

**JEEC
22-23**



**PREMI
CONSELL COMARCAL
DEL BAIX EMPORDÀ**

5A JORNADA COMARCAL DE CROS

**DISSABTE 14 DE GENER DE 2023
DAVANT DE L'EDIFICI GUÍXOLS MAR
SANT FELIU DE GUÍXOLS**

Organitza:



Amb la col·laboració de:



Ajuntament de
Sant Feliu de Guíxols

Per més Informació:

www.baixemporda.cat/esports

a/e.esports@baixemporda.cat

CONSELL ESPORTIU DEL BAIX EMPORDÀ

Amb el suport de:



Patrocinador Oficial
INTERSPORT
PLATJA D'ARO



Fotògraf Oficial
Punfocal

JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA - CIRCUIT COMARCAL DE CROS PREMI CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ - CURS 22-23

ORGANITZACIÓ:

El Consell Esportiu del Baix Empordà juntament amb l'Àrea d'esports de l'ajuntament de Sant Feliu de Guíxols organitza la 5a jornada de Cros del Circuit Comarcal de Cros Escolar 2022-2023.

LLOC:

Davant de l'edifici Guíxols Mar.

INSCRIPCIONS I ASSEGURANCES:

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 10 DE GENER DE 2023
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

QUOTA INSCRIPCIÓ I LLICÈNCIA/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€

HORARIS I DISTÀNCIES

*Aquestes distàncies poden variar en funció del desnivell del terreny.

	CATEGORIES	DISTÀNCIA
: H	Juvenil/Cadet Masculí (2005-2006) (2007-2008)	3.000 m.
: H	Juvenil / Cadet Femení (2005-2006) (2007-2008)	3.000 m.
: H	Infantil Femení (2009-2010)	2.000 m.
: H	Infantil Masculí (2009-2010)	2.000 m.
: H	Aleví Femení (2011-2012)	1.500 m.
: H	Aleví Masculí (2011-2012)	1.500 m.
: H	Benjamí Femení (2013-2014)	1.000 m.
: H	Benjamí Masculí (2013-2014)	1.000 m.
: H	Prebenjamí Femení (2015-2016)	500 m.
: H	Prebenjamí Masculí (2015-2016)	500 m.
: H	Escoleta Femení i Masculí (2017-2018)	250 m.

Les curses es celebraran al llarg del matí (De 10:30 a 12:30). Els horaris definitius es faran arribar en el moment d'enviament del Dossier Definitiu (Dijous 12 de gener) juntament amb la relació de Participant/Dorsal i la distància real del circuit.

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:	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.

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.

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



VOLTA GRAN: 500M – RECORREGUT MARCAT EN VERMELL
VOLTA PETITA: 350M . RECORREGUT MARCAT EN GROC