



Reglaments dels Jocs Esportius UAB 2025

REGLAMENT GENERAL	2
Article 1. Objectius i Esperit dels Jocs	2
Article 2. Principis d'Inclusió i Diversitat	2
Article 3. Participants	3
Article 4. Format de Competició General.....	3
Article 5. Joc net i Respecte	3
Article 6. Instal·lacions i Accessibilitat	3
Article 7. Inscripcions i Equips	4
REGLAMENT DE BÀDMINTON	5
REGLAMENT DE BÀSQUET 3X3.....	6
REGLAMENT D'ESQUAIX.....	7
REGLAMENT D'ESCACS.....	8
REGLAMENT DE FUTBOL 7	9
REGLAMENT DE PÀDEL.....	10
REGLAMENT DE TENNIS	11
REGLAMENT D'ULTIMATE	12
REGLAMENT DE VOLEIBOL 4X4.....	13
DISPOSICIONS FINALS	14
Article DF.1. Comitè d'Inclusió	14
Article DF.2. Resolució de conflictes.....	14
Article DF.3. Reconeixements especials	14
Article DF.4. Memòria inclusiva	14



Reglaments dels Jocs Esportius UAB 2025

Del 13 al 17 d'octubre de 2025

Sota el marc UNIDIVERSITAT: "Tothom és UAB"

REGLAMENT GENERAL

Article 1. Objectius i Esperit dels Jocs

Els Jocs Esportius UAB 2025 se celebren sota el marc conceptual **UNIDIVERSITAT**, que neix de les paraules universitat i diversitat, i tenen com a objectius principals:

- 1.1. **Reconèixer, comprendre, acceptar i valorar la diversitat com a riquesa** en les maneres de ser i fer
- 1.2. Fomentar la **participació, el joc net i el respecte** com a valors fonamentals
- 1.3. Promoure l'**esport inclusiu** on persones amb i sense discapacitat puguin participar conjuntament
- 1.4. Garantir la **igualtat d'oportunitats** sense discriminació per raó d'origen ètnic, sexe, identitat de gènere, orientació sexual, religió, edat, discapacitat o qualsevol altre estat

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)

3.3. **Suport especialitzat:** L'organització proporcionarà els ajustos raonables necessaris per garantir la participació en igualtat de condicions

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

4.2. **Sistema inclusiu:** S'aplicaran adaptacions reglamentàries quan sigui necessari per facilitar la participació de persones amb diversitat funcional

4.3. **Competició per nivells:** Quan la diferència de capacitats ho requereixi, es crearan categories adaptades mantenint l'esperit inclusiu

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

5.3. **Reconeixement de la diversitat:** Es valorarà positivament la participació de persones de diferents col·lectius i capacitats

Article 6. Instal·lacions i Accessibilitat

6.1. Totes les instal·lacions compliran la normativa d'accessibilitat vigent

6.2. Es disposarà de:

- Material esportiu adaptat quan sigui necessari
- Senyalització accessible



- Personal de suport per a l'acompanyament
- Zones de descans i hidratació accessibles

Article 7. Inscripcions i Equips

7.1. **Inscripció oberta:** Qualsevol membre de la comunitat UAB pot inscriure's indicant si necessita adaptacions específiques

7.2. **Composició d'equips:** Els equips es formaran respectant els mínims de diversitat de gènere establerts per cada modalitat, facilitant la inclusió de persones amb discapacitat

7.3. **Suport organitzatiu:** Es proporcionarà ajuda per formar equips inclusius quan els participants ho sol·licitin



REGLAMENT DE BÀDMINTON

13 d'octubre, 10:00-13:00h, Poliesportiu (6 pistes)

Format: 16 parelles mixtes (32 persones)

Article B.1. Composició d'equips

- Parelles preferentment mixtes (mínim 1 persona de cada gènere)
- Possibilitat de parelles amb persones amb diversitat funcional

Article B.2. Sistema de competició

- Eliminatòries directes amb repesca pels perdedors de quarts
- Partits a 2 sets guanyadors fins a 21 punts
- Adaptacions: partits a 1 set de 15 punts per participants amb limitacions físiques

Article B.3. Material inclúsiu

- Volants de diferents velocitats segons necessitats

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



REGLAMENT DE BÀSQUET 3X3

15 d'octubre, 09:00-13:00h, Poliesportiu (4 pistes)

Format: 26 equips de 3+1 (104 persones)

Article BK.1. Composició d'equips

- Mínim 1 persona de cada gènere per equip
- Màxim 2 persones del mateix gènere jugant simultàniament

Article BK.2. Adaptacions inclusives

- Possibilitat de joc amb 4 participants quan hi hagi persones amb discapacitat

Article BK.3. Puntuació adaptada

- Sistema de puntuació ponderat quan participin persones amb diferents capacitats
- Reconeixement especial a l'equip més inclusiu

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 de joc:** 10 minuts o primer equip que arribi a 21 punts
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



REGLAMENT D'ESQUAIX

14 d'octubre, 17:00-20:00h, Pistes d'esquaix (3 pistes)

Format: 32 persones individuals

Article E.1. Sistema mixt

- Classificació única per nivell de joc, independentment del gènere

Article E.2. Adaptacions

- Pilotes de baixa pressió per a principiants i persones amb limitacions
- Temps de descans ampliat entre punts quan sigui necessari

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



REGLAMENT D'ESCACS

16 d'octubre, 11:00-13:00h, Aula SAF

Format: 26 parelles mixtes (52 persones)

Article EC.1. Parelles mixtes

- Equips de 2 persones de diferent gènere
- Sistema de consulta cooperativa entre els membres de l'equip

Article EC.2. Inclusió cognitiva

- Temps addicional per a persones amb trastorns de concentració
- Suport visual i tàctil per a persones amb discapacitat sensorial
- Peces adaptades de gran format

Reglament Tècnic

- 1. Tauler:** Tauler reglamentari de 64 caselles (8x8) amb coordenades algebraiques
- 2. Peces:** Joc de peces Staunton homologat
- 3. Temps:** 15 minuts per jugador més 10 segons d'increment per jugada
- 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



REGLAMENT DE FUTBOL 7

13 d'octubre, 09:00-15:00h, Camps de futbol (4 camps)

Format: 26 equips de 7+2 (234 persones)

Article F7.1. Composició preferent

- Mínim 2 persones de cada gènere en el camp sempre
- Màxim 5 persones del mateix gènere per equip

Article F7.2. Adaptacions inclusives

- Camps més petits (adaptats) per a equips inclusius

Article F7.3. Sistema de puntuació

- Punts extra per gols marcats per el gènere menys representat numèricament en el camp
- Bonificacions per participació d'equips inclusius

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:** 2 parts de 25 minuts amb descans de 10 minuts
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



REGLAMENT DE PÀDEL

17 d'octubre, 09:00-15:00h, Pistes de pàdel (4 pistes)

Format: 16 parelles mixtes (32 persones)

Article P.1. Parelles preferentment mixtes

- 1 persona de cada gènere per parella
- Possibilitat de parelles amb persones usuàries de cadira de rodes

Article P.2. Adaptacions de pista

- Accés adaptat a totes les pistes

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



REGLAMENT DE TENNIS

15 d'octubre, 09:00-13:00h, Pistes de tennis (5 pistes)

Format: 16 parelles mixtes (32 persones)

Article T.1. Modalitat de dobles mixt

- Parelles preferentment mixtes
- Sistema d'eliminatòries amb consolació

Article T.2. Material adaptat

- Accés adaptat a totes les pistes

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 deuce



REGLAMENT D'ULTIMATE

14 d'octubre, 09:00-13:00h, Camps de futbol (2 camps)

Format: 16 equips de 7+3 (64 persones)

Article U.1. Modalitat inclusiva per excel·lència

- Mínim 2 persones de cada gènere en pista
- **Autoarbitratge i esperit de joc** com a valors fonamentals

Article U.2. Adaptacions

- Camps adaptats per a persones amb mobilitat reduïda
- Reconeixement especial a l'**esperit de joc més inclusiu**

Reglament Tècnic

1. **Camp:** Terreny rectangular de 100m x 37m amb zones d'anotació de 18m
2. **Disc:** Disc oficial d'Ultimate de 175 grams
3. **Jugadors:** 7 jugadors per equip en camp amb substitucions lliures
4. **Temps:** 2 parts de 25 minuts o primer equip que arribi a 13 punts
5. **Gènere:** Mínim 2 persones de cada gènere en camp en tot moment
6. **Possessió:** Canvi automàtic de possessió quan el disc toca el terra
7. **Zona d'anotació:** Punt quan es rebí el disc dins la zona contrària
8. **Contacte:** Esport sense contacte físic, faltes per contacte innecessari
9. **Temps de possessió:** 10 segons màxim per passar el disc
10. **Substitucions:** Lliures durant aturades, facilitant la rotació d'equip



REGLAMENT DE VOLEIBOL 4X4

16 d'octubre, 09:00-13:00h, Poliesportiu (3 pistes)

Format: 16 equips de 4+2 (64 persones)

Article V.1. Composició mixta

- Mínim 1 persona de cada gènere en pista
- Màxim 3 persones del mateix gènere per equip

Article V.2. Adaptacions de joc

- Xarxa ajustable per a equips inclusius
- Pilota més lleugera quan participin persones amb limitacions
- Possibilitat de contacte amb el terra per a persones usuàries de cadira

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

DISPOSICIONS FINALS

Article DF.1. Comitè d'Inclusió

Es crea un Comitè d'Inclusió format per:

- 1 representant del Servei d'Igualtat i Diversitat UAB
- 1 tècnic del SAF especialitzat en esport adaptat
- 1 representant estudiantil
- 1 persona amb discapacitat de la comunitat UAB

Article DF.2. Resolució de conflictes

Qualsevol situació discriminatòria o conflicte relacionat amb la inclusió serà resolt pel Comitè d'Inclusió amb criteris de màxima protecció de la diversitat.

Article DF.3. Reconeixements especials

S'atorgarà:

- **Premi UNIDIVERSITAT** a l'equip més inclusiu de cada modalitat
- **Reconeixement Lloc net Inclusiu** a la persona que més hagi contribuït a la integració
- **Menció d'Honor** als participants que superin barreres significatives

Article DF.4. Memòria inclusiva

S'elaborarà una memòria final que reculli bones pràctiques, dades de participació diversa i propostes de millora per a futures edicions.

Aquest reglament està vigent del 13 al 17 d'octubre de 2025 i reflecteix l'esperit UNIDIVERSITAT de la UAB: reconèixer, comprendre, acceptar i valorar la diversitat com a riquesa en les maneres de ser i fer.