



# Lliga d'Atletisme

**Categories convocades:**

SUB8, SUB10, SUB12, SUB14 I SUB16

## NORMATIVA GENERAL

### 1.- Categories convocades

Sub8: nascuts/des els anys 2019 i 2020

Sub10: nascuts/des els anys 2017 i 2018

Sub12: nascuts/des els anys 2015 i 2016

Sub14: nascuts/des els anys 2013 i 2014

Sub16: nascuts/des els anys 2011 i 2012

### 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 17 de novembre de 2025 al dilluns 12 de gener de 2026**.

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 **dimarts** anterior a la competició:

- Els atletes amb llicència del Consell Esportiu ho hauran de fer mitjançant el full de confirmació que rebreu per cada competició.
- Els atletes que tinguin llicència de la FCA per la plataforma **CALL ROOM**.

## 4.- Calendari

DATA	DESCRIPCIÓ	SEU
17 de novembre de 2025	Inici inscripcions	
12 de gener de 2026	Finalització inscripcions	
27 de gener de 2026	Confirmació jornada	
31 de gener de 2026	1a Jornada	Figueres – Alt Empordà
17 de febrer de 2026	Confirmació jornada	
22 de febrer de 2026	2a Jornada	Girona - Gironès
14 d'abril de 2026	Confirmació jornada	
19 d'abril de 2026	3a Jornada	Lloret de Mar - Selva
12 de maig de 2026	Confirmació jornada	
16 - 17 de maig de 2026	Jornada Jocs Emporion	Olot - Garrotxa

## 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 **18.50€**
- Llicència de tècnic **32.50€**

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.
- Els dorsal s'entreguen a la primera jornada i s'han de conservar per tota la Lliga, en cas de pèrdua es farà un duplicat.

### b) Modalitats i categories convocades

CATEGORIES	JORNADA 1 (FIGUERES)	JORNADA 2 (LLORET DE MAR)	JORNADA 3 (GIRONA)	JOCS EMPORION (OLOT)
<b>SUB 8</b>	60 m. ll. – llargada - 400 m. ll.	60 m. t. – Vòrtex - 600 m. ll.	60 m. ll. – Vòrtex – 400 m. ll.	60 m. ll. – Llargada – 600 m. ll.
<b>SUB 10</b>	60 m. ll. – llargada – 400 m. ll.	60 m. t. – Vòrtex - 1000 m. ll.	60 m. ll. – Pes – 400 m. ll.	60 m. ll. – Alçada – 1000 m. ll.
<b>SUB 12</b>	60 m. ll. – Alçada - 600 m. ll.	60 m. t. – Pes – 600 m. ll.	120 m. ll. – llargada – 2000 m. ll.	60 m. ll. - Javelina – 2000 m. ll.
<b>SUB 14</b>	60 m. ll. – Pes – 600 m. ll.	80 m. ll. – Alçada - 1000 m. obs.	80 m. t. – llargada - 3000 m. ll.	150 m. ll.- Javelina - 1000 m.ll.
<b>SUB 16</b>	60 m. ll. – Llargada - 600 m. ll.	100 m. ll. – Pes - 1500 m. obs.	100 m. t. – Javelina – 3000 m. ll.	300 m. ll. - Alçada - 1000 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 <b>-Sub8:</b> Podran saltar just abans de la sorra. <b>-Sub10:</b> Mínim la taula de batuda haurà d'estar a 2 metres	-3 intents cada participant  -Mínim la taula de batuda haurà d'estar a 2 metres	- 3 intents cada participant  -Mínim la taula de batuda haurà d'estar a 2 metres	- 3 intents cada participant  -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 - Cursa màxima de 15 m - 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  - 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> - Es farà a la gespa, amb una goma i amb els dos llistons a banda i banda. - A cada alçada hi haurà dos intents - L'alçada inicial serà de 0,70m i s'anirà pujant de 5cm en 5cm -2 intents fallits a l'alçada l'atleta quedarà eliminat <b>Sub10:</b> -L'alçada inicial serà de 0,90m -A cada alçada hi han 3 intents -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	-L'alçada inicial serà de 1m -A cada alçada hi han 3 intents -Es pujarà 10cm a la primera alçada. A partir de 1,10cm de 5 en 5cm fins al 1,20cm, i a partir de llavors, es començarà a pujar de 3cm en 3cm -3 intents fallits a l'alçada l'atleta quedarà eliminat	- Cadència S14F : 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.30-1.35-1.38-1.41...  - Cadència S14M : 1.10-1.20-1.25-1.30-1.35-1.38-1.41...  -A cada alçada hi han 3 intents  -3 intents fallits a l'alçada l'atleta quedarà eliminat	- Cadència S16F : 1.10-1.20-1.25-1.30-1.35-1.39-1.43-1.47-1.50...  - Cadència S16M : 1.25-1.35-1.40-1.45-1.50-1.55-1.60...  -A cada alçada hi han 3 intents  -3 intents fallits a l'alçada l'atleta quedarà eliminat

Proves	Material	Aspectes tècnics Sub8-Sub10	Aspectes tècnics Sub12	Aspectes tècnics Sub14	Aspectes tècnics Sub16
60 m. ll. 80 m. ll. 100 m. ll. 150 m. ll. 300 m. ll.	- Xiulet i Pistola per donar sortides – Cronòmetre – Startings	<b>60 m. ll.</b> -Sortida amb xiulet -Màxim 8 atletes per sèrie -Cronometratge electrònic	<b>60 m. ll.</b> -Sortida amb xiulet o pistola -Màxim 8 atletes per sèrie -Cronometratge electrònic - Sortida amb starting o sense	<b>80 m. ll. – 150 m. ll.</b> -Sortida amb pistola -Màxim 8 atletes per sèrie -Cronometratge electrònic - Sortida amb starting	<b>100 m. ll. – 300 m. ll.</b> -Sortida amb pistola -Màxim 8 atletes per sèrie -Cronometratge electrònic - Sortida amb starting
60 m. t	- Xiulet i Pistola per donar sortides – Cronòmetre – Startings – Tanques	<b>60 m. t.</b> -Màxim 8 atletes per sèrie -Cronometratge electrònic - Sortida amb starting o sense - 6 tanques per carril - Alçada tanca: 0,50m - Distància entre tanques: - 11,50m sortida a 1a tanca - 7,50m entre tanques - 11,00m 6a tanca a meta	<b>60 m. t.</b> -Màxim 8 atletes per sèrie -Cronometratge electrònic - Sortida amb starting o sense - 6 tanques per carril - Alçada tanca: 0,50m - Distància entre tanques: - 11,50m sortida a 1a tanca - 7,50m entre tanques - 11,00m 6a tanca a meta	<b>60 m. t.</b> -Màxim 8 atletes per sèrie -Cronometratge electrònic - Sortida amb starting - 5 tanques per carril - Alçada tanques <b>nois:</b> 0,84m <b>noies:</b> 0,762m - Distància entre tanques: 12,30m sortida a 1a tanca - 8,20m entre tanques	<b>60 m. t.</b> -Màxim 8 atletes per sèrie -Cronometratge electrònic - Sortida amb starting - 5 tanques per carril - Alçades tanques <b>nois:</b> 0,914m <b>noies:</b> 0,762m - Distància entre tanques: 13m sortida a 1a tanca - 8,50m entre tanques
600 m. ll. 1000 m. ll. 2000 m. ll.	Xiulet i Pistola per donar sortides – Cronòmetre	-A cada sèrie podran participar màxim 20 nens/es	-A cada sèrie podran participar màxim 20 nens/es	-A cada sèrie podran participar màxim 20 nens/es	-A cada sèrie podran participar màxim 20 nens/es
1000 m. obs.	Xiulet i Pistola per donar sortides – Cronòmetre – Obstacles-Rial			<b>1000 m. obs.</b> -15 nens i nenes màxim per sèrie -Les curses poden ser mixtes -Alçada de l'obstacle: 0,762 -4 obstacles per volta	<b>1500 m. obs.</b> -15 nens i nenes màxim per sèrie -Les curses poden ser mixtes -Alçada de l'obstacle: 0,762 - 4 obstacles per volta + ria
Vòrtex - Javelina i Pes	Vòrtex- Javelina-Pes- Cinta mètrica- Zona de llançament	<b>Vòrtex</b> - 3 llançaments cada participant Pes de l'artefacte: 130gr	<b>Javelina/Pes</b> - 3 llançaments cada participant -La javelina ha de tenir un pes de 300gr - Pes de l'artefacte 2kg	<b>Pes</b> - 3 intents per atleta - Pes de l'artefacte: 3kg	<b>Pes</b> - 3 intents per atleta Pes de l'artefacte: <b>Nois:</b> 4kg <b>Noies:</b> 3kg

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