



CIRCUIT COMARCAL DE CROS 24-25

PREMI
CONSELL COMARCAL
DEL BAIX EMPORDÀ



Per més Informació:
CONSELL ESPORTIU DEL BAIX EMPORDÀ
www.esports.baixemporda.cat
a/e. esports@baixemporda.cat

Amb el suport de:



Patrocinador Oficial



JOCS ESPORTCAT - CIRCUIT COMARCAL DE CROS PREMI CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ - CURS 24-25

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 2024-2025.

PARTICIPACIÓ:

La participació és lliure. Tots els participants hauran d'estar en possessió de la corresponent llicència esportiva dels JEC 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 LIMIT D'INSCRIPCIÓ, DIMARTS DE LA MATEIXA SETMANA DE LA CURSA.
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

CALENDARI DE LES JORNADES:

DATA	CROS	LLOC	DATA LÍMIT INSCRIPCIÓ
26/10/2024	1a Jornada de Cros	La Bisbal d'Empordà	Dimarts 22 d'octubre de 2024
16/11/2024	2a jornada de Cros	Palamós	Dimarts 12 de novembre de 2024
30/11/2024	3a Jornada de Cros	Begur	Dimarts 26 de novembre de 2024
14/12/2024	4a Jornada de Cros	Torroella de Montgrí	Dimarts 10 de desembre de 2024
18/01/2025	5a Jornada de Cros	Sant Feliu de Guíxols	Dimarts 14 de gener de 2025
25/01/2025	6a Jornada de Cros	Palafrugell	Dimarts 21 de gener de 2025

QUOTA INSCRIPCIÓ I LICÈNCIA/ASSEGURANÇA:

Quota d'inscripció per jornada = **7€** (Inscripció= 4€ + assegurança de dia = 3€)

*Les entitats que facin ús de l'assegurança anual (<http://zenit.ucec.cat>), no hauran de fer efectiva l'assegurança de dia de **3€**

DISTÀNCIES i HORARI DE LES CURSES (aproximat):

CATEGORIES	DISTÀNCIA	HORA
Juvenil / Cadet Masculí (2007-2008) (2009-2010)	3.000 m.	10:00 h
Juvenil / Cadet Femení (2007-2008) (2009-2010)	3.000 m.	10:15 h
Infantil Femení (2011-2012)	2.000 m.	10:30 H
Infantil Masculí (2011-2012)	2.000 m.	10:45 H
Aleví Femení (2013-2014)	1.500 m.	10:55 H
Aleví Masculí (2013-2014)	1.500 m.	11:05 H
Benjamí Femení (2015-2016)	1.000 m.	11:15 H
Benjamí Masculí (2015-2016)	1.000 m.	11:25 H
Prebenjamí Femení (2017-2018)	750 m.	11:40 H
Prebenjamí Masculí (2017-2018)	750 m.	11:55 H
Escoleta Femení i Masculí (2019-2020)	500 m.	12.05 H
Entrega de guardons als primers classificats		12:10 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)

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:

1r/a: 16 punts

2n/a: 15 punts

3r/a: 14 punts

4t/a: 13 punts

5è/a: 12 punts

6è/a: 11 punts

7è/a: 10 punts

8è/a: 9 punts

9è/a: 8 punts

10è/a: 7 punts

11è/a: 6 punts

12è/a: 5 punts

13è/a: 4 punts

14è/a: 3 punts

15è/a: 2 punts

16è/a +: 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 comunicat 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 veredicte del qual serà inapel·lable.

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