

**CIRCULAR : 20 / 2011**

**DEPARTAMENT : ÀREA TÈCNICA**

**SORTIDA : OCTUBRE de 2011**

**A TOTS ELS CLUBS DE CATALUNYA**

---

## **CROS**

---

Per al vostre coneixement us adjuntem la documentació següent :

- Calendari Català de Cros temporada 2011-2012
- 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 2011-2012

## NOVEMBRE 2011

30- oct	16è Cros d'Olot	Olot
6	38è Cros de Santa Coloma de Farners	Sta.Coloma de Farners
6	57è Cros de Calldetenes	Calldetenes
13	29è Cros de Sant Hilari Sacalm	Sant Hilari Sacalm
13	32è Cros dels Arenys	Arenys de Mar-Arenys de Munt
20	40è Cros Antoni Amorós	Sta.Coloma Gramenet
20	14è Cros Ciutat de Girona	Girona
27	34è Cros Vila de Castellar - 23è Mem. Pere Hernandez	Castellar del Vallès
27	11è Cros Vila de Salt	Salt

## DESEMBRE 2011

4	12è Cros Ciutat de Gavà	Gavà
4	23è Cros Ciutat de Valls	Valls
4	6è Cros de Ventalló	Ventalló
11	CAMPIONAT D'EUROPA	Velenje (SLO)
11	45è. Cros Int.Ciutat de Granollers	Granollers
11	2n Cros de Santa Cristina d'Aro	Santa Cristina d'Aro
11	33è Cros de Cambrils-45è Trofeu Salceda i Castells	Cambrils
18	10è. Cros de Canovelles	Canovelles
18	27è Cros de Caldes de Malavella	Caldes de Malavella

## GENER 2012

8	30è Cros Vila de Ripollet	Ripollet
15	<b>CNAT.CATALUNYA INDIVIDUAL i CLUBS Veterans</b> (33è Cros Ciutat de Vic-Trofeu Pere Casacuberta)	<b>Vic</b>
15	11è Cros de Banyoles	Banyoles
15	34è Cros de Rubí	Rubí
22	<b>CNAT.CAT.CROS CURT CLUBS</b> (51è. Cros de Sant Sebastià)	<b>Sabadell</b>
29	<b>CNAT.CATALUNYA INDIVIDUAL i CLUBS Abs-Pr-Jr-Jv-Cd-Inf.-Ale-Ben.</b> (42è Cros Ciutat de Mataró)	<b>Mataró</b>

## FEBRER 2012

4	COPA D'EUROPA DE CLUBS (homes i dones)	a designar
4	23è Cros de Vidreres (Cros Curt)	Vidreres
12	CNAT. D'ESPANYA DE CLUBS DE VETERANS	a designar
12	18è. Cros de Riudellots de la Selva (Cnat.Gironí)	Riudellots de la Selva
12	19è Cros Escolar "Ciutat de Calella"	Calella
19	CNAT.D'ESPANYA DE CLUBS DE CROS LLARG I CROS CURT	a designar

**MARÇ 2012**

4	CNAT.ESPANYA INDIVIDUAL Abs-Pr-Jr-Vet	a designar
11	CAMPIONAT ESPANYA CROS PER AUTONOMIES Cadet-Juvenil (CSD)	a designar
11	CAMPIONAT D'ESPANYA CROS UNIVERSITARI (CSD)	a designar
18	31è Cros Internacional de Les Valls	Andorra

**ORGANITZADORS**

Cros d'Olot 30/10/2011	Club Natació Olot	Tel. 972-26 20 28 @ : administracio@cnolot.cat
Cros Sta. Coloma de Farners 06/11/2011	Consell Esportiu de la Selva	Tel. 972-84 35 22 @ : esports@selva.cat
Cros de Calldetenes 06/11/2011	Club Atletisme Calldetenes-Ajuntament	Tel. 93-885 04 80 @ : cavic@cavic.cat
Cros Sant Hilari Sacalm 13/11/2011	Consell Esportiu de la Selva	Tel. 972-84 35 22 @ : esports@selva.cat
Cros dels Arenys 13/11/2011	Penya Apa Anem-hi	93-792 12 72 @ : esports@arenysdemar.cat
Cros Antoni Amorós 20/11/2011	Unió Colomenca d'Atletisme	Tel. 654 92 16 59 @ : ucatletisme@gmail.com
Cros Ciutat de Girona 20/11/2011	Consell Esportiu del Gironès / C.Atletisme Girona	Tel. 972-20.61.49 @ : cesportiu@girones.cat
Cros Vila Castellar/Mem-P.Hdez. 27/11/2011	Club Atlètic Castellar	Tel. 93-714 73 54 @ : cacastellar@yahoo.es
Cros Vila Salt Esports Parra 27/11/2011	Consell Esportiu Gironès / Club Atletisme Salt	Tel. 972-24.33.04 @ : cesportiu@girones.cat
Cros Ciutat de Gavà 04/12/2011	Club Atletisme Gavà	Tel. 93-638 02 96 @ : club@clubatletismegava.com
Cros Ciutat de Valls 04/12/2011	FACVAC	Tel. 637 417 039 @ : crossvalls@facvac.info
Cros de Ventalló 04/12/2011	Associació Esportiva Ventalló	Tel. 667.06.78.53 @ : atletismeventallo@hotmail.com
Cros Ciutat de Granollers 11/12/2011	Club Atlètic Granollers	Tel. 93-870.52.83 @ : cag@cagranollers.com
Cros de Santa Cristina d'Aro 11/12/2011	AA Palamós Calonge S.Antoni	Tel. 696 12 70 39 @ : jaumequintana79@gmail.com
Cros de Cambrils 11/12/2011	Club Atletisme Cambrils	Tel. 977-36 52 52 @ : pereferrando@wanadoo.es

Cros de Canovelles  
18/12/2011 Club Atletisme Canovelles  
Tel. 6777003529  
@ : jmartoslopez@gmail.com

Cros de Caldes de Malavella  
18/12/2011 Consell Esportiu de la Selva-CA Lloret-La Selva  
Tel. 972-84 35 22  
@ : esports@selva.cat

Cros Vila de Ripollet  
08/01/2012 Ripollet Unió Atlètica  
Tel. 93-691 20 13  
@ : rua@ripolletua.com

**CAMPIONAT CATALUNYA INDIVIDUAL I CLUBS VETERANS**

**Cros Ciutat de Vic  
15/01/2012 Club Atlètic Vic  
Tel. 93-885 04 80  
@ : cavic@cavic.cat**

Cros de Banyoles  
15/01/2011 Club Natació Banyoles  
Tel. 972-57 08 59  
@ : atletisme@cnbanyoles.cat

Cros de Rubí  
15/01/2012 Unió Atlètica Rubí  
Tel. 659 68 56 15  
@ : secretaria@uar.es

**CAMPIONAT CATALUNYA CROS CURT CLUBS**

**Cros de Sant Sebastià  
22/01/2012 Joventut Atlètica Sabadell  
Tel. 93-725.26.22  
@ : joventutatleticasabadell@gmail.com**

**CAMPIONAT CATALUNYA INDIVIDUAL I CLUBS ABSOLUT-PROMESA-JUNIOR-JUVENILCADET-INFANTIL-ALEVÍ-BENJAMÍ**

**Cros Ciutat de Mataró  
29/01/2012 Grup Atletisme Lluïsos-Mataró  
Tel. 615 51 14 48  
@ : galluisos@galluisos.cat**

Cros de Vidreres (cros curt)  
04/02/2012 Consell Esportiu de la Selva  
Tel. 972-84 35 22  
@ : esports@selva.cat

Cros Riudellots de la Selva  
12/02/2012 Consell Esportiu de la Selva  
Tel. 972-84 35 22  
@ : esports@selva.cat

Cros Escolar Ciutat de Calella  
12/02/2012 Club Atletisme Calella  
Tel. 93-769 02 48  
@ : oficina@atletismecalella.cat

Cros Internacional de Les Valls  
18/03/2012 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 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 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@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 1.000 i 2.000 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.

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 22 de gener de 2012 la selecció catalana de les categories júnior, juvenil i cadet participarà en el 69è 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:

6 novembre	Santa Coloma de Farners
27 novembre	Castellar del Vallès
4 desembre	Valls
11 desembre	Granollers
18 desembre	Caldes de Malavella
15 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 de quatre crossos d'aquests 6 puntuables.

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.