

**JEEC  
23-24**



# CIRCUIT COMARCAL DE CROS

**PREMI  
CONSELL COMARCAL  
DEL BAIX EMPORDÀ**



**Per més Informació:  
CONSELL ESPORTIU DEL BAIX EMPORDÀ  
[www.esports.baixemporda.cat](http://www.esports.baixemporda.cat)  
[a/e.esports@baixemporda.cat](mailto:a/e.esports@baixemporda.cat)**

Amb el suport de:



Patrocinador Oficial



## **JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA - CIRCUIT COMARCAL DE CROS - CURS 23-24**

### **ORGANITZACIÓ:**

El Consell Esportiu del Baix Empordà en col·laboració amb els municipis de La Bisbal d'Empordà, Palamós, Begur, Palafrugell, Torroella de Montgrí i Sant Feliu de Guíxols, organitza el Circuit Comarcal de Cros Escolar 2023-2024.

### **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.

### **INSCRIPCIONS:**

Les entitats i/o esportistes de participació individual hauran de fer arribar les dades dels/les esportistes participants a través del **Full excel d'inscripció** facilitat pel Consell Esportiu.

**DATA LÍMIT D'INSCRIPCIÓ, DIVENDRES DE LA SETMANA ANTERIOR A CADA CROS.  
NO ES PERMETRÀ LA INSCRIPCIÓ EL MATEIX DIA DE LA PROVA!**

### **LLIURAMENT DE DORSALS:**

El lliurament de dorsal es realitzarà de forma esglaonada. Només el responsable de l'entitat i/o club, prèviament comunicat a l'organització a través del full d'inscripció, podrà recollir els dorsals el dia de la prova. NO es mantindrà el dorsal en les altres proves.

Qualsevol dubte o consulta: [esports@baixemporda.cat](mailto:esports@baixemporda.cat)

### **CALENDARI DE LES JORNADES:**

<b>DATA</b>	<b>CROS</b>	<b>LLOC</b>	<b>DATA LÍMIT INSCRIPCIÓ</b>
<b>28/10/2023</b>	<b>1a Jornada de Cros</b>	<b>La Bisbal d'Empordà</b>	<b>Divendres 20 d'octubre de 2023</b>
<b>11/11/2023</b>	<b>2a jornada de Cros</b>	<b>Palamós</b>	<b>Divendres 3 de novembre de 2023</b>
<b>25/11/2023</b>	<b>3a Jornada de Cros</b>	<b>Begur</b>	<b>Divendres 17 de novembre de 2023</b>
<b>02/12/2023</b>	<b>4a Jornada de Cros</b>	<b>Torroella de Montgrí</b>	<b>Divendres 25 de novembre de 2023</b>
<b>13/01/2024</b>	<b>5a Jornada de Cros</b>	<b>Sant Feliu de Guíxols</b>	<b>Divendres 6 de gener de 2024</b>
<b>20/01/2024</b>	<b>6a Jornada de Cros</b>	<b>Palafrugell</b>	<b>Divendres 12 de gener de 2024</b>

### QUOTA INSCRIPCIÓ I LICÈNCIA/ASSEGURANÇA:

Quota d'inscripció per jornada = **6€** (Inscripció= 4€ + assegurança de dia = 2€)

\*Les entitats que facin ús de l'assegurança anual ( <http://zenit.ucec.cat> ), no hauran de fer efectiva l'assegurança de dia de **2€**

### DISTÀNCIES i HORARI DE LES CURSES ( aproximat):

CATEGORIES	DISTÀNCIA	HORA
Juvenil / Cadet Masculí (2006-2007) (2008-2009)	3.000 m.	10:30 h
Juvenil / Cadet Femení (2006-2007)(2008-2009)	3.000 m.	10:50 h
Infantil Femení (2010-2011)	2.000 m.	11:00 H
Infantil Masculí (2010-2011)	2.000 m.	11:15 H
Aleví Femení (2012-2013)	1.500 m.	11:25 H
Aleví Masculí (2012-2013)	1.500 m.	11:35 H
Benjamí Femení (2014-2015)	1.000 m.	11:45 H
Benjamí Masculí (2014-2015)	1.000 m.	11:55 H
Prebenjamí Femení (2016-2017)	750 m.	12:10 H
Prebenjamí Masculí (2016-2017)	750 m.	12:25 H
Escoleta Femení i Masculí (2018-2019)	500 m.	12.35 H
Entrega de guardons als primers classificats		12:40 h

\***Aquestes distàncies són orientatives, podran variar en funció del desnivell del terreny.**

\***Els horaris també són orientatius, podran variar en funció de la participació de les diferents categories.**

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

### **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.

### **SERVEI MÈDIC**

- L'ambulància tindrà en tot moment via d'accés determinada a la zona d'escalfament, circuit i sortida, sent la zona d'arribada el lloc més adient per romandre.

### **RECOLLIDA DE DORSALS**

- S'establirà un sistema de recollida esglaonada.
- Solament es lliurarà els dorsals al responsable de l'entitat i/o club, el qual haurà comunica a l'organització a través del full de inscripció al circuit. No està permesa la recollida de per una persona no inscrita.
- El responsable de l'entitat/club per a recollir els dorsals ha d'anticipar demores ja que pot trobar cues.

### **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 veredictes 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.**