

# JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA

**NORMATIVES TÈCNIQUES DELS JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE  
CATALUNYA. ESPORTS D'ASSOCIACIÓ.  
FASE COMARCAL TARRAGONÈS.**

D'aplicació a la Fase Comarcal del Tarragonès dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya (JEEC). En tots els esports i categories es convoquen les modalitats masculina i femenina.

Els equips es classificaran per comarca per les finals Nacionals.

El no compliment d'algun dels punts del reglament tècnic en quant a l'alineació dels jugadors suposarà automàticament la pèrdua del partit i la pèrdua d'un punt en la classificació, en les categories amb classificació, sense haver de traslladar l'acta al Comitè de Competició.

#### ESPORTS:

- MINI BÀSQUET I BÀSQUET – Pàgs. 2 i 3
- FUTBOL SALA – Pàgs. 4 i 5
- FUTBOL SET – Pàgs. 6 i 7
- HANDBOL – Pàg. 8
- VOLEIBOL – Pàg. 9
- PROGRAMA “FEM MULTIESPORT” – Pàg. 10
- PROGRAMA “FUTBOL MINI TARRAGONÈS” – Pàg. 10
- PROGRAMA “TOTS SOM ÀRBITRES” – Pàg. 11

**FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ**  
**Puntualitzacions reglamentàries**  
**MINI-BÀSQUET I BÀSQUET**

**MINI-BÀSQUET**

| Aspecte tècnic                                                    | Requeriments i observacions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CATEGORIES                                                        | BENJAMÍ-ALEVÍ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Cistella                                                          | - Diàmetre: 45 cm.<br>- Alçada: 260 cm.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Terreny de joc                                                    | <b>De 20 a 26 m de llarg</b><br><b>De 12 a 15 m d'ample</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Pilota                                                            | De minibàsquet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Jugadors                                                          | - Màxim inscrits a l'acta: <b>14 jugadors/es</b><br>- Mínim inscrits a l'acta per resultat vàlid: <b>7 jugadors/es</b><br>- Mínim en pista: 5 jugadors/es<br>- Suspensió del partit: 3 jugadors/es a pista                                                                                                                                                                                                                                               |
| Participació dels jugadors                                        | Tots/es els jugadors hauran de jugar un mínim d'1 període i un màxim de 3 períodes complets i seguits de joc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Durada                                                            | - 4 períodes de 10 minuts<br>- Descans: 2' + 5' + 2'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Substitucions                                                     | No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període es podran concedir substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Temps morts                                                       | 1 minut per part (un pel primer i segon període i un altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables, més 1 temps mort per cada període extra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Puntuació                                                         | - <b>Tanteig arrossegat.</b><br>- <b>A 50 punts de diferència es tancarà l'acta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Aturada del rellotge                                              | - Quan s'assenyali una falta penalitzada amb tirs lliures<br>- Durant els temps morts i les substitucions<br>- Quan un jugador faci la cinquena falta<br>- Quan l'àrbitre ho indiqui<br>- No s'aplica l'aturada del rellotge als darrers 2 minuts del 4t període i temps extra                                                                                                                                                                           |
| Tirs lliures                                                      | Es penalitzaran amb tirs lliures totes les faltes comeses a partir de la 4a falta en cadascun dels quatre períodes (és a dir, a la cinquena falta hi ha tir lliure)                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Cistella de 3 punts                                               | S'aplicarà la cistella de 3 punts qualsevol llançament en joc fora de l'àrea de 3" i es finalitza sense trepitjar dins de la zona de 3".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Regla dels 8 segons                                               | No s'aplica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Regla d'antipassivitat                                            | - No s'aplicarà els 24 segons<br>- L'àrbitre farà de manera visible un compte de 10 segons davant d'una situació de renúncia a fer bàsquet                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Salt entre dos                                                    | - <b>Tan sols hi haurà salt inicial al començar cada període.</b><br>- Cada cop que durant el partit es produeixi una retenció de pilota, tindrà possessió l'equip defensor.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Defensa                                                           | No està permesa la defensa en zona en el mig camp defensiu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Particularitats categories <b>PREBENJAMÍ i P4-P5 (Tarragonès)</b> | Es jugarà pel sistema de quatre jugadors, enlloc de cinc, com és l'habitual.<br>Es realitzarà l'acta igualment i hi haurà puntuació continuada.<br>Durada partit: 5 parts de 8 minuts. Descans entre períodes de <b>dos minuts</b> . Es canvia de camp a la tercera part.<br>Alineació: Es jugarà pel sistema de <b>4x4</b> jugadors/es. Tots els jugadors han de sortir com a mínim 1 període i com a màxim 4 períodes. El nombre mínim de jugadors per |

complir amb la normativa de parts és de 5.

## BÀSQUET

| Aspecte tècnic                                                            | Requeriments i observacions                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CATEGORIES                                                                | INFANTIL                                                                                                                                                                                                                  | CADET-JUVENIL                                                                                                                                                                                                      |
| Terreny de joc                                                            | 28 metres x 15 metres<br>Amb una variació de - 2 m. de llargada i - 1 m. d'amplada                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |
| Cistella                                                                  | - Diàmetre: 45 cm.<br>- Alçada: 305 cm.                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |
| Pilota                                                                    | - Competició femenina: Grandària intermèdia<br>- Competició masculina: Pilota gran. Diàmetre: 74,9 a 78 cm. Pes: 567 a 650 g.                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    |
| Jugadors                                                                  | - Mínim partit vàlid: <b>7 jugadors/es</b><br>- Màxim inscrits a l'acta: <b>14 jugadors/es</b><br>- Mínim en pista: 5 jugadors/es<br>- Suspensió del partit: 3 jugadors/es<br>- Mínim inscrits a l'acta resultat vàlid: 7 | - Mínim partit vàlid: 5 jugadors/es<br>- Màxim inscrits a l'acta: <b>14 jugadors/es</b><br>- Mínim en pista: 5 jugadors/es<br>- Suspensió del partit: 3 jugadors/es<br>- Mínim inscrits a l'acta resultat vàlid: 5 |
| Durada i cronometratge                                                    | - 4 parts de 10 minuts amb cronometratge aturat<br>- Descans: 2' + 5' + 2'                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
| Alineació                                                                 | Tots/es els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 període <b>i un màxim de 3 complets i seguits de joc.</b>                                                                                                            | Tots els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 període complet i seguit de joc. Sense màxim.                                                                                                                    |
| Substitucions                                                             | No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període es podran concedir substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació.                        |                                                                                                                                                                                                                    |
| Jugadors federats                                                         | No limitació                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |
| Temps morts                                                               | 1 minut per part (un pel primer i segon període i un altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables, més 1 temps mort per cada període extra.                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |
| Regla de 3 segons a la zona                                               | S'aplica                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |
| Regla dels 8 segons                                                       | S'aplica                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |
| Regla dels 10/24 segons                                                   | Davant una renúncia expressa de fer bàsquet, l'àrbitre farà de manera visible un compte enrere de 10 segons.                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |
| Aturada del rellotge els últims 2 minuts del 4t període i períodes extres | <b>S'aplica.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |
| Resultat                                                                  | Tanteig arrossegat                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |
| Diferència 50 punts                                                       | A 50 punts de diferència es tancarà l'acta                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
| Tirs lliures                                                              | Es penalitzaran amb tirs lliures totes les faltes comeses durant el llançament a cistella i a partir de la 4a falta en cadascun dels quatre períodes (és a dir, a la cinquena falta hi ha tir lliure).                    |                                                                                                                                                                                                                    |
| Salt entre dos                                                            | - <b>Tan sols hi haurà salts inicials al començar cada període.</b><br>- Cada cop que durant el partit es produeixi una retenció de pilota, tindrà possessió l'equip defensor. <b>No s'aplica l'alternança.</b>           |                                                                                                                                                                                                                    |
| Defensa                                                                   | <b>Està permesa la defensa en zona en el mig camp defensiu</b>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                    |
| Reglament                                                                 | Passarelle adaptat per la UCEC                                                                                                                                                                                            | Normes FIBA                                                                                                                                                                                                        |

**FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ**  
**Puntualitzacions reglamentàries**  
**FUTBOL SALA**

**FUTBOL SALA**

| Aspecte tècnic             |  | Requeriments i observacions                                                                                                                                                                               |                                                                                                     |
|----------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Categories                 |  | PREBENJAMÍ-BENJAMÍ-ALEVÍ                                                                                                                                                                                  | INFANTIL-CADET-JUVENIL                                                                              |
| Terreny de joc             |  | 40 metres x 20 metres amb una variació de +/- 2 metres                                                                                                                                                    |                                                                                                     |
| Porteria                   |  | 3 metres x 2 metres amb sistema perquè no tombi (subjecta a terra)                                                                                                                                        |                                                                                                     |
| Pilota                     |  | - Diàmetre: 59 a 62 cm.<br>- Pes: 410 a 470 g.                                                                                                                                                            |                                                                                                     |
| Jugadors                   |  | - Màxim inscrits a l'acta: <b>14 jugadors/es</b><br>- Mínim inscrits a l'acta per resultat vàlid: <b>7 jugadors/es</b><br>- Mínim en pista: <b>4 jugadors/es</b><br>- Suspensió del partit: 3 jugadors/es |                                                                                                     |
| Participació dels jugadors |  | Tots/es els jugadors hauran de jugar un mínim d'1 període complert i seguit de joc i <b>un màxim de 3 períodes.</b>                                                                                       | Tots/es els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 període complert i seguit de joc. Sense màxim. |
| Substitucions              |  | No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període es podran concedir substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació.        |                                                                                                     |
| Jugadors federats          |  | No limitació                                                                                                                                                                                              |                                                                                                     |
| Durada                     |  | 4 períodes de 10 minuts                                                                                                                                                                                   | 4 períodes de 12 minuts                                                                             |
| Descansos                  |  | 2' + 5' + 2'                                                                                                                                                                                              |                                                                                                     |
| Inici període              |  | Sacada a mig camp de forma alternativa.                                                                                                                                                                   |                                                                                                     |
| Canvi de camp              |  | Els equips canviaran de camp entre el 2n i el 3r període.                                                                                                                                                 |                                                                                                     |
| Temps morts                |  | 1 minut per part (un pel primer i segon període i l'altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables.                                                                                             |                                                                                                     |
| Puntuació                  |  | <b>-Tanteig arrossegat</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                     |

## FUTBOL SALA Quadre de diferenciació del reglament en funció de les categories

| ACTUACIÓ<br>ACCIÓ                                                                                                                                                              | Prebenjamí - Benjamí<br>Aleví                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Infantil – Cadet - Juvenil<br>Júnior - Sènior                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Servei des del punt de mig camp:<br>- el mateix jugador torna a tocar la pilota                                                                                                | Repetició de l'acció<br>No es pot marcar gol directament des del punt de mig camp                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tir lliure indirecte                                                                                                          |
| Servei de banda:<br>- no s'executa des del mateix punt<br><br>- es sobrepassen els 4 segons<br><br>- el jugador l'executa malament<br><br>- el jugador torna a tocar la pilota | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Servei de banda altre equip<br><br>1r) Repetició de l'acció<br>2n) Servei de banda altre equip<br><br>1r) Repetició de l'acció<br>2n) Servei de banda altre equip<br><br>1r) Repetició de l'acció<br>2n) Tir lliure indirecte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Servei de banda altre equip<br><br>Servei de banda altre equip<br><br>Servei de banda altre equip<br><br>Tir lliure indirecte |
| Córner:<br>- no s'executa des del mateix punt<br><br>- es sobrepassen els 4 segons<br><br>- el jugador l'executa malament<br><br>- el jugador torna a tocar la pilota          | Repetició de l'acció<br><br>1r) Repetició de l'acció<br>2n) Tir lliure indirecte<br><br>Repetició de l'acció<br><br>1r) Repetició de l'acció<br>2n) Tir lliure indirecte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Repetició de l'acció<br><br>Tir lliure indirecte<br><br>Repetició de l'acció<br><br>Tir lliure indirecte                      |
| Córner: marcatge zona de córner                                                                                                                                                | Optativa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Optativa                                                                                                                      |
| Cessió al porter                                                                                                                                                               | Es considerarà cessió al porter quan aquest toqui la pilota amb les mans o amb els peus, dintre del seu mig camp, d'una passada voluntària de joc d'un company i no sigui de recuperació a l'equip contrari, es a dir, de segona jugada. Tampoc podrà agafar la pilota amb les mans d'una sacada de banda o corner del seu equip                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |
| Servei de porteria:<br>- es sobrepassen els 4 segons<br><br>- el porter toca la pilota dues vegades, primer dins de l'àrea i després a fora                                    | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Tir lliure indirecte<br><br>Repetició de l'acció                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tir lliure indirecte<br><br>Tir lliure indirecte                                                                              |
| Limitació del porter en el seu mig camp                                                                                                                                        | Cap limitació                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4 segons de possessió de pilota                                                                                               |
| Tir lliure directe i indirecte:<br>- es sobrepassen els 4 segons                                                                                                               | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Tir lliure indirecte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Tir lliure indirecte                                                                                                          |
| Doble-penal o falta sense barrera:<br>- es sobrepassen els 4 segons                                                                                                            | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Tir lliure indirecte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Tir lliure indirecte                                                                                                          |
| Penal:<br>- es sobrepassen els 4 segons                                                                                                                                        | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Tir lliure indirecte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Tir lliure indirecte                                                                                                          |
| Targetes                                                                                                                                                                       | Groga, Blava, Vermella                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Groga, Vermella                                                                                                               |
| 2 minuts d'expulsió d'un jugador                                                                                                                                               | <b>No s'aplica</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | S'aplica                                                                                                                      |
| Pilota a terra                                                                                                                                                                 | Si la pilota es colpejada abans de que toqui el terra, es repetirà l'acció. No es podrà marcar gol directe, ja que es una forma de reanudar el joc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                               |
| Sacada de banda                                                                                                                                                                | Es pot trepitjar la línia de banda amb un peu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                               |
| Faltes tècniques (acumulatives)                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donar o intentar donar un cop de peu a un adversari.</li> <li>- Fer caure o intentar fer caure un contrari.</li> <li>- Saltar o tirar-se sobre un adversari.</li> <li>- Carregar violentament o de forma perillosa un contrari.</li> <li>- Carregar per darrera un adversari que no fa obstrucció.</li> <li>- Colpejar o intentar colpejar un contrari.</li> <li>- Subjectar un contrari o impedir la seva acció</li> <li>- Empènyer un adversari amb les mans o els braços.</li> <li>- Tocar intencionadament la pilota amb les mans.</li> <li>- Lliscar per terra per intentar prendre la pilota que està en possessió (no es falta si el jugador toca la pilota).</li> </ul> |                                                                                                                               |

## FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ

### Puntualitzacions reglamentàries

#### FUTBOL SET

#### FUTBOL SET

| Aspecte tècnic                                                                         | Requeriments i observacions                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Categories                                                                             | PREBENJAMÍ-BENJAMÍ-ALEVÍ                                                                                                                                                                                                                                                             | INFANTIL-CADET-JUVENIL  |
| Terreny de joc                                                                         | Llargada: de 50 a 65 metres / Amplada: de 30 a 45 metres                                                                                                                                                                                                                             |                         |
| Porteria                                                                               | 6 metres x 2 metres amb un sistema perquè no tombi                                                                                                                                                                                                                                   |                         |
| Pilota                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Núm. 4</li> <li>- Diàmetre: 62 a 66 cm.</li> <li>- Pes: 340 a 390 g.</li> <li>- Material: cautxú o cuir</li> </ul>                                                                                                                          |                         |
| Jugadors                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Màxim inscrits a l'acta: <b>16 jugadors/es</b></li> <li>- Mínim inscrits a l'acta per resultat vàlid: 7 jugadors/es</li> <li>- Mínim en terreny de joc: 5 jugadors/es</li> <li>- Suspensió del partit: <b>4 jugadors/es</b></li> </ul>      |                         |
| Jugadors federats                                                                      | No limitació                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |
| Alineació                                                                              | Tots/es els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 període complet i seguit de joc. Sense màxim.                                                                                                                                                                                   |                         |
| Substitucions                                                                          | No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període es podran concedir substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació.                                                                                   |                         |
| Durada                                                                                 | 4 períodes de 12 minuts                                                                                                                                                                                                                                                              | 4 períodes de 15 minuts |
| Descansos                                                                              | 2' + 5' + 2'                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |
| Inici període                                                                          | Sacada a mig camp de forma alternativa.                                                                                                                                                                                                                                              |                         |
| Canvi de camp                                                                          | Els equips canviaran de camp entre el 2n i el 3r període.                                                                                                                                                                                                                            |                         |
| Temps morts                                                                            | 1 minut per part (un pel primer i segon període i l'altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables.                                                                                                                                                                        |                         |
| Puntuació                                                                              | <b>Tanteig continuada</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |
| Porter                                                                                 | Com a mínim un jugador haurà de fer de porter, no cal fer canvis                                                                                                                                                                                                                     |                         |
| Targetes                                                                               | Groga, blava i vermella                                                                                                                                                                                                                                                              | Groga i vermella        |
| Expulsió de 2 minuts                                                                   | Les targetes groga i <b>blava</b> sempre comporten una expulsió temporal de 2 minuts                                                                                                                                                                                                 |                         |
| Particularitats categories <b>PREBENJAMÍ</b> i <b>P4-P5</b> ("Futbol Mini Tarragonès") | <p><b>- En P4-P5, es jugarà pel sistema de cinc jugadors, enlloc de set, com és l'habitual, a la fase prèvia, i de 6 jugadors en la segona fase. Es realitzarà l'acta igualment i no ha de constar cap resultat a l'acta.</b></p> <p>Durada partit: <b>4 parts de 10 minuts.</b></p> |                         |

## Quadre de diferenciació del reglament en funció de les categories

### FUTBOL SET

| ACTUACIÓ<br>ACCIÓ                                                               | Prebenjamí - Benjamí<br>Aleví                                  | Infantil – Cadet - Juvenil<br>Júnior - Sènior |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Servei des del punt de mig camp:<br>- el mateix jugador torna a tocar la pilota | Repetició de l'acció                                           | Tir lliure indirecte                          |
| Servei de banda:                                                                |                                                                |                                               |
| - no s'executa des del mateix punt                                              | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Servei de banda altre equip    | Servei de banda altre equip                   |
| - es sobrepassen els 6 segons                                                   | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Servei de banda altre equip    | Servei de banda altre equip                   |
| - el jugador l'executa malament                                                 | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Servei de banda altre equip    | Servei de banda altre equip                   |
| - el jugador torna a tocar la pilota                                            | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Tir lliure indirecte           | Tir lliure indirecte                          |
| Córner:                                                                         |                                                                |                                               |
| - no s'executa des del mateix punt                                              | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Servei de porteria altre equip | Servei de porteria altre equip                |
| - es sobrepassen els 6 segons                                                   | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Servei de porteria altre equip | Servei de porteria altre equip                |
| - el jugador l'executa malament                                                 | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Servei de porteria altre equip | Servei de porteria altre equip                |
| - el jugador torna a tocar la pilota                                            | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Tir lliure indirecte           | Tir lliure indirecte                          |
| Servei de porteria:                                                             |                                                                |                                               |
| - El porter toca la pilota dues vegades, primer dins de l'àrea i després a fora | Repetició de l'acció                                           | Tir lliure indirecte                          |
| Tir lliure:                                                                     |                                                                |                                               |
| - es sobrepassen els 6 segons                                                   | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Tir lliure indirecte           | Tir lliure indirecte                          |
| Targetes                                                                        | Groga<br>Blava<br>Vermella                                     | Groga<br>Vermella                             |
| Penal:                                                                          |                                                                |                                               |
| - es sobrepassen els 6 segons                                                   | 1r) Repetició de l'acció<br>2n) Tir lliure indirecte           | Tir lliure indirecte                          |



**FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ**  
**Puntualitzacions reglamentàries**  
**HANDBOL**

**HANDBOL**

| Aspecte tècnic           | Requeriments i observacions                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | MINI-HANDBOL                                                                                                                                                                                                                                                                                     | INFANTIL-CADET                                                                                                                                                                                          |
| Terreny de joc           | De 20 a 28 metres de llarg i de 13 a 15 metres d'ample                                                                                                                                                                                                                                           | 40 metres x 20 metres                                                                                                                                                                                   |
| Porteria                 | 3 metres x 1,80 metres amb sistema perquè no tombi<br>Els travessers han d'estar 180 cm. a la categoria aleví i a 160 cm. a la categoria benjamí                                                                                                                                                 | 3 metres x 2 metres, subjecta a terra                                                                                                                                                                   |
| Pilota                   | Prebenjamí i Benjamí: 44 cm diàmetre (talla 00)<br>Aleví: 48 - 50 cm diàmetre (talla 0)                                                                                                                                                                                                          | - Diàmetre: 50 a 52 cm. Infantil/cadet f. Talla 1.<br>- Diàmetre 54 a 56 cm. Cadet m.                                                                                                                   |
| Jugadors                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Màxim inscrits a l'acta: 14 jugadors/es</li> <li>- Mínim inscrits a l'acta: 7 jugadors/es</li> <li>- Mínim en pista: <b>5 jugadors/es</b></li> <li>- Suspensió del partit: <b>4 jugadors/es</b></li> </ul>                                              |                                                                                                                                                                                                         |
| Jugadors federats        | No limitació                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |
| Alineació                | Tots/es els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 període complert i seguit de joc. Sense màxim.                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |
| Substitucions            | No es concediran substitucions en els 3 primers períodes, excepte per lesió o desqualificació. En el 4t període es podran concedir substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació. Els canvis només es podran portar a terme quan s'estigui en possessió de la pilota (en atac). |                                                                                                                                                                                                         |
| Durada del partit        | 4 períodes de 10 minuts                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4 períodes de 12 minuts</b>                                                                                                                                                                          |
| Durada descansos         | 2' + 5' + 2'                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |
| Inici període            | <b>Tots s'inicien amb salt a mig camp</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Sacada a mig camp de forma alternativa</b>                                                                                                                                                           |
| Temps morts              | 1 minut per part (un pel primer i segon període i l'altre pel tercer i quart període) i equip no acumulables.                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |
| Puntuació                | Per parts (3 per període guanyat, 2 per període empatat i 1 per període perdut).                                                                                                                                                                                                                 | Tanteig arrossegat.                                                                                                                                                                                     |
| Porter                   | <b>Com a mínim dos jugador diferents hauran de fer de porter.</b>                                                                                                                                                                                                                                | Podrà ser el mateix porter durant tot el partit                                                                                                                                                         |
| Limitació del porter     | Podrà sortir de l'àrea per jugar la pilota, però mai podrà passar la línia divisòria de mig camp.                                                                                                                                                                                                | Podrà sortir de l'àrea per jugar la pilota                                                                                                                                                              |
| Represa després d'un gol | L'efectuarà el porter des de dins de la seva pròpia àrea, trepitjant la línia de 3 metres i sense necessitat que l'àrbitre senyali l'inici.                                                                                                                                                      | S'efectuarà a mig camp                                                                                                                                                                                  |
| Penal                    | - El farà efectiu el mateix jugador que ha rebut la falta. En cas de lesió d'aquest jugador, el llançarà el seu substitut.                                                                                                                                                                       | El pot llançar qualsevol jugador de camp.                                                                                                                                                               |
| Exclusions               | - Les exclusions seran d'1 minut.<br>- La tercera exclusió significarà la desqualificació del partit.                                                                                                                                                                                            | - Les exclusions seran de dos minuts<br>- La tercera exclusió significarà la desqualificació del partit                                                                                                 |
| Defensa                  | S'utilitzarà la defensa H/H en tot el camp.                                                                                                                                                                                                                                                      | - No estan permeses les defenses mixtes.<br>- No estan permesos els canvis defensa - atac.<br>- Infantil: Defensa, com a mínim, dues línies.<br>- Cadet: Estan permeses les defenses zonals o en línia. |
| Substàncies adhesives    | No està permesa la utilització de cap d'aquestes substàncies                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |

## FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ

### Puntualitzacions reglamentàries

#### VOLEIBOL

#### VOLEIBOL

| Aspecte tècnic<br>Categories | Requeriments i observacions                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | MINI-VOLEI                                                                                                                                                                                                | INFANTIL-CADET-JUVENIL                                                                                                                                                                               |
| Terreny de joc               | 6 metres d'ample per 12 metres de llarg, dividit en dues parts iguals<br>Zona de seguretat: 2 m<br>Alçada lliure d'obstacles: 5 m                                                                         | 9 metres d'ample per 18 de llarg<br><br>Zona de seguretat: 3 m<br>Alçada lliure d'obstacles: 7 m                                                                                                     |
| Alçada de la xarxa           | 2,00 metres (prebenjamí i benjamí)<br>2,10 (aleví)                                                                                                                                                        | Infantil: 2,10 m IF / 2,24 m IM<br>Cadet: 2,18 m CF / 2,37 CM<br>Juvenil: 2,24 m JF / 2,43 m JM                                                                                                      |
| Pilota                       | Adaptada ( <i>soft</i> )                                                                                                                                                                                  | <b>Pilota oficial de cuir de 18 planells.</b><br>Diàmetre: de 65 a 67 cm.<br><b>Pes: de 260 a 280 g.</b>                                                                                             |
| Jugadors                     | - Màxim inscrits a l'acta: 10 jugadors/es<br>- Mínim inscrits a l'acta: 6 jugadors/es<br>- Màxim en pista: 4 jugadors/es<br>- Mínim en pista: 4 jugadors/es<br>- Suspensió del partit: 3 jugadors/es      | - Màxim inscrits a l'acta: 12 jugadors/es<br>- Mínim inscrits a l'acta: 6 jugadors/es<br>- Màxim en pista: 6 jugadors/es<br>- Mínim en pista: 6 jugadors/es<br>- Suspensió del partit: 5 jugadors/es |
| Jugadors federats            | No limitació                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |
| Alineació                    | Tots/es els jugadors/es hauran de jugar un mínim d'1 set complet i seguit de joc. Sense màxim.                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |
| Substitucions                | <b>Es concediran substitucions sempre que no s'infringeixi la norma d'alineació i per lesió o desqualificació.</b>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      |
| Temps morts                  | 2 de 30 segons per set i equip no acumulables                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
| Puntuació                    | 4 sets de 15 punts cadascun, amb dos punts de diferència, per sistema "acció-punt".<br><b>Període extra per desempatar a 11 punts.</b>                                                                    | 4 sets a 19 punts, pel sistema "acció-punt", amb un avantatge mínim de 2 punts.<br><b>Període extra per desempatar a 11 punts.</b>                                                                   |
| Canvi de camp                | Canviaran de camp a cada set                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |
| Durada descans               | 3 minuts                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |
| Servei                       | L'estil de servei serà únicament per baix.<br>Cada jugador/a realitzarà un màxim de 3 serveis consecutius, i després hi haurà rotació obligatòria.                                                        | <b>Lliure</b>                                                                                                                                                                                        |
| Recepció                     | El primer toc de l'equip és obligatori realitzar-lo de mà baixa. Es considera per tant, falta, la recepció de dits. En Prebenjamí es podrà retenir la pilota en el primer toc (recepció i reconstrucció). | <b>Lliure</b>                                                                                                                                                                                        |
| Lliure                       | Cap jugador podrà actuar portant a terme aquesta funció.                                                                                                                                                  | <b>Infantil: No permès</b><br><b>Cadet i Juvenil: Sí permès</b>                                                                                                                                      |

**FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ**

**Puntualitzacions reglamentàries**

**PROGRAMA FEM MULTIESPORTS**

**FEM MULTIESPORTS**

| PROGRAMA FEM MULTIESPORTS |                     |                   |                   |                   |                                     |                               |
|---------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| CATEGORIES                | REGLAMENT           | JUGADORS<br>PISTA | DURADA<br>PARTITS |                   | RESULTATS<br>CLASSIFICACIONS        | JUGADORS<br>FEDERATS<br>EQUIP |
| MINI P4                   | MINIBÀSQUET<br>JEEC | Modalitat 4x4     | 5 parts 8 min.    | Crono<br>corregut | Sense resultats<br>ni classificació | No<br>limitació               |
| MINI P5                   | FUTBOL SALA<br>JEEC | 5                 | 4 parts 10 min.   |                   |                                     |                               |

**FASE COMARCAL CET D'ESPORTS D'ASSOCIACIÓ**

**Puntualitzacions reglamentàries**

**PROGRAMA FUTBOL MINI TARRAGONÈS (futbol 5 i futbol 6)**

**FUTBOL MINI TARRAGONÈS (futbol 5 i futbol 6)**

| PROGRAMA FUTBOL MINI TARRAGONÈS<br>(futbol 5 - futbol 6 – futbol 7) |                                      |        |                                                                                     |                                      |                               |                                                                |                               |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| CATEGORIES                                                          | REGLAMENT                            | PILOTA | CAMP JOC                                                                            | JUGADORS<br>PISTA                    | DURADA<br>PARTITS             | RESULTATS<br>CLASSIFICACIONS                                   | JUGADORS<br>FEDERATS<br>EQUIP |
| MINI<br>P4-P5                                                       | MODEL<br>FUTBOL 7<br>JEEC<br>ADAPTAT | Núm 4  | Futbol o<br>Futbol sala,<br>adaptats a<br>F5, F6 i F7<br><br>Porteries<br>adaptades | 1a etapa:<br>5<br><br>2a etapa:<br>6 | 4 parts de<br>10 min.         | Sense resultat<br>ni classificació                             | No<br>limitació               |
| PREBENJAMÍ<br>1r i 2n                                               | FUTBOL 7<br>JEEC<br>ADAPTAT          | Núm. 4 | Futbol 7                                                                            | 7                                    | <b>4 parts de<br/>10 min.</b> | Amb resultat (puntuació<br>per parts) i<br>sense classificació | No<br>limitació               |



**PROGRAMA DE FOMENT VALORS A L'ESPORT  
DEL CONSELL ESPORTIU DEL TARRAGONÈS  
PREMI "BECA AURIGA FVSCVS 2015"**

**MES INFORMACIÓ A:**

**MEMÒRIA PROJECTE TREBALL "TOTS SOM ÀRBITRES" 2019/20**

<https://www.cetarragones.cat/contents/1037717279memoria-tots-som-arbitres.-consell-esportiu-1920.pdf>

**VÍDEO PROMOCIONAL**

<https://www.facebook.com/cetarragones/videos/>