

IV JORNADA OLIMPICS

- 4 MAIG XÀBIA -

ÍNDEX DEL PROGRAMA

1. INTRODUCCIÓ.
2. PROGRAMACIÓ.
3. DESENVOLUPAMENT DE LA COMPETICIÓ
4. NORMES GENERALS.
5. CONTACTE.

1. INTRODUCCIÓ

Oímpics naix l'any 2014, i ve consolidant-se anualment com les Olimpíades per a la gent major. enguany es realitzara la IV edició en Xàbia el proper divendres 4 de maig.

Aquesta activitat esta organitzada arrel del CEMA a traves de les regidories d'Esports dirigida a tots els possibles col·lectius de gent major de la comarca. Es pretén que servisca d'espill per a totes aquelles entitats que puguen cobrir unes necessitats cada vegada amb major demanda, molt merescudes y necessàries per aquest col·lectiu.

La principal novetat es l'adaptació de les proves de "marxa" a circuit d'habilitats evitant així la problemàtica "córrer o no". Seguint amb l'atletisme en la prova de llançament s'ha introduït la modalitat de indiaca. Altra de les novetat es que no es realitzaran les proves de natació la no comptar amb instal·lació per aquesta i considerar-la com una prova minoritària en quan a participació.

Només ens queda animar-vos a tots en formar part d'aquest projecte!!

2. PROGRAMACIÓ

08:30H Arribada dels participants a les instal·lacions.

08:45H Inici del primer calfament.

09:00H Inici de les proves d'atletisme.

10:30H Esmorzar pels participants.

11:00H Inici de les proves de bàsquet.

12:00H Inici dels balls/coreografies.

13:00H Entrega de reconeixements i fi de la jornada.

* Els participants deuran iniciar el calfament 15min previs al inici de la prova.

3. LES COMPETICIONS

A) COMPETICIÓ D'ATLETISME:

Proves a realitzar: Llançament de pilota, indiaca, cursa individual o per relleus.

Lloc: Llançament de pilota- Zona exterior pistes de pàdel.

Llançament de indiaca, habilitat y relleus - Interior del pavelló.

Hora inici de les proves: 09:00h.

Ordre de les proves:

(9:00h aprox.)

1º Llançament de pilota o indiaca.

(9:30h aprox.)

2º Cursa individual 40 metros habilitat.

(10:15h aprox.)

3º Cursa por relleus 4 x 40 metros habilitat (1, 3 _____ 2, 4).

Limitacions per participant/població:

- 1 llançament: pilota o indiaca.
- 1 Cursa: individual o por relleus.
- 25 participants en la cursa individual por població.
- 6 relleus por població.

Reglament:

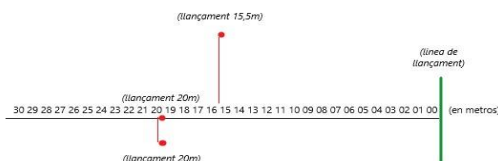
- Llançaments,

Pes de les pilotes a llançar, 300gr para las dones, 400gr para los homes. Indiaca comú.

El modo de llançament de la pilota serà lliure, sense sobrepassar la línia de llançament (els peus).

Màxim 2 intents per participant.

Medició, sobre una línia vertical en el centre (no pendular).



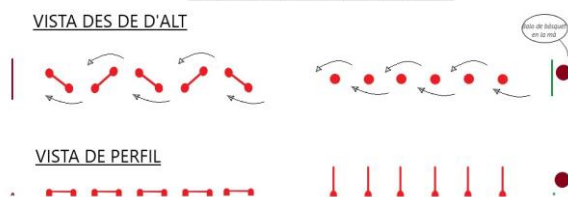
- Cursa 40m habilitat,

Eixida: ""Preparados, listos, ya!"" / Llegada: sobrepassar la línia.

Nulos: botar-se algun zic zac, tocar i tombar alguna pica, tocar i desplaçar el cono, no depositar el baló.

Las series seran de 6 y se realizaran al instant. Els participants deuran estar preparats en el ordre preestablert.

CIRCUIT D'HABILITAT

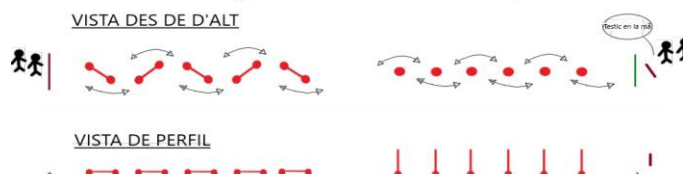


- Cursa por relleus,

Nulos: No entregar o començar sense rebre el testic.

Mateixes normes que la cursa habilitat.

CIRCUIT DE RELLEUS



A) COMPETICIÓ DE BÀSQUET:

Prova a realitzar: Bàsquet.

Lloc: 6 Camps de mini bàsquet- Interior del pavelló.

Hora inici de la prova: 11:00h.

Limitacions per participant/població:

- 6 equips per població.
- 5 participants per equip.
- Cada participant només poden formar part d'un equip.

El joc

Amb el baló de basquet consisteix en realitzar un zic zac fins a les proximitats de la cistella i llançament, una vegada completat el llançament podrà iniciar el circuit l'altre membre del equip; així fins que els participats completen 5 llançaments o un total de 25 l'equip. El temps de realització serà lliure.

Es considera el zic zac i el bot de la pilota com una dificultat afegida de lliure realització, per tant no es penalitzara el no compliment d'aquestes. Amb aquesta mesura es pretén que tots els participants que pugen desenvolupen les seues habilitats motrius, sense ser exclusiva.

Reglament:

NOMÉS ES PUNTUARÀ/VALORARÀ EL NOMBRE DE CISTELLES ENCERTEADES, 1 cistella equival a 1 punt.

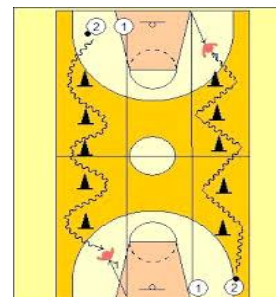
L'eixida es realitzarà des de la línia de mig camp.

NO es considerara NULO la NO realització del zic zac o el bot de la pilota, son afegits voluntaris.

El temps de realització es lliure.

La línia de llançament a cistella es de lliure elecció.

Guanyara l'equip que més cistelles efectue. **En cas d'empat els equips realitzaran la ronda de desempat (pot ser a 1er, 2on o 3er lloc).** Els resultats es publicaran en directe en un taula situat en la zona de participants sud.



E) COREOGRAFÍA DE BALL:

Prova a realitzar: Coreografia.

Lloc: Pista central del pavelló.

Hora inici de la prova: 12:00h.

Limitacions per participant/població:

Nombre de participants lliure. *Màxim de participació.

Duració de màxima de l'actuació 4 minuts.

Cada població podrà presentar màxim una actuació.

Reglament:

La realització i la elecció del ball serà totalment lliure.

No hi ha podis, cada entitat rebrà un premi a elecció del jurat, aquest l'única tasca que desenvolupara es determinar la denominació del reconeixement a cada actuació. Per tant, no hi ha un criteri de valoració establert.

Possibles adjectius per a premiar: creativa, coordinació, sincronització, presentació, ritme, execució, atrevida, àgil, simpàtica, ràpida, entretinguda, melòdica, alegre, emocionant, melòdica, seductora, extravertida, atractiva. El jurat determinarà quin.

4. NORMATIVA GENERAL

- **Les inscripcions,**

Deuran realitzant-se sobre els formats subministrats, incorporant tota la informació requerida.

Serà necessari complir els mínims i màxims de participació (*en cas de superar-los deuran comunicar-ho al CEMA per a que estude cada cas*).

El termini finalitza el 25 d'abril. No s'acceptaran participants no inscrits en temps i forma.

- **Els participants,**

La edat mínima per a participar serà 65 anys y màxima de 90 anys.

En les proves d'atletisme, a banda de la distinció per sexe (masculí o femení) es distingiran entre **dos categories**:

- 65 - 74, inclusive.
- 75 – 90, inclusive.

La realització de les activitats o series podrà agrupar-se sense distinció d'edat si l'organització ho considera, segons mínims, amb la finalitat de que tots participen.

Els practicants de entre 60 i 64, podran participar de manera no competitiva, realitzant-se una serie a banda de la resta de categories. En ningun cas tindran dret a classificació.

Deuran anar identificats amb el corresponent color de la població i el dorsal per a les proves de bàsquet i atletisme.

- **Participació: mínims i màxims,**

La jornada esta limitada a un màxim de 400 participants*. En cas de superar-se, s'adaptara en la mesura de lo possible ampliant les places; en el cas d'impossibilitat, es modificara el màxim per població o s'establira un ordre de preferència segons la preinscripció. Per a evitar aquesta situació

pròxima a la competició es sondejara amb la suficient antelació la participació.

Cada població podrà presentar un màxim de 50 participants. (*Ampliables, post sondeig).

El mínim per a que existisca competició serà de 4 participants de 2 poblacions diferents.

Límits de cada participant:

- 1 prova de llançament (indiaca o pilota).
- 1 cursa (individual o relleus). **Preferiblement relleus*.
- 1 equip de bàsquet.
- 1 coreografia.

Les poblacions només podran presentar una coreografia amb una duració aproximada de 2-3min.

- **Identificatius,**

Els participants d'una mateixa població s'identificaran pel color de la samarreta. Els colors es triaran sense coincidències entre les poblacions.

Els participants en atletisme y bàsquet deuran portar un dorsal en la part davantera i visible. Els dorsals seran diferents en cada prova.

Cada població elaborara els seus propis dorsals amb el format subministrat per l'organització.

- **Programació i control de participants,**

L'organització enviarà una programació detallada a cada població, tant coordinadors/es com entrenadors/es han de ser coneixedors i responsables del compliment.

En la recepció de participants s'han de comunicar les baixes al tècnic del CEMA; indicant la prova i el dorsal baixa.

- **Els reconeixements,**
El coordinador/a o entrenador/a seran els responsables de: alertar i acompanyar als participats al podi; així d'arreglar i repartir les medalles de participació.
En l'acte de reconeixements, tindran menció especial pujant al podi, els 3 primers classificats/des de cada categoria en les proves d'atletisme i bàsquet.
Totes les coreografies obtindran un distintiu diferent en forma de trofeu (no medalla).
Totes els participants no premiats amb medalla rebran de mans dels seus coordinadors, tècnics, regidores i alcaldes la medalla commemorativa de participació en la edició.
Les medalla obtinguda en el reconeixement i la commemorativa, no seran acumulables.
- **Altres:**
Es obligatòria complir la normativa d'ús de la instal·lació. Per tant, el material i calçat deu ser l'adequat.
Els colors de cada població es pactaran amb la suficient antelació, els tonos no podran repetir-se.

5. PROTOCOL D'ACCIDENTS

El CEMA i la regidoria d'esports de Xàbia coordinaran el protocol en cas d'accidents. Totes les poblacions seran coneixedores d'aquest abans de la competició. Serà obligatori el compliment i l'actuació segons aquest.

Pautes d'actuació en cas d'accident:

(per determinar segons pòlissa).

Identificatiu de la pòlissa d'accidents:

(per determinar segons pòlissa).

6. CONTACTO

Les regidories d'esports podran consultar més informació a través de email info@cema-marinaalta.com o telefonant al 660801725.

Les entitats locals deuran dirigir-se a la corresponent regidoria d'esports o ajuntament al que pertanyen.