

Normativa tècnica D'ESQUÍ NÒRDIC

1. Modalitats

a) **Individual:** femení i masculí

b) **Equips:**

b.1. Equips mixtes de primària (benjamins/es – alevins/es). El nombre de components de l'equip serà de 4. Dos nois i dues noies de qualsevol categoria.

b.2. Equips mixtes de secundària. (infantils/es – cadets/es). El nombre de components de l'equip serà de 4. Dos nois i dues noies de qualsevol categoria.

Cada entitat podrà inscriure un nombre il·limitat d'equips

2. Característiques de la competició

Existiran tres tipus de proves:

a) **Sortida en massa** (obligatòria quan les condicions de l'estació ho permetin)

La sortida en massa és una prova individual on surten tots al mateix temps i distribuïts en diverses línies.

a.1. Pista:

a.1.1. L'organització haurà de vetllar per proposar una pista suficientment ampla para permetre els avançaments a altres corredors

a.1.2. S'haurà de disposar de traces des de la sortida fins a uns 50-100 metres aproximadament separades com a mínim 1,5 metres.

a.2. Sortida:

a.2.1. La graella de sortida es farà sobre la base d'un sorteig per conformar les sèries de les diverses línies.

a.2.2. El procediment de sortida una vegada col·locades les línies s'efectuarà de la següent manera: a la senyal, sortida sense obstacles i 15 segons de silenci absolut, llavors el jutge de sortida donarà la sortida amb un senyal acústic.

a.3. Arribada: l'arribada serà com a mínim de 2 metres d'ample i tindrà com a mínim un passadís. Si hi ha dos o més passadissos l'amplada de cada un serà com a mínim de 1,5 metres.

a.4. Estil: lliure.

a.5. Distàncies:

CATEGORIA	LLIURE FEMENÍ	LLIURE MASCULÍ
PREBENJAMÍ	0,5 M	0,5 M
BENJAMÍ	1 KM	1 KM
ALEVÍ	1,5 KM	1,5 KM
INFANTIL	2,5 KM	2,5 KM
CADET	5 KM	5 KM
JUVENIL	5 KM	5 KM

b) Prova de relleus

La competició de relleus es desenvolupa per equips mixtes de 4 competidors (dos nois i dos noies) executant en alternança les voltes previstes en el programa. El nombre de voltes variarà en funció de la longitud de la pista i de la qualitat de la neu, i el decidirà el comitè organitzador.

b.1. Pista:

- Longitud de la pista: mínima de 0.2 km

- Amplada: de 1,5 a 3 m. Determinades zones de la pista han de ser suficientment amples per permetre els avançaments.

b.2. Sortida: individual, a intervals de temps designats per l'organització i en funció del circuit i el nombre d'equips participants.

b.3. Zona de relleus: mínim 6 metres llargada i 3 metres d'amplada després de la zona d'arribada. La zona d'arribada ha d'estar preparada de forma que la velocitat del competidors sigui reduïda en el moment de fer el relleu.

b.4. Forma d'efectuar el relleu: tocant amb la mà l'esquena del corredor preparat per sortir en la zona de relleus.

b.5. Arribada: l'arribada ha de tenir una amplada mínima de 3 metres

b.6. Zona d'habilitats:

b.6.1. Podran existir 3 o 4 zones d'habilitats que hauran de superar els esquiadors/ores.

b.6.2. Les zones d'habilitat hauran d'estar dissenyades per que un esquiador/a pugui avançar a un altre.

b.6.3. Les proves d'habilitat hauran d'estar dissenyades de forma que formin part del propi recorregut i per tant el corredor tingui que passar obligatòriament.

b.6.4. Exemples d'habilitats són:

* Volta conduïda de 360°

* Realitzar un eslàlom entre pals

- * Tram de pujada en escaleta
- * Salt
- * Zona de terreny ondulada (badem)
- * Zona diferenciada esquerra/dreta

b.7. Estil: lliure

c) **Prova individual contra el rellotge** (alternativa, només en cas de dificultat en la preparació de la prova com a conseqüència de la manca de neu o per les condicions de les instal·lacions)

És una cursa individual on cada esportista realitza el circuit dissenyat per l'organització, sortint de forma individual, i on el temps total del recorregut determinarà la seva classificació per marques.

c.1. Pista:

- Les característiques de la pista seran d'una amplitud mínima de 2 metres.
- L'organitzador buscarà un recorregut que no sigui selectiu ni tampoc espectacular. Una pista senzilla amb un mínim de pendent.
- El recorregut podrà ser d'anada i tornada (bucle) o només d'anada (línia).

c.2. Sortida:

Les sortides individuals utilitzaran intervals de 30 segons entre corredors. El comitè organitzador podrà modificar l'interval en cas de considerar-ho necessari.

c.3. Estil: lliure

c.4. Distàncies:

CATEGORIA	CLÀSSIC FEMENÍ	CLÀSSIC MASCULÍ
PREBENJAMÍ	0,5 M	0,5 M
BENJAMÍ	1 KM	1 KM
ALEVÍ	1,5 KM	1,5 KM
INFANTIL	2,5 KM	2,5 KM
CADET	5 KM	5 KM
JUVENIL	5 KM	5 KM

3. Sistemes de puntuació i classificació

a) 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.

- b) Els consells esportius hauran de repartir com a mínim un diploma nominal de participació a TOTS els participants en l'àmbit local-comarcal, intercomarcal, en les categories de primària, segons el model establert entre el CCE i la UCEC.
- c) 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 Sistema de puntuació i classificació

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

	CLASSIFICACIÓ ESPORTIVA	CLASSIFICACIÓ DE VALORS*
IND. MASSA	Es farà una classificació per categoria i gènere, segons l'ordre d'arribada dels participants.	Es farà una classificació per categoria i gènere (veure punt 4.2 Puntuació de Valors).
IND. CONTRA RELLOTGE	La classificació vindrà donada per l'ordre de temps de menor a major.	Hi haurà uns tutors de valors que observaran el comportament de tots els membres (esportistes, personal tècnic i públic). El resultat de l'observació es mesurarà amb uns ítems i s'enregistrarà a una graella.
EQUIPS	La classificació vindrà donada per l'ordre de temps de menor a major, tenint en compte el temps total invertit per els 4 components del relleu en realitzar el circuit amb el número de voltes establertes per el comitè organitzador En cas d'empat, el desempat es farà en base a la classificació en valors.	Es farà una classificació per categoria (veure punt 4.2 Puntuació de Valors). Hi haurà uns tutors de valors que observaran el comportament de tots els membres (esportistes, personal tècnic i públic). El resultat de l'observació es mesurarà amb uns ítems i s'enregistrarà a una graella.

(*) Es realitzarà segons el sistema establert en l'apartat 2.5.3. de la normativa general.

4.2 Puntuació de valors

a) Accions bàsiques

- a.1) Salutacions inicial i final entre tutors de joc, tècnics/es, i esportistes.
- a.2) Salutació inicial i final dels esportistes al públic.
- a.3) Puntualitat en l'arribada a la instal·lació/punt de trobada.
- a.4) Equipament adequat per la pràctica de l'activitat física 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

- b.1) Fer un bon ús del material i espai, tant esportiu com complementari (espai de joc, material esportiu, vestidor, mobiliari, medi ambient, etc.).
- b.2) Respectar tots els agents (companys/es, adversaris/es, públic i tutor/a de joc).
- b.3) Animar, tant els companys com els adversaris, independentment del resultat.
- b.4) Realitzar els aspectes bàsics d'una pràctica esportiva saludable: escalfament i hidratació
- b.5) Reconèixer/ felicitar les bones accions del/la adversari/a, independentment del resultat.
- b.6) Ajudar a un/a adversari/a en una situació complicada.
- b.7) Realitzar alguna acció extraordinària que ha destacat pels valors que aporta, de manera individual o col·lectiva.

Barem de puntuació:

De l'ítem 1 al 5, 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 i 7, 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

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

4.3 Guardons

A banda del diploma nominal de participació a TOTS els participants, es lliuraran els guardons següents:

- medalles als 3 primers esportistes i/o equips de la classificació esportiva de cada categoria i gènere
- medalles (o altres guardons del mateix valor o superior) als 3 primers esportistes i/o equips de la classificació en valors de cada categoria i gènere.

en els equips de les categories prebenjamí, benjamí i aleví: medalles als 3 primers equips de la classificació integrada de cada sexe.



ACCIONS BÀSIQUES

	ESPORTISTA				TOTAL
	3	2	1	0	
Salutacions inicial i final entre tutors/es de joc, tècnics/es, i esportistes.					
Salutació inicial i final dels esportistes al públic.					
Puntualitat en l'arribada a la instal·lació.					
Equipament adequat per la pràctica de l'activitat física i que no suposi cap tipus de perill físic pels esportistes.					

ACCIONS COMPLEMENTÀRIES

	ESPORTISTA				TOTAL
	3	2	1	0	
Fer un bon ús del material i espai, tant esportiu com complementari (espai de joc, material esportiu, vestidor, mobiliari, etc.).					
Respectar tots els agents (companys/es, adversaris/es, públic i tutor/a de joc).					
Animar, tant els seus esportistes i companys, com els adversaris, independentment del resultat.					
Realitzar els aspectes bàsics d'una pràctica esportiva saludable: escalfament i hidratació					
Reconèixer/ felicitar les bones accions del/la adversari/a, independentment del resultat					
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.					
ACCIÓ EXTRAORDINÀRIA:					

ACCIONS RECOMANADES

	ESPORTISTA				TOTAL
	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.					
ACCIONS:					

TOTAL P. VALORS	
------------------------	--

Nom i cognoms de l' esportista: _____

Entitat: _____

Categoria: _____

Data: _____

ESQUÍ NÒRDIC EQUIPS

ACCIONS BÀSIQUES

	EQUIP				TOTAL
	3	2	1	0	
Salutacions inicial i final entre tutors/es de joc, tècnics/es, i esportistes.					
Salutació inicial i final dels esportistes al públic.					
Puntualitat en l'arribada a la instal·lació.					
Equipament adequat per la pràctica de l'activitat física i que no suposi cap tipus de perill físic pels esportistes.					

ACCIONS COMPLEMENTÀRIES

	EQUIP				TOTAL
	3	2	1	0	
Fer un bon ús del material i espai, tant esportiu com complementari (espai de joc, material esportiu, vestidor, mobiliari, etc.).					
Respectar tots els agents (companys/es, adversaris/es, públic i tutor/a de joc).					
Animar, tant els seus esportistes i companys, com els adversaris, independentment del resultat.					
Realitzar els aspectes bàsics d'una pràctica esportiva saludable: escalfament i hidratació					
Reconèixer/ felicitar les bones accions del/la adversari/a, independentment del resultat					
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.					
ACCIÓ EXTRAORDINÀRIA:					

ACCIONS RECOMANADES

	EQUIP				TOTAL
	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.					
ACCIONS:					

TOTAL P. VALORS	
------------------------	--

Nom de l' equip _____ :

Categoria: _____ Entitat: _____