

Reglaments dels Jocs Esportius UAB 2026 - Del 13 al 16 d'octubre de 2026

REGLAMENT GENERAL

Article 1. Objectius i Esperit dels Jocs

La 7a edició dels Jocs Esportius “Jo soc futur jo soc cultura”, organitzats pel **Servei d'Activitat Física** i l'impuls del **Consell Social**, torna a posar l'accent en els valors de participació, joc net, respecte. Alhora que dona suport a la **campanya institucional de la UAB en favor del caràcter obert de la cultura catalana**, un factor de convivència especialment rellevant en el context actual, marcat per les amenaces als valors democràtics i l'auge dels extremismes identitaris.

La promoció de la pràctica de l'activitat física i esportiva i dels estils de vida actius esdevé una eina clau per a la formació integral de la comunitat universitària. Alhora, contribueix a reforçar el sentiment de pertinença a la Universitat i s'alinea amb les línies estratègiques del **Campus Saludable i Sostenible**, fomentant els valors de l'esport, els hàbits de vida saludables i sostenibles, així com el compromís social i la solidaritat.

Enguany ens sumem a la **Setmana Europea de l'Esport** sota el lema “**Sigues actiu/Be Active**”, amb l'objectiu de combatre el sedentarisme i fomentar que l'exercici físic esdevingui una pràctica habitual de la comunitat universitària. Igualment ens adherim i fem difusió de la campanya “**Adopta un arbre i vine a plantar-lo**” amb la voluntat de contribuir a la transformació de la Plaça del Coneixement en un [refugi climàtic](#).

Nosaltres, participants dels JOCS ESPORTIUS UAB 26 “Jo soc futur, jo soc cultura”, assumim com a propis els valors de l'esport: participació, joc net i respecte, i reconeixem i valorem el caràcter obert, integrador i cohesionador de la cultura catalana.

Article 2. Principis d'Inclusió i Diversitat

2.1. Esport com a dret universal: Totes les persones tenen igual dret a beneficiar-se de l'activitat esportiva sense cap tipus de discriminació

2.2. Adaptació a les persones: Les activitats s'adapten a les necessitats específiques dels participants, especialment aquells amb més dificultats

2.3. **Eliminació de barreres:** S'eliminen obstacles físics, socials i actitudinals que puguin dificultar la participació

2.4. **Diversitat de gènere:** Cada participant podrà competir amb el gènere amb què s'identifica, respectant les condicions mínimes de participació per gènere establertes per cada modalitat

Article 3. Participants

3.1. **Comunitat Universitària:** Obert a estudiants, PDI, PTGAS de la UAB i persones vinculades a la universitat

3.2. **Inclusió per discapacitat:** Es garanteix la participació de persones amb:

- Discapacitat física, sensorial (visual/auditiva)

Article 4. Format de Competició General

4.1. **Modalitat mixta prioritària:** Totes les competicions seran **mixtes com a norma general**, amb requisits mínims de participació per gènere per garantir la diversitat en algunes competicions d'esports.

Article 5. Joc net i Respecte

5.1. **Tolerància zero** a comportaments discriminatoris per raó de gènere, orientació sexual, origen ètnic, discapacitat o qualsevol altra condició personal

5.2. **Comunicació inclusiva:** S'utilitzarà llenguatge no sexista i respectuós amb la diversitat

Reglaments Tècnics Específics - Jocs Esportius UAB 2026

BÀDMINTON

Reglament Tècnic

1. Camp de joc: Pista de bàdminton reglamentària (13,40m x 6,10m per dobles)
2. Material: Volants de ploma o sintètics homologats; raquetes de màxim 68cm de longitud
3. Puntuació: Partits a 2 sets guanyadors fins a 21 punts amb diferència mínima de 2 punts
4. Servei: Servei diagonal, per sota de la cintura, alternant cada punt
5. Canvi de camp: Cada set i quan el primer jugador arribi a 11 punts al set decisiu
6. Lets: Es repeteix el punt si el volant toca la xarxa i cau a la zona vàlida
7. Faltes: Volant que toca el cos, doble colp, invasió del camp contrari
8. Temps: 60 segons entre sets; 20 segons entre punts
9. Substitucions: Possibilitat de canvi de jugador per motius mèdics
10. Fair play: Reconeixement especial per comportament respectuós

BÀSQUET 3X3

Reglament Tècnic

1. Camp de joc: Mig camp de bàsquet (15m x 11m) amb una sola cistella
2. Cistella: Altura reglamentària 3,05m
3. Pilota: Pilota oficial FIBA 3x3 (talla 6)
4. Temps: en funció del nombre d'equips inscrits.
5. Puntuació: 1 punt dins de l'arc, 2 punts des de fora de l'arc de 6,75m
6. Possessió: Canvi de possessió després de cada cistella anotada
7. Clear: Obligatori treure la pilota més enllà de l'arc després de rebots i robatoris
8. Faltes: 6 faltes d'equip per anar a tir lliure; falta personal desqualifica
9. Temps mort: Un temps mort de 30 segons per equip
10. Temps extra: En cas d'empat, primer que faci 2 punts guanya

ESQUAIX

Reglament Tècnic

1. Pista: Pista tancada reglamentària (9,75m x 6,40m x 5,64m d'altura mínima)
2. Pilota: Pilota de esquaix homologada
3. Raqueta: Màxim 68,6cm de longitud amb cordatge sintètic o natural
4. Puntuació: Partits a 3 sets guanyadors fins a 11 punts amb diferència de 2
5. Servei: Altern cada punt, des del quadre de servei corresponent
6. Línia de servei: La pilota ha de tocar per damunt de la línia de servei (1,78m)
7. Let: Es repeteix el punt si hi ha interferència o la pilota toca al jugador abans de la paret
8. Stroke: Punt automàtic si s'impedeix un cop net o tir guanyador
9. Temps: 90 segons entre jocs; 2 minuts entre sets
10. Escalfament: 5 minuts d'escalfament conjunt abans del partit

ESCACS

Reglament Tècnic

1. Tauler: Tauler reglamentari de 64 caselles (8x8) amb coordenades algebraïques
2. Peces: Joc de peces Staunton homologat
3. Temps: en funció del nombre de participants.
4. Sistema de parelles: Equips de 2 persones amb consulta cooperativa permesa
5. Consulta: Els membres de l'equip poden consultar-se durant tota la partida
6. Anotació: Obligatòria en notació algebraica per a totes les jugades
7. Temps extra: Temps de reflexió addicional en posicions complexes
8. Zona silenciosa: Respecte absolut al silenci i concentració dels participants
9. Desempat: Sistema de Bucholz per determinar classificacions finals
10. Rotació: Rotació d'equips per garantir enfrontaments equitatius

FUTBOL 7

Reglament Tècnic

1. Camp: Terreny de joc de 50-70m x 30-50m amb porteries de 6m x 2m
2. Pilota: Pilota reglamentària núm. 4
3. Jugadors: 7 jugadors per equip en camp (6+porter) amb màxim 9 inscrits
4. Temps: vindrà determinat pel nombre d'equips inscrits.
5. Fora de joc: Aplicació de la regla del fora de joc segons normativa FIFA
6. Substitucions: Màxim 5 substitucions per equip, en qualsevol moment
7. Targetes: Targeta groga (advertiment) i targeta roja (expulsió)
8. Tirs lliures: Directes i indirectes segons la infracció comesa
9. Penalti: Tir de penalti des de 9 metres en cas d'infracció dins l'àrea
10. Fair play: Puntuació extra per comportament respectuós

PÀDEL

Reglament Tècnic

1. Pista: Pista tancada de 20m x 10m amb parets de vidre i malla metàl·lica
2. Xarxa: Altura de 0,88m al centre i 0,92m als extrems
3. Pilota: Pilotes homologades amb pressió reglamentària específica per pàdel
4. Pala: Pales homologades amb màxim 45,5cm de longitud
5. Puntuació: Partits a 2 sets guanyadors de 6 jocs amb tie-break a 6-6
6. Servei: Servei per sota de la cintura, botant abans de colpejar
7. Parets: La pilota pot tocar les parets pròpies després de botar al terra
8. Puntuació de joc: Sistema tradicional de tennis (15, 30, 40, joc)
9. Canvi de camp: Cada nombre imparell de jocs i entre sets
10. Temps: 20 segons entre punts; 90 segons en canvis de camp

TENNIS

Reglament Tècnic

1. Pista: Pista de tennis reglamentària (23,77m x 10,97m per dobles)
2. Xarxa: Altura de 0,914m al centre i 1,07m als pals
3. Pilota: Pilotes homologades ITF tipus 2 (velocitat mitjana)
4. Raqueta: Sense restriccions de pes o mida, seguint normativa ITF
5. Puntuació: Partits a 2 sets guanyadors amb tie-break a 6-6
6. Servei: Servei altern cada joc, començant des de la dreta
7. Lets: Servei que toca la xarxa i cau dins la zona de servei es repeteix
8. Canvi de camp: Cada nombre imparell de jocs i entre sets
9. Temps: 25 segons entre punts; 90 segons en canvis de camp
10. Puntuació de joc: Sistema tradicional (15, 30, 40, joc) amb “iguals”.

VOLEIBOL 4X4

Reglament Tècnic

1. Camp: Terreny de 16m x 8m dividit per una xarxa central
2. Xarxa: Altura de 2,24m
3. Pilota: Pilota oficial de voleibol
4. Jugadors: 4 jugadors per equip en camp amb màxim 6 inscrits
5. Sets: Partits a 2 sets guanyadors de 21 punts amb diferència mínima de 2
6. Rotació: Rotació obligatòria dels jugadors en sentit horari
7. Contactes: Màxim 3 contactes per equip abans de passar la pilota
8. Servei: Servei des de darrera de la línia de fons, rotant cada punt
9. Temps mort: 2 temps morts de 30 segons per equip i per set
10. Substitucions: Màxim 4 substitucions per equip i per set