

**JEEC  
19-20**



# **3A JORNADA COMARCAL DE CROS**

**DISSABTE 30 de NOVEMBRE DE 2019**  
**Estadi Municipal de PALAFRUGELL**

## **INSCRIPCIONS:**

**El mateix dia de la prova: 4 euros (2e inscripció + 2e assegurança)**

**Inscripció a les 6 jornades: 19 euros (9€ inscripció + 10€ assegurança anual)**

**RECOLLIDA DE DORSALS: A partir de les 9:30h**

**INICI CURSES: A les 10:30h**

### **Organitza:**



### **Amb la col·laboració de:**



### **Amb el suport de:**



Patrocinador Oficial



## JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA 3A JORNADA PALAFRUGELL

**ORGANITZACIÓ:** El Consell Esportiu del Baix Empordà juntament amb el Club Atlètic Palafrugell organitza la 3a jornada de Cros de les 6 del circuit comarcal de Cros Escolar 2019-2020.

**LLOC:** Estadi Municipal de Palafrugell

**PARTICIPACIÓ:** La participació és lliure. Tots els participants hauran d'estar en possessió de la corresponent llicència esportiva dels JEEC tramitada a través del seu Consell Esportiu d'origen. Les llicències s'hauran de lliurar a l'organització abans de cada competició.  
En cas de no tenir-ne, es farà obligatòriament en el moment de fer la inscripció el mateix dia de la prova.

**INSCRIPCIONS:** Cal fer arribar el document adjunt abans del dimecres 27 de novembre a l'adreça de correu: [esports@baixemporda.cat](mailto:esports@baixemporda.cat)

**Els esportistes inscrits directament sense passar pels seus centres, podran inscriure's el mateix dia de la prova, dirigint-se a la taula d'organització de les 9:30 a 10:00h.**

### **QUOTA:**

Inscripció: **INCLOU PARTICIPACIÓ A LES SIS JORNADES DE CROS**

Quota d'inscripció a les 6 jornades = 19€ (Inscripció= 9€ + assegurança obligatòria anual= 10€)

Les inscripcions el mateix dia de la prova:

Quota d'inscripció= 4€ (Inscripció= 2€ + assegurança de dia= 2€)

### **DISTÀNCIES i HORARI DE LES CURSES**

---

9:30 H A 10:00 H		RECOLLIDA DE DORSALS	
( PER PART DELS ENTRENADORS/RESPONSABLES DE CADA ENTITAT )			
10:30 H	Juvenil/Cadet Masculí (2002-2003) (2004-2005)	2.620m	4 GRANS
10:50 H	Juvenil / Cadet / Infantil Femení (2002-2003) (2004-2005)(2006-2007)	1.470m	3 PETITES
11:00 H	Infantil Masculí (2006-2007)	1.920m	3 GRANS
11:15 H	Aleví Femení (2008-2009)	1.070m	1 PETITA + 1 GRAN
11:25 H	Aleví Masculí (2008-2009)	1.220m	2 GRANS
11:35 H	Benjamí Femení (2010-2011)	920m	2 PETITES
11:45 H	Benjamí Masculí (2010-2011)	920m	2 PETITES
11:55 H	Prebenjamí Femení i masculí (2012-2013)	520m	1GRAN
12:00 H	Escoleta femení i masculí (2014-2015)	370m	1 PETITA
12:15 H	<b>Entrega de premis als primers classificats i obsequis a tots els participants</b>		

---

### **ENTREGA DE PREMIS:**

A cada jornada de cros els esportistes rebran medalla els tres primers classificats de cada categoria i sexe. Es donarà un obsequi (beguda, poma...) a tots els participants.

Les classificacions i els resultats es faran arribar per correu electrònic als centres participants i es penjaran a la pàgina web del Consell Esportiu del Baix Empordà ([www.baixemporda.cat/esports](http://www.baixemporda.cat/esports))

### **SISTEMA DE PUNTUACIÓ:**

Es premiarà per categoria i sexe.

La puntuació serà la següent: 16 punts al 1r classificat, 15 al 2n, 14 al 3r, 13 al 4t i així successivament fins als 16 primers de cada cursa. A partir de lloc 16 inclòs, cada atleta participant tindrà 1 punt per cada cursa acabada.

Hi haurà una classificació global sumant els punts de cada jornada:

<b>1r:</b>	16 punts	<b>2n:</b>	15 punts	<b>3r:</b>	14 punts
<b>4t:</b>	13 punts	<b>5è:</b>	12 punts	<b>6è:</b>	11 punts
<b>7è:</b>	10 punts	<b>8è:</b>	9 punts	<b>9è:</b>	8 punts
<b>10è:</b>	7 punts	<b>11è:</b>	6 punts	<b>12è:</b>	5 punts
<b>13è:</b>	4 punts	<b>14è:</b>	3 punts	<b>15è:</b>	2 punts
<b>16è +:</b>	1 punt				

### **ACCÉS I EQUIPACIONS:**

Durant cada una de les proves està totalment prohibit escalfar al circuit de competició i davant les línies de sortides i arribades dels atletes. Aquesta violació de la normativa pot suposar la desqualificació de l'atleta per la prova.

És totalment obligatori que els participants portin el dorsal al moment de la cursa i que aquest sigui visible.

### **RECOMANACIONS:**

- Cal presentar-se a la zona de cros 30 minuts abans de l'inici de la pròpia prova, per així tenir temps a recollir el dorsal i escalfar.
- És important fer un escalfament abans d'iniciar la prova, que consistirà en córrer a poc a poc de 3 a 10 minuts (segons l'edat i el costum) i fer exercicis d'estiraments.
- Cal portar roba còmode per córrer i calçat adequat.
- Recomanem fer un esmorzar a casa, 2 hores abans d'iniciar la cursa, basat en cereals, fruita i/o fruits secs. També aconsellem portar un segon esmorzar per a mig matí, un cop acabada la cursa.
- Cal anar bevent aigua amb moderació durant tot el matí.
- Per a un bon funcionament de les matinals cal seguir les orientacions sol·licitades des de megafonia.

### **TRANSPORT:**

El 40% del cost del transport de les jornades que es realitzin serà assumit pel CEBE i el 60% restant serà assumit per les entitats participants durant la temporada 2019-2020, sempre que es facin les inscripcions des del centre escolar o entitat.

### **RECLAMACIONS:**

Les reclamacions hauran de fer-se al Consell esportiu del Baix Empordà fins a un màxim de 48 hores després de la realització de la prova.

Els Consell Esportiu organitzador pot modificar discrecionalment aquesta Normativa pel propi bé dels participants i del desenvolupament de les jornades, i serà el responsable de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta normativa general.

### **ORGANITZADORS:**

Les entitats organitzadores podran realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris o en l'ordre de les proves si les circumstàncies així ho aconsellessin o obliguessin.

Les curses només podran ser suspeses per inclemències del temps, quan així ho determini el responsable de l'entitat organitzadora, el veredict del qual serà inapel·lable.

**Tot allò no previst en aquesta normativa tècnica serà resolt d'acord amb la normativa de funcionament dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, les quals es sotmeten les entitats organitzadores, de competició, participants i àrbitres/jutges, acceptant-les com a bones.**

**MAPA DEL CIRCUIT:** La primera volta es considera des de la sortida fins l'arribada.

