

CIRCULAR : 21 / 2010

DEPARTAMENT : ÀREA TÈCNICA

SORTIDA : OCTUBRE de 2010

A TOTS ELS CLUBS DE CATALUNYA

CROS

Per al vostre coneixement us adjuntem la documentació següent :

- Calendari Català de Cros temporada 2010-2011
- Organitzadors
- Normativa i Model de Reglament de Cros
- Recomanacions d'organització
- Metratges màxims recomanats per la FCA/RFEA
- Participació Selecció Catalana al Cros Int. Juan Muguerza d'Elgoibar

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

CALENDARI DE CROS 2010-2011

NOVEMBRE 2010

31-oct	15è Cros d'Olot	Olot
1	2n Cros de Santa Cristina d'Aro	Santa Cristina d'Aro
7	31è Cros dels Arenys	Arenys de Mar-Arenys de Munt
7	37è Cros de Santa Coloma de Farners	Sta.Coloma de Farners
7	56è Cros de Calldetenes	Calldetenes
14	41è Cros Ciutat de Mataró	Mataró
14	11è Cros Ciutat de Gavà	Gavà
14	28è Cros de Sant Hilari Sacalm	Sant Hilari Sacalm
21	5è Cros Solidari per la Salut Mental	Sant Boi de Llobregat
21	13è Cros Ciutat de Girona	Girona
28	33è Cros Vila de Castellar - 22è Mem. Pere Hernandez	Castellar del Vallès
28	39è Cros Antoni Amorós	Sta.Coloma Gramenet
28	10è Cros Vila de Salt	Salt

DESEMBRE 2010

5	22è Cros Ciutat de Valls	Valls
5	17è. Cros de Riudellots de la Selva	Riudellots de la Selva
8	16è Cros Vila de Malgrat (Cros Curt)	Malgrat de Mar
12	CAMPIONAT D'EUROPA	Albufeira (POR)
12	32è Cros de Cambrils - 43è Trofeu Salceda i Castells	Cambrils
12	6è Cros de Ventalló	Ventalló
19	33è Cros de Rubí (cros escolar i prova open)	Rubí
19	26è Cros de Caldes de Malavella	Caldes de Malavella

GENER 2011

9	29è Cros Vila de Ripollet	Ripollet
9	10è Cros de Banyoles	Banyoles
16	CNAT.CAT.CROS CURT CLUBS (32è Cros Ciutat de Vic-Trofeu Pere Casacuberta)	Vic
16	18è Cros Escolar "Ciutat de Calella"	Calella
23	CNAT.CATALUNYA INDIVIDUAL i CLUBS Veterans (50è Cros Sant Sebastià)	Sabadell
30	CNAT.CATALUNYA INDIV. i CLUBS Abs-Pr-Jr-Jv-Cd-Inf.-Ale-Ben. (44è Cros Int.de Catalunya Ciutat de Granollers)	Granollers

FEBRER 2011

5	COPA D'EUROPA DE CLUBS (homes i dones)	San Vittore Olona (ITA)
5	22è Cros de Vidreres (Cros Curt)	Vidreres
6	CNAT. D'ESPANYA DE CLUBS DE VETERANS	a designar
13	CNAT.D'ESPANYA DE CLUBS DE CROS LLARG I CROS CURT	Punta Umbria (Huelva)
27	CNAT.D'ESPANYA INDIVIDUAL	Haro (Rioja)

MARÇ 2011

20	30è Cros Internacional de Les Valls	Sta.Coloma (ANDORRA)
20	CAMPIONAT DEL MÓN	Punta Umbria (Huelva)
26-27	CNAT.ESPANYA INDIVIDUAL i COMUNITATS AUTÒNOMES-Cadet-Juvenil (CSD)	La Morgal-Llanera(Asturias)
26-27	CAMPIONAT D'ESPANYA CROS UNIVERSITARI (CSD)	La Morgal-Llanera(Asturias)

ORGANITZADORS

Cros d'Olot 31/10/2010	Club Natació Olot	Tel. 972-26 20 28 @ : administracio@cnolot.cat
Cros de Santa Cristina d'Aro 01/11/2010	AA Palamós Calonge S.Antoni	Tel. 696 12 70 39 @ : jaumequintana79@gmail.com
Cros dels Arenys 07/11/2010	Penya Apa Anem-hi	93-792 12 72 @ : esports@arenysdemar.cat
Cros Sta. Coloma de Farners 07/11/2010	Consell Esportiu de la Selva	Tel. 972-84 35 22 @ : esports@selva.cat
Cros de Calldetenes 07/11/2010	Club Atletisme Calldetenes-Ajuntament	Tel. 93-885 04 80 @ : cavic@cavic.cat
Cros Ciutat de Mataró 14/11/2010	Grup Atletisme Lluïsos-Mataró	Tel. 615 51 14 48 @ : galluisos@galluisos.cat
Cros Ciutat de Gavà 14/11/2010	Club Atletisme Gavà	Tel. 93-638 02 96 @ : catletismegava@yahoo.es
Cros Sant Hilari Sacalm 14/11/2010	Consell Esportiu de la Selva	Tel. 972-84 35 22 @esports@selva.cat
Cros Solidari per la Salut Mental 21/11/2010	Club Atletisme Sant Boi / Ajuntament	Tel. 93-635 12 14 ext.176 @ : casboi.atletism@terra.es
Cros Ciutat de Girona 21/11/2010	Consell Esportiu del Gironès / C.Atletisme Girona	Tel. 972-20.61.49 @ : cesportiu@girones.cat
Cros Vila Castellar/Mem-P.Hdez.	Club Atlètic Castellar	Tel. 93-714 73 54

28/11/2010			@ : cacastellar@yahoo.es
Cros Antoni Amorós 28/11/2010	Unió Colomenca d'Atletisme		Tel. 93-385 14 46 @ : ucatletisme@gmail.com
Cros Vila Salt Esports Parra 28/11/2010	Consell Esportiu Gironès / Club Atletisme Salt		Tel. 972-24.33.04 @ : cesportiu@girones.cat
Cros Ciutat de Valls 05/12/2010	FACVAC		Tel. 637 417 039 @ : crossvalls@facvac.info
Cros Riudellots de la Selva 05/12/2010	Consell Esportiu de la Selva		Tel. 972-84 35 22 @ : esports@selva.cat
Cros Vila de Malgrat (Cros Curt) 08/12/2010	Club Atletisme Malgrat de Mar		Tel. 972-35 47 70 @ : info@camalgrat.net
Cros de Cambrils 12/12/2010	Club Atletisme Cambrils		Tel. 977-36 52 52 @pereferrando@wanadoo.es
Cros de Ventalló 12/12/2010	Club Atletisme Ventalló		Tel. 667.06.78.53 @ : atletismeventallo@hotmail.com
Cros de Rubí (cros escolar) 19/12/2010	Unió Atlètica Rubí		Tel. 659 68 56 15 @ : secretaria@uar.es
Cros de Caldes de Malavella 19/12/2010	Consell Esportiu de la Selva-CA Lloret-La Selva		Tel. 972-84 35 22 @ : esports@selva.cat
Cros Vila de Ripollet 09/01/2011	Ripollet Unió Atlètica		Tel. 93-691 20 13 @ : rua@ripolletua.com
Cros de Banyoles 09/01/2011	Club Natació Banyoles		Tel. 972-57 08 59 @ : atletisme@cnbanyoles.cat
CAMPIONAT CATALUNYA CROS CURT			
Cros Ciutat de Vic 16/01/2011	Club Atlètic Vic		Tel. 93-885 04 80 @ : cavic@cavic.cat
Cros Escolar Ciutat de Calella 16/01/2011	Club Atletisme Calella		Tel. 93-769 02 48 @ : oficina@atletismecalella.cat
CAMPIONAT CATALUNYA INDIVIDUAL I CLUBS VETERANS			
Cros de Sant Sebastià 23/01/2011	Joventut Atlètica Sabadell		Tel. 93-725.26.22 @ : jas@atletisme.com
CNAT CATALUNYA IND. i CLUBS ABSOLUT-PROMESA-JUNIOR-JUVENILCADET-INFANTIL-ALEVÍ-BENJAMÍ			
Cros Ciutat de Granollers 30/01/2011	Club Atlètic Granollers		Tel. 93-870.52.83 @ : cag@cagranollers.com
Cros de Vidreres (cros curt) 05/02/2011	Consell Esportiu de la Selva		Tel. 972-84 35 22 @ : esports@selva.cat
Cros Internacional de Les Valls 20/03/2011	Club Atletisme Valls d'Andorra		Tel. 00.376-72 46 60 @ : 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 diaa[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 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 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@fcatletisme.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	12.000
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.

PARTICIPACIÓ SELECCIÓ CATALANA JÚNIOR-JUVENIL I CADET AL CROS INTERNACIONAL JUAN MUGUERZA D'ELGOIBAR

A proposta de la Comissió de Cros de la FCA, el dia 23 de gener de 2011 la selecció catalana de les categories júnior, juvenil i cadet participarà en el 68è Cros Internacional Juan Muguerza d'Elgoibar.

La selecció, que estarà formada per 7 atletes de cada categoria, es farà tenint en compte els resultats dels següents crossos del calendari català:

7 novembre	Calldetenes
14 novembre	Mataró
19 desembre	Caldes de Malavella
16 gener	Vic

La classificació es farà separada per a cada categoria atorgant 15 punts al primer atleta classificat, 14 al segon, etc. i seran seleccionats els 7 atletes que obtinguin la puntuació més alta de la suma total dels quatre crossos.

A la categoria júnior s'aplicarà el mateix criteri de selecció d'atletes estrangers que per al Campionat d'Espanya de Cros, és a dir, podran participar els 2 millors estrangers sempre que es classifiquin entre els 7 primers de la puntuació de la categoria júnior.