NORMATIVA D'EQUÍ NÒRDIC

Jocs Esportius Escolars de Catalunya 2026/2027

esportcat

Generalitat de Catalunya

UCEC
Unió de Consells Esportius
DE CATALUNYA

Índex

REGLA 1. L'ESPORT

Art.1 Modalitats
Art.2 Categories i composició dels equips

REGLA 2. CARACTERÍSTIQUES DE LA COMPETICIÓ

Art.3 Tipus de proves
Art.4 Sortida en massa
Art.5 Prova de relleus
Art.6 Prova individual contra el rellotge
Art.7 Respecte al recorregut i a l'entorn

REGLA 3. SISTEMA DE PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ

Art.8 Àmbit local, comarcal i intercomarcal

REGLA 4. ESPECIFICITATS DE L'ÀMBIT SUPRACOMARCAL

Art.9 Sistema de puntuació i classificació
Art.10 Puntuació de valors
Art.11 Guardons

REGLA 1. L'ESPORT

Art.1 Modalitats

La competició d'esquí nòrdic contempla les modalitats individual i per equips.

MODALITAT	COMPOSICIÓ
Individual	Femení i masculí.
Equips	Equips mixtes de 4 esportistes: 2 nois i 2 noies.

Art.2 Categories i composició dels equips

Cada entitat pot inscriure un nombre il·limitat d'equips. Cada equip està format per quatre esportistes: dos nois i dues noies, indistintament de la categoria dins del bloc corresponent.

ÀMBIT	CATEGORIES	COMPOSICIÓ
Primària	Benjamí i aleví	4 esportistes: 2 nois i 2 noies
Secundària	Infantil i cadet	4 esportistes: 2 nois i 2 noies

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

REGLA 2. CARACTERÍSTIQUES DE LA COMPETICIÓ

Art.3 Tipus de proves

La competició preveu tres tipus de proves:

PROVA	CARÀCTER
Sortida en massa	Prova obligatòria quan les condicions de l'estació ho permetin.
Relleus	Prova per equips mixtes de 4 esportistes.
Individual contra el rellotge	Prova alternativa, només en cas de dificultat en la preparació de la prova per manca de neu o per les condicions de les instal·lacions.

Art.4 Sortida en massa

La sortida en massa és una prova individual en què tots/es els/les esportistes surten al mateix temps, distribuïts en diverses línies.

4.1. Pista

- L'organització ha de proposar una pista prou ampla per permetre els avançaments entre esportistes.

- S'ha de disposar de traces des de la sortida fins aproximadament als primers 50-100 metres, separades com a mínim 1,5 metres.

4.2. Sortida

- La graella de sortida s'establirà mitjançant un sorteig per conformar les sèries de les diverses línies.

- Una vegada col·locades les línies, es donarà el senyal de sortida sense obstacles, seguit de 15 segons de silenci absolut. A continuació, el/la jutge/essa de sortida donarà la sortida mitjançant un senyal acústic.

4.3. Arribada

La zona d'arribada tindrà una amplada mínima de 2 metres i, com a mínim, un passadís. Si hi ha dos o més passadissos, cadascun tindrà una amplada mínima d'1,5 metres.
Estil: lliure.

4.4. Distàncies

CATEGORIA	LLIURE FEMENÍ	LLIURE MASCULÍ
Prebenjamí	0,5 km	0,5 km
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

Art.5 Prova de relleus

La prova de relleus es disputa per equips mixtes de 4 esportistes -2 nois i 2 noies-, que executen de manera alterna 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 serà determinat pel Comitè Organitzador.

ASPECTE	CARACTERÍSTIQUES
Pista	Longitud mínima: 0,2 km. Amplada: entre 1,5 i 3 m. Determinades zones han de ser prou amples per permetre els avançaments.
Sortida	Individual, a intervals de temps determinats per l'organització en funció del circuit i del nombre d'equips participants.
Zona de relleus	Mínim 6 m de llargada i 3 m d'amplada després de la zona d'arribada. La zona d'arribada ha d'estar preparada perquè la velocitat dels/de les esportistes es redueixi en el moment de fer el relleu.
Forma d'efectuar el relleu	Tocant amb la mà l'esquena de l'esportista preparat/ada per sortir dins la zona de relleus.
Arribada	Amplada mínima de 3 m.
Estil	Lliure.

5.1. Zona d'habilitats

- Podran existir 3 o 4 zones d'habilitats que hauran de superar els/les esportistes.
- Les zones d'habilitats s'han de dissenyar de manera que un/a esportista pugui avançar-ne un/a altre/a.
- Les proves d'habilitat han de formar part del mateix recorregut i, per tant, el pas per aquestes serà obligatori.

5.2. Exemples d'habilitats

HABILITATS
Volta conduïda de 360°
Eslàlom entre pals
Tram de pujada en escaleta
Salt
Zona de terreny ondulat (badem)
Zona diferenciada esquerra/dreta

Art.6 Prova individual contra el rellotge

La prova individual contra el rellotge és una alternativa que només s'utilitzarà en cas de dificultat en la preparació de la prova com a conseqüència de la manca de neu o de les condicions de les instal·lacions.

Cada esportista realitza individualment el circuit dissenyat per l'organització i el temps total del recorregut determina la classificació per marques.

ASPECTE	CARACTERÍSTIQUES
Pista	Amplada mínima de 2 m. L'organització buscarà un recorregut senzill, amb un mínim de pendent, que no sigui selectiu ni espectacular. El recorregut podrà ser d'anada i tornada (bucle) o només d'anada (línia).
Sortida	Sortides individuals amb intervals de 30 segons entre esportistes. El Comitè Organitzador podrà modificar l'interval si ho considera necessari.
Estil	Lliure.

6.1. Distàncies

CATEGORIA	CLÀSSIC FEMENÍ	CLÀSSIC MASCULÍ
Prebenjamí	0,5 km	0,5 km
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

Art. 7. Respecte al recorregut i a l'entorn

Durant el desenvolupament de la cursa, els/les esportistes hauran de mantenir una actitud respectuosa envers la resta de participants, el personal de l'organització i l'entorn natural on es desenvolupi la competició.

Tant l'organització com els/les esportistes hauran de vetllar per la preservació i el respecte del medi natural, evitant qualsevol acció que pugui perjudicar-lo.

En aquest sentit, queda prohibit sortir dels camins i recorreguts senyalitzats, fer dreceres o llençar residus durant la competició. Així mateix, caldrà respectar en tot moment la flora, la fauna i els elements naturals de l'entorn.

REGLA 3. SISTEMA DE PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ

Art.8 Àmbit local, comarcal i intercomarcal

En l'àmbit local, comarcal i intercomarcal, cada consell esportiu pot escollir qualsevol dels sistemes de puntuació i classificació previstos a l'apartat 2.5.3 de la Normativa general dels JEEC.

Els consells esportius han de lliurar, com a mínim, un diploma nominal de participació a tots els/les participants de les categories de primària en l'àmbit local-comarcal i intercomarcal, segons el model establert entre el CCE i la UCEC.

Si s'escau, també es lliuraran medalles o altres reconeixements als/a les esportistes o entitats que hagin protagonitzat una acció destacable de valors. Aquests guardons tindran, com a mínim, el mateix valor que els guardons esportius.

REGLA 4. ESPECIFICITATS DE L'ÀMBIT SUPRACOMARCAL

Art.9 Sistema de puntuació i classificació

En les fases territorials i nacionals s'aplica el sistema de classificació següent:

MODALITAT	CLASSIFICACIÓ ESPORTIVA
INDIVIDUAL MASSA	Classificació per categoria i gènere, segons l'ordre d'arribada dels/de les participants.
INDIVIDUAL CONTRARELLOTGE	Classificació segons l'ordre de temps, de menor a major.
EQUIPS	Classificació segons l'ordre de temps, de menor a major, tenint en compte el temps total invertit pels 4 components del relleu per completar el circuit amb el nombre de voltes establert pel Comitè Organitzador. En cas d'empat, el desempat es farà segons la classificació de valors.

Art. 10. Puntuació de valors

Es valoraran les accions de foment del joc net i dels valors de l'esport que es produeixin durant la competició, d'acord amb els criteris establerts per a la valoració dels JEEC.

Es valorarà el comportament dels/de les esportistes, del personal tècnic, de les delegacions i del públic assistent.

Entre les accions i actituds subjectes a valoració i reconeixement es tindran en compte:

- el respecte envers totes les persones participants;
- el tracte adequat als/a les esportistes;
- l'ajuda i la cooperació;
- l'acceptació de les decisions;
- la gestió positiva de l'error i del resultat;
- la cura del material i de l'entorn;
- l'actitud inclusiva;
- el compliment del compromís de participació.

La valoració d'aquestes accions correspondrà a les persones responsables de la valoració dels valors de la competició.

Art.11. Guardons

A banda del diploma nominal de participació per a tots els/les participants, es lliuren els guardons següents:

- Medalles als tres primers/es esportistes i/o equips de la classificació esportiva de cada categoria i gènere.

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

- Si s'escau, també es lliuraran medalles o altres reconeixements als/a les esportistes o entitats que hagin protagonitzat una acció destacable de valors. Aquests guardons tindran, com a mínim, el mateix valor que els guardons esportius.

Per a qualsevol consulta tècnica o relacionada amb aquesta normativa, podeu adreçar-vos al correu electrònic normatives@ucec.cat