ordre de participació

S'estableix de forma creixent i per estils, iniciant amb la categoria de menys edat en la que hi hagi participació:

Ordre	Categoria	Distància	Estil
1	Prebenjamí Femení	25 metres	Esquena
2	Prebenjamí Masculí	25 metres	Esquena
3	Benjamí Femení	25 metres	Esquena
4	Benjamí Masculí	25 metres	Esquena

Ordre	Categoria	Distància	Estil
5	Aleví Femení	50 metres	Esquena
6	Aleví Masculí	50 metres	Esquena
7	Infantil Femení	100 metres	Esquena
8	Infantil Masculí	100 metres	Esquena
9	Cadet Femení	100 metres	Esquena
10	Cadet Masculí	100 metres	Esquena
11	Juvenil Femení	100 metres	Esquena
12	Juvenil Masculí	100 metres	Esquena
13	Prebenjamí Femení	25 metres	Braça
14	Prebenjamí Masculí	25 metres	Braça
15	Benjamí Femení	25 metres	Braça
16	Benjamí Masculí	25 metres	Braça
17	Aleví Femení	50 metres	Braça
18	Aleví Masculí	50 metres	Braça
19	Infantil Femení	100 metres	Braça
20	Infantil Masculí	100 metres	Braça
21	Cadet Femení	100 metres	Braça
22	Cadet Masculí	100 metres	Braça
23	Juvenil Femení	100 metres	Braça
24	Juvenil Masculí	100 metres	Braça
25	Aleví Femení	50 metres	Papallona
26	Aleví Masculí	50 metres	Papallona
27	Infantil Femení	100 metres	Papallona
28	Infantil Masculí	100 metres	Papallona
29	Cadet Femení	100 metres	Papallona
30	Cadet Masculí	100 metres	Papallona
31	Juvenil Femení	100 metres	Papallona
32	Juvenil Masculí	100 metres	Papallona

Ordre	Categoria	Distància	Estil
33	Prebenjamí Femení	25 metres	Lliures
34	Prebenjamí Masculí	25 metres	Lliures
35	Benjamí Femení	25 metres	Lliures
36	Benjamí Masculí	25 metres	Lliures
37	Aleví Femení	50 metres	Lliures
38	Aleví Masculí	50 metres	Lliures
39	Infantil Femení	100 metres	Lliures
40	Infantil Masculí	100 metres	Lliures
41	Cadet Femení	100 metres	Lliures
42	Cadet Masculí	100 metres	Lliures
43	Juvenil Femení	100 metres	Lliures
44	Juvenil Masculí	100 metres	Lliures
45	Preenjamí Mixta	4 x 25 metres	Lliures
46	Benjamí Mixta	4 x 25 metres	Lliures
47	Aleví mixta	4 x 25 metres	Lliures
48	Infantil mixta	4 x 50 metres	Lliures
49	Cadet mixta	4 x 50 metres	Lliures
50	Juvenil mixta	4 x 50 metres	Lliures

*En funció de les necessitats, l'organització podrà variar l'ordre de les proves.

h) Cronometratge

Faran el cronometratge de la competició els/les jutges/esses designats/des per l'organització.

3.- GUARDONS

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats.

Normativa tècnica de PATINATGE ARTÍSTIC

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Modalitats:

- Individual Mixta
- Equips Mixtes

Hi ha 4 modalitats per equips, "trios", "quartets", "quintets" i "shows", per les quals s'estableix el següent nombre d'esportistes:

Modalitat	Nombre de components
Trios	3
Quartets	4
Quintets	5
Shows	Mínim 6

2.- ASPECTES TÈCNICS

a) Sistema de competició

Les deduccions i penalitzacions, requeriments tècnics, puntuació i avaluació estan especificats al *Reglament de Patinatge Artístic de la UCEC*.

Cada participant haurà d'estar preparat/da en el lloc de sortida una actuació abans de la seva. Qui perdi el torn establert quedarà automàticament desqualificat/da de la prova.

b) Exercicis competició

INDIVIDUAL



Categoria	Durada dels exercicis	Exercicis Integratius "NIVELL A"	Exercicis Integratius "NIVELL B"	Exercicis Integratius "NIVELL C"	Durada dels exercicis
Prebenjamí	2'00" (+ - 5")	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat enrere en vuit - Salt del tres - Picat - Àngel endavant amb canvi de fil - Cabriola de dos peus (mínim 3 voltes) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat endavant en vuit. - Puntada a la lluna. - Àngel en línia recta endavant. - 1 figura cap endavant. - 1 cabriola de dos peus (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> -8 endavant -Equilibri -cadireta -cabriola amb dos peus (1 volta) 	2'00" (+ - 5")
Benjamí	2'00" (+ - 5")	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat enrere en vuit. - Salt del tres. - Picat. - Àngel endavant amb canvi de fil. - Cabriola de dos peus (mínim tres voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat endavant en vuit. - Puntada a la lluna. - Àngel en línia recta endavant. - 1 figura cap endavant. - 1 cabriola de dos peus (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> -8 endavant -Equilibri -cadireta -cabriola amb dos peus (2 volta) -Puntada a la lluna 	2'00" (+ - 5")
Aleví	2'15" (+ - 5")	<ul style="list-style-type: none"> - Voltes de vals esquerra. - Àngel enrere amb canvi de fil. - Salchow. - Rittberger. - Àliga dreta i esquerra. - Cabriola interior enrere (mím 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas creuat enrere en vuit. - Àngel en línia recta enrere. - 1 combinació de figures (màxim 3 posicions). - Salt del tres. - Metz. - Cabriola interior enrere, (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> -Pas creuat endavant amb els dos peus (1 vuit) -Àngel endavant en línia recta -Canó -Puntada de peu a la lluna -Cabriola alta amb dos peus (2voltes) 	2'15" (+ - 5")



Categoria	Durada dels exercicis	Exercicis Integratius "NIVELL A"	Exercicis Integratius "NIVELL B"	Exercicis Integratius "NIVELL C"	Durada dels exercicis
Infantil	2'15" (+ - 5")	<ul style="list-style-type: none"> - Treball de peus en línia recta. - Canadenc. - Flip. - Lutz. - Rittberger -turen-salchow. - Cabriola exterior enrere (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> -Treball de peus en línia recta. - Voltes de vals dreta. - Àncora enrere. - Salchow. - Rittberger . - Puntada a la lluna-salt del tres-metz. - Cabriola interior enrere, (mínim 3 voltes). 	<ul style="list-style-type: none"> -Pas creuat endavant amb els dos peus (1 vuit) -Pas creuat enrere amb els dos peus (1 vuit) -Àngel endavant amb canvi de fil o àngel-canó -Picat -Puntada de peu a la lluna -Cabriola alta amb dos peus (3 voltes) 	2'15" (+ - 5")
Cadet i juvenil	2'30" (+ - 5")	<ul style="list-style-type: none"> -Treball de peus en cercle -Cabriola exterior endavant -Combinat de 3 Rittberger -Lutz- Turen- flip -Cabriola baixa o àngel amb entrada lliure (mín 3 voltes) 	<ul style="list-style-type: none"> -1 combinació de figures (màx 3 posicions) amb canvi de fil endavant. -Flip -Rittberger -Rittberger -turen-salchow -Treball de peus en cercle -Cabriola exterior enrere (mín 3 voltes) 	<ul style="list-style-type: none"> -Voltes de vals esquerre (mín 3 voltes) -Canvi d'àguiles -Àngel enrere en línia recta o amb canvi de fil -Metz -Puntada a la lluna/Salt de tres/metz -Cabriola interior enrere (3voltes) 	2'30" (+ - 5")

EQUIPS

EQUIPS		Durada dels exercicis	INTEGRATIUS
Shows*	Primària	3'30" – 4'30" (+ - 10")	Puntuació A: <ul style="list-style-type: none"> - Originalitat. - Dificultat tècnica. - Ritme. - Coreografia. - Ocupació de l'espai. Puntuació B: <ul style="list-style-type: none"> - Idees amb les que s'ha desenvolupat la idea principal. - Harmonia entre els moviments i la música. - Adequació del vestuari al programa. - Impressió general i creativitat. La classificació es farà pel sistema White.
	Secundària		
Trios	Primària	2'00" – 2'30"	<ul style="list-style-type: none"> -1 figura combinada entre els tres patinadors -1 salt del tres o qualsevol salt d'una volta -1 cabriola simètrica que pot ser la de dos peus o la interior enrere -1 seqüència de passos en línia recta
	Secundària	2'30" a 3'00"	<ul style="list-style-type: none"> -1 figura combinada en la que al menys 2 integrants vagin enrere -1 salt del tres o qualsevol salt d'una volta -1 cabriola simètrica que pot ser interior enrere, exterior endavant o exterior enrere -Seqüència de passos en diagonal o cercle
Quartets	Primària	2,30 a 3,00	<ul style="list-style-type: none"> -1 figura conjunta dels 4 -1 figura de 2 parelles -1 salt del tres o qualsevol salt d'una volta -Cabriola simètrica (2 peus o interior enrere) -Passos en bloc en línia recta o en diagonal



EQUIPS		Durada dels exercicis	INTEGRATIUS
Quintets	Secundària	3,00 a 3,30	<ul style="list-style-type: none"> -1 figura conjunta dels 4 -1 figura de 2 parelles -1 solo d'un dels membres el quartet -1 salt del tres o qualsevol salt d'una volta. També hi ha la possibilitat 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 -Passos en bloc en diagonal o en cercle
	Primària	3,00 i 3,30	<ul style="list-style-type: none"> -Combinació de figures 2/3 persones -Figura conjunta de 5 persones -2 elements de precisió (aspa o cercle) -Línia de passos en recte o en diagonal, que poden fer tots 5 junts o be 2/3 en diferents trajectòries - Límit de dificultat en quant als salts és salchow * es poden fer salts reconeguts i també cabrioles, si bé no seran tinguts en compte com a integratius.
	Secundària	3,30 a 4,00	<ul style="list-style-type: none"> -Combinació de figures 2/3 persones, amb la particularitat que el duo haurà de fer una elevació sempre i quan el membre que eleva a l'altre tingui 12 anys o mes, i que l'alçada de l'elevació sigui del maluc de la que està a dalt fins al cap de la que aixeca -Figura conjunta de 5 persones (aquí es podrà aixecar a una persona tant a dalt com es vulgui, sempre i quan al menys 2 persones del grup estiguin fent mentrestant una figura reconeguda, com àmfora, canó, flor, etc.) -3 elements de precisió (aspa o cercle) -Línia de passos en diagonal, cercle o serpentina, que pot ser de tots 5 o be de 2/3 en diferents trajectòries - Límit de dificultat en quant als salts 3 rittberger * es poden fer salts reconeguts i també cabrioles, si bé no seran tinguts en compte com a integratius.

La categoria dels diferents equips, la definirà l'esportista de més edat.

- Primària: Categories prebenjamí, benjamí i aleví.
- Secundària: categories Infantil, cadet i juvenil.

* En la modalitat de shows, el mínim requerit per la convocatòria de les dues categories és de 3 shows per cada categoria. En cas de no assolir el mínim, es farà una categoria única (de prebenjamí a Juvenil)

c) Ordre d'actuació

L'ordre de sortida es fixarà mitjançant un sorteig que tindrà lloc, com a mínim, 3 dies abans de la competició a la seu designada.

S'estableix de forma decreixent, iniciant amb la categoria de més edat en la que hi hagi participació:

1. Categoria juvenil.
2. Categoria cadet.
3. Categoria infantil.
4. Categoria aleví.
5. Categoria benjamí
6. Categoria prebenjamí

*En funció de les necessitats, l'organització podrà variar l'ordre de les proves.

d) Escalfament

Abans de l'inici de cada categoria hi haurà 5 minuts d'escalfament.

En els casos d'equips, hi haurà 8 minuts d'entrenament pels tríos, quartets i quintets, i 10 minuts pels shows.

* L'organització es reserva el dret de modificar el temps d'escalfament o entrenament en cas de gran volum de participació.

Cada participant haurà d'estar preparat/da en el lloc de sortida, una actuació abans de la seva. Qui perdi el torn establert quedarà automàticament desqualificat/da de la prova.

e) Música

Els exercicis tant individuals com d'equip podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies i no tinguin un llenguatge ofensiu.

L'elecció de la música és lliure però ha de ser adequada a l'edat i al programa (Jocs Esportius Escolars de Catalunya), especialment en el cas que sigui cantada.

f) Indumentària de competició

Característiques generals:

- L'elecció del mallot serà lliure, és a dir, que es podrà participar amb fantasia o amb uniforme d'escola.
- En tots els esdeveniments de patinatge artístic damunt rodes el vestuari, tan en femení com en masculí, haurà d'estar d'acord amb la música, però sense causar vergonya al patinador, als jutges/esses o als espectadors. L'aparença de nu en un vestit es considera una violació de la normativa.
- Els vestits amb l'escot massa baix, o que ensenyin l'abdomen (part entre la cintura i el pit) nu, es consideren vestits d'exhibició i no són adequats pel patinatge de competició escolar.
- Qualsevol brillantor o passamaneria utilitzada en els vestits hauran d'ésser cosits segurs, per tal de no causar perjudicis als/a les patinadors/es següents.
- No estan permesos accessoris de qualsevol tipus.

1. Indumentària femenina:

El vestit de la patinadora haurà d'ésser dissenyat de tal manera que cobreixi completament les mitges, cuixes i part posterior. Les mitges de tall francès no estan permeses, com ara mitges que acabin més amunt de l'os de la cuixa. Tots els vestits han de portar faldilla.

2. Indumentària masculina:

El vestit del patinador no pot ésser sense mànigues. L'escot del vestit no podrà deixar al descobert el pit més de 8 centímetres per sota la clavícula. No està permet l'ús de material transparent.

3.- AVALUACIÓ DELS EXERCICIS

El sistema de puntuació dels jutges/esses es farà per uns barems d'uns mínims i uns màxims per cada integratiu dins la correcció i aplicant les deduccions i/o penalitzacions per les errades ens aquests integratius.

LA CLASSIFICACIÓ ES FARÀ PEL SISTEMA WHITE (PER MAJORIA DE JUTGES/ESSES).

4.- GUARDONS



Per a les categories prebenjamí, benjamí, aleví, infantil, cadet i juvenil s'establiran les següents classificacions:

- Individual mixta.
- Trios mixta.
- Quartets mixta.
- Quintets mixta.
- Shows mixta.

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats.

Normativa tècnica de TENNIS TAULA

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

1.- CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

Modalitats:

A banda de la modalitat individual, hi ha una modalitat per equips masculins, femenins i mixtes, amb el nombre de components següent:

Nombre de components (en cas mixt)

Mínim 2 (1 masc. + 1 fem.) - **màxim 4** (2 masc. + 2 fem.)

3 components: cal assegurar la presència de, com a mínim, un esportista de cada gènere.

2.- ASPECTES TÈCNICS

a) Sistema de puntuació

Tots els partits es jugaran al millor de 3 jocs (2 de guanyats).

Guanyarà el joc el/la jugador/a o parella que primer arribi als 11 punts. Si tots dos esportistes o parelles aconseguen 10 punts, aleshores guanyarà el joc el/la jugador/a o parella que primer obtingui 2 punts de diferència sobre l'adversari/a.

Després d'haver jugat 2 punts, el/la jugador/a o parella que resta passarà a ser el/la jugador/a o parella que serveix.

Així fins a la finalització del joc, tret que els dos jugadors o parelles hagin anotat 10 punts.

Quan es doni aquesta darrera situació, el/la jugador/a o parella que resta i el/la que serveix aniran canviant alternativament a cada punt en joc.

b) Sistema de competició

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

La competició per equips consistirà en una confrontació pel sistema de Copa Davis (en cas d'equip mixt: 1 individual masculí + 1 individual femení + 1 dobles mixt), en el que tots els components de l'equip han de jugar un mínim d'un partit.

3.- GUARDONS

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles als 3 primers classificats.

NORMATIVA TÈCNICA GENERAL D'ESPORTS COL·LECTIUS

**Jocs Esportius Escolars de Catalunya
Curs 2015 – 2016**

PRINCIPIS FORMATIUS ORIENTADORS DELS ESPORTS D'EQUIP

Els esports d'equips són esports educatius mitjançant el qual els nens i nenes aprenen conceptes, habilitats i valors i aprenen també a divertir-se. Aquests esports són la porta d'entrada pels esportistes més joves a una activitat de grup; esports pensats per satisfer el seu vessant lúdic, participatiu i pedagògic, sense excloure aspectes de sana competició i auto superació personal i de grup.

A continuació es concreten una sèrie de regles per fer aquests esports **resultin formatius i també divertits**. L'objectiu d'aquestes regles és permetre que els jugadors gaudeixin del joc a la vegada que progressen físicament, tècnicament i tàctica.

Aquests principis acordats des de fa temps en l'àmbit del l'esport es concreten, a mode d'exemples sintètics, en tres frases que resumeixen la filosofia del nostres esports. La primera parla d'objectius educatius, la segona parla de participació dels jugadors i la tercera de com entenem la dinàmica del joc. Són aquests:

- **és més important la progressió en el joc que el resultat**
- **tots els/les jugadors/es de l'equip han de participar en el joc**
- **tots els agents implicats han de tenir en compte els valors dels esports.**

Cal destacar que apart dels esports que a continuació enumerarem, existeixen altres esports que no es practiquen a tot el país, però que mantenen les línies de joc que us marquen en aquest document.

1. CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS JEEC

- a) La participació és **oberta a tothom**.
- b) És obligatori que cada equip presenti com a mínim 1 entrenador/a i com a màxim 1 entrenador/a i/o 1 delegat/a.

Tot aquest personal tècnic haurà de presentar la corresponent llicència esportiva dels JEEC de l'any en curs, abans de començar cada partit.

- c) Segons el punt 2.1.8 de l'ANNEX 1 de la RESOLUCIÓ PRE/2095/2015, de 16 de setembre, tots els equips que inscrivin 1 esportista de sexe masculí en equips femenins, aquests seran considerats equips mixtes.

Tanmateix, si no existeix competició d'equips mixtes aquests participaran a les competicions d'equips masculins.

2. ASPECTES TÈCNICS

a) Sistema de competició

El sistema de competició, lliga o eliminatòria, es determinarà en funció del nombre definitiu d'equips participants i vindrà definit pel comitè organitzador corresponent.

Si es porta a terme una lliga, la classificació final s'establirà segons els resultats obtinguts per cadascun dels equips implicats, a raó de:

- 3 punts per partit guanyat;
- 2 punts per partit empatat; i
- 1 punt per partit perdut.

Si es porta a terme una eliminatòria, passarà a la següent fase l'equip que guanyi el partit.

b) Sistema de desempat

Lliga:

Si al finalitzar la lliga resultés un empat entre dos equips, es resoldrà aplicant els següents sistemes de desempat per llur ordre i caràcter exclouent:

- per la diferència de gols / punts a favor i en contra del partit jugat entre els equips implicats.
- per la diferència més gran de gols / punts a favor, tenint en compte però tots els altres resultats obtinguts en el decurs de la competició.
- l'equip que hagi marcat més gols o hagi anotat més punts.

Si al finalitzar la lliga resultés un empat entre més de dos equips, es resoldrà aplicant els següents sistemes de desempat per llur ordre i caràcter exclouent:

- per la millor puntuació de la que correspongui a cadascun dels equips segons els resultats obtinguts entre ells, com si els altres no hi haguessin participat.
- per la diferència més gran de gols / punts a favor i en contra, considerant només els partits jugats entre els equips implicats.
- per la diferència més gran de gols / punts obtinguts i rebuts, considerant tots els partits del campionat.
- l'equip que hagi marcat més gols o hagi anotat més punts.

Eliminatòries:

Futbol sala, futbol set i handbol

En cas d'empat al finalitzar un partit es realitzarà 1 període extra de 5 minuts.

Durant el període extra no es podran demanar temps morts.

En cas d'empat al finalitzar el període extra es procedirà al llançament de 3 penals per cada equip:

- Abans de realitzar el llançament de penals s'haurà d'igualar el nombre de jugadors/es entre els dos equips. Si un dels dos equips té més jugadors/es que l'altre, haurà d'anar descartant jugadors/es fins a igualar-se amb el contrari.
- Els llançaments els hauran de portar a terme els/les jugadors/es que al finalitzar el partit estiguin en el terreny de joc, inclòs el/la porter/a. Després ho hauran de fer els/les jugadors/es que estaven a la banqueta en el moment de finalitzar el període extra.
- Després de tots el llançaments, si l'empat continua, es llançaran tants penals com siguin necessaris amb l'alternança d'un per equip fins a desfer l'empat.
- Un/a jugador/a escollit/da no podrà repetir un llançament de penal fins que tots els/les altres companys/es d'equip no hagin fet efectiu el seu llançament.
- No podran participar als llançaments de penal els/les jugadors/es desqualificats/des o expulsats/des al finalitzar el període extra (inclosos/es aquells/es que hagin estat desqualificats/des els minuts corresponents i que no hagin complert la totalitat de la sanció al finalitzar el partit).

Minibàsquet i bàsquet

En cas d'empat al finalitzar un partit es realitzarà tants períodes extres de 5 minuts com siguin necessaris fins desfer l'empat.

Durant el període extra no es podran demanar temps morts.

c) *Material*

L'organització només disposarà obligatòriament de les pilotes que s'utilitzaran durant el desenvolupament dels partits.

Les pilotes per a portar a terme l'escalfament seran responsabilitat dels equips.

3. GUARDONS

Es repartirà un diploma nominal de participació a tots els participants en l'àmbit local-comarcal-intercomarcal i medalles per als 3 primers equips classificats.

Normativa tècnica de FUTBOL SALA

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

Quadre resum del reglament PER CATEGORIES

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL, CADET I JUVENIL
Jugadors/es inscrits a l'acta	Màxim: 12 jugadors/es Mínim: 5 jugadors/es	
Jugadors/es en pista	El nombre de jugadors/es per començar un partit i a pista serà de 5 . Es suspèn timerà el partit en el moment que algun dels dos equips es quedi a pista amb 3 jugadors/es.	
Terreny de joc	40 x 20 metres amb una variació de +/- 2 metres	
Porteria	3 x 2 metres, amb un sistema perquè no tombi (subjecta a terra)	
Pilota	Diàmetre: 59 a 62 cm.	Diàmetre: 62 cm.
Durada del partit	4 períodes de 10 minuts	4 períodes de 12 minuts
Durada dels descansos	2' + 5' + 2'	

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL, CADET I JUVENIL
Inici del període	Sacada a mig camp de forma alternativa.	
Canvi de camp	Els equips canviaran de camp entre el 2n i el 3r període.	
Alineació	Abans d'iniciar el 4t període, tots els/les jugadors/es hauran d'haver jugat com a mínim 1 període complet i seguit de joc. Sense màxim.	
Substitucions	No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període i període extra es podran concedir substitucions.	
Puntuació	<p>Cada període comença de 0.</p> <p>Puntuació per parts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Període guanyat: 3 punts - Període perdut: 1 punt - Període empatat: 2 punts <p>El resultat final serà la suma del resultat final de cada període.</p>	Puntuació continuada.
Temps morts	1 minut per part (un pel primer i segon període i l'altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables.	

Normativa tècnica de FUTBOL SET

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

Quadre resum del reglament PER CATEGORIES

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL, CADET I JUVENIL
Jugadors/es inscrits a l'acta	Màxim: 14 jugadors/es Mínim: 7 jugadors/es	
Jugadors/es en el terreny de joc	El nombre de jugadors/es per començar un partit i a pista serà de 7 . Es suspendrà el partit en el moment que algun dels dos equips es quedi al terreny de joc amb 5 jugadors/es.	
Terreny de joc	Llargada: de 50 a 65 metres Amplada: de 30 a 45 metres	
Porteria	6 x 2 metres, amb un sistema perquè no tombi (subjecta a terra)	
Pilota	Pilota de futbol del numero 4 Diàmetre: 62 a 66 cm. Material: cautxú o cuir.	
Durada del partit	4 períodes de 12 minuts	4 períodes de 15 minuts

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL, CADET I JUVENIL
Durada dels descansos	2' + 5' + 2'	
Inici del període	Sacada a mig camp de forma alternativa.	
Canvi de camp	Els equips canviaran de camp entre el 2n i el 3r període.	
Alineació	Abans d'iniciar el 4t període, tots els/les jugadors/es hauran d'haver jugat com a mínim 1 període complert i seguit de joc. Sense màxim.	
Substitucions	No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període i període extra es podran concedir substitucions.	
Puntuació	<p>Cada període comença de 0.</p> <p>Puntuació per parts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Període guanyat: 3 punts - Període perdut: 1 punt - Període empatat: 2 punts <p>El resultat final serà la suma del resultat final de cada període.</p>	Puntuació continuada
Temps morts	1 minut per part (un pel primer i segon període i l'altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables.	

Normativa tècnica de MINIBÀSQUET I BÀSQUET

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

Quadre resum del reglament PER CATEGORIES

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Jugadors/es inscrits a l'acta	Màxim: 12 jugadors/es Mínim: 5 jugadors/es		
Jugadors/es en el terreny de joc	El nombre de jugadors/es per començar un partit i a pista serà de 5 . Es suspèn timerà el partit en el moment que algun dels dos equips es quedi al terreny de joc amb 3 jugadors/es.		
Terreny de joc	25,60 metres x 15 metres S'accepten també les següents mides: 24m x 14m; 22m x 13m; 20m x 12m	28 metres x 15 metres S'accepten també les següents mides: 26m x 14m; 24m x 13m	
Cistella	Diàmetre del cercol: 45 cm. Alçada: 260 cm.	Diàmetre del cercol: 45 cm. Alçada: 305 cm.	

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Pilota	Pilota de minibàsquet del número 5	Femení: pilota núm. 6 Masculí: pilota núm. 7	
	De superfície externa de cuir, goma o material sintètic.		
Durada del partit	4 períodes de 10 minuts		
Durada dels descansos	2' + 5' + 2'		
Períodes extres	No existeixen (s'accepta l'empat)	Períodes extres de 5 minuts, successius fins desfer l'empat.	
Aturada del rellotge	El rellotge només s'aturarà en els següents casos: <ul style="list-style-type: none"> - Durant els temps morts. - Quan un jugador/a cometi la 5a falta personal o sigui desqualificat. - A indicació de l'àrbitre - Al finalitzar cada període o períodes extres. - Falta personal penalitzada amb tirs lliures. 		
Aturada del rellotge els últims 2 minuts del 4t període o períodes extres	No s'aplica	S'aplica	

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Alineació	Abans d'iniciar el 4t període, tots els/les jugadors/es hauran d'haver jugat com a mínim 1 període complet i seguit de joc. Sense màxim.		
Cistella de 3 punts	Un bàsquet de camp val 3 punts, si el llançament s'inicia i finalitza amb els dos peus del llançador, fora de la zona de 3 segons i sense trepitjar les línies que la delimiten.	Un bàsquet de camp val 3 punts, si el llançament s'inicia i finalitza amb els dos peus del llançador, fora de la zona de 3 punts i sense trepitjar les línies que la delimiten.	
Puntuació	Cada període comença de 0. Puntuació per parts: <ul style="list-style-type: none"> - Període guanyat: 3 punts - Període perdut: 1 punt - Període empatat: 2 punts El resultat final serà la suma del resultat final de cada període.	Puntuació continuada A 50 punts de diferència es tancarà l'acta.	
Canvi de camp	Els equips canviaran de camp entre el 2n i el 3r període.		
Regla dels 8 segons	No s'aplica	S'aplica	
Inici del període	Salt entre dos		



Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Retenció de la pilota	Cada cop que durant el partit es produeixi una retenció de pilota, traurà de banda l'equip que defensava.	Cada cop que durant el partit es produeixi una retenció de pilota, s'aplicarà la norma d'alternança.	
Substitucions	No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període (i períodes extres) es podran concedir substitucions.		
Temps morts	1 minut per part (un pel primer i segon període i l'altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables.		
Tirs lliures	Es penalitzaran amb tirs lliures totes les faltes d'equip a partir de la 4a (és a dir, a la 5a falta ja es tiren tirs lliures)		
Passivitat	Davant una renúncia expressa a fer bàsquet, l'àrbitre farà constar de manera visible un compte enrere de 10 segons.		S'aplicarà la norma dels 24 segons
Defensa il·legal	NO està permesa la defensa en zona al mig camp defensiu. La defensa il·legal es sancionarà amb 1 tir lliure i possessió de pilota a mig camp per l'equip contrari al que ha comés la infracció.		Està permesa la defensa en zona al mig camp defensiu.

Normativa tècnica de MINIHANDBOL I HANDBOL

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

Quadre resum del reglament PER CATEGORIES

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Jugadors/es inscrits a l'acta	Màxim: 12 jugadors/es Mínim: 5 jugadors/es	Màxim: 14 jugadors/es Mínim: 7 jugadors/es	
Jugadors/es en pista	El nombre de jugadors/es per començar un partit i a pista serà de 5 . Es suspèn timerà el partit en el moment que algun dels dos equips es quedi a pista amb 3 jugadors/es.	El nombre de jugadors/es per començar un partit i a pista serà de 7 . Es suspèn timerà el partit en el moment que algun dels dos equips es quedi a pista amb 4 jugadors/es.	
Terreny de joc	Llargada: de 20 a 28 metres Amplada: de 13 a 15 metres	40 metres x 20 metres	
Porteria	3 x 1,80 metres, amb un sistema perquè no tombi (subjecta a terra)	3 x 2 metres, amb un sistema perquè no tombi (subjecta a terra)	

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Pilota	Diàmetre: 48 cm	Diàmetre de 50 cm a 52 cm. Pes de 300 a 315grs.	Cadet femení. Diàmetre de 50 cm a 52 cm. Pes de 300 a 315grs. Cadet masculí i juvenil femení. Diàmetre de 54 a 56 cm. Pes de 325 a 400grs. Juvenil masculí. Diàmetre de 58 a 60cm. Pes de 425 a 475grs.
Durada del partit	4 períodes de 10 minuts	4 períodes de 12 minuts	
Durada dels descansos	2' + 5' + 2'		
Inici del període	Salt a mig camp	Sacada a mig camp de forma alternativa.	
Canvi de camp	Els equips canviaran de camp entre el 2n i el 3r període.		
Alineació	Abans d'iniciar el 4t període, tots els/les jugadors/es hauran d'haver jugat com a mínim 1 període complet i seguit de joc. Sense màxim.		
Substitucions	No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període i període extra es podran concedir substitucions.		



Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Puntuació	<p>Cada període comença de 0.</p> <p>Puntuació per parts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Període guanyat: 3 punts - Període perdut: 1 punt - Període empatat: 2 punts <p>El resultat final serà la suma del resultat final de cada període.</p>	Puntuació continuada	
Temps morts	1 minut per part (un pel primer i segon període i l'altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables.		
Substàncies adhesives	No estan permeses		
Represa del joc després d'un gol	L'efectuarà el porter des de dins de la seva pròpia àrea, trepitjant la línia de 3 metres i sense necessitat que l'àrbitre assenyali l'inici.	S'efectuarà a mig camp	
Penal	<p>El llançament el farà efectiu el/la jugador/a que ha rebut la falta.</p> <p>En casos de lesió, l'efectuarà el/la seu/va substitut/a.</p>	El llançament el farà efectiu qualsevol jugador/a en pista	

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Exclusions	<p>Les exclusions seran d'1 minut.</p> <p>La tercera exclusió d'un/a jugador/a durant el partit, supsoarà la seva desqualificació del partit.</p>	<p>Les exclusions seran de 2 minuts.</p> <p>La tercera exclusió d'un/a jugador/a durant el partit, supsoarà la seva desqualificació del partit.</p>	
Defensa	<p>Només està permesa la defensa individual a tot el camp</p>	<p>No estan permeses les defenses mixtes</p> <p>No estan permesos els canvis: defensa – atac</p>	
		<p>La defensa ha d'efectuar-se, com a mínim, en dues línies</p>	<p>Estan permeses les defenses zonals o en línia.</p>

Normativa tècnica de MINIVOLEIBOL I VOLEIBOL

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

Quadre resum del reglament PER CATEGORIES

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Jugadors/es inscrits a l'acta	Màxim: 10 jugadors/es Mínim: 4 jugadors/es		Màxim: 12 jugadors/es Mínim: 6 jugadors/es
Jugadors/es en pista	El nombre de jugadors/es per començar un partit i a pista serà de 4 . Es suspendrà el partit en el moment que algun dels dos equips es quedi a pista amb 3 jugadors/es.	El nombre de jugadors/es per començar un partit i a pista serà de 6 . Es suspendrà el partit en el moment que algun dels dos equips es quedi a pista amb 5 jugadors/es.	
Terreny de joc	Llargada: 12 metres Amplada: 6 metres Dividit en dues parts iguals	Llargada: 18 metres Amplada: 9 metres Dividit en dues parts iguals i amb una zona de seguretat de 3 metres Alçada lliure d'obstacles: mínim 7 metres des de la superfície.	



Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Alçada de la xarxa	Prebenjamí i benjamí: 2 metres Aleví: 2,10 metres	Infantil femení: 2,10 metres Infantil masculí: 2,24 metres	Cadet femení: 2,18 metres Cadet masculí: 2,37 metres Juvenil Femení: 2,24 metres Juvenil masculí: 2,43 metres
Pilota	Diàmetre: de 65 a 67 cm	Diàmetre: de 65 a 67 cm Ha de ser de cuir de 18 tires	
Durada del partit	3 sets de 25 punts	El millor de 5 sets (3 guanyats) de 25 punts (amb una diferència de 2 punts)	
Durada dels descansos	3'		
Alineació	Tots/es els/les jugadors/es hauran de jugar com a mínim 1 set complet i seguit del joc. Sense màxim.		
Substitucions	Es concediran substitucions, sempre i quan no s'infringeixi la norma d'alineació, per lesió i/o desqualificació.		
Puntuació	Per sets de 25 punts. Cada set comença de 0.	Per sets de 25 punts (amb una diferència de 2 punts) El cinquè set (de desempat) a 15 punts (amb una diferència de 2 punts)	
Temps morts	2 temps morts de 30 segons per set i equip, no acumulables.		
Servei	L'estil de servei serà únicament per abaix		Lliure

Aspecte tècnic	PREBENJAMÍ, BENJAMÍ I ALEVÍ	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Recepció	El primer toc de l'equip ha de ser obligatòriament de mà baixa. El toc de dits es considera, per tant, falta.		Lliure
Lliure	Cap jugador/a podrà portar a terme aquesta funció durant el partit.		1 jugador/a podrà portar a terme aquesta funció durant el partit.