

**JEEC
25-26**



6A JORNADA COMARCAL DE CROS

DISSABTE 24 DE GENER DE 2026

ESTADI MUNICIPAL PALAFRUGELL

**PREMI
CONSELL COMARCAL
DEL BAIX EMPORDÀ**

Organitza:



Per més Informació:

www.baixemporda.cat/esports
a/e. esports@baixemporda.cat

CONSELL ESPORTIU DEL BAIX EMPORDÀ

Amb la col·laboració de:



Amb el suport de:



Consells Esportius
de Catalunya



Generalitat
de Catalunya



esportcat



Diputació de Girona



CONSELL COMARCAL
DEL BAIX EMPORDÀ

Patrocinador Oficial



JEEC- CIRCUIT COMARCAL DE CROS PREMI CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ - CURS 25-26

ORGANITZACIÓ:

El Consell Esportiu del Baix Empordà en col·laboració amb el Club Atlètic Palafrugell, l'Ajuntament de Palafrugell i el Consell Comarcal del Baix Empordà, organitza la 6a jornada del Circuit Comarcal de Cros Escolar 2025-2026.

LLOC:

Estadi Municipal Josep Pla i Arbonès, Carrer Ample, 17220
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.

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 20 DE GENER DE 2026
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.

QUOTA INSCRIPCIÓ I LLICÈNCIA/ASSEGURANÇA:

Quota d'inscripció per jornada = **8€** (Inscripció= 4€ + assegurança de dia = 4€)

***Les entitats que facin ús de l'assegurança anual (<http://zenit.ucec.cat>), no hauran de fer efectiva l'assegurança de dia de 4€.**

DISTÀNCIES I HORARI DE LES CURSES (aproximat):

CATEGORIES	DISTÀNCIA	HORA	VOLTES
Juvenil / Cadet Femení (2008-2009) (2010-2011)	3.000 m.	10:00 h	4 G
Juvenil / Cadet Masculí (2008-2009) (2010-2011)	3.000 m.	10:15 h	4 G
Infantil Femení (2012-2013)	2.000 m.	10:30 h	3 G
Infantil Masculí (2012-2013)	2.000 m.	10:45 h	3 G
Aleví Femení (2014-2015)	1.500 m.	10:55 h	2 G
Aleví Masculí (2014-2015)	1.500 m.	11:05 h	2 G
Benjamí Femení (2016-2017)	1.000 m.	11:15 h	2 P
Benjamí Masculí (2016-2017)	1.000 m.	11:25 h	2 P
Prebenjamí Femení (2018-2019)	500 m.	11:40 h	1 G
Prebenjamí Masculí (2018-2019)	500 m.	11:55 h	1 G
Escoleta Femení i Masculí (2020-2021)	500 m.	12:05 h	1 P
Entrega de guardons als primers classificats		12:10 h	

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

* L'horari és aproximat i es pot modificar en relació als inscrits.

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 JEEC, 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.

ESTADI DE PALAFRUGELL



VOLTA PETITA



VOLTA GRAN



Distància Volta Petita (des de Sortida a Arribada): 300 m

Distància Volta Gran (des de Sortida a Arribada): 500 m