

3A JORNADA COMARCAL DE CROS

JOCS ESPORTIUS
ESCOLARS DE
CATALUNYA



2017-2018

DISSABTE 2 DE DESEMBRE PALAFRUGELL ESTADI MUNICIPAL DE PALAFRUGELL

MATEIX DIA: 4€ (2€ D'INSCRIPCIÓ + 2€ ASSEGURANÇA DIA)

INSCRIPCIÓ A 5 JORNADES: 16€ (7€ INSCRIPCIÓ + 9€ ASSEGURANÇA ANUAL)

RECOLLIDA DE DORSALS
A PARTIR DE LES 9.30 H

INICI DE LES CURSES
A LES 10.30 H

ORGANITZA:



COL·LABORA:



INSTITUT MUNICIPAL
D'ESPORTS
DE PALAFRUGELL



PATROCINADOR OFICIAL:



Amb el suport de



Consells Esportius
de Catalunya



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



esportcat



JOCES 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 5 del circuit comarcal de Cros Escolar 2017-2018.

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 divendres 24 de novembre a l'adreça de correu: 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 QUATRE JORNADES DE CROS**

Quota d'inscripció a les 5 jornades = 16€ (Inscripció= 7€ + assegurança obligatòria anual= 9€)

Les inscripcions el mateix dia de la prova:

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

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.

Qualsevol dubte o consulta: esports@baixemporda.cat

La documentació necessària per tal de formalitzar la inscripció (el dia de la cursa) serà els noms, cognoms, edat, entitat a la qual pertany i nº targeta sanitària.

Les inscripcions i el lliurament de dorsal es realitzarà mitja hora abans del començament de la prova i NO es mantindrà el dorsal en les altres proves.

DISTÀNCIES I HORARI DE LES CURSES

HORARI	CATEGORIES	DISTÀNCIES	NÚM VOLTES
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) (2000-2001)	2.620m	4 GRANS
10:50 H	Juvenil / Cadet / Infantil Femení (2004-2005)(2002-2003)(2000-2001)	1.470m	3 PETITES
11:00 H	Infantil Masculí (2004-2005)	1.920m	3 GRANS
11:15 H	Aleví Femení (2006-2007)	1.070m	1 PETITA + 1 GRAN
11:25 H	Aleví Masculí (2006-2007)	1.220m	2 GRANS
11:35 H	Benjamí Femení (2008-2009)	920m	2 PETITES
11:45 H	Benjamí Masculí (2008-2009)	920m	2 PETITES
11:55 H	Prebenjamí Femení i masculí (2010-2011) Escoleta femení i masculí (2012-2013)	520m	1GRAN
12:10 H	Entrega de premis als primers classificats i obsequis a tots els participants		

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)

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:	16 punts	2n:	15 punts	3r:	14 punts
4t:	13 punts	5è:	12 punts	6è:	11 punts
7è:	10 punts	8è:	9 punts	9è:	8 punts
10è:	7 punts	11è:	6 punts	12è:	5 punts
13è:	4 punts	14è:	3 punts	15è:	2 punts
16è +:	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 2017-2018.

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.

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

