

**CIRCULAR : 25 / 2017**

**DEPARTAMENT : ÀREA TÈCNICA**

**SORTIDA : OCTUBRE de 2017**

**A TOTS ELS CLUBS DE CATALUNYA**

---

## **CROS**

---

Per al vostre coneixement us adjuntem la documentació següent :

- Calendari Català de Cros temporada 2017-2018
- Normativa i Model de Reglament de Cros
- Recomanacions d'organització
- Metratges màxims recomanats per la FCA/RFEA
- Gran Premi Català de Cros i participació Selecció Catalana al Cros Int. Juan Muguerza d'Elgoibar
- 3r. Campionat de Catalunya Absolut de Relleus Mixtos 4x2000

Jordi Estruch i Valero  
Gerent  
(signat a l'original)

## CALENDARI DE CROS 2017-2018

### NOVEMBRE 2017

28-oct	19è Cros de Santa Susanna	Santa Susanna	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
29-oct	22è Cros d'Olot	Olot	<a href="http://cnolot.cat">cnolot.cat</a>
4	38è Cros dels Arenys	Arenys de Munt	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
5	44è Cros de Santa Coloma de Farners - <b>puntuable GP</b>	Sta.Coloma de Farners	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
12	<b>3r.CAMPIONAT CATALUNTA ABSOLUT RELLEUS MIXTOS 4x2.000m. (48è Cros Ciutat de Mataró) - puntuable GP</b>	Mataró	<a href="http://galluisos.cat">galluisos.cat</a>
12	35è Cros de Sant Hilari Sacalm	Sant Hilari Sacalm	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
19	46è Cros Antoni Amorós	Sta.Coloma de Gramenet	<a href="http://uca.cat">uca.cat</a>
19	20è Cros Ciutat de Girona - <b>puntuable GP</b>	Girona	<a href="http://girona.cat/esports">girona.cat/esports</a>
19	29è Cros Ciutat de Valls - 20è Mem.Júlia Celma	Valls	<a href="http://facvac.blogspot.com.es/">facvac.blogspot.com.es/</a>
25	36è Cros de Sant Sadurní (fins a categoria Sub18)	Montornès del Vallès	<a href="http://atletismemontornes.es">atletismemontornes.es</a>
26	40è Cros Vila de Castellar-Mem.Pere Hernández	Castellar del Vallès	<a href="http://castellaratletisme.blogspot.com">castellaratletisme.blogspot.com</a>

### DESEMBRE 2017

3	51è. Cros Ciutat de Granollers [RFEA] - <b>puntuable GP</b>	Granollers	<a href="http://cagranollers.com">cagranollers.com</a>
3	3r Cros ATE Ciutat de Tortosa-GP Eduardo Fornós (Cnat.Cat.Universitari)	Tortosa	<a href="http://ate.cat">ate.cat</a>
3	17è Cros Vila de Salt	Salt	
8	23è Cros Vila de Malgrat	Malgrat de Mar	<a href="http://camalgrat.net">camalgrat.net</a> / <a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
10	CAMPIONAT D'EUROPA	Samorin (SVK)	
10	18è Cros Ciutat de Gavà [*] - <b>puntuable GP</b>	Gavà	<a href="http://cros.clubatletismegava.com">cros.clubatletismegava.com</a>
16	19è Cros de Cerdanyola	Cerdanyola (Parc dels Gorgs)	<a href="http://croscerdanyola.com">croscerdanyola.com</a>
17	39è Cros Ciutat de Vic/Trofeu Pere Casacuberta - <b>puntuable GP</b>	Vic	<a href="http://cavic.cat">cavic.cat</a>
17	16è Cros de Banyoles	Banyoles	<a href="http://cnbanyoles.cat">cnbanyoles.cat</a>
17	39è Cros de Cambrils - Trofeu Salceda i Castells (circuit de gespa)	Cambrils	
17	10è Cros d'Alella	Alella	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
23	7è Cros del Baix Montseny	Sant Celoni	<a href="http://atletisme-baixmontseny.cat">atletisme-baixmontseny.cat</a>

### GENER 2018

14	<b>CAMPIONAT CATALUNYA CROS CURT PER CLUBS (57è Cros de Sant Sebastià)</b>	Sabadell	<a href="http://atletisme.com/clubs/jas">atletisme.com/clubs/jas</a>
14	29è Cros de Vidreres	Vidreres	
14	LXXV Cross Internacional Juan Muguerza	Elgoibar (Guipuzcoa)	
21	CAMPIONAT D'ESPANYA DE RELLEUS PER CLUBS	Santinponce (Sevilla)	
21	36è Cros Vila de Ripollet	Ripollet	
21	5è Cros de Maçanet de la Selva	Maçanet de la Selva	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
21	21è Cros de Canet	Canet de Mar	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
28	24è. Cros de Riudellots de la Selva	Riudellots de la Selva	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
28	29è Cros Sant Sebastià de l'Ajuntament de la Canonja - Cros Aura	La Canonja (Tarragona)	<a href="http://clubgimnastic.cat/atletisme">clubgimnastic.cat/atletisme</a>

### FEBRER 2018

4	<b>CAMPIONAT CATALUNYA INDIVIDUAL I CLUBS Sub23 i Màster (33è Cros de Caldes de Malavella)</b>	Caldes de Malavella	
4	CAMPIONAT D'EUROPA DE CLUBS (homes i dones)	a designar	
11	<b>CAMPIONAT CATALUNYA INDIV. i CLUBS Abs-Sub20-18-16-14-12-10 (Cros Ciutat de Mollerussa)</b>	Mollerussa	<a href="http://xafatolls.cat">xafatolls.cat</a>
17	Cros de Pineda de Mar	Pineda de Mar	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
25	25è Cros "Ciutat de Calella"	Calella	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
25	CAMPIONAT D'ESPANYA DE CLUBS DE CROS LLARG I CROS CURT	Gijón (Asturias)	

### MARÇ 2018

11	CAMPIONAT D'ESPANYA INDIVIDUAL Abs-Sub23-Sub18	a designar	
11	CAMPIONAT D'ESPANYA INDIVIDUAL I DE CLUBS Màster	a designar	
??	40è Cros de Rubí (escolar)	Rubí (Bosc de Can Oriol)	<a href="http://cross.aur.es">cross.aur.es</a>
???	CAMPIONAT D'ESPANYA CROS PER AUTONOMIES Sub16-Sub18 (CSD)		

## NORMATIVA I MODEL DE REGLAMENT DE CROS

- Art. 1> El Club ....., amb l'autorització de la Federació Catalana d'Atletisme, organitza el Cross ..... a celebrar-se el proper dia .....a .....[assenyalar el lloc on es realitzaran les proves i el punt de concentració].
- Art. 2> Els horaris i distàncies de les curses així com un plànol del recorregut s'indiquen en full annex.
- Art. 3> Tots els atletes hauran de tenir la seva corresponent llicència federativa tramitada per a la temporada en curs.
- Art. 4> Les inscripcions hauran de fer-les els clubs i enviar-les al club organitzador en el format que aquest faciliti.
- El preu de la inscripció serà 1,00 € per atleta inscrit, per tal de cobrir les despeses d'organització i jutges. L'import de la inscripció es farà efectiu en el moment de recollir el dorsal. (Aquesta quota és opcional, quedant a criteri de l'organitzador la seva aplicació).
- Art. 5> Cada participant solament tindrà dret a participar en una sola prova, el fet de fer-ho en dues curses serà penalitzat amb la desqualificació en ambdues proves.
- Art. 6> A totes les curses hi haurà dues classificacions, l'una individual i l'altre per equips de quatre corredors. A les curses on participin simultàniament més d'una categoria, hi haurà classificació individual separada per cadascuna d'elles.  
La classificació per equips a la categoria Sub20 i 23, (Femení) es farà comptant només les tres primeres classificades.
- Art. 7> Premis.
- Art. 8> Les reclamacions hauran de fer-se verbalment al Jutge Àrbitre, fins a 30 minuts després de conèixer els resultats. Aquest un cop considerades totes les proves presentades prendrà una decisió, la qual comunicarà a l'interessat. Si aquesta no li és favorable podrà reclamar al Jurat d'Apel.lació
- Les reclamacions al Jurat d'Apel.lació es faran per escrit i hauran d'acompanyar-se de 50 €, com a dipòsit, el qual serà retornat en cas que la reclamació sigui acceptada. Les decisions del Jurat d'Apel.lació seran inapel.lables. Encara que aquest pot reconsiderar les seves decisions en cas que es presentin evidències noves concloents.
- Art. 9> Les curses només podran ser suspeses en cas de que per inclemència del temps o qualsevol altre problema així ho determini el Jutge Àrbitre.
- Art. 10> Tot allò no previst en aquest reglament, serà resolt d'acord amb el Reglament de la IAAF, i la Normativa de competicions de la Federació Catalana d'Atletisme.
- Art. 11> El Club ..... i la Federació Catalana d'Atletisme, no es fan responsables dels perjudicis morals i/o materials que puguin causar o causar-se els participants i espectadors durant aquesta competició.
- Art. 12> La sola inscripció en aquesta competició implica la total acceptació del preceptuat en aquest Reglament.

Vist i plau de la Federació

Signat pel Club

## RECOMANACIONS D'ORGANITZACIÓ

- a) Per facilitar la tasca tant d'organitzadors com de clubs participants a les competicions de cros, feu ús del model facilitat per l'organitzador.
- b) Els organitzadors d'un cros hauran de procurar tenir els resultats de les curses tan aviat com finalitzin, per tal de poder donar informació puntual als clubs participants i als mitjans de comunicació.
- c) Per evitar problemes als organitzadors d'un cros, no s'acceptaran les inscripcions d'atletes fetes el mateix dia de les proves. (Queda a criteri del club organitzador dur a terme aquesta apreciació taxativament).
- d) Es podran fer curses simultànies sempre que el circuit ho permeti i l'organització estigui preparada per fer-ho.
- e) En aquelles curses on coincideixin més d'una categoria es recomana assignar dorsals amb alguna distinció per tal que pugui diferenciar-se, clarament, cada categoria.
- f) Les inscripcions hauran de ser el més reals possibles per tal d'evitar fer feina inútil a l'organitzador.
- g) L'organitzador d'un cros haurà de fer arribar els resultats de la competició a la Federació Catalana d'Atletisme, per correu electrònic ([fca@fcatalletisme.cat](mailto:fca@fcatalletisme.cat)), no més tard del dia següent.
- h) És obligatori que l'organitzador de la competició disposi d'una assegurança de responsabilitat civil, o que la tramiti per aquest esdeveniment esportiu en particular.
- i) L'organitzador haurà de disposar de servei mèdic i ambulància el dia de la competició.

## METRATGES MÀXIMS RECOMANATS PER LA FCA/RFEA

<u>CATEGORIA</u>		<u>NOVEMBRE</u>	<u>DESEMBRE</u>	<u>GENER</u>	<u>FEBRER</u>	<u>MARÇ</u>
Sub10	(F)	750	750	1.000	1.000	1.200
Sub10	(M)	1000	1000	1.500	2.000	2.000
Sub12	(F)	750	1.000	1.000	1.500	1.500
Sub12	(M)	1.500	1.500	2.000	2.500	3.000
Sub14	(F)	1.000	1.000	1.500	2.000	2.000
Sub14	(M)	2.000	2.500	3.000	3.500	4.000
Sub16	(F)	1.500	2.000	2.500	2.500	3.000
Sub16	(M)	3.000	3.500	4.000	4.500	5.000
Sub18	(F)	3.000	3.000	3.500	4.000	4.000
Sub18	(M)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
Sub20	(F)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
Sub20	(M)	6.000	6.500	7.000	7.500	8.000
Sub23	(F)	8.000	8.000	9.000	10.000	10.000
Sub23	(M)	9.000	10.000	10.000	10.000	10.000
Sènior	(F)	8.000	8.000	9.000	10.000	10.000
Sènior	(M)	9.000	10.000	10.000	10.000	10.000
Màster (35 anys o +)	(F)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
Màster (35 anys o +)	(M)	4.000	5.000	6.000	7.000	8.000

Es recomana, si és possible, que es respectin les distàncies recomanades per a cada mes i categoria.

CROS CURT : Es recomana entre 3 km. i 5 km.

### CIRCUITS :

Els circuits hauran de tenir un mínim de 2.000 metres.

Es pot admetre una volta més petita per tal d'ajustar la distància total. Es poden autoritzar, prèvia sol.licitud de l'organitzador, un circuit inferior als 2.000 metres, sempre que sigui aconsellable per causes tècniques. El circuit ha de ser en la seva totalitat de gespa o terra.

### AVITUALLAMENT :

Tant a la sortida com a l'arribada s'ha de preveure tenir begudes i d'altres avituallaments apropiats, així com disposar d'esponges i begudes a cada 2 o 3 Km. o bé a cada volta del circuit.

## **GRAN PREMI CATALÀ DE CROS SUB16 - SUB18 - SUB20 i PARTICIPACIÓ DE LA SELECCIÓ CATALANA AL CROS INTERNACIONAL JUAN MUGUERZA D'ELGOIBAR**

La Federació Catalana d'Atletisme organitza el Gran Premi Català de Cros per a les categories Sub16, 18 i 20. Aquest Gran Premi serà classificatori per fer la selecció catalana que ens representarà al "Cros Internacional Juan Muguerza d'Elgoibar" que es disputarà el dia 14 de gener.

Els crossos puntuables i que formen part d'aquest Gran Premi són els següents :

- 5 novembre Cros de Santa Coloma de Farners
- 12 novembre Cros Ciutat de Mataró
- 19 novembre Cros Ciutat de Girona
- 3 desembre Cros Ciutat de Granollers
- 10 desembre Cros Ciutat de Gavà
- 17 desembre Cros Ciutat de Vic

La classificació per al Gran Premi Català de Cros es farà separada per a cada categoria, atorgant en cada cros 15 punts al primer atleta classificat, 14 al segon, etc. La puntuació final, de cada atleta, s'obtindrà amb la suma total d'un màxim de 4 crossos d'aquests 6 puntuables.

En cas d'empat a punts es tindrà en compte:

- 1) L'atleta que hagi estat més vegades millor classificat que l'altre atleta empatat en aquells crossos que hagin competit els 2 atletes afectats.
- 2) En cas de persistir l'empat es decidirà per l'atleta millor classificat en el darrer cros on hagin competit junts els atletes empatats.

Els 3 primers classificats de cada categoria seran premiats amb un trofeu i els 7 primers seran seleccionats per participar amb la selecció catalana al "Cros Internacional d'Elgoibar"

A la categoria Sub20 de la selecció catalana pel Cros d'Elgoibar s'aplicarà el mateix criteri de selecció d'atletes estrangers que per al Campionat d'Espanya de Cros, és a dir, podrà participar el millor atleta estranger classificat, sempre que es classifiqui entre els 7 primers de la puntuació d'aquesta categoria.

Hi haurà, també, una classificació per clubs que es farà amb la suma de la puntuació obtinguda per cadascun dels atletes d'un mateix club que hagi puntuat en els crossos del Gran Premi i aquesta puntuació es farà de forma conjunta sumant les puntuacions de totes les categories (Sub16, 18 i 20 masculí i femení).

Hi haurà trofeus per als 3 primers clubs classificats.

### **3r CAMPIONAT DE CATALUNYA ABSOLUT DE RELLEUS MIXTOS DE CROS 4 X 2000**

El club Grup Atletisme Lluïsos-Mataró, per delegació de la Federació Catalana d'Atletisme, organitza el 3r Campionat de Catalunya Absolut de Relleus Mixtos de Cros 4x2000. Es disputarà el dia 12 de novembre, en horari a concretar, al circuit del camí dels contrabandistes de Mataró, coincidint amb la celebració del 48è. Cros Ciutat de Mataró.

El circuit tindrà una distància aproximada de 2.000 metres i cada rellevista haurà de completar una volta sencera.

Aquest Campionat és de categoria absoluta podent participar atletes de les categories Sub20, 23, sènior i màster que tinguin tramitada la corresponent llicència federativa.

Cada club només podrà inscriure un equip i aquest estarà format per 2 atletes masculins i 2 atletes femenines.

Les inscripcions hauran de fer-les els clubs a través del programa de la Intranet. La data límit és el dimecres anterior a la competició.

Podrà participar, com a màxim, 1 atleta estranger per equip.

L'ordre dels relleus serà: 1r home, 2n dona, 3r home, 4t dona.

Sobre les inscripcions inicials (4 atletes) es podran fer 2 canvis fins a 1 hora abans de l'inici de la cursa.

El segon, tercer i quart rellevista hauran de sortir un cop el rellevista anterior del seu club passi la línia de l'arribada/sortida

Hi haurà medalla per als 4 components dels 3 primers equips classificats.

Les reclamacions hauran de fer-se verbalment al Jutge Àrbitre, fins a 30 minuts després de coneguda la classificació de la cursa. Aquest un cop considerades totes les proves presentades prendrà una decisió, la qual comunicarà a l'interessat. Si aquesta no li és favorable podrà reclamar al Jurat d'Apel.lació.

Les reclamacions al Jurat d'Apel.lació es faran per escrit i hauran d'acompanyar-se de 50 €, com a dipòsit, el qual serà retornat en cas que la reclamació sigui acceptada. Les decisions del Jurat d'Apel.lació seran inapel.lables. Encara que aquest pot reconsiderar les seves decisions en cas que es presentin evidències noves concluent.

Les curses només podran ser suspeses en cas de que per inclemència del temps o qualsevol altre problema que determini el Jutge Àrbitre.

Tot allò no previst en aquest reglament, serà resolt per la Federació Catalana d'Atletisme d'acord amb el reglament de la I.A.A.F, i la Normativa de Competicions de la Federació Catalana d'Atletisme.

El club organitzador i la Federació Catalana d'Atletisme no es fan responsables dels perjudicis morals i/o materials que puguin causar o causar-se els participants i espectadors durant aquesta competició.

La sola inscripció en aquesta competició implica la total acceptació dels preceptes d'aquest Reglament.