

2.1.1 Normativa tècnica d'ATLETISME

Modalitats

- a) Individual (programes B, C, D, E i F)
- b) Per equips mixtes formats indistintament per noies i nois amb un mínim de 4 i un màxim 7 atletes (programa A)
- c) Per equips, femenins i masculins, on s'agafarà els 3 millors resultats d'una entitat a cada categoria i sexe (programes B, C, D, E i F)

Proves

- a) Les proves pels diferents programes són les següents:

PROVA	PROGRAMA A	PROGRAMA B	PROGRAMA C	PROGRAMA D	PROGRAMA E	PROGRAMA F
Llisos	30 metres 300 metres (podrà ser 10x30 m o distància seguida)	60 metres 600 metres	60 metres 600 metres	80 metres 1.000 metres 600 metres	100 metres 1.000 metres 600 metres	100 metres 1.500 metres 800 metres
Tanques			60 metres (alçada 0,50)	80 metres (alçada 0,76 F i 0,84 M)	100 metres (alçada 0,76 F i 0,91 M)	110 metres M (alçada 0,91) 100 metres F (alçada 0,76)
Relleus	4 x 60 metres	4 x 60 metres	4 x 60 metres 3 x 600 metres	4 x 80 metres 4 x 200 metres	4 x 100 metres 4 x 300 metres	4 x 100 metres 4 x 400 metres
Llançaments	Vòrtex (350 gr) Pilota Medicinal (1 Kg)	Pilota (250gr)	Pes (2kg)	Pes Masc. (3kg) Pes Fem. (2kg)	Pes Masc. (4kg) Pes Fem. (3kg)	Pes Masc. (5kg) Pes Fem. (3kg)
Salts	Llargada (amb cursa i caiguda sobre màrfega o sorra)	Llargada	Llargada Alçada	Llargada Alçada	Llargada Alçada	Llargada Alçada

b) Curses (llisos, tanques i relleus).

Programa A

b.1. A les curses es duran a terme les sèries necessàries en funció del nombre d'inscrits/es.

b.2. La sortida és podrà fer dret o amb les mans recolzades sobre la pista.

b.3. Es podrà dur a terme una sortida nul·la. A la segona sortida nul·la s'aplicarà una penalització al temps realitzat a la prova, que es concreta en la taula següent:

CURSES	PENALITZACIÓ
30 m	5"
300 m	15"
Relleu	15"

b.4. A les curses de 30m, 300m i relleus 4x60m (30m llisos+30m tanques), cada atleta ha de córrer per el seu carrer, de principi a fi. Cap atleta podrà sortir del seu carrer en cap moment de la carrera.

b.5. S'atorgarà una puntuació a tots els participants de la manera següent: el primer classificat rebrà 1 punt, el segon 2 punts, el tercer 3 punts... i així successivament amb tots els participants. En el cas que el temps de 2 o més atletes o equips sigui el mateix, rebran la mateixa puntuació.

Programes B, C, D, E i F

b.5. 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, tenint en compte el sistema de puntuació i classificació establert.

b.6. La sortida és podrà fer dret o amb les mans recolzades sobre la pista.

b.7. Es podrà dur a terme una sortida nul·la. A la segona sortida nul·la s'aplicarà una penalització al temps realitzat a la prova, que es concreta en la taula següent:

CURSES (llisos i/o tanques)	PENALITZACIÓ
60m, 80m, 100m, 110m	5"
400m, 600m, 800m	15"
1.000m, 1500m	20"

RELLEUS	PENALITZACIÓ
4x60m, 4x80m, 4x100m	5" per a cada esportista del relleu que faci una sortida anticipada
4x200m, 4x300m, 4x400m, 3x600	15" per a cada esportista del relleu que faci una sortida anticipada

b.8. A les curses de velocitat (400 mts i distàncies inferiors) 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.

b.9. A les curses de relleus de 4x60m, 4 x80 i 4 x100, 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.

b.10. A les curses de relleus de 4x200m, 4x300m i 4x400m, cada equip ha de córrer pel seu carrer els primers 100 metres de cursa, passen després a carrer lliure.

b.11. A les curses de 600m o superior, serà carrer lliure després de la sortida.

b.12. Als relleus, 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.

c) Concursos (llançaments i salts)

Programa A

c.1. Als concursos, els/les atletes efectuaran 3 intents sense millora.

c.2. El punt exacte de caiguda de l'atleta o l'artefacte, determinarà una marca, i s'agafarà la millor marca dels dos intents realitzats.

c.3. S'atorgarà una puntuació a tots els participants de la manera següent: el primer classificat rebrà 1 punt, el segon 2 punts, el tercer 3 punts.... i així successivament amb tots els participants. En el cas que la marca de 2 o més atletes sigui la mateixa, rebran la mateixa puntuació.

Programes B, C, D, E i F

c.4. Als concursos (a excepció del salt d'alçada), els/les atletes efectuaran 3 intents sense millora.

c.5. Al salt d'alçada la cadència i alçada inicial del llistó serà la següent:

PROGRAMA	ALÇADA I CADÈNCIA
C FEMENÍ	100 – 105 – 110 – 115 - 120 cm i de 2 en 2 cm
C MASCULÍ	105 – 110 – 115 – 120 - 125 cm i de 2 en 2 cm
D,E I F FEMENÍ	110 – 115 – 120 – 125 -130 cm i de 3 en 3 cm
D,E I F MASCULÍ	115 – 120 – 125 – 130 – 135 cm i de 3 en 3 cm

Quan quedi només un/a participant, aquest/a triarà l'alçada del llistó.

d) Consideracions importants

Programes B, C, D, E i F

d.1. 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.

d.2. 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.

d.3. En cas que l'atleta deixi de participar sense comunicar-ho a l'organització serà penalitzat.

e) Sistemes de puntuació i classificació i guardons

En l'àmbit local, comarcal i intercomarcal cada consell esportiu podrà escollir entre qualsevol dels sistemes de puntuació i classificació recollits a aquesta normativa.

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.

f) Especificitats de l'àmbit supracomarcal

Programa A

f.1. Tots els components de l'equip hauran de participar a totes les proves individuals.

f.2. La prova de relleu serà la última prova i l'equip de relleus estarà format per 4 components.

f.3. Només hi haurà classificació per equips.

f.4. Les proves individuals serviran per sumar punts per a l'equip.

f.5. S'aplicarà el sistema de classificació paral·lel que s'especifica a continuació:

	PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ ESPORTIVA	PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ DE VALORS
EQUIPS	<p>Es farà una puntuació per cada prova, que es realitzarà sumant la puntuació de les 4 millors posicions obtingudes pels participants d'un mateix equip (si l'equip és de 4 es sumaran totes, si l'equip és de 7, es descartaran les 3 pitjors puntuacions).</p> <p>La classificació final es farà sumant les puntuacions obtingudes per l'equip a totes les proves, i quedarà primer classificat l'equip que sumi millors posicions i per tant menys punts en el total de les 7 proves.</p> <p>En cas d'empat, el desempat es farà en base a la puntuació de valors.</p>	<p>Hi haurà uns tutors de valors que observaran el comportament de tots els membres de l'equip (atletes, personal tècnic i públic).</p> <p>El resultat de l'observació es mesurarà amb uns ítems i s'enregistrarà a una graella.</p> <p>Caldrà vetllar pel compliment de les següents accions bàsiques de foment del joc net i dels valors de l'esport:</p> <ul style="list-style-type: none">- Salutacions inicial i final entre els jutges o tutors de joc, tècnics/es, i atletes- Salutació inicial dels atletes al públic abans de l'inici de la prova- Puntualitat en arribar a la cambra de requeriments o sortida de la prova- Equipament adequat per la pràctica de l'atletisme. No es podran dur sabatilles de claus.

Programes B, C, D, E i F

f.6. A l'àmbit supracomarcal en la modalitat individual, cada atleta només podrà participar en un màxim de 2 proves més 1 relleu.

f.7. S'aplicarà el sistema de classificació paral·lel que s'especifica a continuació:

	CLASSIFICACIÓ DE MARQUES	CLASSIFICACIÓ DE VALORS
INDIVIDUAL	Es farà una classificació per categoria, prova i gènere, ordenant les marques obtingudes pels participants, de millor a pitjor.	Es podran premiar accions individuals que reflecteixin els valors de l'esport.
EQUIPS	<p>Formats per un mínim de 3 participants. Es farà una classificació per programa i gènere, que es realitzarà sumant la millor puntuació de 3 participants diferents d'una mateixa entitat.</p> <p>El barem de puntuació serà el següent:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1er/a classificat/ada: 1 punt.- 2on/a classificat/ada: 2 punts,- 3er/a classificat/ada: 3 punts, i així successivament fins arribar al/la darrer/a classificat/ada <p>La classificació s'establirà per ordre ascendent, de menor a major puntuació. En cas d'empat, el desempat es farà en base a la classificació en valors.</p>	<p>Hi haurà uns tutors de valors que observaran el comportament de tots els membres de l'equip (atletes, personal tècnic i públic).</p> <p>El resultat de l'observació es mesurarà amb uns ítems i s'enregistrarà a una graella.</p> <p>Caldrà vetllar pel compliment de les següents accions bàsiques de foment del joc net i dels valors de l'esport:</p> <ul style="list-style-type: none">- Salutacions inicial i final entre els jutges o tutors de joc, tècnics/es, i atletes- Salutació inicial dels atletes al públic abans de l'inici de la prova- Puntualitat en arribar a la cambra de requeriments o sortida de la prova- Equipament adequat per la pràctica de l'atletisme. No es podran dur sabatilles de claus. <p>Es premiarà el valor del compromís. S'atorgarà un premi a l'entitat que hagi aproximat més la participació real a la inscripció.</p>

g) Guardons

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

- 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 en valors. Trofeu a l'entitat que millor hagi complert el compromís de participació respecte a la inscripció.