

**CIRCULAR : 26 / 2019**

**DEPARTAMENT : ÀREA TÈCNICA**

**SORTIDA : octubre de 2019**

**A TOTS ELS CLUBS DE CATALUNYA**

## **CROS**

---

Per al vostre coneixement us adjuntem la documentació següent :

- Calendari Català de Cros (octubre 2019 a març 2020)
- Model de Reglament de Cros
- Normes Generals per a organitzadors i metratges recomanats per la FCA
- Gran Premi Català de Cros i participació Selecció Catalana al Cros Int. Juan Muguerza d'Elgoibar

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

## PROJECTE CALENDARI DE CROS (octubre 2019 a març 2020)

### OCTUBRE 2019

20	21è Cros de Cerdanyola - <b>puntuable GP</b>	Cerdanyola (Parc dels Gorgs)	<a href="http://www.croscerdanyola.com">www.croscerdanyola.com</a>
26	21è Cros de Santa Susanna	Can Rabassa	<a href="http://www.gesport.cat">www.gesport.cat</a>
27	24è Cros d'Olot	Olot	<a href="http://www.cnolot.cat">www.cnolot.cat</a>

### NOVEMBRE 2019

3	42è Cros de Mollerussa - <b>puntuable GP</b>	Mollerussa	<a href="http://www.crosmollerussa.cat">www.crosmollerussa.cat</a>
3	46è Cros de Santa Coloma de Farners	Sta.Coloma de Farners	<a href="http://www.selvaesports.cat">www.selvaesports.cat</a>
9	40è Cros dels Arenys	Arenys de Munt	<a href="http://www.gesport.cat">www.gesport.cat</a>
10	37è Cros de Sant Hilari Sacalm	Sant Hilari Sacalm	<a href="http://www.selvaesports.cat">www.selvaesports.cat</a>
17	22è Cros Ciutat de Girona - <b>puntuable GP</b>	Girona	<a href="http://www.girona.cat/esports">www.girona.cat/esports</a>
17	31è Cros Ciutat de Valls - 22è Mem.Júlia Celma	Valls	<a href="http://www.facvac.blogspot.com.es/">www.facvac.blogspot.com.es/</a>
17	48è Cros Antoni Amorós	Sta.Coloma de Gramenet	<a href="http://www.uca.cat">www.uca.cat</a>
23	38è Cros de Sant Sadurní (fins a categoria Sub18)	Montornès del Vallès	<a href="http://www.atlismemontornes.es">www.atlismemontornes.es</a>
24	42è Cros Vila de Castellar-Mem.Pere Hernández	Castellar del Vallès	<a href="http://www.castellaratletisme.blogspot.com">www.castellaratletisme.blogspot.com</a>
24	26è Cros de Riudellots de la Selva	Riudellots de la Selva	<a href="http://www.selvaesports.cat">www.selvaesports.cat</a>

### DESEMBRE 2019

1	53è. Cros Ciutat de Granollers [RFEA] - <b>puntuable GP</b>	Granollers	<a href="http://www.cagranollers.com">www.cagranollers.com</a>
1	19è Cros Vila de Salt	Salt	<a href="http://www.cegirones.cat">www.cegirones.cat</a>
8	CAMPIONAT D'EUROPA	Lisboa (POR)	
8	25è Cros Vila de Malgrat	Malgrat de Mar	<a href="http://www.camalgrat.net">www.camalgrat.net</a>
15	18è Cros de Banyoles (Cnat.Gironí) - <b>puntuable GP</b>	Banyoles	<a href="http://www.cnbanyoles.cat">www.cnbanyoles.cat</a>
15	20è Cros Ciutat de Gavà	Gavà	<a href="http://www.cros.clubatletismegava.com">www.cros.clubatletismegava.com</a>
15	12è Cros d'Alella	Alella	<a href="http://www.gesport.cat">www.gesport.cat</a>
21	9è Cros del Baix Montseny	Sant Celoni	<a href="http://www.atletisme-baixmontseny.cat">www.atletisme-baixmontseny.cat</a>
22	<b>CAMPIONAT CATALUNYA CROS CURT INDIV. I CLUBS -puntuable GP</b> (Cros de Calonge i Sant Antoni)	Calonge	

### GENER 2020

12	38è Cros Vila de Ripollet	Ripollet	<a href="http://www.ripolletua.com">www.ripolletua.com</a>
12	LXXVII Cross Internacional Juan Muguerza	Elgoibar (Guipuzcoa)	
12	31è Cros de Vidreres	Vidreres	<a href="http://www.selvaesports.cat">www.selvaesports.cat</a>
19	<b>CNAT.CATALUNYA Absolut i S20-18-16-14-12-10 RELLEUS MIXTOS</b> (35è Cros de Caldes de Malavella)	Caldes de Malavella	<a href="http://www.selvaesports.cat">www.selvaesports.cat</a>
19	41è Cros Ciutat de Vic/Trof.Pere Casacuberta (pendent confirmar data definitiva)	Vic	<a href="http://www.cavic.cat">www.cavic.cat</a>
19	7è Cros Club Atlètic Calderí	Caldes de Montbui	<a href="http://www.crosclubatleticcalderi.blogspot.com">www.crosclubatleticcalderi.blogspot.com</a>
26	<b>CNAT.CATALUNYA INDIVIDUAL, CLUBS i RELLEUS MIXTOS Màster</b> (59è Cros de Sant Sebastià - Memorial Bravo)	Sabadell	<a href="http://www.atletisme.com/clubs/ias">www.atletisme.com/clubs/ias</a>

### FEBRER 2020

2	COPA D'EUROPA DE CLUBS	a designar	
9	<b>CAMPIONAT CATALUNYA INDIV. i CLUBS Abs-Sub23-20-18-16-14-12-10</b> (50è Cros Ciutat de Mataró)	Mataró	
23	CNAT.D'ESPANYA DE CLUBS DE CROS LLARG i RELLEUS MIXTOS	a designar	

### MARÇ 2020

1	CNAT.D'ESPANYA INDIVIDUAL, DE CLUBS i RELLEUS MIXTOS Màster	a designar	
8	CAMPIONAT D'ESPANYA INDIVIDUAL i FEDERACIONS	a designar	
15	CNAT.D'ESPANYA CSD en edat escolar Sub18-16	Pamplona	

### ABRIL 2020

18-23	CAMPIONAT DEL MÓN ESCOLAR ISF	St.Moritz (SUI)	
-------	-------------------------------	-----------------	--

## **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

## **NORMES GENERALS PER A ORGANITZADORS**

- 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) El club organitzador amb l'objectiu de que el nombre d'inscripcions dels Campionats de Catalunya corresponguin, el màxim possible, a la realitat de la participació i per evitar despeses innecessàries (lloguer de xip, etc) té la potestad de cobrar 3 € a cada club per inscripció d'atleta feta i que no competeixi sense causa justificada o comunicada amb anterioritat al dia de la competició, i sempre que el nombre d'incompareixences sigui superior al 10 % del total d'inscripcions (p.e. si un club fa 4 inscripcions i només competeixen 3 pagarà 3 €; si un club fa 10 inscripcions i només competeixen 9 no pagarà res).
- h) L'organitzador d'un cros haurà de fer arribar els resultats de la competició a la Federació Catalana d'Atletisme, per correu electrònic ([fca@fcatletisme.cat](mailto:fca@fcatletisme.cat)), no més tard del dia següent.
- i) És obligatori que l'organitzador de la competició disposi d'una assegurança de responsabilitat civil, o que la tramiti per a aquest esdeveniment esportiu en particular.
- j) L'organitzador haurà de disposar de servei mèdic i ambulància el dia de la competició.
- k) Els organitzadors de tots els Campionats de Catalunya hauran de tenir un sistema informàtic de cronometratge i classificació que estigui homologat per la RFEA/FCA i es recomana a més que es disposi d'un sistema de gravació amb video de l'arribada.
- l) Si la climatologia ho requereix serà indispensable la provisió d'aigua als atletes a l'arribada

## METRATGES RECOMANATS PER LA FCA

<u>categoria</u>		<u>octubre-novembre-desembre</u>	<u>gener-febrer-març</u>
Sub8	(F)	700	800
Sub8	(M)	700	800
Sub10	(F)	1.250	1.500
Sub10	(M)	1.250	1.500
Sub12	(F)	1.750	2.000
Sub12	(M)	1.750	2.000
Sub14	(F)	2.000	2.500
Sub14	(M)	2.500	3.000
Sub16	(F)	2.500	3.000
Sub16	(M)	4.000	4.500
Sub18	(F)	3.500	4.000
Sub18	(M)	5.000	6.000
Sub20	(F)	5.000	6.000
Sub20	(M)	7.000	8.000
Sub23	(F)	9.000	10.000
Sub23	(M)	10.000	10.000
Sènior	(F)	9.000	10.000
Sènior	(M)	10.000	10.000
Màster (35 anys o +)	(F)	5.000	6.000
Màster (35 anys o +)	(M)	6.000	8.000

**CROS CURT** : La distància recomanada és de 4 km. Sense sobrepassar aquesta distància.  
Es recomana que s'organitzi durant els mesos d'octubre, novembre i desembre.

**CIRCUITS** : Els circuits hauran de tenir un mínim de 2.000 metres i 1.000 metres en el cros curt.  
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 de gespa i/o terra.

## **GRAN PREMI CATALÀ DE CROS I PARTICIPACIÓ DE LA SELECCIÓ CATALANA SUB 16-18-20** **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 corresponents a l'any 2020 (atletes nascuts entre l'any 2001 i 2006). 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 12 de gener.

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

- 20 d'octubre Cros de Cerdanyola
- 3 de novembre Cros de Mollerussa
- 17 de novembre Cros Ciutat de Girona
- 1 de desembre Cros Ciutat de Granollers
- 15 de desembre Cros Banyoles
- 22 de desembre Cros de Calonge i Sant Antoni

Els organitzadors hauran de tenir en compte de no programar la cursa Màster conjuntament amb les categories del Gran Premi.

Els atletes, malgrat que canviaran de categoria a partir de l'1 de gener, participaran amb la seva categoria actual i la classificació per al Gran Premi Català de Cros es farà per anys de naixement, atorgant en cada cros 8 punts al primer atleta classificat, 7 al segon, etc. La puntuació final, de cada atleta, s'obtindrà amb la suma total d'un màxim de 4 crossos d'aquest 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.

Seràn seleccionats per participar amb la selecció catalana al "Cros Internacional d'Elgoibar els 4 primers classificats dels anys 2001, 2003 i 2005 i els 3 primers dels anys 2002, 2004 i 2006.

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.

---

Al Cros Internacional d'Elgoibar també podran participar a la cursa Sub23 els 4 millors atletes classificats nascuts l'any 2000 (amb el mateix criteri per als estrangers que a la categoria Sub20).