

# JORNADES D'INICIACIÓ



# AL BÀDMINTON

**Organitza:**



**Col·labora:**



## 1.- INFORMACIÓ GENERAL

JORNADES D'INICIACIÓ AL BÀDMINTON	
Data de l'Activitat	De Gener a Abril de 2016
Categories proposades	Prebenjamí, Benjamí, Aleví, Infantil i Cadet Masculí i Femení

## 2.- ORGANITZACIÓ

El Consell Esportiu del Baix Empordà, en col·laboració amb el Club Bàdminton Platja d'Aro i l'Ajuntament de Castell - Platja d'Aro organitza unes **Jornades d'Iniciació al Bàdminton**.

Aquestes jornades d'iniciació al bàdminton comptaran amb el suport tècnic i dels jugadors del Club Bàdminton Platja d'Aro que seran els encarregats d'ensenyar el reglament bàsic i els moviments a tothom qui vulgui tenir el primer contacte amb aquest esport. Durant tot el matí hi haurà diversos clínics infantils, una exhibició i al final de les 3 jornades es farà una petita competició.

## 3.- OBJECTIUS

- Donar a conèixer el bàdminton a tots els escolars de la comarca.
- Aconseguir que el bàdminton formi part dels Programes JEEC i PCEE des de primària fins a secundària.
- Aconseguir un important nivell de participació en l'esport escolar, a través d'una activitat d'iniciació, lúdica i atractiva.
- Facilitar la iniciació als esports de raqueta a través del bàdminton.
- Donar a conèixer un esport tant individual com col·lectiu fomentant la companyonia i la cooperació.
- Crear hàbits de pràctica d'activitat física i de vida saludable en els alumnes dels centres escolars.

## 4.- PARTICIPACIÓ:

La participació és lliure. Tots els participants hauran d'estar en possessió de la corresponent llicència esportiva dels JEEC tramitada a través del seu Consell Esportiu d'origen. Les llicències s'hauran de lliurar a l'organització abans de cada competició.

En cas de no tenir-ne, es farà obligatòriament en el moment de fer la inscripció el mateix dia de la prova.

## 5. CATEGORIES PROPOSADES

Les categories convocades, tant masculines com femenines, són les següents:

Prebenjamí	nascuts/des 2008-2009	Infantil	nascuts/des 2002-2003
Benjamí	nascuts/des 2006-2007	Cadet	nascuts/des 2000-2001
Aleví	nascuts/des 2004-2005		

## 6. PROPOSTA DE DATES

DIA	JORNADES INICIACIÓ	CATEGORIES	LLOC
Diumenge 24-01-2016	1a Jornada Iniciació al Bàdminton de 10:00 a 14:00 hores	PB - B - A - INF - CAD	PALAU D'ESPORTS I CONGRESSOS DE PLATJA D'ARO
Diumenge 14-02-2016	2a Jornada Iniciació al Bàdminton de 10:00 a 14:00 hores	PB - B - A - INF - CAD	PALAU D'ESPORTS I CONGRESSOS DE PLATJA D'ARO
Diumenge 13-03-2016	3a Jornada Iniciació al Bàdminton de 10:00 a 14:00 hores	PB - B - A - INF - CAD	PALAU D'ESPORTS I CONGRESSOS DE PLATJA D'ARO
Diumenge 24-04-2016	Campionat Comarcal de Bàdminton de 10:00 a 14:00 hores	PB - B - A - INF - CAD	PALAU D'ESPORTS I CONGRESSOS DE PLATJA D'ARO

## 7.- PREU I INSCRIPCIONS

El preu de la inscripció a les jornades d'iniciació serà :

**Inscripció a 1 jornada**

**Preu: 2.-€**

**Inscripció a les 3 jornades + Campionat**

**Preu: 5.-€**

*La inscripció inclou l'activitat , el material (raquetes i volants) i l'assegurança obligatòria d'accident de dia.*

### 7.1.- Com puc inscriure'm a les Jornades d'iniciació al Bàdminton?

1.- A través del centre educatiu o entitat:

Com en la resta d'esports del Consell Esportiu del Baix Empordà, les inscripcions cal tramitar-les per internet mitjançant l' aplicatiu de llicències del Consell: <http://zenit.ucec.cat>

Per poder fer-ne ús, cada centre educatiu o entitat tindrà un nom d'usuari i una paraula de pas. Les entitats que no en tinguin hauran de demanar aquestes dades al CEBE un cop facin efectiva la inscripció de centre educatiu o d'entitat.

El pagament es farà mitjançant transferència bancària a través del centre educatiu o de l'entitat.

2.- Directament sense passar pels centres educatius o entitats:

1.- Les inscripcions es faran el mateix dia de la prova, dirigint-se a la taula d'organització.

2.- Les inscripcions es faran a través del Consell Esportiu del Baix Empordà fent arribar el full d'inscripció degudament omplert per correu electrònic a [esports@baixemporda.cat](mailto:esports@baixemporda.cat)

El pagament de la inscripció es farà el mateix dia de la prova.

## 8. RECOMANACIONS

- Cal presentar-se 30 minuts abans de l'inici de cada jornada.
- És important fer un escalfament abans d'iniciar la prova, que consistirà en córrer a poc a poc de 3 a 10 minuts (segons l'edat i el costum) i fer exercicis d'estiraments.
- Cal portar roba còmode i calçat de recanvi i adequat per fer l'activitat.
- Recomanem fer un esmorzar a casa, 1,5 hores abans d'iniciar l'activitat, basat en cereals, fruita i/o fruits secs. També aconsellem portar un segon esmorzar per a mig matí, un cop acabada la primera part de la jornada..
- Cal anar bevent aigua amb moderació durant tot el matí. Recomanable portar una cantimplora.
- Per a un bon funcionament de les matinals cal seguir les orientacions que es donin des de la taula de megafonia.