

# Normativa tècnica d'ATLETISME

## 1. Modalitats

### a) Individual:

- **Etapa iniciació:** masculí i femení, on s'agafarà la suma de les posicions obtingudes en les 4 proves combinades.
- **Etapa desenvolupament i consolidació:** masculí i femení

### b) Equip:

- **Etapa iniciació:** Relleu amb equips mixtos formats per 4 components, per la qual s'estableix 1 esportista de diferent gènere.
- **Etapa desenvolupament i consolidació:** Relleu amb equips masculins i femenins formats per 4 components.

## 2. Proves

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

### a) Etapa iniciació:

**Competició individual. Proves combinades. Femení i masculí.**

COMBINADA*	BENJAMÍ	ALEVÍ
Cursa velocitat	40m. Ilisos	60m. Ilisos
Salt de Llargada	Amb cursa i caiguda sobre màrrega o sorra	Amb cursa i caiguda sobre màrrega o sorra
Llançament de pilota medicinal	1 kg. De parats, peus junts, per damunt del cap.	1 kg. De parats, peus junts, per damunt del cap.
Cursa resistència	400m. Ilisos	600m. Ilisos

\*Tots el esportistes hauran de participar a totes les proves combinades per poder optar a classificació final.

### Competició equips. Modalitat mixta.

PROVA	BENJAMÍ	ALEVÍ
<b>Relleu</b>	4x40m (1 esportista 40 metres llisos, 2 esportista 40 metres miniobstacles, 3 esportista 40 metres llisos, 4 esportista 40 metres miniobstacles)	4x60m (1 esportista 60 metres llisos, 2 esportista 60 metres tanques, 3 esportista 60 metres llisos, 4 esportista 60 metres tanques)

### b) Etapa desenvolupament i consolidació:

#### Competició individual. Femení i masculí.

PROVA	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Llisos	80 metres 1.000 metres 600 metres	100 metres 1.000 metres 600 metres
Tanques	80 metres	100 metres
Llançaments	Pes (Masculí 3kg. / Femení 2kg.)	Pes (Masculí 4kg. / Femení 3kg.)
Salts	Llargada Alçada	Llargada Alçada

#### Competició equips. Femení i masculí

PROVA	INFANTIL	CADET I JUVENIL
Relleu	4x80 metres 4x200 metres	4x100 metres 4x300 metres

### 2.1 Curses (llisos, tanques i relleus)

- A les curses es duran a terme les sèries necessàries en funció del nombre d'inscrits/es. La classificació final es confeccionarà en base al temps de cada atleta, tenint en compte el sistema de puntuació i classificació final.
- La sortida és podrà fer dret o amb les mans recolzades sobre la pista (amb o sense tacs de sortida).
- Sortida única. En cas de fer sortida nul·la s'aplicarà una penalització al temps realitzat a la prova, que es concreta en la taula.

CURSES	PENALITZACIÓ
40m, 60m, 80m, 100m	5"
80mt, 100mt	5"
400m, 600m, 1000m	15"

RELLEUS	PENALITZACIÓ
4x40m, 4x60m, 4X80m , 4x100m	5" per a cada esportista del relleu que faci una sortida anticipada
4X200m, 4x300m	15" per a cada esportista del relleu que faci una sortida anticipada

- A les curses de velocitat (400metres i distàncies inferiors) cada atleta ha de córrer pel seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la carrera.
- A les curses de relleus de 4X40m, 4X60m, 4X80m i 4X100m, cada atleta ha de córrer pel seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la carrera.
- A les curses de 600m. o superior, serà carrer lliure després de la sortida.
- Als relleus de 4X40m i 4x60m, el canvi de testimoni s'ha de fer obligatòriament dins la zona.
- Als relleus de 4X80m, 4X100m, 4X200m i 4X300m, el canvi del testimoni s'ha de fer obligatòriament dins d'una ZONA de 20 metres, tot i que el/la receptor/a pot iniciar la seva cursa 10 metres abans, a la PREZONA.
- A les curses de tanques l'alçada serà la següent:

PROVA	ALÇADA TANQUES	
<b>40 metres miniobstacles</b>	Masculí – 0'20cm.	Femení – 0'20cm.
<b>60 metres tanques</b>	Masculí – 0'50cm.	Femení – 0'50cm.
<b>80 metres tanques</b>	Masculí – 0'84cm.	Femení – 0'76cm.
<b>100 metres tanques</b>	Masculí – 0'91cm.	Femení – 0'76cm.

## 2.2 Concursos (llançaments i salts)

### Etapa iniciació:

- Als concursos, els/les atletes efectuaran **2 intents sense millora**.
- El punt exacte de caiguda de l'atleta o l'artefacte, determinarà una marca, i s'agafarà la millor marca dels dos intents realitzats.

CATEGORIA	PILOTA MEDICINAL	
<b>Benjamí</b>	Masculí - 1kg.	Femení - 1kg.
<b>Aleví</b>	Masculí - 1kg.	Femení - 1kg.

### Etapa desenvolupament i consolidació:

- 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: 1'00m, 1'10m, 1'20m, 1'25m, 1'30m, 1'35m, 1'40m, i de 2 en 2 cm. Quan quedi només un/a participant, aquest/a triarà l'alçada del llistó.
- Als llançaments el pes dels artefactes serà el següent:

CATEGORIA	PES	
<b>Infantil</b>	Masculí - 3kg.	Femení - 2kg.
<b>Cadet / Juvenil</b>	Masculí - 4kg.	Femení - 3kg.

## 3. Sistemes de puntuació, classificació i guardons

- En l'àmbit local, comarcal i intercomarcal cada consell esportiu podrà escollir entre qualsevol dels sistemes de puntuació i classificació de l'apartat 2.5.3. de la normativa general dels JEEC.
- Tots els participants es podran descarregar de la pàgina web de la UCEC un diploma nominal de participació.
- En el cas que es lliurin guardons en funció de la classificació, i que s'estigui utilitzant el sistema paral·lel de puntuació i classificació, els guardons corresponents als valors hauran de ser els mateixos que els corresponents als resultats esportius, o com a mínim del mateix valor.

## 4. Especificitats de l'àmbit supracomarcal

### 4.1 Modalitats

#### Etapa iniciació:

- Individual: Tots els esportistes hauran de participar a totes les proves combinades per poder optar a classificació.
- Equip: La prova de relleu serà la última prova i l'equip participant amb els relleus estarà format per 4 components, per la qual s'estableix 1 esportista de diferent gènere. Cada atleta només podrà participar en un relleu.

#### Etapa desenvolupament i consolidació:

A l'àmbit supracomarcal, en modalitat individual, cada atleta només podrà participar en un màxim de 2 proves més 1 relleu.

### 4.2 Sistema de puntuació i classificació

- Classificació individual.
- Classificació per equip.

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

	<b>PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ ESPORTIVA</b>	<b>PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ DE VALORS</b>
<b>INDIVIDUAL</b>	<p><b><u>Etapa iniciació</u></b> Es farà una classificació per categoria i gènere, ordenant els resultats de la combinada.</p> <p>La classificació final es farà sumant les posicions obtingudes en totes les 4 proves. Quedant primer classificat l'esportista que sumi millors posicions (menor puntuació sumant les posicions de les 4 proves).</p> <p>En cas d'empat, el desempat es farà en base a la puntuació de valors.</p> <p><b><u>Etapa desenvolupament i consolidació</u></b> Es farà una classificació per categoria, prova i gènere, ordenant les marques obtingudes pels participants, de millor a pitjor.</p>	<p>Es farà una classificació per categoria i gènere (veure punt 4.3)</p> <p>Hi haurà uns tutors/es de valors que observaran el comportament de tots els membres (atletes, personal tècnic i públic).</p> <p>El resultat de l'observació es mesurarà amb uns ítems i s'enregistrarà a una graella.</p>

	<b>PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ ESPORTIVA</b>	<b>PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ DE VALORS</b>
<b>EQUIP</b>	<p><b><u>Etapa iniciació</u></b> En la prova de relleus es farà una classificació per categoria, que es realitzarà ordenant les marques obtingudes pels equips mixtos de menor temps a major temps enregistrat.</p> <p><b><u>Etapa desenvolupament i consolidació</u></b> En la prova de relleus es farà una classificació per categoria i sexe, que es realitzarà ordenant les marques obtingudes de menor temps a major temps enregistrat.</p>	<p>Es farà una classificació per categoria i gènere (veure punt 4.3)</p> <p>Hi haurà uns tutors/es de valors que observaran el comportament de tots els membres (atletes, personal tècnic i públic).</p> <p>El resultat de l'observació es mesurarà amb uns ítems i s'enregistrerà a una graella.</p>

### 4.3 Puntuació de valors

Es puntuaran les següents accions de foment del joc net i dels valors de l'esport, utilitzant la graella de valoració corresponent:

#### a) Accions bàsiques

Són les accions que es consideren d'aplicació obligatòria per part de tots els agents i estan supervisades pel Tutor/a de Joc.

- a.1 Salutacions inicial i final entre tutors/es de joc i esportistes.
- a.2 Salutació inicial i final dels esportistes al públic.
- a.3 Puntualitat en la recollida de dorsals.
- a.4 Equipament adequat per la pràctica de l'atletisme i que no suposi cap tipus de perill físic pels esportistes.

Barem de puntuació:

- 2 punts – Quan s'ha actuat d'acord amb l'ítem.
- 0 punts – Quan NO s'ha actuat d'acord amb l'ítem.

#### b) Accions complementàries

Són les accions que es tindran en compte per la puntuació de valors, ja sigui per una classificació paral·lela o bé per una classificació integrada.

Seràn supervisades pel Tutor/a de Valors, que tindrà en compte que no hagin estat ja contemplades per l'aplicació del reglament per part del Tutor/a de Joc.

- b.1 Fer un bon ús del material i espai, tant esportiu com complementari (espai esportiu material esportiu, vestidor, mobiliari, etc.).
- b.2 Respectar tots els agents (companys/es, adversaris/es, públic i tutor/a de joc).
- b.3 Animar reiteradament els seus esportistes i companys/es, independentment del resultat.

**b.4** Realitzar els aspectes bàsics d'una pràctica esportiva saludable: escalfament i hidratació.

**b.5** Reconèixer les bones accions del/la adversari/a, independentment del resultat.

**b.6** Avisar al tutor/a de joc quan l'ha beneficiat erròniament.

**b.7** Ajudar a un/a adversari/a en una situació complicada.

**b.8** Realitzar alguna acció extraordinària que ha destacat pels valors que aporta, de manera individual o col·lectiva.

**b.9** Respectar la inscripció i participar amb tots els esportistes previstos a les proves previstes.

**b.10** Garantir l'assistència de tots els esportistes i delegacions esportives a l'entrega de premis/cloenda, o com a mínim, d'una representació d'esportista/es i equip tècnic.

Barem de puntuació:

De l'ítem 1 al 5 i el 9 i 10, estaran en joc 3 punts per a cada agent i s'aconseguiran segons el següent criteri:

- 3 punts – Quan s'ha actuat d'acord amb el que recull l'ítem que s'està valorant.
- 2 punts – Quan s'ha actuat d'acord amb el que recull l'ítem però amb aspectes a millorar.
- 1 punt – Quan s'ha actuat lluny del que recull l'ítem però l'acció no es considera greu envers la convivència, el bon clima, la ètica o la salut.
- 0 punts – Quan no s'ha actuat d'acord amb el que recull l'ítem i l'acció es considera greu envers la convivència, el bon clima, la ètica o la salut. En cas que es produeixi per part d'algun dels agents de l'equip, suposarà la pèrdua de la puntuació acumulada d'aquell equip de l'ítem que s'està valorant, que passarà a ser de 0 punts en total.

De l'ítem 6 al 8, i com a mesura correctora al factor sort, estaran en joc 2 punts per a cada agent segons el següent criteri:

- 2 punts – Quan s'ha produït l'acció i s'ha actuat d'acord amb l'ítem.
- 1 punt – Quan no s'ha produït l'acció.
- 0 punts – Quan s'ha produït l'acció i NO s'ha actuat d'acord amb l'ítem.

### **c) Accions recomanades**

Són aquelles accions que es recomana dur a terme durant la celebració d'un esdeveniment esportiu en edat escolar:

**c.1** Incorporar altres accions que contribueixin a fomentar el treball en equip, la cooperació per a l'assoliment d'un objectiu comú i a l'educació dels infants i el joves a través de l'esport.

Barem de puntuació:

- 2 punts – Quan s'ha produït l'acció.
- 0 punts – Quan NO s'ha produït l'acció.

## 5. Consideracions importants

### Etapa iniciació:

- Per poder optar a classificació final els esportistes participants tenen que realitzar les 4 proves de la combinada.

### Etapa desenvolupament i consolidació:

- L'atleta que es classifiqui per 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 un atleta decideixi no participar en una de les proves en que s'ha classificat, ho haurà de comunicar a l'organització amb suficient antelació per tal de valorar la situació, decidint si es penalitza l'atleta en qüestió, i donar l'opció al següent atleta a poder participar a la Final.

- En cas que l'atleta deixi de participar sense comunicar-ho a l'organització serà penalitzat.

## 6. Guardons

A banda del diploma nominal de participació a tots els participants en les Finals Territorials i Nacionals, es lliuraran els guardons següents:

- Etapa iniciació: medalles als 3 primers esportistes de la classificació combinada de cada categoria i sexe, i als 3 primers equips de la classificació de la modalitat de relleus.

- Etapa desenvolupament i consolidació: medalles als 3 primers esportistes de la classificació de marques de cada categoria, prova i gènere, i als 3 primers equips de la classificació de marques de cada categoria i gènere.

- Medalles (o altres guardons del mateix valor o superior) als esportistes individuals que hagin protagonitzat una acció destacable de valors. Trofeu a l'entitat que millor hagi complert el compromís de participació respecte a la inscripció.

## 7. Observacions

- El comitè organitzador Nacional es reserva el dret de suspendre aquest esdeveniment (o algunes de les modalitats, proves i/o categories convocades) si no s'arriba al mínim de participació previst, que és el següent:

Mínim de 12 esportistes per a cada prova, categoria i gènere.

Mínim de 4 relleus per a cada categoria i gènere.

- Aquests esportistes o equips han de representar com a mínim 3 consells esportius d'àmbits territorials diferents.



**ACCIONS BÀSIQUES**

	PÚBLIC				EQUIP TÈCNIC				ESPORTISTA				TOTAL
	3	2	1	0	3	2	1	0	3	2	1	0	
Salutacions inicial i final entre tutors/es de joc i esportistes.													
Salutació inicial i final dels esportistes al públic.													
Puntualitat en la recollida de dorsals.													
Equipament adequat per la pràctica de l'atletisme i que no suposi cap tipus de perill físic pels esportistes.													

**ACCIONS COMPLEMENTÀRIES**

	PÚBLIC				EQUIP TÈCNIC				ESPORTISTA				TOTAL
	3	2	1	0	3	2	1	0	3	2	1	0	
Fer un bon ús del material i espai, tant esportiu com complementari (espai esportiu, material esportiu, vestidor, mobiliari, etc.).													
Respectar tots els agents (companys/es, adversaris/es, públic i tutor/a de joc).													
Animar reiteradament els seus esportistes i companys/es, independentment del resultat.													
Realitzar els aspectes bàsics d'una pràctica esportiva saludable: escalfament i hidratació													
Reconèixer les bones accions del/la adversari/a, independentment del resultat													
Avisar al tutor/a de joc quan l'ha beneficiat erròniament.													
Ajudar a un/a adversari/a en una situació complicada.													
Realitzar alguna acció extraordinària que ha destacat pels valors que aporta, de manera individual o col·lectiva.													
Respectar la inscripció i participar amb tots els esportistes previstos a les proves previstes.													
Garantir l'assistència de tots els esportistes i delegacions esportives a l'entrega de premis/cloenda, o com a mínim, d'una representació d'esportista/es i equip tècnic.													

**ACCIONS RECOMANADES**

	PÚBLIC				EQUIP TÈCNIC				ESPORTISTA				TOTAL
	3	2	1	0	3	2	1	0	3	2	1	0	
Incorporar altres accions que contribueixin a fomentar el treball en equip, la cooperació per a l'assoliment d'un objectiu comú i a l'educació dels infants i el joves a través de l'esport.													
	<b>TOTAL EQUIP/UNITAT ESPORTIVA</b>												