

TEMPORADA DE CROS 2022 / 2023

Dates dels campionats de Catalunya de cros (Curt, Llarg, Relleus, Clubs i Màster) i el Gran Premi Català de Cros.:

- Campionat de Catalunya de relleus mixtos. 23 d'octubre de 2022 (nova data) - Canovelles
- Campionat de Catalunya de Cros per clubs. 30 d'octubre de 2022 - Mollerussa

- Campionat de Catalunya de Cros 15 de gener de 2023
- Campionat de Catalunya Màster de Cros 19 o 26 de febrer de 2023
- Campionat de Catalunya de Relleus mixtos 15 d'octubre de 2023
- Campionat de Catalunya de Cros Curt 22 d'octubre de 2023
- Campionat de Catalunya de Cros per Clubs. 5 de novembre de 2023

Dates del Gran Premi Català de Cros

- 30 d' octubre de 2022 Mollerussa
- 20 de novembre de 2022 seu comarques de Tarragona
- 4 de desembre de 2022. Granollers
- 18 de desembre de 2022. Banyoles

Distàncies recomanades per categories:

PROGRESSIÓ DISTÀNCIES TEMPORADA CROS				
	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER
SUB 10	1000m	1000m	1000m	1000m
SUB 12	1500m	1500m	1500m	1500m
SUB 14	2000m	2000m	3000m	3000m
SUB 16	3000m	3000m / 4000m	4000m / 5000m	5000m
SUB 18	4000m	4000m / 5000m	5000m / 6000m	6000m
SUB 20	6000m	6000m / 7000m	7000m / 8000m	8000m
SUB 23	8000m	8000m / 9000m	9000m / 10.000m	10.000m
SENIOR	8000m	8000m / 9000m	9000m / 10.000m	10.000m
MASTER	5000m / 6000m	5000m / 6000m	6000m	6000m

Altres consideracions:

1- CIRCUITS CROS LLARG : Els circuits hauran de tenir 3 voltes amb diferents distàncies. La volta Gran de 2.000 metres, la volta Mitjana de 1000 metres i la volta Petita de 500 metres. Les voltes petites sempre es faran a l'inici. Es poden autoritzar, prèvia sol·licitud de l'organitzador, un circuit inferior als 2.000 metres, sempre que sigui aconsellable per causes tècniques, i ha de ser en la seva totalitat de gespa o terra.

2- Es recomana organitzar cros curt amb les següents distàncies:

CATEGORIA	DISTANCIA CROS CURT
Sub10 (M i F)	800
Sub12 (M i F)	1000
Sub14 (M i F)	1000
Sub16 (M i F)	2000
Sub18 (M i F)	3000
Sub20 (M i F)	4000
Sub23 (M i F)	4000
Sènior (M i F)	4000
Màster (M i F)	4000

3- CIRCUITS CROS CURT : Els circuits hauran de tenir 2 voltes amb diferents distàncies. La volta Gran de 1.000 metres, la volta Mitjana de 500 metres i la volta Petita de 300 metres. Les voltes petites sempre es faran a l'inici.

Es poden autoritzar, prèvia sol·licitud de l'organitzador, un circuit inferior als 1.000 metres, sempre que sigui aconsellable per causes tècniques, i ha de ser en la seva totalitat de gespa o terra.

4- AVITUALLAMENT : Tant a la sortida com a l'arribada s'ha de preveure tenir begudes i d'altres avituallaments apropiats.

5- El 12 i 13 de novembre se celebrarà el Campionat d'Espanya de Cros per Clubs a Atapuerca (Burgos). Podran participar els clubs catalans segons classificació del Campionat de Catalunya, en funció del quadre de participació de la RFEA:

Absolut Masculí	2	(9)	Absolut Femení	4	(17)
Sub 23 Masculí	3	(1)	Sub 23 Femení	lliure	
Sub 20 Masculí	4	(14)	Sub 20 Femení	3	(8)
Sub 18 Masculí	6	(11)	Sub 18 Femení	5	(17)
Sub 16 Masculí	5	(12)	Sub 16 Femení	5	(10)
Relleus Mixtos	3	(13)			

() Entre parèntesi figura el lloc en que es troba Catalunya com a reserva de cada categoria.

6- El 8 de gener de 2023 se celebrarà el cros d'Elgoibar. Per seleccionar els atletes que formaran la selecció catalana es tindrà en compte els resultats als 3 millors crosos dels 4 organitzats del GP Català de Cros 2022.

7- El dia 29 de gener se celebrarà el Campionat d'Espanya de Cros individual i per Federacions Sènior, Sub23 i Sub20 a seu per determinar, i el dia 19 de març el Campionat d'Espanya Sub18 i Sub16 a Pamplona (Navarra). Classificaran directament els 3 primers classificats de cada categoria del Campionat de Catalunya Individual (a determinar – 15/1/2023). La resta d'atletes es decidirà a criteri del Comitè Tècnic. Només podrà ser seleccionat un atleta estranger a les categories Sènior, Sub23 i Sub20.