



PROCEDIMENTS I CRITERIS PER A LA SOL·LICITUD I RENOVACIONS DE BEQUES D'ATLETISME AL CTE TERRES DE L'EBRE (AMPOSTA)

- 1- Situació i condicionants.**
- 2- Cronograma d'accions a realitzar.**
- 3- Requisits qualitius per accedir a noves beques i seguiment de renovació de beques al CTE TE d'Amposta.**
 - 3.1- Tests condicionals generals i específics,**
 - 3.2- Tests antropomètrics, valoració estat maduratiu (edat somàtica) i predicció d'alçada adulta,**
 - 3.3- Criteri tècnic.**
- 4- Requisits quantitius per accedir a noves beques o renovacions al CTE TE d'Amposta.**
 - 4.1- Resultats en campionats dins la temporada de la valoració i l'anterior,**
 - 4.2- Millors marques en les proves per a les quals es demana la beca.**

1- Situació i condicionants.

Situació:

Des de l'any 2005, el Centre de Tecnificació Esportiva de les Terres de l'Ebre (CTE TE) acull atletes becats per part del Consell Català de l'Esport (CCE) i de la Federació Catalana d'Atletisme (FCA).

Els requisits d'accés al CTE TE han anat variant al llarg d'aquests anys adaptant-se a les noves realitats i normatives del CCE i del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya des de la perspectiva general i també, des de la perspectiva específica de la FCA per a l'adjudicació de beques. També ha variat en aquests anys la tipologia i les prestacions de les beques.

Actualment, hi ha quatre nivells de beques al CTE per part del CCE/FCA, de menys a més graduació segons nivell dels esportistes i prestació de serveis: Seguiment, Entrenament, Mixta i Interna. A aquests quatre nivells, se'ls pot afegir una altra modalitat que és l'adequació curricular per a esportistes amb reconeixement ARC. Aquests últims poden gaudir de la possibilitat de Programes Individualitzats en el seu currículum educatiu, un dels quals seria el fet de poder estudiar en la línia de Tecnificació de l'IES Tecnificació (ITec) ja que es pot convalidar l'educació física i matèries optatives. No obstant, aquests esportistes no tenen la consideració de becats pel CCE/FCA.

Per a poder accedir als nivells de beca és necessari accedir als criteris quantitius (apartat 4.1 i 4.2) fixats per la FCA per al CTE TE tenint en compte les seves característiques peculiars a nivell demogràfic i geogràfic en acord presos el 13 de maig del 2016 i que són vigents.

Per un altre costat, s'obre la possibilitat d'accedir al reconeixement ARC, si no s'accedeix a aquestes beques, a atletes per un procediment qualitatiu que inclou unes valoracions condicionals generals i específiques (apartat 3.1), unes valoracions antropomètriques i d'estat maduratiu així com l'evolució temporal d'aquestes dades i la predicció d'estatura adulta (apartat 3.3) a més del criteri tècnic acordat entre la Direcció Tècnica de la FCA i el CTE TE (apartat 3.3).

Condicionants:

Fins ara, la FCA publica la seva normativa per a renovació o adjudicació de beques als diferents Centres de Tecnificació o d'Alt Rendiment del territori català a finals d'abril i principis de maig respectivament. Això ha portat, en els darrers cursos, problemes en la preinscripció i matriculació dels possibles alumnes becats i en la reserva de places al centre educatiu associat al CTE TE, l'ITec.

Per donar solució a aquest problema, i a partir d'acords presos en la reunió de seguiment del CTE del passat 14 de març de 2019, el CCE i el Departament d'Ensenyament acorden que les federacions hauran d'inscriure al programa ARC a tots aquells esportistes que puguin ser susceptibles de ser becats per a la temporada següent abans del període de preinscripció escolar marcat pel Departament d'Ensenyament per als estudis d'ESO i Batxillerat per a que cap alumne que pot ésser becat es pugui quedar sense plaça a l'ITec si ha d'estudiar en aquest centre.

Per tant, per resoldre aquesta descoordinació en els calendaris, es proposa que per als atletes que vulguin demanar nova beca per al CTE TE (no per a les renovacions) es faci en el període que han acordat el CCE i el Departament d'Ensenyament. Per tant, la FCA haurà de publicar la normativa de noves beques al CTE abans del període de preinscripció escolar per a que tots els atletes interessats puguin tramitar les seves sol·licituds dins del període correcte.

Per a l'adjudicació d'aquestes noves beques, com que la temporada actual no estarà finalitzada, es tindran en compte els resultats aconseguits fins la data de la sol·licitud en la temporada d'hivern més el resultats en la temporada a l'aire lliure anterior i, especialment, els criteris qualitatius indicats en l'apartat 3.

2- Cronograma d'accions a realitzar.

Del 23-MAR a l'1-ABR és el període de preinscripció per al curs 2020-2021 (ESO – Departament d'Ensenyament). Abans del període de preinscripció, haurien de fer-se les proves i donar l'apte per a que els possibles becats poguessin fer-la a l'Institut de Tecnificació. Això no suposaria encara l'adjudicació de la Beca, si no la reserva de places en cas de tenir-la.

Dates 2020	27/2 a 1/3	2 a 7/3	13 (tarda) i 14 (matí) de març	16 a 20 de març	23/3 a 1/4	Abans finalitzar temporada	Abans període matrícula	20/6 a 26/6
ACCIÓ	Publicació normativa noves beques CTE TE per part FCA	Presentació sol·licituds atletes interessats	Realització proves condicionals i antropomèt. als esportistes que han fet sol·licitud i becats per la renovació	Valoració i publicació dels resultats i inscripció dels esportistes al llistat ARC (1)	Fer preinscripció dels atletes inscrits a l'ARC a l'ITec (2)	Publicació normativa renovacions beques FCA.	Resolució d'adjudicació de beques oficials.	Matrícula dels esportistes becats i dels reconeguts ARC a l'ITec

- (1) Només aquells que la Direcció Tècnica de la FCA, a proposta dels tècnics d'atletisme del CTE TE, ho determinin a partir dels criteris qualitatius de l'apartat 3.
- (2) Aquest requisit és imprescindible per a tenir nova beca i, a més, implica reserva de plaça en la matrícula. Però no implica tenir beca en els quatre apartats explicats anteriorment (seguiment, entrenament, mixta i interna).

3- Requisits qualitatius per accedir a NOVES BEQUES i seguiment de l'evolució de les POSSIBLES RENOVACIONS al CTE TE d'Amposta.

3.1- Tests condicionals generals i específics:

Els tests condicionals a realitzar són els establerts per la FCA (Annex 2) i administrats per la Direcció Tècnica de la mateixa FCA i els tècnics d'atletisme del CTE. A partir d'aquests tests s'han d'establir els perfils condicionals actuals del subjecte segons les edats cronològica i somàtica.

3.2- Tests antropomètrics, predicció d'alçada adulta i valoració estat maduratiu (edat somàtica):

Els tests antropomètrics a realitzar són els establerts per la FCA (Annex 2) i administrats per la Direcció Tècnica de la mateixa FCA i els tècnics d'atletisme del CTE. A partir de les dades antropomètriques mesurats i aplicant la metodologia de Mirwald i col. (2002) es calculen el grau de maduració i l'edat somàtica actual. D'altra banda, a partir de Sherar i col. (2005) es calcula la previsió d'estatura adulta.

3.3- Criteri tècnic

La Direcció Tècnica de la FCA, a proposta dels tècnics d'atletisme del CTE, farà la selecció pertinent valorant els nivells físic-coordinatius i les característiques antropomètriques en funció de l'estat maduratiu i de l'entrenament formatiu (no especialitzat) realitzat pels subjectes.

4- Requisits quantitativs per accedir a NOVES BEQUES o RENOVACIONS al CTE TE d'Amposta

Amb la clara intenció d'afavorir una formació/construcció atlètica sòlida i equilibrada, evitant una especialització massa anticipada i assegurar una més llarga i sana carrera esportiva, com més joves i/o menys anys d'entrenament tinguin els atletes, més positivament es valorarà que competeixin en diferents proves afins o, fins i tot, en proves combinades.

4.1- Resultats en campionats dins la temporada de la valoració i l'anterior.

La FCA estableix un mínim d'exigència en rendiment competitiu per accedir a beques noves o renovacions al CTE Terres de l'Ebre (Annex 1). En el full annex a la sol·licitud de beca s'indicaran els millors resultats en campionats de Catalunya, d'Espanya o internacionals en la temporada d'hivern actual i en l'aire lliure de l'anterior per a la seva valoració.

4.2- Millors marques en les proves per a les quals es demana la beca.




En el full annex a la sol·licitud de beca, s'indicaran les millors marques en la temporada d'hivern actual i en l'aire lliure de l'anterior en les proves per a les quals es demana la beca.

Annex 1: Exigències mínimes per concessió de beques (noves o renovació) al CTE Terres de l'Ebre

Categoria actual		Sub-16 de 1r	Sub-16 de 2n	Sub-18 de 1r	Sub-18 de 2n	Sub-20 de 1r	>19 (?)
(Edat propera temporada)		(15) (*)	(16) (**)	(17) (**)	(18) (***)	(19) (***)	
Edat somàtica actual		M 13-14 F 12-13	M 14-15 F 13-14	M 15-16 F 14-15	M 16-17 F 15-16	M <19 F <18	
MIXTA	Valors 0-100	Ct. CAT: Finalista + Mín. i Part. Ct. ESP	Ct. ESP: Finalista	Ct. ESP: Medallista	Ct. ESP: Medallista + Mín. Ct. Internacional		1 1 1
		Ct. CAT: Finalista	Ct. CAT: Finalista + Mín. i Part. Ct. ESP	Ct. ESP: Finalista	Ct. ESP: Medallista		
INTERNA		Ct. ESP: Finalista	Ct. ESP: Medallista	Ct. ESP: Medallista + Mín. Ct. Internacional	Ct. ESP: Medallista + Part. Ct. Internac.		
ENTRENAMENT		Ct. CAT: Finalista	Ct. CAT: Finalista + Mín. i Part. Ct. ESP	Ct. ESP: Finalista	Ct. ESP: Medallista		
SEGUIMENT		Ct. CAT: de 9e a 16e	Ct. CAT: Finalista	Ct. CAT: Finalista + Mín. i Part. Ct. ESP	Ct. ESP: Finalista		

(*): Proves combinades 1 (**): Orientar la competició cap a un grup de proves afins 1 (***): Especialització en 2 proves afins.

Annex 2: TESTS ANTROPOMÈTRICS y CONDICIONALS

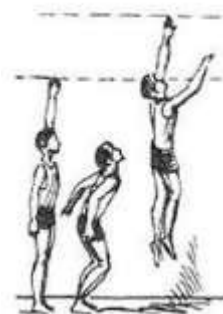
<p>1.1. PES CORPORAL:</p> <p>Objectiu: determinar la massa corporal.</p> <p>Descripció: el subjecte, amb pantalons curts i samarreta fina, descalç i sense ornaments personals. Ha de col·locar-se al centre de la bàscula distribuint el pes entre les dues cames, mantenir-se en posició alçada amb els braços penjant lateralment i sense moure.</p> <p>Finalització i Valoració: Un cop s'atura el dial de la bàscula, s'anota el pes en quilograms fins a un únic decimal. El subjecte descendeix de la bàscula a l'ordre de l'examinador.</p>	
<p>1.2. ALÇÀRIA:</p> <p>Objectiu: mesurar la talla corporal.</p> <p>Descripció: el subjecte es col·loca de peu, amb la mirada dirigida cap endavant, dret amb els braços al llarg del cos, descalç amb els talons tocant-se i amb les puntes lleugerament separades. Amb el cap, les espatlles, els glutis i els talons en contacte amb el tallímetre o el pla posterior. El subjecte ha de realitzar una inspiració profunda i mantenir immòbil la posició amb el cap en el pla de Frankfurt (naixement del pavelló de l'orella a la mateixa altura que la part inferior del globus ocular) fins al senyal de l'examinador.</p> <p>Finalització i Valoració: el cursor del tallímetre ha de tocar la part més alta del cap del subjecte (vèrtex), s'anota l'estatura en centímetres fins a un únic decimal. El subjecte surt del tallímetre a l'ordre de l'examinador.</p>	
<p>1.3. ALÇÀRIA ASSEGUT:</p> <p>Objectiu: mesurar la distància entre el vèrtex i el pla on seu el subjecte.</p> <p>Descripció: el subjecte es col·loca assegut, cap i tronc alçats amb les mans sobre les cuixes, ajuntant peus i genolls. Amb el cap, les espatlles, i l'esquena en contacte amb el tallímetre o el pla posterior. El subjecte ha de realitzar una inspiració profunda i mantenir immòbil la posició, de la mateixa manera que a la alçada de peu, fins al senyal de l'examinador.</p> <p>Finalització i Valoració: el cursor del tallímetre ha de tocar la part més alta del cap del subjecte, s'anota l'estatura en centímetres fins a un únic decimal. El subjecte surt del tallímetre a l'ordre de l'examinador.</p>	

2.1. SALT VERTICAL

Objectiu: mesurar la potència muscular dels extensors de les cames.

Descripció: L'exercici es realitza al costat d'una paret amb una cinta mètrica adossada. El subjecte es col·loca de peu al costat de la paret, amb la vora del peu enganxat a la paret i sense desenganxar els talons de terra, amb el braç proper completament estès a dalt, fins a tocar amb els dits la màxima altura sobre la cinta mètrica deixant marca (dits impregnats de magnèsia, guix o talc). Separant-se lleugerament de la paret, el subjecte ha de realitzar una ràpida semiflexió de cames i amb l'ajuda de tots dos braços saltar tan alt com sigui possible i, al mateix temps, deixar marca amb la mà més propera a la paret, també tan alt com sigui possible.

Finalització i Valoració: La dada a notar és la diferència entre les dues marques a la paret, expressant el resultat en centímetres sencers. Es permeten dos intents consecutius.



2.2. ABDOMINALS EN 30 SEGONS

Objectiu: mesurar la resistència a la força dels abdominals i flexors del maluc.

Descripció: L'exercici es realitza sobre un matalàs de gimnàstica. El subjecte estirat sobre l'esquena amb les cames flexionades i els peus recolzant tota la planta a no més de 30 cm dels glutis. Mans darrere del coll amb els dits entrelaçats i els colzes enrere de manera que els avantbraços toquin el matalàs. Un altre alumne subjecta a l'examinat pels turmells per mantenir fermament les plantes sobre el sòl. Al senyal d'inici, l'alumne apuja el tronc i toca amb els seus colzes els genolls, retorna a la posició de tombat tocant amb els avantbraços el matalàs. L'examinador compta les repeticions vàlides (quan l'avantbraç toca el terra i els colzes els genolls). Repeteix així l'exercici a la major velocitat possible detenint-se a la veu de "stop" de l'examinador.

Finalització i Valoració: Es realitza el màxim nombre possible de repeticions en 30 segons i s'anota el nombre de les realitzades correctament. Es permet un únic intent.

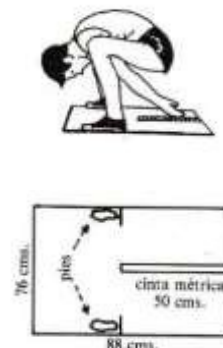


2.3. FLEXIBILITAT PROFUNDA

Objectiu: valorar l'amplitud de moviment en l'exercici indicat.

Descripció: El subjecte, amb els peus col·locats en el tauler que indica la figura, descendeix a la gatxoneta mantenint tota la planta dels dos peus sobre el terra i portant les seves mans cap enrere i per entre les cames fins a fregar amb les puntes dels dits mitjans la cinta mètrica el més enrere possible. No es poden aixecar les puntes dels peus, ni reptar amb les mans i s'ha de mantenir la posició aconseguida en total equilibri fins que l'examinador doni l'ordre d'abandonar el tauler.

Finalització i Valoració: Es mesura amb cinta mètrica la distància aconseguida pel dit mig menys avançat i el resultat s'anota en centímetres sencers. Es permeten dos intents no consecutius.

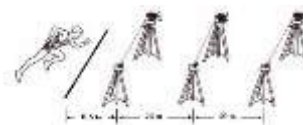


2.4. VELOCITAT (20 + 20) m AMB FOTOCÈL·LULES

Objectiu: Valorar les velocitats d'acceleració i màxima llançada.

Descripció: Des parat darrere de la línia de sortida situada a 0.5 m de la primera barrera, a l'ordre de l'examinador de "quan vulguis", col·locar-se en posició de sortida dempeus i, voluntàriament sortir corrent a la màxima velocitat possible fins a sobrepassar l'última barrera de fotocèl·lules sense "llençar-se" endavant al final com succeiria en una cursa de competició.

Finalització i Valoració: S'anoten els temps a la centèsima de segon de les distàncies 0-20 m, 0-40 m i 20-40 m. Es permeten 2 intents.

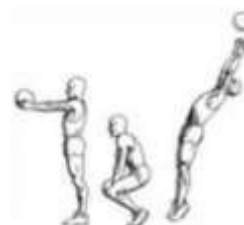


2.5. LLANÇAMENT DORSAL DE PILOTA MEDICINAL

Objectiu: valorar la potència muscular de tota la cadena extensora.

Descripció: Es llança una pilota medicinal de 3 kg per als homes i 2 per a les dones. El subjecte es col·loca d'esquena a la direcció del llançament amb els peus separats l'amplada de les espatlles, braços estesos cap avall i subjectant la pilota entre les mans. En un primer temps, el subjecte realitza aproximadament una semiflexió de cames, tenint situat la pilota entre elles i mantenint els braços estesos. En un segon temps, el subjecte realitza una brusca extensió de cames, tronc i braços per llançar la pilota cap enrere per sobre del cap.

Finalització i Valoració: Es mesura amb cinta mètrica la distància assolida i el resultat s'anota en metres amb un únic decimal. Es permeten dos intents no consecutius.



2.6. LLANÇAMENT DE PILOTA DE BEISBOL

Objectiu: Detectar els subjectes més dotats per a aquest exercici des d'aturat.

Descripció: Prova optativa, si es disposa d'un espai mínim de 50 m de llarg per 20 d'ample i una pilota de 150 grams per a tots dos gèneres. En la posició inicial, el subjecte es col·loca de cara a la direcció del llançament amb els peus separats a una amplada còmoda i per darrere de la línia de delimitació, la pilota ben agafada amb la mà (el més recomanable és mitjançant els dits polze, índex i cor, quedant els altres dos dits a la banda). L'execució consisteix a col·locar la cama esquerra avançada (els destres) i el braç dret enrere, a el mateix temps que la cama dreta es desplaça també cap enrere lleugerament flexionada. Des d'aquesta posició i sense parar, fer el llançament de la pilota cap endavant el més lluny possible i per sobre del cap (no lateralment). Es pot sobrepassar amb la cama dreta la línia de delimitació un cop realitzat el llançament, però no la cama esquerra.

Finalització i Valoració: Es mesura amb cinta mètrica la distància assolida i el resultat s'anota en metres amb un únic decimal. Es permeten dos intents no consecutius.

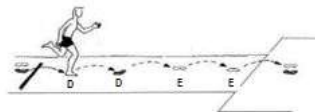


2.7. PENTASALT COORDINAT

Objectiu: Valorar la coordinació en un exercici d'impulsió mixta.

Descripció: Al passadís i fossat de salts horitzontals, des d'aturat i dempeus, amb els peus separats l'amplada dels malucs i per darrere de la línia de delimitació, flexionar lleugerament les cames i amb l'ajuda dels braços estesos, encadenar cinc salts aterrant sobre una sola cama (en l'ordre: esquerra-esquerra-dreta-dreta-fossat o, a l'inrevés, dreta-dreta-esquerra-esquerra-fossat) intentant aconseguir la màxima distància possible.

Finalització i Valoració: S'anota en metres i centímetres la distància entre la línia de delimitació i la marca més propera deixada a la sorra. Es permeten 2 intents.

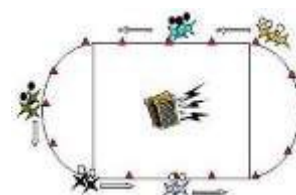


2.8. TEST VAM-RFEA

Objectiu: Valorar la velocitat aeròbica màxima i el VO₂màx.

Descripció: Els subjectes es distribueixen en grups homogenis per la pista. Mitjançant un reproductor d'àudio amb altaveus de potència suficient, es reproduïx el protocol del ritme que han de portar els subjectes corrent per la pista assenyalada amb cons col·locats cada 40 m. El subjecte segueix el test fins que no pot arribar al con en el moment indicat per l'àudio per dues vegades consecutives. La velocitat inicial és 10 Km/h i cada 1 min s'incrementa la velocitat en 0.5 km/h.

Finalització i Valoració: S'anota el ritme de l'etapa just anterior a no assolir els cons. Es permet un únic intent.



La bateria de tests s'aplica en dues sessions consecutives amb el següent ordre:

a) Primera sessió:

- 1) Mesures morfològica senzilles: pes corporal, alçada de peu i estatura assegut.
- 2) Salt Vertical.
- 3) Abdominals en 30 segons.
- 4) ADM: Flexibilitat profunda.
- 5) Lançament dorsal de la pilota medicinal de 3 i 4 kg segons el gènere.

b) Segona sessió:

- 6) Velocitat 20 + 20 metres.
- 7) Pentasalt coordinat.
- 8) Lançament de pilota de beisbol de 250 grams.
- 9) VAM-RFEA.

Organització i aplicació de la bateria de tests:

- 1) Es preparen les estacions de treball amb els materials i examinadors necessaris.
- 2) El total d'alumnes a valorar en la sessió, es divideix en cinc o tres grups, segons la sessió.

- 3) Abans d'iniciar la bateria d'exercicis, s'ha de fer un escalfament dirigit d'uns 10-15 min, amb carrera aeròbica suau, alguns exercicis calistènics, estiraments balístics i unes poques carreres progressives curtes.
- 4) Just abans de l'execució en qualsevol exercici, s'ha d'explicar als alumnes el propòsit i la correcta execució tècnica que es va a realitzar.
- 5) Llevat que s'indiqui expressament el contrari, en cada estació, es permeten dos o tres intents d'intensitat controlada, com escalfament específic.
- 6) Es realitzen dos intents mesurats en cada exercici menys en els tests d'Abdominals i VAM-RFEA on es fa un només. Com que, en tots els exercicis, els alumnes han d'aconseguir una marca vàlida, l'exercici ha de repetir-se fins que, almenys, un intent es realitzi correctament.
- 7) Quan es realitzi més d'un intent, s'ha de prendre el millor dels resultats.
- 8) En la primera sessió, es distribueixen els cinc grups en cadascuna de les estacions i romanen en la mateixa estació fins que tots els seus membres han completat el mesurament. Al senyal dels examinadors, els grups roten a la següent estació.
- 9) A la segona sessió, s'assigna cada grup a un dels tres primers exercicis per començar simultàniament. Quan un grup acaba els primers tres exercicis, passa a realitzar la prova de resistència (VAM-RFEA) que ha de ser l'últim exercici a realitzar. S'estableix una zona d'espera per als grups que vagin acabant les tres primeres estacions.