



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

PRATENC ASSOCIACIÓ D'ATLETISME

PROJECTE ESPORTIU TEMPORADA 2025-2026





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

INDEX

1. Contextualització.

2. Història del club.

3. La nostra raó de ser.

4. Òrgans del club.

4.1. Òrgans de govern i executius.

4.2. Òrgans executius.

4.3. Òrgans tècnics.

5. Massa social del club.

6. Estructura organitzativa de l'entitat.

7. Pla esportiu.

7.1. Introducció.

7.2. Valors del club.

7.3. Categories i grups d'entrenament.

7.4. Objectius.

7.5. Recursos.

7.6. Suport a l'atleta federat.

7.7. Organització d'actes socials i estada esportiva.

7.8. Organització de jornades escolars i competicions esportives.

7.9. Organització del casal d'estiu.

7.10. Sistemes de seguiment i avaluació.

8. Pla d'imatge i comunicació.

8.1. Imatge i essència corporativa.

8.2. Pàgina web i xarxes socials.

8.3. Campanyes de promoció i difusió.

9. Compromís social i institucional.

10. Pla d'igualtat i perspectiva de gènere.

11. Reglament de règim intern socis/es.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

1. Contextualització.

El Club d'atletisme Pratenc AA, és una associació esportiva sense ànim de lucre de caràcter associatiu que forma part del municipi del Prat de Llobregat. És una entitat privada de primer grau, sense afany de lucre. Formada per persones físiques i basades en la llibertat d'associació.

El seu **objectiu bàsic és el foment, desenvolupament i pràctica continua de l'activitat física i esportiva. Està dedicat a la promoció, desenvolupament i consolidació de la pràctica atlètica en totes les seves disciplines.** Fundat amb l'objectiu de **fomentar un estil de vida saludable, els valors esportius i el creixement personal**, el club ha esdevingut un punt de referència per a atletes de diverses edats i nivells, des de la iniciació fins a l'alt rendiment.

La institució treballa per oferir **un entorn formatiu i segur, basat en la professionalitat del seu equip de gestió, coordinació i tècnic-esportiu amb un model pedagògic que prioritza el respecte, l'esforç, la constància i el treball en equip.** Aquest model de club que **vol respondre a les demandes i requeriments legals i actuals en termes de gestió professional i tècnic esportiu**, portant a terme en aquesta segona branca un programa d'entrenaments estructurat, de la participació en competicions oficials i de diverses activitats complementàries contribuint al desenvolupament integral dels seus esportistes.

El club existeix des de l'any 1981 i va ser un pioner en la promoció de l'activitat física i l'esport, en aquest cas l'atletisme. **Manté un compromís actiu amb el municipi i els seus ciutadans del Prat de Llobregat, impulsant iniciatives de caràcter social i educatiu que promouen la inclusió, la cohesió social i la igualtat d'oportunitats.** Aquesta visió global situa el club com una entitat oberta, compromesa i orientada a la millora contínua, amb la voluntat de consolidar-se com un espai de referència en l'àmbit de l'atletisme i de l'esport de base.

2. Història del club.

Durant el curs escolar 1979/80 es va iniciar per part d'un grup de monitors integrats al Club Natació Montjuïc una tasca de captació i d'iniciació a l'Atletisme a diferents centres escolars de El Prat de Llobregat. Aquesta feina es va intensificar sobretot al curs 1980/81. Es va formar un considerable grup d'atletes de les categories de promoció que dos dies a la setmana es desplaçaven en autocar a les instal·lacions del CN Montjuïc per entrenar-se.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Durant la temporada 1980/81, es van donar una sèrie de circumstàncies que van propiciar que un considerable grup d'entrenadors i d'atletes es plantegessin la opció de formar una nova entitat a on continuar la seva activitat atlètica. Així, el grup que pertanyia a El Prat de Llobregat va fundar en una reunió celebrada el **14 de febrer de 1981** **Pratenc Associació d'Atletisme**.

Actualment el club té un total de 370 socis, dels quals 165 són nens i nenes menors de 18 anys, 100 atletes federats i 105 socis de l'entitat. Els nostres atletes participen en tot tipus de competicions atlètiques, com els Jocs Esportius Escolars, competicions en pista, cros, marxa atlètica, curses populars i maratons, a nivell Català, Espanyol i fins i tot a nivell internacional.





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

3. La nostra raó de ser.



La missió del Club és **promoure la pràctica de l'atletisme i de l'activitat física al municipi del Prat de Llobregat com a mitjà de transmissió de valors fonamentals, de vivències positives i de creixement personal**. A través de l'esport, treballem per fomentar la satisfacció individual, la convivència, el respecte, el desenvolupament integral de les persones i la consolidació d'hàbits de vida saludables, accessibles a tota la ciutadania.



Aspirem a esdevenir **un club modèlic i referent tant a nivell organitzatiu com esportiu**, caracteritzat per un alt compromís social i educatiu envers els nostres usuaris i el conjunt del municipi. Volem consolidar-nos com un espai segur, inclusiu i lliure de discriminacions, on la diversitat i la igualtat siguin pilars essencials per al desenvolupament de la pràctica esportiva en totes les seves formes.



Els valors que guien la nostra activitat es fonamenten en tres **eixos principals**:

Valors educatius i de cohesió social: Treballem per formar persones, promovent la inclusió, la solidaritat i el respecte mutu. L'esport és un instrument pedagògic clau per reforçar la convivència, el treball col·lectiu i la participació activa dins la comunitat.

Valors esportius: Defensem la superació personal, el compromís, la responsabilitat, l'autoconeixement, la col·laboració i el respecte. Acompanyem els atletes en el seu progrés, oferint un entorn que afavoreix l'esforç, la constància i l'aprenentatge continu.

Valors de salut i benestar: Impulsem la pràctica regular d'activitat física com a via per assolir una vida plena, activa i equilibrada. Treballem per fomentar hàbits saludables que contribueixin al benestar físic, emocional i social de totes les persones que formen part del club.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

4. Òrgans del club

L'entitat està inscrita en el Registre d'Entitats Esportives de la Generalitat de Catalunya amb el número **2462** i té el seu domicili social al carrer Frederica Montseny s/n del Prat de Llobregat.

Els òrgans executius que componen el Pratenc Associació d'Atletisme el president, la Junta Directiva, la comissió tècnica esportiva i disciplinària, la coordinació general, la direcció tècnica.

Per el club és primordial i prioritari mantenir i complir amb tots els requeriments actuals que empara les diferents lleis i normatives amb el que es relaciona com ara:

- Decret legislatiu 1/2000, del 31 de juliol, de l'esport. Text únic de la Llei de l'Esport de Catalunya.
- Llei 3/2008 del 23 d'abril. Exercici de les professions de l'esport a Catalunya.
- Decret 58/2010, de 4 de maig. Entitats esportives.
- Decret 34/2010, del 9 de març. Registre d'Entitats Esportives.
- Llei 19/2014, de 29 de desembre. Llei de transparència, accés a la informació pública i bon govern.
- Llei 25/2015, del 30 de juliol. Llei del voluntariat i de foment de l'associacionisme.
- Obligacions fiscals. Declaració IVA / IRPF / IS.
- Reial Decret Legislatiu 8/2015, de 30 d'octubre. Pel qual s'aprova el Text Refós de la Llei General de la Seguretat Social (LGSS).
- Laboral – V Conveni col·lectiu estatal d'instal·lacions esportives i gimnasos.
- Reglament General de Protecció de Dades (RGPD).
- Obligació de disposar d'una pòlissa de responsabilitat civil. Dins Llei 58/2010.
- Prevenció riscos laborals.
- A nivell local (Ajuntament del Prat de Llobregat). Ordenances reguladores del municipi d'ús de les instal·lacions esportives i pagament de taxes. Bases reguladores de subvencions i ajuts esportius.

El club es manté al corrent de totes les seves obligacions contractuals, tributàries, administratives i locals, així com de les cobertures asseguradores i dels requisits legals i federatius que li corresponen. Aquesta adequació permanent al marc normatiu **constitueix un pilar fonamental** per a la correcta gestió institucional i per al desenvolupament eficient de les activitats fundacionals del club, així com donar resposta a la voluntat institucional en les maneres de gestionar un club esportiu i per tant les justificacions oportunes en termes d'ajuts i subvencions de caire municipal.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

4.1. Òrgans de govern.

Els òrgans de govern són els que **prenen les decisions estratègiques i de màxim nivell** i que controlen l'actuació dels òrgans executius.

Assemblea General de socis/es.

És l'òrgan sobirà del club i el màxim òrgan de govern, tenen veu i vot tots els socis/es majors de 18 anys.

Funcions:

- Aprovar o rebutjar els pressupostos i els comptes anuals.
- Elegir la Junta Directiva.
- Modificar els estatuts del club.
- Aprovar inversions importants o operacions rellevants.
- Decidir sobre quotes, patrimonis, projectes estratègics, etc.

La Junta Directiva

Tot i que la Junta Directiva és també un òrgan executiu, en molts estatuts se la considera parcialment òrgan de govern.

És el màxim òrgan de gestió de l'entitat, assumint les funcions de representació, control, direcció i execució de les seves competències. Impulsa la planificació, la gestió i supervisió de totes les activitats del club, d'acord amb els principis de transparència, responsabilitat i bon govern.

La representació, el govern i l'administració del Pratenc Associació d'Atletisme recauen, d'acord amb els seus estatuts, en la Junta Directiva, el personal tècnic i administratiu, i en última instància, en el conjunt dels socis i sòcies que conformen l'entitat.

El Pratenc Associació d'Atletisme a través de la seva Junta Directiva i els professionals termes de gestió esportiva i tècnic-esportiu, **garanteix l'exercici adequat dels drets i deures que corresponen als socis i a les sòcies, i vetlla per assegurar** els recursos econòmics, humans i materials necessaris per al desenvolupament integral dels seus atletes, tant en l'àmbit esportiu com en el personal.

Funcions:

- Dirigir políticament el club.
- Preparar propostes que després vota l'assemblea.
- Convocar assemblees i presentar comptes i memòries.
- Aprovar reglaments interns i normatives generals.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

4.2. Òrgans executius.

Els òrgans executius són els que **gestionen, administren i executen les decisions adoptades per l'assemblea de socis.**

Junta Directiva

És l'equip que governa i té el control i seguiment de la gestió del club.

Funcions:

- Complir i fer complir els estatuts i les decisions de l'assemblea.
- Control econòmic del club (pressupost, comptabilitat...).
- Seguiment de la coordinació de l'activitat esportiva i els diferents equips.
- Aprovar les directrius tècniques esportives proposades per la coordinació general i la direcció tècnica, projectes i l'organització d'esdeveniments.

President/a

És la màxima autoritat executiva individual dins el club.

Funcions:

- Representació legal del club.
- Convocar i presidir les reunions de la junta.
- Dirigir i coordinar l'acció executiva.
- Signar contractes i documents oficials.

Vicepresident/a

Donen suport al president i el substitueixen en cas d'absència.

Funcions:

- Supervisar àrees concretes (esport, economia, instal·lacions...).

Secretari/a

Responsable de documentació i gestió administrativa.

Funcions:

- Redacció d'actes i custòdia de documents.
- Suport jurídic bàsic a la junta.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Tresorer/a

Responsable de l'àrea econòmica del club.

Funcions:

- Supervisar l'elaboració dels pressupostos i control de la comptabilitat.
- Presentació dels comptes anuals a l'assemblea.

Coordinació general

Responsable de diferents àrees tècniques del club.

Funcions:

- Gestió econòmica del club.
 - o Elaboració i seguiment del pressupost.
 - o Control de la comptabilitat diària.
 - o Projectió i control de la tresoreria.
 - o Estudi de costos.
 - o Facturació socis/es i altres factures amb tercers.
- Gestió i control de l'àrea de recursos humans.
- Gestió institucional (presentació i justificació de la subvenció i altres gestions burocràtiques).
- Gestió administrativa (atenció a l'usuari, base de dades, altes, baixes, etc..)
- Gestió organitzativa d'esdeveniments esportius.
- Supervisió i projectió del projecte esportiu.
- Elaboració de normatives i protocols interns.

Direcció tècnica

És un òrgan executiu professionalitzat o delegat.

Funcions:

- Responsable de la comissió tècnica esportiva.
- Planificar la temporada de les diferents categories.
- Coordinar els entrenadors/es i la metodologia esportiva implantada.
- Secretaria tècnica (llicències i inscripcions).
- Responsable d'àrea social.
- Gestió organitzativa de competicions.
- Gestió i control del casal d'estiu.
- Contacte i comunicació amb el teixit associatiu del club (pares/mares).
- Supervisió de les xarxes socials de club.
- Elaboració dels equips representants del club als campionats oficials de Catalunya conjuntament amb els tècnics i entrenadors.



Pratec Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Aquest model de gestió organitzativa respon a una **metodologia de treball i comunicació transversal i/o matricial**, intentem que les funcions, tasques i responsabilitats siguin compartides en els càrrecs intermitjos de direcció, i que no sigui independent i vertical, treballant la coordinació general i direcció tècnica de manera coordinada i conjunta en una mateixa direcció i objectiu.

4.3. Òrgans tècnics.

Entrenadors/es de disciplina

Responsables de l'execució esportiva de les planificacions i entrenaments de les diferents disciplines esportives del club.

Funcions:

- Planificar i elaborar els entrenaments i els calendari competitiu dels atletes.
- Coordinació amb direcció tècnica per projectar el projecte esportiu en les diferents disciplines com a model i objectiu de club.
- Control i orientació esportiu en la trajectòria esportiva dels atletes.
- Vetllar per el compliment normatiu del club, coneixent, respectant i sent exemple el codi de règim intern.
- Comunicació amb els pares/mares.
- Vetllar per el bon ús del material esportiu, preparar i mantenir evitant pèrdues i un ús inadequat del mateix així com comunicar les necessitats a direcció tècnica.
- Suport a les competicions com a figura esportiva i de transmissió de valors educatiu i de model de club.
- Gestionar els grup a nivell esportiu i social (ambient i possibles conflictes).
- Supervisar l'assistència, puntualitat i incidències durant entrenaments i competicions i comunicar-les a la Direcció Tècnica.

Tècnics esportius

Responsables de l'execució esportiva de les planificacions i entrenaments de les diferents categories de l'escola de promoció.

Funcions:

- Planificar la temporada i respectar el contingut metodològic i didàctic implantat amb Direcció Tècnica.
- Elaboració de les sessions amb antelació i en línia de la planificació de temporada i el model de club.
- Consensuar amb Direcció Tècnica l'assistència a les diferents competicions.
- Supervisar l'assistència, puntualitat i incidències durant entrenaments i competicions i comunicar-les a la Direcció Tècnica.
- Transmetre els valors educatiu i de club als nens/es.
- Vetllar per el bon ús del material esportiu, preparar i mantenir evitant pèrdues i un ús inadequat del mateix així com comunicar les necessitats a direcció tècnica.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org



Jordi González

Coordenador General

Titulació: Graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (GAFE) Grau Superior d'Anàlisi d'Activitats Físiques i Esportives. Postgrau en Gestió Esportiva Municipal. Cursos d'especialització en gestió econòmica i financeria en el sector esportiu.

- 10 anys d'experiència en la gestió esportiva en càrrecs de direcció i coordinació.
- Qualitat en suport de realització.



Sonia Rodríguez

Directora Tècnica

Titulació: Diplomatura de Magisteri en Educació Infantil i titulació de coordinació de clubs d'atletisme FCA.

- 7 anys d'experiència com a Directora Tècnica i 4 anys com a tècnica d'atletisme de promoció.
- 23 anys d'experiència com atleta, destacant 5 a nivell d'elit internacional en categoria júnior o absoluta.



Lluís Fàbry

Entrenador especialista en salt d'alçada.

Titulació: Monitor nacional d'atletisme.

- 35 anys d'experiència com a tècnic d'escola de promoció i entrenador d'especialitat de categories des de infants fins absoluta.
- Exatleta de salt d'alçada a nivell d'elit internacional en categoria absoluta.



José María López

Entrenador especialista en 400 m.

Titulació: Monitor esportiu d'atletisme FCA.

- 40 anys d'experiència com entrenador d'atletisme de diferents categories amb atletes internacionals.



David Blasco

Entrenador especialista en salt de perxa.

Titulació: Monitor esportiu d'atletisme FCA.

- 4 anys d'experiència com a tècnic i entrenador d'especialitat de salt de perxa.
- 20 anys d'experiència com atleta de salt de perxa.



Xosha Lluís

Entrenador especialista en fons i mig fons.

Titulació: Monitor esportiu d'atletisme FCA i curs de Psicologia i aplicacions al treball en el rendiment esportiu.

- 30 anys d'experiència com atleta de fons i mig fons, destacant 4 a nivell d'elit.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org



Alex Codina

Entrenador especialista en salt de longitud i triple salt.

Títolació: Graduat de Tècnic Esportiu amb especialitat en atletisme FCA.

- Certificat en programació d'atletisme donat per la acadèmia MVA.
- 10 anys d'experiència com a entrenador de categories de júnior fins absoluta amb atletes internacionals.
- Exista de triple salt.



Oscar Sánchez

Entrenador especialista en llançaments.

Títolació: Monitor nacional d'atletisme.

- 25 anys d'experiència com a tècnic d'escola de promoció de categories de infantil cadet i 10 anys com a entrenador de llançaments i 5 anys de proves combinades.
- 5 anys d'experiència en càrrec de direcció tècnica a clubs d'atletisme.
- Exista de llançament de disc.



Iñaki García

Tècnic d'escola de promoció a la categoria cadet.

Títolació: Monitor esportiu en atletisme FCA.

- 15 anys d'experiència com a tècnic d'escola de promoció a les categories benjamí, aleví, infantil i cadet.
- Aleta en actu de velocitat.



Mario Montes

Tècnic d'escola de promoció a la categoria cadet.

Títolació: Monitor esportiu en atletisme FCA.

- 8 anys d'experiència com a tècnic d'escola de promoció a les categories aleví, infantil i cadet.
- Aleta en actu de salt de longitud.



Andreu El Oubehi

Tècnic d'escola de promoció a la categoria cadet i entrenador de l'especialitat de velocitat.

Títolació: Monitor esportiu en atletisme FCA.

- 4 anys d'experiència com a tècnic d'escola de promoció.



Marcos Ruiz

Tècnic d'escola de promoció a la categoria infantil.

Títolació: Grau Superior en Ciències i Activitats Sociodeportives IFAPIB.

- 2 anys d'experiència com a tècnic d'escola de promoció en la categoria infantil.
- 18 anys d'experiència com a atleta dels quals 7 anys a nivell d'elit absolut internacional en triple salt.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org



Albe Blesca

Tècnic d'escola de promoció a la categoria aleví.

Títolació: Grau Mgr Superior d'Activitat Física i Esportives

- 20 anys d'experiència entre tècnic i atleta



Joel Díez

Tècnic d'escola de promoció a la categoria aleví.

Títolació: Monitor esportiu en atletisme FCA

- 1 any d'experiència com a tècnic de l'escola de promoció en categoria benjamí i aleví.
- 9 anys d'experiència distreta de salt de longitud i triple salt.



Paula Peña

Tècnic d'escola de promoció a la categoria benjamí.

Títolació: Monitor esportiu en atletisme FCA

- 1 any d'experiència com a tècnic de l'escola de promoció en categoria benjamí.
- Atleta en actu de velocitat.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

5. Massa social del club.

És el conjunt de persones que en formen part de manera oficial, ja sigui com a socis/es, atletes federats/des, usuaris/es, voluntaris/es, o fins i tots els col·laboradors/es habituals del club.

Inclou totes aquelles **persones que participen, donen suport i contribueixen al funcionament i identitat del club, tant a nivell esportiu com social**. La seva mida i implicació acostumen a influir en la vitalitat, la representativitat i els recursos del club. Al nostre club hi ha diferents col·lectius.

Atletes de l'escola de promoció

Representen a l'escola formativa de l'entitat sent l'essència i el futur d'aquesta. A continuació s'exposa les dades actuals de la **temporada 2025-26**. Cada temporada va variant en funció de molts paràmetres externs que ens influeixen de manera indirecta.

ESCOLA	Dones	%	Homes	%	Total
Prebenjamins	11	42%	15	58%	26
Benjamins	12	55%	10	45%	22
Alevins	11	55%	9	45%	20
Infantils	13	43%	17	57%	30
Cadets	22	44%	28	56%	50
	Dones	%	Homes	%	Total
SubTOTAL	69	47%	79	53%	148

Atletes de club

CLUB	Dones	%	Homes	%	Total
Juvenil	16	57%	12	43%	28
Junior	2	13%	14	88%	16
Promesa	1	17%	5	83%	6
Sénior	6	38%	10	63%	16
	Dones	%	Homes	%	Total
Atletes fins 65 anys	7	33%	14	67%	21
Atletes de més de 65 anys	2	22%	7	78%	9
Gestió club	0	0%	9	100%	9
	Dones	%	Homes	%	Total
SubTOTAL	34	32%	71	68%	105



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Altres usuaris

Altres	Dones	%	Homes	%	Total
Col.laboradors	3	50%	3	50%	6
Manteniment club	3	20%	12	80%	15
Manteniment mares	14	82%	3	18%	17
Sense entrenador	6	33%	12	67%	18
Soci tutor	1	100%	0	0%	1
Soci honorífic	0	0%	5	100%	5
No socis	2	15%	11	85%	13
Grup Prieto	4	14%	25	86%	29
	Dones	%	Homes	%	Total
SubTOTAL	33		71		104

TOTAL	357
-------	-----

Atletes de la categoria màster

El nostre club a més de haver-hi una bona representació d'atletes joves, també hi ha una molt bona representació d'atletes adults i màster, els quals **representen un actiu pel club per el seu sentiment de pertinença i la seva història i pels bons resultats esportius que han anat tenint al llarg del temps.**





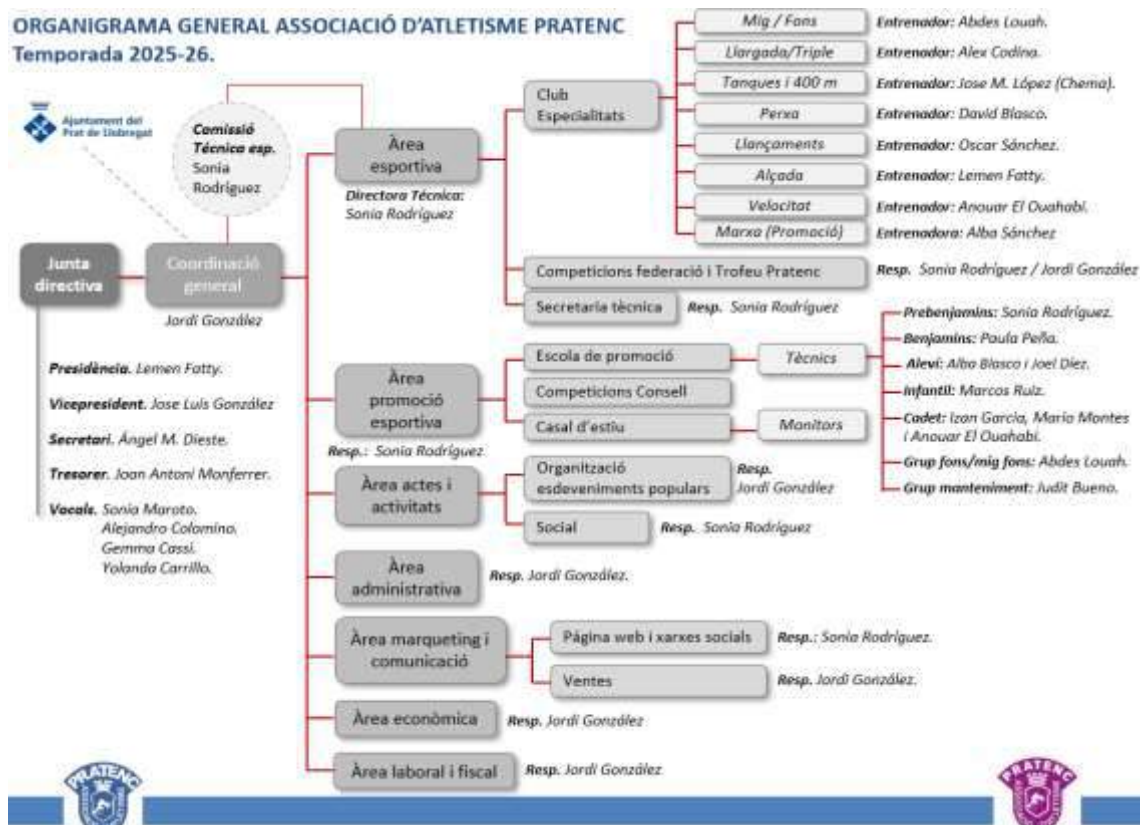
Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

6. Estructura organitzativa de l'entitat.

El funcionament de les diferents àrees i seccions del club s'estructura segons l'**organigrama organitzatiu** que s'exposa a continuació, el qual garanteix un model de gestió professional, coherent, ordenat i alineat amb els objectius institucionals del club.





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

7. Pla esportiu.

7.1. Introducció

L'atletisme és un dels esports més complets i educatius, ja que desenvolupa habilitats bàsiques com córrer, saltar i llançar. Aquest projecte pretén establir les bases perquè els infants adquireixin una formació tècnica adequada, millorin la seva condició física i adquireixin valors personals i socials.

7.2. Valors del club

VALORS

Aprendre, gaudir, esforçar-se,
respectar, compartir, ser humil,
compromès i responsable.

ESPORT

Familiarització, iniciació i tecnificació
a l'esport de l'atletisme, treballant les
habilitats motrius i les qualitats físiques
bàsiques. La pràctica de l'atletisme com
a base per al desenvolupament general
en la pràctica de qualsevol esport i/o
activitat física.

DIVERSIÓ

Tots els aprenentatges amb un objectiu
comú; experiències positives a través
d'activitats, jocs i/o formes jugades.

EDUCACIÓ

El nostre objectiu és fer créixer persones
sota un marc esportiu, lúdic i educatiu.

SALUT

Foment de la pràctica d'una activitat
física saludable per a la millora de la
qualitat de vida i el benestar personal.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

7.3. Categories i grups d'entrenament.

ESCOLA DE PROMOCIÓ

CATEGORIA	ANY	DIES	HORARI
Prebenjamí	2019-2020	Dilluns i dimecres	De 17:30 a 18:30h
		Dimarts i dijous	De 18:00 a 19:00h
Sub 10 (Benjamí)	2017-2018	Dilluns i dimecres	De 17:30 a 18:45h
		Dimarts i dijous	De 18:00 a 19:15h
Sub 12 (Aleví)	2015-2016	Dilluns i dimecres	De 17:30 a 18:45h
		Dimarts i dijous	De 18:00 a 19:15h
Sub 14 (Infantil)	2013-2014	Dilluns, dimecres i divendres	De 18:00 a 19:30h
		Dimarts, dijous i divendres	De 18:00 a 19:30h
Sub 16 (Cadet)	2011-2012	Dilluns, dimarts, dijous i divendres	De 18:00 a 19:45h

GRUPS D'ENTRENAMENT D'ESPECIALITAT

DISCIPLINA	DIES	Horaris
Salt llargada i triple salt	Dilluns, dimarts, dimecres i divendres	18:00 a 20:30h
Llançaments	Dilluns, dimarts, dimecres i divendres	18:00 a 20:30h
Tanques i 400 m	Dilluns, dimarts, dimecres i dijous	18:30 a 20:30h
Velocitat	Dilluns, dimarts i dijous	19:30 a 20:30h
Salt de perxa	Dilluns, dijous i divendres	17:30 a 19:30h
Fons i mig fons	Dilluns i dimecres	18:45 a 20:15h
	Dimarts i dijous	18:45 a 20:15h
Marxa (escola de promoció)	Dilluns i dimarts	17:30 a 19:30h

7.4. Objectius.

Per tal d'establir els objectius de temporada a l'escola de promoció seguim un procés establert que a continuació descrivim:

Fase 1: Anàlisi inicial i diagnòstic.

Un cop iniciem la temporada al mes de setembre i coneixem els atletes que continuen en el club i els que entren de nous, llavors direcció tècnica fa un anàlisi per cada categoria sobre els següents aspectes:

- Nombre i edats dels atletes.
- Nivell tècnic esportiu (s'ha de diferenciar si és un atleta que ja ha estat en el club o és de nova incorporació, a partir d'aquí s'ha de mirar quin nivell i competències té, si és d'iniciació, tecnificació o mixt).
- Recursos disponibles: instal·lacions, pressupost, material, tècnics.
- Context social i familiar dels esportistes i/o altres aspectes a tenir en compte.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Fase 2: Definició dels objectius de club.

Tenint la configuració i el volum dels diferents grups es fa una reunió interna o comissió tècnica on s'estableixen els objectius generals i els específics.

General.

Com a entitat esportiva ens mou la promoció de la pràctica de l'atletisme com a eina de desenvolupament físic, tècnic i personal en un entorn segur, divertit, educatiu i motivador, sempre intentant assolir que els atletes s'ho passin bé ja que aquest tret serà la garantia de futur i per tant, la base d'un treball a mig – llarg termini.

Intentem fomentar que puguin anar incorporant als seus hàbits cotidians la pràctica esportiva i allargar al màxim la seva futura vida esportiva.

Específics.

- Ensenyar la tècnica correcta en curses, salts i llançaments en funció de cada categoria.
- Millorar les capacitats físiques bàsiques: resistència, velocitat, força i flexibilitat.
- Fomentar valors com la constància, l'esforç i el respecte.
- Afavorir la participació i la inclusió de tots els esportistes.
- Preparar els atletes per a competicions locals, escolars o federades, segons el nivell.
- Establir hàbits saludables relacionats amb l'activitat física i l'estil de vida.

A continuació exposem alguns exemples d'objectius específics que treballem a cada categoria emmarcats en la programació que **desenvolupen els entrenadors/es sota la seva formació, criteri i experiència**, amb la supervisió de Direcció Tècnica. Cal dir que en funció de l'evolució i/o progressió de cada atleta i del grup es va modificant i adaptant, per respectar i a fiar l'aprenentatge motor.

Categoria sub8 Prebenjamí (de 4 a 6 anys):

1. Habilitats motrius bàsiques.

- Córrer de diverses maneres (córrer ràpid, llarg, zig-zag, esquivant...).
- Saltar (en llargada, a peus junts, a una cama, sobre obstacles baixos).
- Llançar (pilotes petites).
- Rebre i passar objectes.

2. Percepció de l'espai i del propi cos.

3. Coordinació i equilibri.

- Jocs d'equilibri (cames, línia recta, bancs baixos).
- Exercicis de coordinació braç-cama.
- Circuits simples amb cons i obstacles.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

4. Jocs de velocitat i reacció.

- Sortides amb senyal (xiulet, palmada...).
- Mini curses curtes i divertides.

5. Jocs de cooperació i relleus.

- Relleus amb objectes.
- Jocs en equip per aprendre a compartir i esperar el torn.

6. Gaudir del moviment.

- L'aspecte emocional és clau: reforç positiu, jocs variats i dinàmics, i zero pressió competitiva.

No treballem:

- Treball físic intens o especialitzat.
- Entrenaments llargs o repetitius.
- Pesos o força estructurada.
- Obsessions per resultats o tècniques estrictes.

Categoria sub10 Benjamí (de 7 a 8 anys):

1. Millora de les habilitats motrius bàsiques.

- Córrer en diferents ritmes i distàncies curtes.
- Saltar amb més control (llargada, alçada molt baixa, multisalts).
- Llançar amb millor coordinació (pilotes i vòrtex).

2. Introducció tècnica molt senzilla.

- Sense entrar en tecnicismes, només conceptes bàsics:
- Curses: postura, impuls, ús de braços, sortida ràpida.
- Salts: impuls amb una cama, caiguda controlada, carrera d'aproximació curta.
- Llançaments: posició del cos, transferència del pes, llançar "endavant i amunt".

3. Coordinació i agilitat.

- Circuits amb cons, escales d'agilitat, petits obstacles.
- Jocs per millorar ritme i canvis de direcció.

4. Força general (molt lleugera).

- Sempre en forma de joc:
- Salts, reptacions, traccions suaus.
- Exercicis amb el propi pes: planxes curtes, posar-se de puntetes, enllaçar salts.
- No han de fer peses ni treball muscular intens.

5. Velocitat i reacció.

- Sortides amb senyals visuals o acústics.
- Mini esprints de 50-200 metres.
- Jocs de persecució i atrapar.

6. Treball en equip i relleus.

- Relleus de 60 m i de 200 m.
- Jocs cooperatius i circuits per grups.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

A aquesta edat és essencial que:

- o Es diverteixin.
- o Surtin motivats de cada entrenament.
- o No hi hagi pressió competitiva ni enfocament en resultats.

Categoria sub12 Aleví (de 9 a 10 anys):

1. Curses (velocitat i resistència).

Velocitat

- Esprints curts de 20–60 m.
- Treball de sortida baixa tàctica (no tècnica estricta).
- Coordinació de braços i cames + freqüència de passa.

Resistència

- Curses suaus de 4–10 minuts.
- Jocs de resistència i intervals suaus (no exigents).
- Canvis de ritme divertits.

2. Salts

Salt de llargada

- Carrera d'aproximació fluida.
- Impuls amb una cama.
- Vol i caiguda correctes.

Salts múltiples

- Multisalts combinats (peus junts, una cama, combinacions).

Salt d'alçada (molt bàsic)

- Introducció al salt estil "ventral" o jocs de batuda.
- Alçada moderada i seguretat màxima.

3. Llançaments

- Pes molt lleuger o pilota medicinal de 1 a 2 kg (segons normativa i sempre adaptat).
- Llançament de vòrtex, pilota o disc lleuger (format escolar).
- Treballar:
 - o Posició bàsica del cos.
 - o Transferència del pes endavant.
 - o Llançar "llarg i segur".

4. Coordinació i agilitat

- Escales d'agilitat.
- Circuits amb obstacles.
- Exercicis de ritme i canvis de direcció.
- Jocs coordinatius amb pilota o objectes.

5. Força general (molt controlada)

- Sempre amb el propi cos o material molt lleuger:
- Planxes curtes.
- Salts, multisalts, pujar escales.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

- Petites traccions.
- Exercicis de core bàsic.
- Res de peses ni de treball muscular intens.

6. Treball en equip i relleus

- Relleus amb testimoni, treballant el temps d'entrada/sortida (bàsic).
- Relleus amb diversos objectes i circuits cooperatius.

7. Desenvolupament emocional i hàbits esportius

- A l'etapa alevina és molt important:
- Fomentar la confiança en si mateixos.
- Ensenyar hàbits: escalfament, hidratació, descans.
- Objectius divertits i assolibles.
- No promoure l'especialització prematura.

Categoria sub14 Infantil (de 11 a 12 anys):

1. Curses

Velocitat

- Esprints de 30–150 metres.
- Sortida baixa més tècnica (col·locació, impuls inicial).
- Treball de freqüència, amplitud de passa i coordinació de braços.
- Exercicis de velocitat amb progressions (60–80 m).

Velocitat-Resistència

- Repeticions de 100–150 m amb recuperació completa.
- Jocs de sèries suaus per mantenir intensitat controlada.

Fons i mig fons

- Curses de 8–15 minuts a ritme còmode.
- Sèries de 300-1.000 metres.
- Fartlek senzill i canvis de ritme.
- Introducció a la tècnica de cursa (posició, trepitjada, braceig).

2. Salts

Salt de llargada

- Millora de la carrera d'aproximació.
- Batuda més precisa.
- Treballar el vol i la caiguda amb més control.

Salt d'alçada

- Introducció i millora del fosbury flop.
- Batuda, corba i caiguda en matalàs amb seguretat.
- Progressions molt controlades en alçades.

Salts múltiples

- Multisalts variats per enfortir i coordinar: triple no competitiu, combinacions diverses.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

3. Llançaments

Pes (3 kg aproximadament segons normativa)

- Posició de llançament.
- Obertura, bloqueig i empenta final.
- Llançament amb tècnica lineal; gir només si estan molt preparats.

Disc i javelina escolar.

- Llançaments amb material lleuger i distàncies curtes.
- Moviment bàsic del braç i posició del cos.
- Seguretat i tècnica abans que la força.

Martell i altres.

- Només iniciació molt guiada i segura.

4. Coordinació, agilitat i mobilitat

- Escales de coordinació més complexes.
- Circuits d'agilitat i ritme.
- Exercicis de mobilitat articular per prevenir lesions.
- Treball d'estabilitat i propioceptiu.

5. Força general (ja més important a infantil)

- Sempre adaptada a l'edat:
 - o Exercicis amb el propi cos (planxes, esquat tècnic, tronc).
 - o Exercicis d'iniciació amb barres de manera controlada.
- Gomes elàstiques i pilotes medicinals lleugeres.
- Multisalts i multisprings controlats.
- Sense peses ni càrregues altes: a aquesta edat encara no és recomanable.

6. Tècnica general

- Tècnica de cursa.
- Tècnica de salt.
- Tècnica de llançament.
- Aprendre progressions i gestos bàsics per cada disciplina.

7. Personalitat, hàbits i valors

- Responsabilitat esportiva (escalfament, descans, tenir material).
- Treball en equip, relleus i cooperació.
- Gestió de les primeres competicions "serioses", sense pressió excessiva.

Categoria Sub16 Cadet (de 13 a 14 anys):

1. Curses

Velocitat (80–300 m)

- Esprints de 30–120 m.
- Tècnica de sortida baixa ja detallada (angles, primeres passes).
- Treball d'amplitud i freqüència de passa.
- Pliomètria lleugera específica per velocistes.

Velocitat-resistència

- Repeticions de 150–300 m amb recuperacions més estructurades.
- Sèries controlades, focalitzades en mantenir la tècnica.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Mig fons i fons (600–3000 m)

- Rodatges de 15–30 minuts.
- Fartlek variat.
- Sèries de 200–800 m segons orientació.
- Aprendre a gestionar ritmes i a entendre zones d'entrenament.

2. Salts

Llargada i triple

- Millora clara de la carrera d'aproximació.
- Batuda precisa i potent.
- Introducció real del triple salt (si és adequat), progressions i seguretat.

Alçada

- Millora de la corba d'aproximació.
- Tècnica de batuda i vol (Fosbury perfeccionat).
- Treball de mobilitat i elasticitat.

Perxa (si el club ho treballa)

- Iniciació tècnica segura: carrera, plantatge, impuls.
- Sempre amb supervisió especialitzada.

3. Llançaments

Pes (3 kg noies / 4 kg nois)

- Tècnica lineal o gir segons nivell.
- Posició, bloqueig, impuls final.

Disc

- Aprendre el gir complet.
- Postura, equilibris i transferència de pesos.

Javelina

- Carrera, transició i llançament final.
- Especial èmfasi en seguretat i en el gest del braç.

Martell (si es practica)

- Progressions molt controlades.
- Voltes bàsiques i equilibri.

4. Força general i específica

Només de forma molt controlada i tècnica, amb càrregues molt lleugeres i supervisió.

L'objectiu és aprenentatge del moviment, no força màxima.

- En aquesta etapa ja es pot fer:
 - o Força general amb pes corporal i gomes.
 - o Introducció als moviments tècnics de gimnàs (sense càrregues altes):
 - Squat tècnic
 - Pes mort
 - Press i tirades lleugeres
- Pliomètria moderada: salts reactius, multisprings.

5. Coordinació, mobilitat i prevenció

- Escales de coordinació més complexes.
- Exercicis d'estabilitat i core.
- Mobilitat dinàmica i estiraments actius.



Pratec Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

- Prevenció de lesions en genoll, turmells i lumbar.

6. Tècnica esportiva

- Treballs tècnics específics per la disciplina principal.
- Sessions de vídeo i correcció tècnica.
- Aprendre rutines: escalfament, manteniment.

7. Gestió emocional i esportiva

- Ensenyar a gestionar competicions i nervis.
- Objectius individuals i progrés personal.
- Promoció del compromís i l'autonomia esportiva.

Altres entrenaments "invisibles" que intentem treballar de manera paral·lela

- Força bàsica amb pes corporal.
- Coordinació i agilitat.
- Flexibilitat i mobilitat.
- Educació postural.

A partir de la categoria juvenil cada atleta escull la disciplina que vol desenvolupar i/o aprofundir, aquesta decisió es acompanyada per els consells dels propis entrenadors/es i de la Direcció Tècnica. Tenim entrenadors experimentats, formats i especialitzats en **velocitat, tanques, mig fons i fons, llançaments i salts.**

Fase 3: Concreció del model i metodologia.

El nostre model esportiu es basa en:

- Enfocament educatiu on l'atleta és el centre del procés.
- Priorització de la tècnica des de les primeres etapes respectant el creixement evolutiu i específic de cada atleta.
- Aprenentatge progressiu, global en edats primerenques i més específic en etapes avançades.
- L'atletisme com a esport formatiu i no només competitiu.
- Promoció d'un ambient de cooperació, respecte i superació personal.
- Generador d'experiències positives i de creixement personal.
- Fomentar un ambient de respecte a tot tipus de diversitat i/o condició.

Treballem amb una metodologia amb:

- Sessions estructurades amb escalfament, part principal i tornada a la calma.
- Xerrades tècniques per interioritzar els aprenentatges adquirits.
- Treball per estacions i/o exercicis (curses, salts, llançaments) en grups reduïts amb l'objectiu de millorar l'atenció especialitzada de cada atleta.
- Exercicis variats, lúdics i progressius.



08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

- Ús de la correcció tècnica individualitzada.
- Control de càrregues adaptat a l'edat i nivell de l'atleta.
- Treball interdisciplinari (coordinació, habilitats motrius, psicomotricitat).
- Test amb suports de material de noves tecnologies en el control i seguiment de la millora esportiva.

A continuació exposem les *fitxes de treball* de cada sessió:

[illegible]

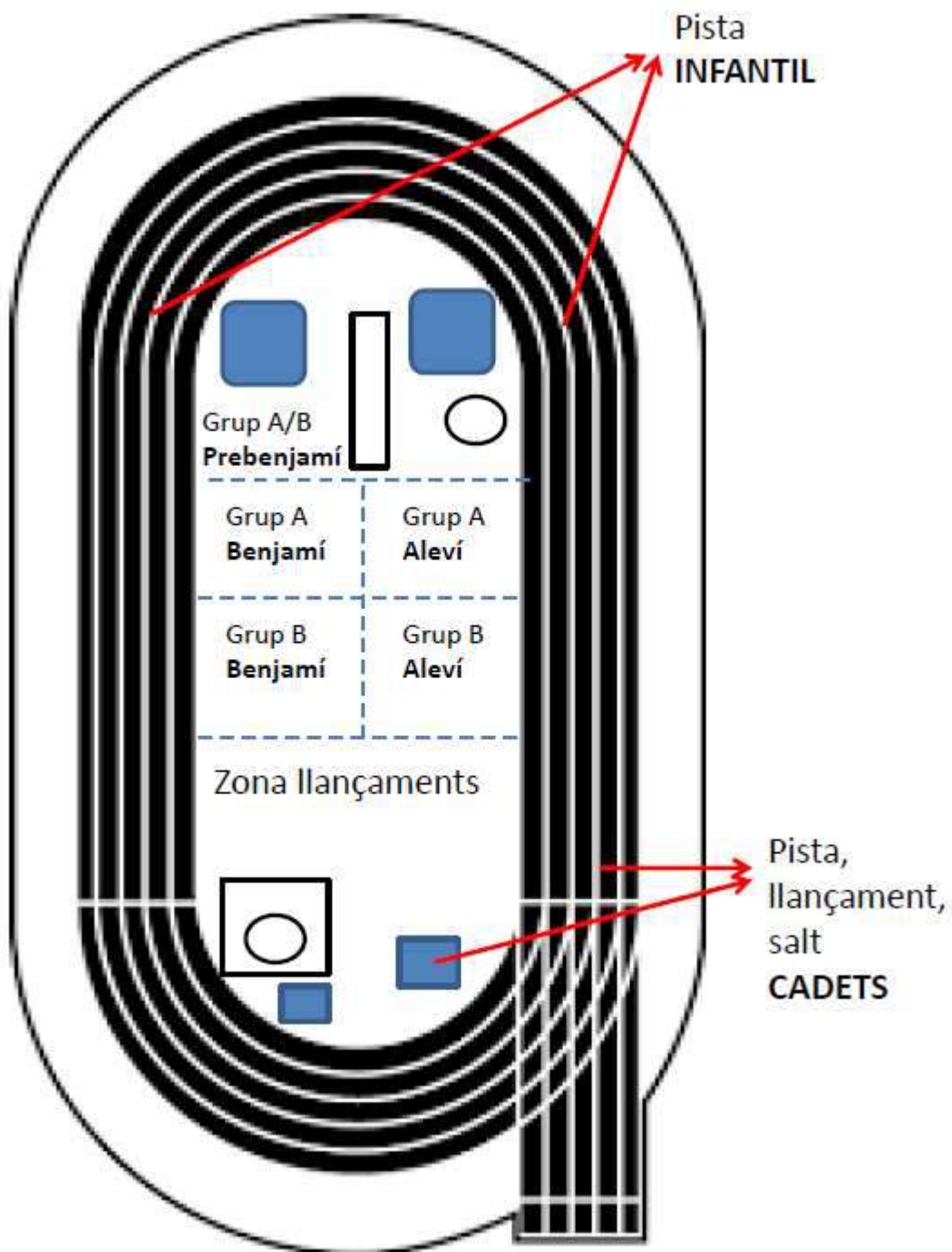


Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Espais on desenvolupem la nostra activitat amb les diferents categories.





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

A continuació a mode d'exemple exposem un document de control de la programació de temporades passades. Actualment les planificacions com hem comentat estan elaborades pels tècnics i entrenadors, tenint un feedback de comunicació amb Direcció Tècnica que verifica que s'estan treballant els objectius generals.

BENJAMÍ Sub-10			Pratenc Associació d'Atletisme	
Programació			Complex Esportiu Municipal Sagnier - C/ Montseny, 2-8 08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA) Tel. 93 478 57 23 - 93 478 57 24 - 93 478 57 25	
Objectius	Continguts	Trimestre		
General	1. Treballar la capacitat aeròbica - aneròbica.	Tots		
	2. Augmentar mobilitat articular.	Tots		
	3. Treballar la flexibilitat i coordinació	Tots		
	4. Jocs i formes jugades.	Tots		
	5. Familiarització.	Tots		
	6. Treballar la flexibilitat i coordinació	Tots		
	7. Velocitat de reacció i reactivitat peu.	Tots		
Específics	1. Velocitat.			
	1.1. Sortides/estímul.			
	Obj. 1.1.1 Surt amb el peu contrari al braç contrari.	Trim. 1		
	Obj. 1.1.2 Surt cap endavant.	Trim. 2		
	Obj. 1.1.3 Al escoltar l'estímul reaccionen de manera ràpida a l'estímul auditiu.	Trim. 3		
	1.2. Posició corporal/carrera.			
	Obj. 1.2.1 Corre en línia recta.	Trim. 1		
	Obj. 1.2.2 Corre en línia recta sense sortir-se del carrer.	Trim. 2		
	Obj. 1.2.3 Corre en línia recta sense sortir-se del carrer a màxima velocitat.	Trim. 3		
	2. Resistència.			
	2.1. Ritme.			
	Obj. 2.1.1 És capaç de mantenir una carrera continua durant 5 min a ritme mig/baix.	Trim. 1		
	Obj. 2.1.2 És capaç de mantenir una carrera continua durant 7 min a ritme mig/baix.	Trim. 2		
	Obj. 2.1.3 Controla els diferents ritmes a diferents distàncies.	Trim. 3		
	3. Tanques petites.			
	3.1. Passar les tanques petites.			
	Obj. 3.1.1 Passa la tanca amb les dos cames.	Trim. 1		
	Obj. 3.1.2 Enllaça la carrera passant l'obstacle amb les dos cames.	Trim. 2		
	Obj. 3.1.3 Enllaça la carrera passant l'obstacle amb les dos cames a màxima velocitat.	Trim. 3		
	4. Salts / longitud / alçada.			
	4.1. Carrera.			
	Obj. 4.1.1 Controla la mesura de la carrera curta fins la taula de batuda.	Trim. 1		
	Obj. 4.1.2 Controla de la carrera a velocitat alta de menys a més.	Trim. 2		
	Obj. 4.1.3 Fa la cursa més enllaça el salt.	Trim. 3		
	4.2. Batuda.			
	Obj. 4.2.1 Fa la batuda amb la cama dominant i la no dominant.	Trim. 1		
	Obj. 4.2.2 Fa la batuda amb una petita carrera amb les dos cames.	Trim. 2		
	Obj. 4.2.3 Fa la batuda efectiva amb la cama dominant.	Trim. 3		
	4.3. Caiguda (longitud).			
	Obj. 4.3.1 Cau amb els dos peus a la sorra.	Trim. 1		
	Obj. 4.3.2 Al caure en la sorra anar cap endavant i no cap enrere.	Trim. 2		
	Obj. 4.3.3 Sap caure cap endavant ajudant-se amb els braços.	Trim. 3		
	5. Lançament.			
	5.1. Pilota.			
	Obj. 5.1.1 És capaç de llençar amb les mans la pilota.	Trim. 1		
	Obj. 5.1.2 És capaç d'adaptar la carrera al llançament de pilota.	Trim. 2		
	Obj. 5.1.3 És capaç de llençar la pilota en carrera, el més pròxim a la zona del nul.	Trim. 3		
	5.2. Pes.			
	Obj. 5.2.1 És capaç de llençar amb les dos mans el pes.	Trim. 1		
	Obj. 5.2.2 Sap llençar sense separar el pes de la zona del coll.	Trim. 2		
	Obj. 5.2.3 Fa el llançament amb la mà dominant a peu parat.	Trim. 3		
	6. Relleus.			
	Obj. 6.1.1 Sap com s'ha d'entregar el testimoni.	Trim. 1		
	Obj. 6.1.2 No surt avans de temps al rebre el testimoni.	Trim. 2		
	Obj. 6.1.3 Sap rebre el testimoni en carrera.	Trim. 3		
	9. VALORS EDUCATIUS			
	Obj. 9.1. Aprendre: Companyerisme/respecte/gaudir/empatia/humilitat + Consell Baix Llobregat	Tots		
	10. NORMATIVA DE SEGURETAT I BÀSICA	Tots		



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

En cada sessió els tècnics passen llista d'assistència dels atletes per fer un seguiment i poder preguntar als tutors en cas d'absència als entrenaments.

Full control assistències escola.			Pratenc Associació d'Atletisme																														
Mes:																																	
Num.	Nom	Cognoms	Any naix.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	
14																																	
15																																	
16																																	
17																																	
18																																	
19																																	
20																																	
21																																	
22																																	
23																																	
24																																	
25																																	
26																																	
27																																	
28																																	
29																																	
30																																	

Consideracions

1. Passar llista abans inici sessió.

2. A l'1, 2, 3 i 4a falta consecutiva trucar als pares per fer seguiment.

V Ok

F Falta

Grup:

Dies:

Tècnic:

Horari:

Programació:

Observacions

Fase 4: Definir el calendari de competicions.

Primer s'ha de definir la durada del projecte: temporada completa (setembre–juliol). Així com les diferents fases:

- Pretemporada (setembre a octubre).
- Preparació específica i competicions de pista coberta (desembre a març).
- Preparació específica i competicions a l'aire lliure (abril a juliol).

Al mes de setembre-octubre es planifica un calendari de participació sobre aquelles competicions que serviran com a punt de partida i test que complementarà per la pretemporada com pot ser els crosos i altres competicions inicials.

Un cop es pot veure el calendari de competicions oficials de la Federació Catalana d'Atletisme i les organitzades pels clubs, es definirà un calendari oficial de club cercant un objectiu de club, en el que temporada a temporada volem tenir més presència a les finals dels campionats de Catalunya de les diferents categories de l'escola de promoció i a títol individual acompanyar en l'assoliment dels objectius de cada atleta amb presència també en final del Campionat de Catalunya Individuals i d'Espanya si s'escau.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Fase 5: Planificació esportiva.

Cada tècnic esportiu per categoria ha de treballar una planificació on es pugui veure diferenciat les diferents fases de la temporada; com la pretemporada, la pista coberta i les competicions a l'aire lliure. Haurà de ser validada per Direcció Tècnica, que revisarà que estigui tot alineat amb el model, metodologia i objectiu de club. Cada sessió haurà d'estar composta per:

- Escalfament adaptat a l'edat.
- Part tècnica: salts, llançaments i curses.
- Part física: força bàsica, velocitat, resistència adaptada.
- Formes jugades amb els més petits i exercicis motivadors.
- Continguts sobre valors educatiu de treball transversal.
- Tornada a la calma i reflexió final.

7.5. Recursos

Instal·lacions

Oficines Pratenc

Les nostres oficines són l'espai administratiu i de gestió esportiva on es duen a terme totes les tasques organitzatives, operatives i de coordinació necessàries per al funcionament del club o organització esportiva. Aquestes oficines centralitzen la planificació esportiva, la gestió econòmica i administrativa, la secretaria tècnica a les competicions, la comunicació interna i externa, i l'atenció als socis, esportistes i públic en general. La seva funció principal és garantir que l'activitat esportiva i la vida del club es desenvolupin de manera eficient, transparent i organitzada.





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Pista d'atletisme (ATL)

Representen les instal·lacions esportives directes on portem a terme el nostre servei, els entrenaments ordinaris i les competicions que organitzem com a entitat.

• ATL - Camps, pistes i espais d'atletisme

Zona de llançament d'atletisme. A l'aire lliure. 3,6 m. x 3,6 m. 12,96 m².

Paviment: Formigó lliscat.

Activitats: Llançaments.

Zona de llançament d'atletisme. A l'aire lliure. 37 m. x 3,7 m. 136,9 m².

Paviment: Sintètic - elàstic.

Activitats: Llançaments.

Zona de llançament d'atletisme. A l'aire lliure. 9 m. x 7 m. 63 m².

Paviment: Sintètic - elàstic.

Activitats: Llançaments.

Pista d'atletisme de 400 m. A l'aire lliure. 400 m. 10 m. 4000 m², 8 carrers.

Paviment: Sintètic - elàstic.

Activitats: Atletisme - curses.





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Magatzem 1. Escola de Promoció.

És el magatzem on està ubicat el material esportiu fungible per a portar a terme les sessions de caràcter menys tècnic i que complementen la preparació física i tècnica.



Sala Polivalent

En aquest espai hi ha ubicat el servei de fisioteràpia i un segon gimnàs de treball muscular específic del grup de salts de longitud i triple salt.





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Magatzem 2. General del club.

És el magatzem on està ubicat el material esportiu més tècnic propi dels entrenaments de tecnificació i també d'ús en competicions oficials.

Curses

- Blocs de sortida (per a proves de velocitat i tanques).
- Tanques (varien en alçada segons categoria i prova).
- Conta voltes.

Salts

Salt de llargada i triple salt

- Taules de batuda.
- Indicadors d'abans de taula.
- Rascle i pala per la sorra.

Salt d'alçada

- Barra d'alçada
- Supletori/llitera (alentidor)
- Suports per a la barra (forquetes)

Salt amb perxa

- Perxes (de diferents longituds i flexibilitats)
- Caixa d'entrada
- Barra de salt

Llançaments

Pesos, discs, martells i javelina.

Altres

Plinton, màrfegues, cons, piques, arrastres, etc...





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Sala de condicionament físic

En aquest espai principalment es realitza totes aquelles activitats que no requereixen una pista completa i que estan centrades en la preparació física, la tècnica específica i el treball de força i coordinació.

Treball de força

- Pes lliure (manuelles, barres i discs).
- Màquines i/o estacions isocinètiques o de musculació tren inferior i superior.
- Exercicis de potència com squats, deadlift, etc.

Treball de condicionament físic

- Exercicis de core i estabilització.
- Circuits de força-resistència.
- Exercicis de mobilitat i flexibilitat

Preparació i recuperació

- Escalfaments específics
- Estiraments
- Treball preventiu de lesions (propiocepció, exercicis amb goma, etc.)



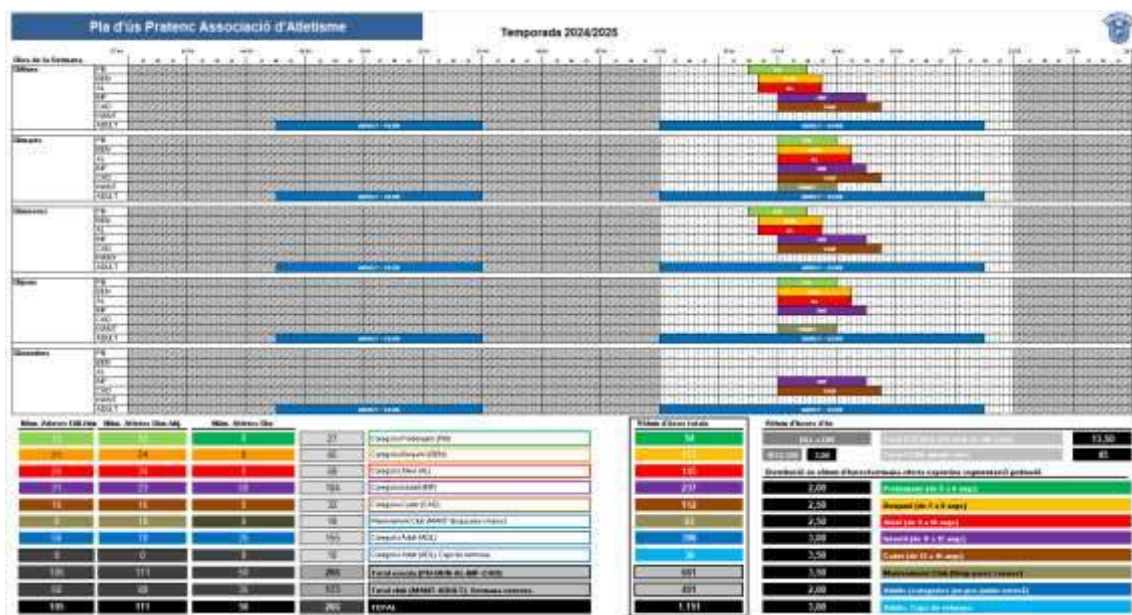


Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Pla d'ús del Pratenc Associació d'Atletisme a l'equipament esportiu del CEM Sagnier:



Recursos humans

- President i Junta Directiva.
- Coordinador general i administració.
- Directora Tècnica.
- Entrenadors especialistes titulats en atletisme.
- Tècnics d'escola titulats en atletisme.
- Equip extern de suport (fisioterapeuta).

	Dones	%	Homes	%	Total
Equip directiu (Junta Directiva)	3	38%	5	63%	8
Equip gestor (coordinació i direcció tècnica)	1	50%	1	50%	2
Equip tècnic (tècnics i entrenadors)	4	29%	10	71%	14



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

7.6. Suport a l'atleta federat.

Actualment existeix un protocol d'ajuts per als esportistes que aconseguixin la mínima per participar al Campionat d'Espanya.

Quan un/a atleta assoleixi una marca mínima per al Campionat d'Espanya, l'entrenador/a haurà de comunicar-ho a la direcció tècnica tan aviat com sigui possible. A partir d'aquest moment s'iniciarà el protocol de gestió del viatge, allotjament i dietes. La selecció de l'allotjament es farà des del club. A continuació se'n detallen les condicions:

1. Gestió del viatge i allotjament

- El club serà l'encarregat de tramitar el desplaçament i l'allotjament.
- Si l'atleta i/o l'entrenador/a prefereixen gestionar-ho pel seu compte, el club abonarà com a màxim l'import establert en aquest protocol.

2. Campionats individuals

- Des de la categoria Infantil fins a absoluta, el club assumirà les despeses dels esportistes que hagin assolit la mínima establerta per la Federació Espanyola d'Atletisme.

3. Campionats de clubs

- El club abonarà les despeses de desplaçament i una nit d'allotjament quan l'equip s'hagi classificat per als diferents Campionats d'Espanya, tenint en compte la distància de la prova.

4. Beneficiaris i requisits

- Els ajuts s'atorguen exclusivament als atletes que assoleixin la mínima directa del Campionat d'Espanya (no es contempla la repesca), des de la categoria infantil fins a absoluta.
- Es cobriran les despeses especificades per a l'atleta i per a l'entrenador/a del club Pratenc que l'acompanyi.
- Si l'entrenador/a del club no pot assistir-hi, l'ajut podrà destinar-se únicament al pare o la mare de l'atleta. **No** s'abonarà cap import a entrenadors d'altres clubs ni acompanyants que no siguin progenitors.
- L'atleta ha de tenir la llicència vigent amb el club Pratenc i estar al corrent del pagament de la quota amb servei d'entrenador/a. **No** es cobriran despeses d'atletes que només tinguin la llicència sense estar vinculats al servei d'entrenador.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

5. Condicions físiques de participació

- Només es donarà assistència si l'esportista es troba en plenes condicions físiques per competir.
- En cas de lesió prèvia que impedeixi la participació, el viatge quedarà anul·lat.

6. Cobertura segons nombre de dies de competició

- *Si hi ha 1 dia de competició:*
El club assumirà la dieta completa d'1 dia i 1 nit d'allotjament, sempre que la seu del Campionat sigui fora de Barcelona.
Si la seu està a més de 450 km, el club podrà assumir 2 dies i 2 nits.
- *Si hi ha 2 dies de competició:*
El club assumirà la dieta completa de 2 dies i 2 nits d'allotjament, sempre que la competició se celebri fora de la província de Barcelona.

7. Pressupost i límits econòmics

Cada temporada es destinarà una partida econòmica màxima, comunicada a l'inici, establerta segons el tancament de comptes de la temporada anterior i la situació econòmica prevista. Hi haurà una partida fixe destinada i també el club assumirà el cost de la llicència dels atletes que assoleixin la mínima i la equipació oficial de la temporada següent (xandall + 2 peces de competició, valor aproximat de 120 €).

Aquest pressupost **no podrà ser superat**, i si les despeses reals el sobrepassen, s'aplicarà un pagament proporcional.

8. Transport i justificació de despeses

- Si existeix opció de transport públic o lloguer de vehicle, **no s'abonaran taxis** des de l'aeroport ni des de l'hotel fins a l'estadi.
- El club abonarà un màxim de **20 €/dia** per al lloguer de cotxe, i només pels dies estrictament necessaris per als desplaçaments de competició.
- Per rebre la compensació és imprescindible aportar els justificants corresponents (tiquets, gasolina, àpats, etc.).

Les despeses seran abonades als tutors/es al final de la temporada corresponent (entre juny i setembre), un cop recopilada tota la informació sobre participació, assistència i costos. Això permet garantir que no se supera la partida econòmica i assegurar una distribució equitativa entre tots els atletes, independentment de l'edat, sexe o resultat esportiu. Si es confirma que la partida no es superarà, el pagament podrà realitzar-se immediatament després del campionat.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

9. Disposició final

Qualsevol aspecte no contemplat en aquest protocol serà tractat i resolt per la direcció del club.

DIETES

Sopar	15,00 €	Les dietes seran para cada dia de competició
Dinar	15,00 €	
Esmorzar	10,00 €	

ALLOTJAMENT GESTIONAT PER SECRETARIA TÈCNICA DEL CLUB

Nit hotel	50,00 €	Import per persona i nit
-----------	---------	--------------------------

DESPLAÇAMENT GESTIONAT PER SECRETARIA TÈCNICA DEL CLUB

Avió	En el cas d'agafar cotxe, el quilometratge serà entre la pista Moisès Llopart i la pista on tingui lloc la competició. (0.15€ el km), tenint en consideració que la opció principal serà la que surti mes a compte.
Tren	
Cotxe	



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

7.7. Organització d'actes socials i estada esportiva.

Com a entitat esportiva i club **creiem important fomentar la convivència, la cohesió i el sentiment de pertinença entre les persones que en formen part** (socis/es, esportistes, famílies, tècnics, voluntaris, etc.).

L'objectiu principal és enfortir les relacions humanes i la vida comunitària de l'entitat, més enllà de la competició o la pràctica esportiva.

En aquest sentit nosaltres organitzem la **estada esportiva** en un lloc natural durant 3 dies a l'inici de temporada que pretén assolir el següents objectius:

- Fer club i sentiment de pertinença.
- Conviure amb els companys/es fora de l'entorn habitual.
- Respectar als companys/es, entrenadors/es i al personal aliè al club.
- Fomentar la igualtat entre tots/es els companys/es.
- Millorar els aspectes tècnics esportius.
- Aprendre conceptes bàsics d'entrenament.
- Treballar sobre diferents valors de l'esport: esforç, integració, autonomia, superació, companyerisme, humilitat.
- Divertir-se en grup.
- Gaudir de l'entorn natural.
- Gaudir de l'experiència positiva.





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Altres actes socials que organitzem són:

Xocolatada de nadal. Activitat pels més petits de la nostra escola de promoció.



*Festa de Nadal
Pratenc*

Xocolatada i taller de rebosteria
Prebenjamí i benjamí

Xocolatada
Aleví i infantil

 Dilluns 16 i dimarts 17 de desembre

Organitzadors:



Col.laboradors:



Ajuntament del
Prat de Llobregat

Patrocinadors del club:



ASPRAT
ASPRAT ASCENSORS S.L.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Sortida d'activitats aquàtiques a la platja. Cada temporada organitzem una sortida a la platja de Castelldefels on fan diverses activitats aquàtiques com pàdel surf, i pàdel gegant, canoa i jocs de cooperació.





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Festa de final de temporada:

Final de temporada

Festa de la espuma



Activitats:

- Cano d'espuma
- Pica Pica
- Activitat drigida

18

Juny

18:00 H PISTES D'ATLETISME MOISES LLOPART



Ajuntament del  Prat de Llobregat

Patrocinadors del club:





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

7.8. Organització de jornades escolars i competicions esportives.

Jornades escolars

L'Ajuntament del Prat de Llobregat ofereix a les escoles del municipi amb col·laboració organitzativa directa de les entitats esportives diverses activitats i serveis per promocionar l'activitat física i esportiva entre els infants de la ciutat.

En aquest sentit nosaltres com a entitat ens hem adherit oferint tres tipus d'activitats organitzades:





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org



Jornada d'Atletisme

Activitat esportiva.

Títol de l'activitat	Jornada d'Atletisme
DESCRIPCIÓ	Activitat esportiva que consisteix en la pràctica de diferents proves atlètiques. Competències bàsiques - D'autonomia i iniciativa personal - En el coneixement i la interacció amb el món físic
OBJECTIUS	- Promoure la pràctica de l'atletisme. especialment d'aquelles proves que difícilment es poden portar a terme al pati o al gimnàs de l'escola. - Donar a conèixer la instal·lació esportiva on es practica l'atletisme: la pista d'atletisme Moisès Llopart del CEM Sagnier.
ACTIVITATS	Jornada de matí al CEM Sagnier, en què es coneixerà la instal·lació i es portaran a terme activitats atlètiques de 09.30 a 12.30 hores. Les proves d'atletisme a realitzar aniran en funció dels interessos de cada centre escolar (llançaments, salts o curses).
PERSONES DESTINATÀRIES	Alumnat d'educació primària (3r, 4rt, 5è i 6è) i secundària (1r ESO)
DATES DE REALITZACIÓ	Curs escolar 2024-2025 (de l'octubre al maig), durant l'horari lectiu
QUI HO ORGANITZA	Regidoria d'Esports de l'Ajuntament del Prat de Llobregat i Pratenc Associació d'atletisme.
QUÈ CAL FER PER PARTICIPAR-HI	Cal inscriure's a través del web municipal. L'entitat es posarà en contacte amb el centre educatiu. Tel. 633577880 Responsable. Jordi González A/e: coordinacio@pratencaa.org
OBSERVACIONS	- L'activitat es realitza a les pistes d'atletisme Moisès Llopart del CEM Sagnier. - El preu de l'activitat és de 3,5 euros per participant.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org



Jornada de Cros i Cursa d'Orientació

Activitat esportiva.

Títol de l'activitat	Jornada de Cros i Cursa d'Orientació
DESCRIPCIÓ	Activitat esportiva que consisteix en realitzar una "Gimcana", a l'entorn natural del Prat de Llobregat. Competències bàsiques - D'aprendre a aprendre - D'autonomia i iniciativa personal - En el coneixement i la interacció amb el món físic
OBJECTIUS	- Promoure la pràctica de la disciplina atlètica del cros, en el tram urbà del riu Llobregat. - Donar a conèixer l'entorn fluvial de la nostra ciutat. - Orientar-se a l'entorn natural del Prat.
ACTIVITATS	Jornada de matí al CEM Sagnier de 09.30 a 12.30 hores amb una cursa de cros per un circuit del tram urbà del riu Llobregat i una cursa d'orientació per l'entorn.
PERSONES DESTINATÀRIES	Alumnat d'educació primària (3r, 4rt, 5è i 6è) i secundària (1r ESO)
DATES DE REALITZACIÓ	Curs escolar 2024-2025 (de l'octubre al maig), durant l'horari lectiu
QUI HO ORGANITZA	Regidoria d'Esports de l'Ajuntament del Prat de Llobregat i Pratenc Associació d'atletisme.
QUÈ CAL FER PER PARTICIPAR-HI	Cal inscriure's a través del web municipal www.elprat.cat/educacio . Tel. 635577880 Responsable. Jordi González A/e: coordinacio@pratencaa.org
OBSERVACIONS	- El preu de l'activitat per nen: 3,5 euros



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org



Olimpiades escolars

Jornada atlètica a les pistes de Moisès Llopart del CEM Sagnier

OLIMPIADES ESCOLARS 2025

PRATENC ASSOCIACIÓ D'ATLETISME



Ajuntament del Prat de Llobregat



MAYG 2025

PRATENC ASSOCIACIÓ D'ATLETISME

QUI POT PARTICIPAR?



Els/les esportistes nascuts/des en els següents anys: 2014 i 2015 (alevins), 2012 i 2013 (infantil), representant el seu centre educatiu.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

PRATENC ASSOCIACIÓ D'ATLETISME

PERQUÈ PARTICIPAR?

caràcter esportiu



RESPECTE

Contribuim a fer que els espais esportius aportin una atmosfera en què cap participant no se senti intimidat o amenaçat per ningú, en què tothom pugui expressar les seves emocions i capacitats.



Participació i esforç

L'esport ens aporta experiències positives i estimulants, orientades al creixement personal per sobre de la competició. A través de la motivació intrínseca, aprenem a gaudir del reptu esportiu i a reconèixer el benestar que ens aporten la pràctica esportiva.



Autonomia

La pràctica esportiva fomenta la independència dels esportistes i ens ajuda a ser responsables de les nostres accions. Les normes esportives ajuden a definir altres normes que sorgiran del propi individu. L'esport ens fa creatius i ens ajuda a prendre bones decisions.



Treball en equip

Els esportistes tenim capacitat per posar-nos al lloc dels altres i comprendre les seves necessitats i sentiments. En el treball en equip s'expressa, fonamentalment, el sentit de l'empatia, entesa com la capacitat per considerar i viure el benestar de les altres persones.



Transferència

L'esport es vincula a altres aspectes de la vida. Les situacions que es donen al terreny de joc faciliten l'aprenentatge per a altres situacions. Aquest és un aspecte important en el transcurs de la trajectòria esportiva, que es fa més evident a mesura que l'esportista va madurant.



TREBALL EN EQUIP

PRATENC ASSOCIACIÓ D'ATLETISME

PROVES ATLÈTIQUES



Corries de velocitat

Categoria alevi anys de naixement 2014-2015:
60 metres llires
120 metres llires

Per la categoria infantil anys de naixement 2012-2013:
60 metres llires
150 metres llires



Llançament de vòrtex

Categoria alevi anys de naixement 2014-2015 i infantil anys de naixement 2012-2013:
Vòrtex de 130 gm

Salt de longitud

Categoria alevi anys de naixement 2014-2015:
Taula o distància de 2 metres

Per la categoria infantil anys de naixement 2012-2013:
Taula o distància de 2 o 3 metres

Cursa de relleus

Categoria alevi anys de naixement 2014-2015:
Distància 4 x 60 m

Per la categoria infantil anys de naixement 2012-2013:
Distància 4 x 80 m



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Competicions esportives que organitzem:

Jornades atlètiques del Consell Esportiu del Baix Llobregat

21 de MARÇ de 2026



Ajuntament del
Prat de Llobregat



2ª JORNADA Atletisme

TOTES LES CATEGORIES

Ubicació:
CEM SAGNIER
C/ Frederica Montseny, 2-8
(El Prat de Llobregat)

Dissabte, 21 març 2026
A partir de les 10.00 AM

**Som valors,
Som esport,
Som esports amb valors**

#promovemesportsambvalors
#jocsescolars





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

12 de ABRIL de 2026



Ajuntament del
Prat de Llobregat



2ª JORNADA Atletisme

TOTES LES CATEGORIES

Ubicació:
CEM SAGNIER

C/ Frederica Montseny, 2-8
(El Prat de Llobregat)

Dissabte, 1 Febrer 2025
A partir de les 10.00 AM

#promovemesportsambvalors
#jocsescolars



Generalitat
de Catalunya

esportcat

Diputació
Barcelona

Consell Comarcal
del Baix Llobregat

Consells Esportius
de Catalunya

Jo sempre
hi guanyo.

*Cartell de de l'any 2025



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Cros Parc nou.



Ubicació:

PARC NOU

Ronda del Sud, s/n
(El Prat de Llobregat)

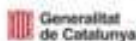
Diumenge, 26 d'Octubre 2025
a partir de 10.00 AM

**Som valors,
Som esport,
Som esports amb valors**

#promovemesportsambvalors
#jocscolars



Amb el suport de:



Diputació
Barcelona

Amb la col·laboració de:



mercabarna



Consell Comarcal
del Baix Llobregat



Consells Esportius
de Catalunya



Jo sempre
hi guanyo.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Trofeu Pratenc i Memorial Mónica Gregorio.

26 d'abril de 2026

44a Edició Trofeu Pratenc 38a Edició Memorial Mónica Gregorio

DIUMENGE DIA 26 ABRIL 2026

A partir de les 9h a les Pistes
d'atletisme Moises Llopart



Organitzadors:



Col.laboradors:



Ajuntament del
Prat de Llobregat

caprabo

FCA
FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME



mercabarna

Patrocinador del club:

ASPRAT
ASPRAT ASCENSORS S.L.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Memorial Llorens Cassi. Data a assignar



Organitzadors



Ajuntament del
Prat de Llobregat



FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME

Patrocinadors



Instalaciones



**Cartell de de l'any 2024*



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Altres competicions on col·laborem amb l'organitzador.

26a EDICIÓ
EL PRAT DE LLOBREGAT

CURSA DELTA PRAT

10/5/2026
5/10 KM

INSCRIPCIONS
CURSADELTA PRAT.ORG

PATROCINADORS:

AMB EL SUPORT:

ORGANITZA:

COL·LABORADORS:

44a CURSA POPULAR DEL PRAT
CEM Sagnier 21 de setembre





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

7.9. Organització del casal d'estiu.

La darrera setmana de juny i tot el juliol organitzem el casal d'estiu Pratenc, ofertat dintre de la guia de casals i colònies del municipi del Prat de Llobregat.

És una activitat organitzada per nosaltres durant les vacances escolars d'estiu on infants i joves participen en un programa diari basat principalment en la pràctica de diferents esports, no només de l'atletisme, activitats i jocs recreatiu, gimcanes i tallers, sortides i piscina. L'objectiu és oferir un **espai educatiu, lúdic, saludable i de pràctica esportiva**.

Per a molts atletes del club significa una continuïtat amb companys/es de club al mes de juliol, així com un bon moment per a altres infants del municipi que ens volen conèixer.

Pratenc Associació d'Atletisme

CASAL D'ESTIU

Del 25 de Juny al 31 de Juliol

- Piscina 4 dies/set. i 1 dia excursió a la platja amb els grans.
- Activitats i jocs recreatius.
- Esports individuals i col·lectius.
- Gimcanes i tallers.

Edats:
3 a 15 anys

Horaris:
9:00 a 13:30 h
9:00 a 15:00 h (dinar)

Per a més informació reunió 28 de maig a les 18 h al CEM Sagnier
coordinacio@pratencaa.org

Organitzadors:

- Ajuntament del Prat de Llobregat
elprat.cat/estiu

Patrocinadors del club:

- Instalaciones
- ASPRAT ASCENSORS S.L.



Pratec Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

7.11. Sistemes de seguiment i avaluació.

Respecte als nostres sistemes de seguiment i avaluació tenim de varis tipus que ens donen informació de la situació actual per poder anar modificant el projecte si s'escau. Aquesta informació es tractada i analitzada de manera periòdica i amb un històric.

Indicadors econòmics:

Són essencials per entendre la salut financera, la sostenibilitat i la capacitat de creixement de l'entitat. Per nosaltres és un pilar fonamental, aquest rigor i responsabilitat en el control econòmic.

- Rendiment de liquiditat i solvència econòmica:
 - o Seguiment de la tresoreria.
 - o Seguiment dels tancaments trimestrals lligat amb el pressupost de temporada.
 - o Ingressos.
 - Quotes dels socis/es.
 - Subvencions i/o ajuts.
 - Entrades d'usuaris externs.
 - Patrocini i publicitat.
 - Casal d'estiu.
 - Llicències esportives.
 - Organització de competicions.
 - o Despeses.
 - Sous i salaris (ratis tècnics/atletes).
 - Despeses fiscals.
 - Compra de material esportiu.
 - Assegurances.
 - Serveis externs.
 - Llicències esportives.
 - Despeses de competicions (organització i inscripcions)

Indicadors de la massa social del club:

L'objectiu del club com hem comentat és la promoció de l'activitat física i l'esport al nostre esport de l'atletisme, per això cada temporada analitzem i comparem factors externs i els interns aquest últims ens donen informació clau per la planificació de la temporada i sobretot de l'estat de la salut en la promoció de la nostra escola esportiva.

- Número d'atletes per categories (escola de promoció i club).
- Número d'atletes per sexe i edat.
- Número d'atletes federats i no federats.
- Índex de retenció de socis/es.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Indicadors de participació esportiva:

També és important per a nosaltres anar millorant en resultats esportius, tant com a club com individuals, per tant, analitzem la resposta i predisposició que tenen els atletes a participar en competicions i evidentment el seu rendiment, que ens servirà per avaluar i reorientar les planificacions esportives.

- Participació en jornades escolars
- Participació en competicions oficials de la FCA.
- Presència a les prèvies i les finals del Campionat de Catalunya.
- Resultats com a club.
- Resultats individuals.

Indicadors de participació social i de voluntariat:

A cada competició que organitzem com a club es necessita la participació voluntària i ajuda per a què es pugui desenvolupar correctament, per tant, ens anotem qui col·labora i quan, tenint dades interessants que permeten valorar la implicació i pertinença al club de famílies i atletes.

8. Pla d'imatge i comunicació.

8.1. Imatge i essència corporativa.

Nosaltres entenem com a imatge corporativa com un conjunt d'elements visuals, valors i missatges que identifiquen un club esportiu i el fan reconeixible davant d'altres usuaris i/o entitats. Inclou l'escut, els colors, l'uniforme, l'estil de comunicació, la actitud, el comportament dels atletes. La seva importància és fonamental per diverses raons:

Amb el nostre cartell que presentem a continuació volem **transmetre aquesta identitat bàsica i ser una declaració d'intencions del model i projecte esportiu**. L'escut i la equipació a través d'aquest color blau històric del Pratenc cerca crear un vincle emocional entre els atletes de representació, orgull, unitat i la motivació.

Genera identitat i sentiment de pertinença.

Amb els dibuixos del cartell tenim l'objectiu de transmetre que el Pratenc és un club que **s'hi identifica amb el municipi** (la carxofa, el pollastre, l'avió i l'aviador relacionen directament amb trets fonamentals del Prat de Llobregat).

Transmet els valors del club.

Així com altres **valors** tant importants a la nostra societat com **la igualtat d'oportunitats i de participació, la igualtat de gènere sense discriminació de sexe, condició i raça**. Transmet valors com l'esforç, el respecte, la disciplina o la superació. Quan aquests valors són clars, el club es posiciona millor i crea una marca forta.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Ajuda a crear confiança en la base esportiva.

Com a club esportiu volem **obrir les portes a qualsevol infant independent del seu nivell tècnic i físic**, ja que pensem que sempre es pot millorar i progressar en qualsevol àmbit de la vida.

Imatge organitzativa.

És important que per a les famílies que volen inscriure els seus fills al nostre club, la nostra imatge corporativa pugui transmetre seguretat i serietat amb professionals del sector mostrant que el club treballa en dos línies clares:

- La promoció de l'activitat física i l'esport de l'atletisme en totes les edats.
- Complir amb totes les obligacions legals d'una entitat esportiva a nivell laboral, fiscal, comptable, organitzatiu, esportiu.

Cartell corporatiu:





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

VALORS

Aprendre, gaudir, esforçar-se, respectar, compartir, ser humil, compromès i responsable.

ESPORT

Familiarització, iniciació i tecnificació a l'esport de l'atletisme, treballant les habilitats motrius i les qualitats físiques bàsiques. La pràctica de l'atletisme com a base per al desenvolupament general en la pràctica de qualsevol esport i/o activitat física.

DIVERSIÓ

Tots els aprenentatges amb un objectiu comú; experiències positives a través d'activitats, jocs i/o formes jugades.

EDUCACIÓ

El nostre objectiu és fer créixer persones sota un marc esportiu, lúdic i educatiu.

SALUT

Foment de la pràctica d'una activitat física saludable per a la millora de la qualitat de vida i el benestar personal.

CATEGORIA	ANY	DIES	HORARI
Prebenjamí	2015-2019	Dimarts i dijous	18.00 - 19.00
Sub 10 (Benjamí)	2016-2017	Dilluns i dimecres Dimarts i dijous	17.30 - 18.45 18.00 - 19.15
Sub 12 (Aleví)	2014-2015	Dilluns i dimecres Dimarts i dijous	17.30 - 18.45 18.00 - 19.15
Sub 14 (Infantil)	2012-2013	Dilluns, dimecres i divendres Dimarts, dijous i divendres	18.00 - 19.30 18.00 - 19.30
Sub 16 (Cadet)	2010-2011	Dilluns, dimarts, dijous i divendres	18.00 - 19.45

INSTAL·LACIONS

Pistes d'atletisme Moisès Llopart en el Complex Esportiu Municipal Sagnier

SEGUEIX-NOS

pratencaa.net
facebook.com/pratencaa
instagram/pratencaa

CONTACTE

Oficines de les pistes d'atletisme Moisès Llopart en el Complex Esportiu Municipal Sagnier

Tel. 93 478 06 39
coordinacio@pratencaa.org



Carpa corporativa:





Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

8.2. Pàgina web i xarxes socials.

Aquesta temporada 2025-26 hem pogut renovar la nostra **pàgina web** per adaptar-la a l'actualitat i perquè sigui compatible amb l'ús generalitzat del telèfon mòbil, que integri xarxes socials i que sigui funcional, ràpida i útil. Pretén ser un extensió i una declaració d'intencions que traslladi el model de club que estem definint en aquest document.



Avui en dia les **xarxes socials** són molt importants per poder estar en contacte constant amb persones d'arreu del món de manera immediata, cosa que facilita mantenir relacions personals i crear-ne de noves, en el nostre cas estar en contacte amb la comunitat atlètica i altres usuaris que ens vulguin conèixer.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

Representa una principal font d'informació, ja que permet difondre notícies i continguts de forma molt ràpida, com les activitats, entrenaments i competicions que fem, així com les vivències i els valors que volem transmetre. És un entorn on els joves d'avui en dia es mouen amb més facilitat i per tant representa un espai de participació social i sentiment de pertinença i identitat.





08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

PLA D'ACCIONS INSTAGRAM PRATENC A.A. TEMP. 25-26

[illegible]



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

8.3. Campanyes de promoció i difusió:

Per tal de promocionar les activitats que fem a l'escola de promoció fem una sèrie d'accions s'ha tornat a fer un pla de captació i difusió.

- Repartint díptics informatius a les escoles.
- Fent jornades de presentació a les escoles i AMPES.
- Campanyes promocionals de captació de nous socis/es a través de les xarxes socials.

PORTA UN AMIC

QUI TÉ UN AMIC TÉ UN TRESOR
ACONSEGUEIX QUE GAUDEIXI AMB TU DE
L'ATLETISME AL NOSTRE CLUB

AVANTATGES:

1
EL TEU AMIC I/O AMIGA
TINDRÀ UN 50% A LA SEVA
MATRICULA.

2
TU PODRÀS GAUDIR D'UN
DESCOMpte DEL 10% EN LA
TEVA QUOTA D'AQUESTA
TEMPORADA*

*Promoció vàlida amb permanència mínima d'una temporada per l'amic/a, aquest descompte serà aplicable a final de temporada 2024-25.

AJUDAN'S A FER MÉS GRAN EL NOSTRE CLUB

Ajuntament del Prat de Llobregat
ASPRAT ASCENSORS S.L.
IMK Instal·lacions



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

9. Compromís social i institucional.

Som un club esportiu sense ànim de lucre compromès amb la societat ja que la nostra raó de ser és la promoció de l'activitat física i l'esport a través de l'atletisme.

Tenim la responsabilitat i voluntat de contribuir al benestar col·lectiu i de participar activament en la millora de la societat i del nostre municipi i tots els seus ciutadans.

Implica actuar de manera solidària, respectuosa i justa, i tenir en compte l'impacte que les pròpies accions tenen en els altres i en l'entorn. Per tant, entenem que **som una extensió de les polítiques implantades per l'Ajuntament del Prat de Llobregat en matèria esportiva**, i per tant, assumim una responsabilitat en el model de club des de la vessant organitzativa, legal i l'esportiva.

Tenim el compromís d'ajudar en l'organització i en la participació d'actes municipals com pot ser la cursa popular i la mostra d'entitats.

10. Pla d'igualtat i perspectiva de gènere.

Des del Pratenc Associació d'Atletisme entenem l'esport com una eina social transformadora que pot ajudar-nos a fomentar societats més igualitàries. **Volem difondre una sèrie de recomanacions amb l'objectiu de continuar construint una cultura igualitària en l'àmbit esportiu.**

Garantir un entorn de treball i ensenyament esportiu productiu/a, segur/a i respectuós/a per a totes les persones, combatre qualsevol tipus de discriminació i avançar en la igualtat efectiva entre homes/nens y dones/nenes, és una prioritat i un compromís actiu i explícit.

Així mateix, la nostra entitat, **no tolera** cap comportament contrari a la llibertat, la dignitat, i la integritat física i psíquica dels i les atletes socis i sòcies, proveïdors/as, i qualsevol altra persona vinculada d'alguna forma amb l'Entitat.

Es tracta d'un projecte que persegueix corregir els desequilibris detectats, aconseguint una participació equilibrada entre dones/nenes i homes/nens en tota l'estructura i les pràctiques de l'entitat.

La implementació d'un pla per a la igualtat de dones/nenes i homes/nens és un dels objectius fixats pel club, per això **l'entitat es compromet a implantar unes polítiques d'igualtat**, tant a nivell intern com extern que contemplin, entre altres qüestions, la conciliació de la vida personal, familiar i laboral, i la prevenció de la discriminació i l'assetjament per raó de gènere o orientació sexual.



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

El pla recull i ratifica els principis i valors, que són contraris a qualsevol forma de discriminació. En tots ells es disposaran els recursos disponibles humans i materials, per a assegurar que es respectin les disposicions normatives l'objecte de les quals és eliminar totes les formes de discriminació contra la dona. No s'admetrà cap desequilibri entre els avantatges per als homes/nens i per a les dones/nenes.



Aquest pla es pot consultar a la nostra pàgina web



Pratenc Associació d'Atletisme

Complex Esportiu Municipal Sagnier: C/ Montseny, 2-8
Telèfon 93 478 57 23

08820 EL PRAT DE LLOBREGAT (BARCELONA)
www.pratencaa.org coordinacio@pratencaa.org

11. Reglament de règim intern socis/es.

Té per **objecte regular l'organització i funcionament intern** del Pratenc Associació d'Atletisme dins del marc establert per la Legislació Esportiva vigent amb la fi d'aconseguir que les activitats esportives que organitza o de les que hi participa es desenvolupin d'acord a la formació integral dels seus atletes.

Per aquesta raó, qualsevol recomanació, norma, sanció o actuació emanada d'aquets **reglament té la finalitat de contribuir a la adequada formació de tots/es i cadascun dels integrants de la Entitat, a través de l'esport.**

Aquest reglament es pot consultar a la nostra pàgina web.