

**CIRCULAR : 20 / 2009**

**DEPARTAMENT : ÀREA TÈCNICA**

**SORTIDA : OCTUBRE de 2009**

**A TOTS ELS CLUBS DE CATALUNYA**

---

## **CROS**

---

Per al vostre coneixement us adjuntem la documentació següent :

- Calendari Català de Cros temporada 2009-2010
- Organitzadors
- Normativa i Model de Reglament de Cros
- Recomanacions d'organització
- Metratges màxims recomanats per la FCA/RFEA

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

# PROJECTE CALENDARI CATALÀ DE CROS 2009-2010

## **NOVEMBRE 2009**

1	14è Cros d'Olot	Olot
8	55è Cros de Calldetenes	Calldetenes
8	27è Cros de Sant Hilari Sacalm	Sant Hilari Sacalm
15	11è Cros Ciutat de Gavà	Gavà
15	30è Cros dels Arenys	Arenys de Mar-Arenys de Munt
15	36è Cros de Santa Coloma de Farners	Sta.Coloma de Farners
15	27è Cros de Vila-seca	Vila-seca
22	4t Cros Solidari per la Salut Mental	Sant Boi de Llobregat
22	12è Cros Ciutat de Girona	Girona
29	32è Cros Vila de Castellar - 21è Mem. Pere Hernandez	Castellar del Vallès
29	9è Cros Vila de Salt	Salt

## **DESEMBRE 2009**

6	21è Cros Ciutat de Valls - 13è Mem. Julià Celma	Valls
6	16è. Cros de Riudellots de la Selva	Riudellots de la Selva
8	15è Cros Vila de Malgrat (Cros Curt)	Malgrat de Mar
<b>13</b>	<b>43è Cros Int.de Catalunya Ciutat de Granollers (RFEA)</b>	<b>Granollers</b>
13	31è Cros de Cambrils - 43è Trofeu Salceda i Castells	Cambrils
13	25è Cros de Caldes de Malavella	Caldes de Malavella
13	CAMPIONAT D'EUROPA	Dublin (IRL)
20	5è Cros de Ventalló	Ventalló
20	32è Cros de Rubí (cros escolar)	Rubí

## **GENER 2010**

10	9è Cros de Banyoles	Banyoles
10	28è Cros Vila de Ripollet	Ripollet
17	31è Cros Ciutat de Vic / Trofeu Pere Casacuberta	Vic
17	17è Cros Ciutat de Calella (cros comarcal escolar)	Calella
17	1r Cros de Santa Cristina d'Aro (Cnat.Gironí)	Santa Cristina d'Aro
<b>24</b>	<b>CNAT.CATALUNYA INDIV. i CLUBS Absolut-Promesa-Cadet-Inf.-Aleví-Benj. (40è Cros Ciutat de Mataró)</b>	<b>Mataró</b>
<b>31</b>	<b>CNAT.CATALUNYA INDIVIDUAL i CLUBS Veterans (49è Cros de Sant Sebastià)</b>	<b>Sabadell</b>

## **FEBRER 2010**

7	COPA D'EUROPA DE CLUBS (homes i dones)	Bilbao
<b>7</b>	<b>CNAT.CAT.CROS CURT CLUBS + CNAT.CAT.INDIV.i CLUBS Junior/Juvenil (8è Cros de Canovelles)</b>	<b>Canovelles</b>
7	CNAT. D'ESPANYA DE CLUBS DE VETERANS	a designar
13	21è Cros de Vidreres (Cros Curt)	Vidreres
21	CNAT.D'ESPANYA DE CLUBS DE CROS LLARG I CROS CURT	a designar
21	29è Cros Antoni Amorós	Sta.Coloma Gramenet

**MARÇ 2010**

14	CNAT.D'ESPANYA INDIVIDUAL	La Coruña
21	Campionat d'Espanya Cros Universitari (CSD)	a designar
21	29è Cros Internacional de Les Valls	Sta.Coloma (ANDORRA)
27	CAMPIONAT DEL MÓN	Bydgoszcz (POL)
28	CNAT.D'ESPANYA COMUNITATS AUTÒNOMES-Cadet i Juvenil (CSD)	Albacete

**ABRIL 2010**

??	CNAT. DEL MÓN UNIVERSITARI	Kingston (CAN)
----	----------------------------	----------------

## ORGANITZADORS

Cros d'Olot 01/11/2009	Club Natació Olot Av. Pere Badosa, s/n 17800 - OLOT	Tel. 972-26.20.28 Fax. 972-27.07.31 @ : administracio@cnolot.cat
Cros de Calldetenes 08/11/2009	Club Atletisme Calldetenes-Ajuntament Pl.Onze de Setembre, s/n 08506 - CALLDETENES	Tel. 93-885.04.80 Fax. 93-885.04.80 @ : cavic@cavic.cat
Cros Sant Hilari Sacalm 08/11/2009	Consell Esportiu de la Selva Pg.Sant Salvador, 25-27 17430 - Sta.Coloma de Farners	Tel. 972-84.35.22 Fax. 972-84.08.04 @esports@selva.cat
Cros Ciutat de Gavà 15/11/2009	Club Atletisme Gavà Estadi Mpal.La Bòbila-Elisenda Montcada, s/n 08850 - GAVÀ	Tel. 93-638.02.96 Fax. 93-638.02.96 @ : catletismegava@yahoo.es
Cros dels Arenys 15/11/2009	Penya Apa Anem-hi Bisbe català, 14 08350 - ARENYS DE MAR	93-795.76.55 Fax. 93-795.73.46 @ : esports@arenysdemar.cat
Cros Sta. Coloma de Farners 15/11/2009	Consell Esportiu de la Selva Pg.Sant Salvador, 25-27 17430 - Sta.Coloma de Farners	Tel. 972-84.35.22 Fax. 972-84.08.04 @ : esports@selva.cat
Cros de Vila-seca 15/11/2009	Club Atletisme Vila-seca Apartat de correus, 70 43480 - VILA-SECA	Tel. 617.29.27.58 Fax. 977-39.26.16 @ : crosdevilaseca@gmail.com
Cros Solidari per la Salut Mental 22/11/2009	Club Atletisme Sant Boi / Ajuntament Av.de l'Estadi, s/n 08830 - SANT BOI DE LLOBREGAT	Tel. 93-635.12.14 Fax. 93-654.30.67 @ : casboi.com@gmail.com
Cros Ciutat de Girona 22/11/2009	Consell Esportiu del Gironès / C.Atletisme Girona Riera de Mus, 1 A 17003 - GIRONA	Tel. 972-20.61.49 Fax. 972-22.77.23 @ : cesportiu@girones.cat
Cros Vila de Castellar Mem.Pere Hernández 29/11/2009	Club Atlètic Castellar Garrotxa, s/n 08211 - CASTELLAR DEL VALLÈS	Tel. 93-714.73.54 Fax. 93-714.73.54 @ : cacastellar@yahoo.es
Cros Vila Salt Esports Parra 29/11/2009	Consell Esportiu Gironès / Club Atletisme Salt Riera de Mus, 1 A 17003 - GIRONA	Tel. 972-24.33.04 Fax. 972-22.77.23 @ : cesportiu@girones.cat
Cros Ciutat de Valls Memorial Julià Celma 06/12/2009	FACVAC Apartat de correus, 272 43800 - VALLS	Tel. 637.417.039 Fax. 977-60.25.82 @ : crossvalls@facvac.info
Cros Riudellots de la Selva 06/12/2009	Consell Esportiu de la Selva Pg.Sant Salvador, 25-27 17430 - Sta.Coloma de Farners	Tel. 972-84.35.22 Fax. 972-84.08.04 @ : esports@selva.cat
Cros Vila de Malgrat (Cros Curt) 08/12/2009	Club Atletisme Malgrat Paula Delpuig, 15 08380 - MALGRAT DE MAR	Tel. 972-84.35.22 Fax. 972-84.08.04 @ : esports@selva.cat
Cros Ciutat de Granollers (RFEA) 13/12/2009	Club Atlètic Granollers Camp de les Moreres, 22 08400 - GRANOLLERS	Tel. 93-870.52.83 Fax. 93-870.52.83 @ : cag@cagranollers.com

Cros de Cambrils Trofeu Salceda i Castells 13/12/2009	Club Atletisme Cambrils Foix, 16 43850 - CAMBRILS	Tel. 977-36.52.52  @pereferrando@wanadoo.es
Cros de Caldes de Malavella 13/12/2009	Consell Esportiu de la Selva-CA Lloret-La Selva Pg.Sant Salvador, 25-27 17430 - Sta.Coloma de Farners	Tel. 972-84.35.22 Fax. 972-84.08.04 @ : esports@selva.cat
Cros de Ventalló 20/12/2009	Club Atletisme Ventalló Anglès, 4 17130 - L'ESCALA	Tel. 667.06.78.53 Fax. 972-77.19.93 @ : atletismeventallo@hotmail.com
Cros de Rubí (cros escolar) Trofeu Intersport Edelweiss 20/12/2009	Unió Atlètica Rubí Av.Olimpiades, s/n - pistes d'atletisme 08181 - RUBÍ	Tel. 93-588.27.62 Fax. 93-588.58.32 @ : secretaria@uar.es
Cros de Banyoles 10/01/2010	Club Natació Banyoles Pg.Antoni Gaudí, 3 17820 - BANYOLES	Tel. 972-57.08.59 Fax. 972-57.50.17 @ : atletisme@cnbanyoles.cat
Cros Vila de Ripollet 10/01/2010	Ripollet Unió Atlètica Magallanes, 22-26 (Polisportiu) 08291 - RIPOLLET	Tel. 93-691.20.13 Fax. 93-691.20.13 @ : rua@ripolletua.com
Cros Ciutat de Vic 17/01/2010	Club Atlètic Vic Apartat de correus, 72 08500 - VIC	Tel. 93-885.04.80 Fax. 93-885.04.80 @ : cavic@cavic.cat
Cros Ciutat de Calella 17/01/2010	Club Atletisme Calella Apartat de correus, 22 08370 - CALELLA	Tel. 93-769.02.48 Fax. 93-769.02.48 @ : oficina@atletismecalella.cat
Cros de Santa Cristina d'Aro (Campionat Gironí) 17/01/2010	AA Palamós Calonge S.Antoni / Ajuntament Apartat de correus, 363 17230 - PALAMÓS	Tel. 696.12.70.39 Fax. 972-60.94.29 @ : jaumequintana79@gmail.com
<b>CAMPIONAT CATALUNYA INDIVIDUAL i CLUBS ABSOLUT-PROMESA-CADET-INFANTIL-ALEVÍ-BENJAMÍ</b>		
<b>Cros Ciutat de Mataró 22/11/2009</b>	<b>Grup Atletisme Lluïsos-Mataró Bonaire, 25 - 2n 08301 - MATARÓ</b>	<b>Tel. 615.51.14.48</b>
<b>CAMPIONAT CATALUNYA INDIVIDUAL i CLUBS VETERANS</b>		
<b>Cros de Sant Sebastià 31/01/2010</b>	<b>Joventut Atlètica Sabadell Apartat de correus 439 08200 - SABADELL</b>	<b>Tel. 93-725.26.22 Fax. 93-727.36.63 @ : jas@atletisme.com</b>
<b>CAMPIONAT CATALUNYA CROS CURT + CAMPIONAT CATALUNYA INDIVIDUAL Junior i Juvenil</b>		
<b>Cros de Canovelles 07/02/2010</b>	<b>Club Atletisme Canovelles Diagonal, s/n (pavelló nou) 08420 - CANOVELLES</b>	<b>Tel. 677.70.35.29 Fax. 93-846.76.12 @ : sae@canovelles.cat</b>
Cros de Vidreres (cros curt) 13/02/2010	Consell Esportiu de la Selva Pg.Sant Salvador, 25-27 17430 - Sta.Coloma de Farners	Tel. 972-84.35.22 Fax. 972-84.08.04 @ : esports@selva.cat
Cros Antoni Amorós 21/02/2010	Unió Colomenca d'Atletisme Victor Hugo, s/n Camp Mpal. Longarón 08924 - SANTA COLOMA DE GRAMENET	Tel. 93-385.14.46 Fax. 93-385.14.46 @ : ucatalisme@gmail.com
Cros Internacional de Les Valls 21/03/2010	Club Atletisme Valls d'Andorra Av.Salou, 22 - Estadi Comunal AD500 - ANDORRA LA VELLA	Tel. 00.376-72.46.60 Fax. 00.376-72.23.29 @ : cava@andorra.ad

## **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 tramitada per a la temporada en curs.
- Art. 4> Les inscripcions seran enviades per escrit, i en fulls separats per a cada categoria, a .....[indicar les dades de l'organitzador], finalitzant el termini d'admissió a les ..... hores del dia .....
- El preu de la inscripció serà de 0,60 € 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 Cadet, Juvenil, Junior i Promesa (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 oficial o 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 permet 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 convenient que els clubs o entitats organitzadores utilitzin el "MODEL DE REGLAMENT" annex, adaptat a les vostres peculiaritats.
- i) 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.
- j) 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>
BENJAMÍ	(F)	(entre 800 i 1.500 m.)				
BENJAMÍ	(M)	(entre 1.000 i 2.000 m.)				
ALEVÍ	(F)	800	1.100	1.400	1.700	2.000
ALEVÍ	(M)	1.500	2.000	2.500	3.000	3.500
INFANTIL	(F)	1.100	1.400	1.700	2.000	2.500
INFANTIL	(M)	2.500	3.000	3.500	4.000	4.500
CADET	(F)	1.900	2.500	3.100	3.700	4.300
CADET	(M)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
JUVENIL	(F)	3.000	3.500	4.000	4.500	5.000
JUVENIL	(M)	5.000	5.500	6.000	6.500	6.500
JÚNIOR	(F)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
JÚNIOR	(M)	6.000	6.500	7.000	7.500	8.000
PROMESA	(F)	6.000	6.500	7.000	7.500	8.000
PROMESA	(M)	9.000	10.000	10.000	10.000	11.000
SENIOR	(F)	8.000	8.000	8.000	8.000	8.500
SENIOR	(M)	9.000	10.000	11.000	12.000	12.000
VETERÀ (35 anys o +)	(F)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
VETERÀ (35 anys o +)	(M)	4.000	5.000	6.000	7.000	8.000

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.