

# JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA 2024-2025



## Lliga d'Atletisme

Categories convocades:

SUB8, SUB10, SUB12, SUB14 | SUB16



JOCS ESPORTCAT



Diputació de Girona



Consells Esportius  
de Catalunya

## NORMATIVA GENERAL

### 1.- Categories convocades

Sub8: nascuts/des els anys 2018 i 2019

Sub10: nascuts/des els anys 2016 i 2017

Sub12: nascuts/des els anys 2014 i 2015

Sub14: nascuts/des els anys 2012 i 2013

Sub16: nascuts/des els anys 2010 i 2011

### 2.- Condicions de participació

Per poder prendre-hi part, els esportistes i tècnics inscrits han d'estar en possessió de la llicència d'esportista emesa pel seu Consell Esportiu d'origen o la de la Federació Catalana d'Atletisme.

Els esportistes han de participar a la categoria que els correspon pel seu any de naixement i sexe.

La inscripció a la Lliga inclou la inscripció a les 4 jornades.

El personal tècnic, sempre major de 16 anys, ha d'estar en possessió d'una titulació esportiva reconeguda pel Departament d'Ensenyament i/o l'Escola Catalana de l'Esport.

- Departament d'Ensenyament: totes les titulacions esportives expedides i reconegudes per aquest òrgan seran vàlides per acreditar la formació.
- Escola Catalana de l'Esport: caldrà com a mínim un Curs d'Iniciació a Tècnic Esportiu (CIATE) o titulació equiparable reconeguda per l'Escola Catalana de l'Esport i/o la Federació de la modalitat esportiva corresponent.

### 3.- Inscripcions, baixes i incompareixences

Les inscripcions generals a la Lliga es faran mitjançant el corresponent full d'inscripció al Consell Esportiu d'Origen del **dilluns 18 de novembre de 2024 al dilluns 13 de gener de 2025**.

Aquestes, hauran de contenir les dades de tots els participants a la Lliga (esportistes i tècnics).

Un cop formalitzades les inscripcions generals, per cadascuna de les jornades de Lliga les entitats hauran de confirmar la participació el dijous de la mateixa setmana de cada competició mitjançant el full de confirmació que us farà arribar el vostre Consell Esportiu de referència.

## 4.- Calendari

| DATA                   | DESCRIPCIÓ                | SEU                        |
|------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 13 de novembre de 2024 | Inici inscripcions        |                            |
| 15 de gener de 2025    | Finalització inscripcions |                            |
| 11 de febrer de 2025   | Confirmació jornada       |                            |
| 15 de febrer de 2025   | 1a Jornada                | Palafrugell – Baix Empordà |
| 04 de març de 2025     | Confirmació jornada       |                            |
| 08 de març de 2025     | 2a Jornada                | Lloret de Mar - Selva      |
| 1 d'abril de 2025      | Confirmació jornada       |                            |
| 05 d'abril de 2025     | 3a Jornada                | Figueres – Alt Empordà     |
| 13 de maig de 2025     | Confirmació jornada       |                            |
| 17 de maig de 2025     | Jornada Jocs Emporion     | Girona - Gironès           |

## 5.- Aspectes econòmics

El preu de la inscripció dels esportistes a la Lliga és de **20€** per esportista i dona dret a participar a les 4 jornades previstes.

El cost de les llicències del Consell Esportiu són:

- Llicència d'esportista **14€**
- Llicència de tècnic **25€**

Les llicències, d'acord amb el Decret 58/2010, de 4 de maig, inclou l'assegurança obligatòria d'accident esportiu

## 6.- Aspectes tècnics

### a) Sistema de competició

- Es convoca competició masculina i femenina
- A cada jornada hi hauran 3 proves diferents per cada categoria
- Cada prova tindrà una hora prevista de començament
- Si el nombre de participants de cada categoria és molt elevat, a les curses de velocitat i fons, es realitzaran diferents series
- El cronometratge serà manual o electrònic
- Els jutges de les jornades són de la Federació Catalana d'Atletisme i per tant les marques són vàlides pel rànquing de la RFEA.

### b) Modalitats i categories convocades

| CATEGORIES | JORNADA 1                        | JORNADA 2                       | JORNADA 3                         | JOCS EMPORION                      |
|------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| SUB 8      | 60 m. t. – Alçada - 600 m. ll.   | 60 m. ll. – Vòrtex – 200 m. ll. | 60 m. t. – Llargada - 800 m. ll.  | 60 m. ll. – Llargada – 600 m. ll.  |
| SUB 10     | 60 m. t. – Alçada – 600 m. ll.   | 60 m. ll. – Vòrtex – 200 m. ll. | 60 m. t. – Llargada - 1000 m. ll. | 60 m. ll. – Alçada – 1000 m. ll.   |
| SUB 12     | 60 m. t. – Pes - 600 m. ll.      | 60 m. ll. – Alçada – 200 m. ll. | 60 m. t. – Llargada – 2000 m. ll. | 60 m. ll. - Javelina – 600 m. ll.  |
| SUB 14     | 60 m. t. – Llargada - 600 m. ll. | 60 m. ll. – Pes - 200 m. ll.    | 80 m. t. – Alçada - 1000 m. obs.  | 80 m. ll.- Javelina - 1000 m. ll.  |
| SUB 16     | 60 m. t. – Llargada - 600 m. ll. | 300 m. ll. – Pes – 1000 m. ll.  | 100 m. t. – Alçada - 1500 m. obs  | 100 m. ll. - Javelina - 600 m. ll. |

m. ll.: Metres llisos

m. obs.: Metres obstacles

m. t.: Metres tanques

## c) Normativa tècnica

| Proves        | Material                                              | Aspectes tècnics Sub8-Sub10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Aspectes tècnics Sub12                                                                                                                                                                                                                                   | Aspectes tècnics Sub14                                                                                                                                                                                                     | Aspectes tècnics Sub16                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Llargada      | Fossat de sorra-Cinta Mètrica-Rasclet-Taula de batuda | -3 intents cada participant<br><b>-Sub8:</b> Podran saltar just abans de la sorra.<br><b>-Sub10:</b> Mínim la taula de batuda haurà d'estar a 2 metres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -3 intents cada participant<br><br>-Mínim la taula de batuda haurà d'estar a 2 metres                                                                                                                                                                    | - 3 intents cada participant<br><br>-Mínim la taula de batuda haurà d'estar a 2 metres                                                                                                                                     | - 3 intents cada participant<br><br>-Mínim la taula de batuda haurà d'estar a 2 metres                                                                                                                                     |
| Triple Salt   | Fossat de Sorra-Cinta Mètrica-Rasclet-Taula de batuda |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          | - 3 intents cada participant<br>- Cursa màxima de 15 m<br>- En funció de les marques dels participants, el jutge decidirà a quina distància es col·locarà la taula de batuda. Es pot triar entre 2 distàncies              | - 3 intents cada participant<br><br>- En funció de les marques dels participants, el jutge decidirà a quina distància es col·locarà la taula de batuda. Es pot triar entre 2 distàncies                                    |
| Salt d'Alçada | Matalàs-Llistons                                      | <b>Sub8:</b><br>- Es farà a la gespa, amb una goma i amb els dos llistons a banda i banda.<br>- A cada alçada hi haurà dos intents<br>- L'alçada inicial serà de 0,70m i s'anirà pujant de 5cm en 5cm<br>-2 intents fallits a l'alçada l'atleta quedarà eliminat<br><b>Sub10:</b><br>-L'alçada inicial serà de 0,90m<br>-A cada alçada hi han 3 intents<br>-Es pujarà 10cm a la primera alçada, de 5 en 5cm fins al 1,20cm, i a partir de llavors, es començarà a pujar de 3cm en 3cm<br>-3 intents fallits a l'alçada l'atleta quedarà eliminat | -L'alçada inicial serà de 1m<br>-A cada alçada hi han 3 intents<br>-Es pujarà 10cm a la primera alçada, de 5 en 5cm fins al 1,20cm, i a partir de llavors, es començarà a pujar de 3cm en 3cm<br>-3 intents fallits a l'alçada l'atleta quedarà eliminat | -L'alçada inicial serà d'1,10m<br>-A cada alçada hi han 3 intents<br>-Es pujarà de 5cm en 5cm, fins a l'alçada de 1,30m, que es començarà a pujar de 3cm en 3cm<br>-3 intents fallits a l'alçada l'atleta quedarà eliminat | -L'alçada inicial serà d'1,15m<br>-A cada alçada hi han 3 intents<br>-Es pujarà de 5cm en 5cm, fins a l'alçada de 1,30m, que es començarà a pujar de 3cm en 3cm<br>-3 intents fallits a l'alçada l'atleta quedarà eliminat |

| Proves                                                           | Material                                                                                | Aspectes tècnics<br>Sub8-Sub10                                                                                                                                                                                                                                                                               | Aspectes tècnics<br>Sub12                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Aspectes<br>tècnics Sub14                                                                                                                                                                                                    | Aspectes<br>tècnics Sub16                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 60 m. ll.<br>80 m. ll.<br>100 m. ll.<br>150 m. ll.<br>300 m. ll. | - Xiulet i<br>Pistola per<br>donar sortides<br>- Cronòmetre<br>- Startings              | <b>60 m. ll.</b><br>-Sortida amb xiulet<br>-Màxim 8 atletes<br>per sèrie<br>-Cronometratge<br>electrònic                                                                                                                                                                                                     | <b>60 m. ll.</b><br>-Sortida amb xiulet o<br>pistola<br>-Màxim 8 atletes per<br>sèrie<br>-Cronometratge<br>electrònic<br>- Sortida amb<br>starting o sense                                                                                                                                                | <b>80 m. ll. –<br/>150 m. ll.</b><br>-Sortida amb<br>pistola<br>-Màxim 8 atletes<br>per sèrie<br>-Cronometratge<br>electrònic<br>- Sortida amb<br>starting                                                                   | <b>100 m. ll. –<br/>300 m. ll.</b><br>-Sortida amb<br>pistola<br>-Màxim 8 atletes<br>per sèrie<br>-Cronometratge<br>electrònic<br>- Sortida amb<br>starting                                                                   |
| 60 m. t                                                          | - Xiulet i<br>Pistola per<br>donar sortides<br>- Cronòmetre<br>- Startings –<br>Tanques | <b>60 m. t.</b><br>-Màxim 8 atletes<br>per sèrie<br>-Cronometratge<br>electrònic<br>- Sortida amb<br>starting o sense<br>- 6 tanques per<br>carril<br>- Alçada tanca:<br>0,50m<br>- Distància entre<br>tanques:<br>- 11,50m sortida a<br>1a tanca<br>- 7,50m entre<br>tanques<br>- 11,00m 6a tanca a<br>meta | <b>60 m. t.</b><br>-Màxim 8 atletes per<br>sèrie<br>-Cronometratge<br>electrònic<br>- Sortida amb<br>starting o sense<br>- 6 tanques per carril<br>- Alçada tanca:<br>0,50m<br>- Distància entre<br>tanques:<br>- 11,50m sortida a 1a<br>tanca<br>- 7,50m entre<br>tanques<br>- 11,00m 6a tanca a<br>meta | <b>60 m. t.</b><br>-Màxim 8 atletes<br>per sèrie<br>-Cronometratge<br>electrònic<br>- Sortida amb<br>starting<br>- 5 tanques per<br>carril<br>- Alçada tanca<br><i>nois</i> : 0,84m<br>Alçada tanca<br><i>noies</i> : 0,762m | <b>60 m. t.</b><br>-Màxim 8 atletes<br>per sèrie<br>-Cronometratge<br>electrònic<br>- Sortida amb<br>starting<br>- 5 tanques per<br>carril<br>- Alçada tanca<br><i>nois</i> : 0,914m<br>Alçada tanca<br><i>noies</i> : 0,762m |
| 600 m. ll.<br>1000 m. ll.<br>2000 m. ll.                         | Xiulet i Pistola<br>per donar<br>sortides –<br>Cronòmetre                               | -A cada sèrie<br>podran participar<br>màxim 20 nens/es                                                                                                                                                                                                                                                       | -A cada sèrie podran<br>participar màxim 20<br>nens/es                                                                                                                                                                                                                                                    | -A cada sèrie<br>podran participar<br>màxim 20 nens/es                                                                                                                                                                       | -A cada sèrie<br>podran participar<br>màxim 20 nens/es                                                                                                                                                                        |
| 1000 m.<br>obs.                                                  | Xiulet i Pistola<br>per donar<br>sortides –<br>Cronòmetre –<br>Obstacles-Rial           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>1000 m. obs.</b><br>-A cada sèrie<br>podran participar<br>màxim 15 nens i<br>nenes<br>-Les curses poden<br>ser mixtes<br>-Alçada de<br>l'obstacle: 0,762<br>-4 obstacles per<br>volta                                     | <b>1500 m. obs.</b><br>-A cada sèrie<br>podran participar<br>màxim 15 nens i<br>nenes<br>-Les curses poden<br>ser mixtes<br>-Alçada de<br>l'obstacle: 0,762<br>- 4 obstacles per<br>volta + ria                               |
| Vòrtex -<br>Javelina i<br>Pes                                    | Vòrtex-<br>Javelina-Pes-<br>Cinta mètrica-<br>Zona de<br>llançament                     | <b>Vòrtex</b><br>- 3 llançaments<br>cada participant<br>Pes de l'artefacte:<br>130gr                                                                                                                                                                                                                         | <b>Javelina</b><br>- 3 llançaments cada<br>participant<br>-La javelina ha de<br>tenir un pes de 300gr                                                                                                                                                                                                     | <b>Pes</b><br>- 3 intents per<br>atleta<br>Pes de l'artefacte:<br>3kg                                                                                                                                                        | <b>Pes</b><br>- 3 intents per<br>atleta<br>Pes de l'artefacte:<br><b>Nois</b> : 4kg<br><b>Noies</b> : 3kg                                                                                                                     |

|                      |                                                                                         |  |  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 220 m.t.<br>300 m.t. | - Xiulet i<br>Pistola per<br>donar sortides<br>- Cronòmetre<br>- Startings –<br>Tanques |  |  | <b>220 m.t.</b><br>- Màxim 8 atletes<br>per sèrie<br>- Cronometratge<br>electrònic<br>- Sortida amb<br>starting<br>- 5 tanques per<br>carril<br>- Alçada tanca<br><b>Tots 0,762</b> | <b>300 m.t.</b><br>- Màxim 8 atletes<br>per sèrie<br>- Cronometratge<br>electrònic<br>- Sortida amb<br>starting<br>- 7 tanques per<br>carril<br>- Alçada tanca<br><b>Noies 0,762</b><br><b>Nois 0,84</b> |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## d) Classificacions i guardons

- Es farà la classificació a cada jornada, per cada prova, categoria i sexe. Es donaran premis de participació per a tots els atletes a la darrera jornada.
- A les proves amb diferents sèries la classificació es farà tenint en compte els temps. No es faran semifinals i finals.

## 7.- Altres dades d'interès

Els Consells Esportius organitzadors podran modificar discrecionalment aquesta Normativa Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament de les activitats dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, i seran els responsables de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta normativa general.