

**CIRCULAR : 18 / 2013**

**DEPARTAMENT : ÀREA TÈCNICA**

**SORTIDA : octubre de 2013**

**A TOTS ELS CLUBS DE CATALUNYA**

---

## **CROS**

---

Per al vostre coneixement us adjuntem la documentació següent :

- Calendari Català de Cros temporada 2013-2014
- Organitzadors
- 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

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

## CALENDARI DE CROS 2013-2014

### NOVEMBRE 2013

26-oct	15è Cros de Santa Susanna	Santa Susanna	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
27-oct	18è Cros d'Olot	Olot	<a href="http://cnolot.cat">cnolot.cat</a>
3	40è Cros de Santa Coloma de Farners	Sta.Coloma de Farners	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
3	59è Cros de Calldetenes	Calldetenes	<a href="http://calldetenes.cat">calldetenes.cat</a>
9	34è Cros dels Arenys	Arenys de Munt	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
10	31è Cros de Sant Hilari Sacalm	Sant Hilari Sacalm	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
17	42è Cros Antoni Amorós	Sta.Coloma Gramenet	<a href="http://uca.cat">uca.cat</a>
17	16è Cros Ciutat de Girona	Girona	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
17	44è Cros Ciutat de Mataró	Mataró	<a href="http://galluisos.cat">galluisos.cat</a>
30	32è Cros de Sant Sadurní	Montornès del Vallès	<a href="http://atletismemontornes.es">atletismemontornes.es</a>

### DESEMBRE 2013

1	14è Cros Ciutat de Gavà	Gavà	<a href="http://cros.clubatletismegava.com">cros.clubatletismegava.com</a>
1	36è Cros Vila de Castellar-Mem.Pere Hernández	Castellar del Vallès	<a href="http://clubatleticcastellar.org">clubatleticcastellar.org</a>
1	13è Cros Vila de Salt-Esports Parra	Salt	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
1	25è Cros Ciutat de Valls - 17è Mem.Júlia Celma	Valls	<a href="http://crossvalls.es">crossvalls.es</a>
8	CAMPIONAT D'EUROPA	Belgrado (SRB)	
8	47è. Cros Int.Ciutat de Granollers (RFEA)	Granollers	<a href="http://cagranollers.com">cagranollers.com</a>
8	19è Cros Vila de Malgrat	Malgrat de Mar	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
15	36è Cros de Rubí	Rubí	<a href="http://uar.es">uar.es</a>
15	20è. Cros de Riudellots de la Selva	Riudellots de la Selva	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
15	6è Cros d'Alella	Alella	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
15	35è Cros de Cambrils-47è Trofeu Salceda i Castells	Riera d'Alforja (circuit gespa)	
21	3r Cros del Baix Montseny	Sant Celoni	<a href="http://atletisme baixmontseny.cat">atletisme baixmontseny.cat</a>
22	12è Cros de Banyoles	Banyoles	<a href="http://cnbanyoles.cat">cnbanyoles.cat</a>

### GENER 2014

5	35è Cros Ciutat de Vic-Trofeu Pere Casacuberta	Vic	<a href="http://cavic.cat">cavic.cat</a>
12	32è Cros Vila de Ripollet	Ripollet	<a href="http://ripolletua.com">ripolletua.com</a>
12	1r Cros de Maçanet de la Selva	Maçanet de la Selva	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
19	<b>CAMPIONAT CATALUNYA CROS CURT PER CLUBS (53è. Cros de Sant Sebastià)</b>	<b>Sabadell</b>	<a href="http://atletisme.com/clubs/ias/">atletisme.com/clubs/ias/</a>
19	17è Cros de Canet	Canet	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
26	25è Cros de Vidreres	Vidreres	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>

### FEBRER 2014

1	2n Cros de Sant Pol	Sant Pol de Mar	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
2	COPA D'EUROPA DE CLUBS (homes i dones)	Albufeira (POR)	
9	<b>CAMPIONAT CATALUNYA INDIVIDUAL i CLUBS Veterans (13è Cros de Canovelles)</b>	<b>Canovelles</b>	<a href="http://clubatletismecanovelles.com">clubatletismecanovelles.com</a>
16	<b>CNAT.CATALUNYA INDIVIDUAL i CLUBS Abs-Pr-Jr-Jv-Cd-Inf.-Ale-Ben. (29è Cros de Caldes de Malavella)</b>	<b>Caldes de Malavella</b>	<a href="http://selva.cat/esports">selva.cat/esports</a>
16	CAMPIONAT D'ESPANYA DE CLUBS DE VETERANS	a designar	
23	21è Cros "Ciutat de Calella"	Calella	<a href="http://atletismecalella.cat">atletismecalella.cat</a>

### MARÇ 2014

2	CAMPIONAT D'ESPANYA DE CLUBS DE CROS LLARG i CROS CURT	a designar	
8	2n Cros de Sant Cebrià	Sant Cebrià de Vallalta	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
16	CAMPIONAT D'ESPANYA INDIVIDUAL Abs-Pr-Jr-Vet	a designar	
16	1r Cros de Palafolls	Palafolls	<a href="http://gesport.cat">gesport.cat</a>
23	33è Cros Internacional de Les Valls	Sta.Coloma - Andorra	<a href="http://cava.myp.ad">cava.myp.ad</a>

#### **PENDENTS**

CAMPIONAT D'ESPANYA UNIVERSITARI (CSD)	a designar
CAMPIONAT D'ESPANYA CROS PER AUTONOMIES Cadet-Juvenil (CSD)	a designar

## ORGANITZADORS

Cros de Santa Susanna 26/10/2013	GESPORT-Gestió Esp.Maresme / Aj. Santa Susanna	@ : info@gesport.cat
Cros d'Olot 27/10/2013	Club Natació Olot	@ : administracio@cnolot.cat
Cros de Calldetenes 03/11/2013	Club Atletisme Calldetenes	@ : croscaldetenes@gmail.com
Cros Sta. Coloma de Farners 03/11/2013	Club Atletisme Lloret La Selva	@ : esports@selva.cat
Cros dels Arenys 09/11/2013	GESPORT-Gestió Esp.Maresme / Aj. Arenys	@ : info@gesport.cat
Cros Sant Hilari Sacalm 10/11/2013	Club Atletisme Lloret-La Selva	@ : esports@selva.cat
Cros Antoni Amorós 17/11/2013	Unió Colomenca d'Atletisme	@ : ucatletisme@gmail.com
Cros Ciutat de Girona 17/11/2013	Consell Esportiu del Gironès / C.Atletisme Girona	@ : cesportiu@girones.cat
Cros Ciutat de Mataró 17/11/2013	Grup Atletisme Lluïsos-Mataró	@ : galluisos@galluisos.cat
Cros de Sant Sadurní 30/11/2013	Club Atletisme Montornès	@ : atletismemontornes@yahoo.es
Cros Ciutat de Gavà 01/12/2013	Club Atletisme Gavà	@ : cros@clubatletismegava.com
Cros Vila Castellar 01/12/2013	Club Atlètic Castellar	@ : cacastellar@yahoo.es
Cros Vila Salt Esports Parra 01/12/2013	Club Atletisme Salt Esports Parra / Aj Salt	@ : info@esportsparra.com @ : esports@salt.cat
Cros Ciutat de Valls 01/12/2013	FACVAC Valls	@ : crossvalls@facvac.info
Cros Ciutat de Granollers 08/12/2013	Club Atlètic Granollers	@ : cag@cagranollers.com
Cros Vila de Malgrat 08/12/2013	Club d'Atletisme Malgrat	@ : atletisme.malgrat@gmail.com
Cros de Rubí 15/12/2013	Unió Atlètica Rubí	@ : secretaria@uar.es
Cros Riudellots de la Selva 15/12/2013	Club Atletisme Lloret-La Selva	@ : esports@selva.cat
Cros d'Alella 15/12/2013	GESPORT-Gestió Esp.Maresme / Aj. Alella	@ : info@gesport.cat
Cros de Cambrils 15/12/2013	Club Atletisme Cambrils	@ : pereferrando@wanadoo.es
Cros del Baix Montseny 21/12/2013	Club Atletisme Baix Montseny	@ : inscripcions@atletisme baixmontseny.cat
Cros de Banyoles 22/12/2013	Club Natació Banyoles	@ : atletisme@cnbanyoles.cat
Cros Ciutat de Vic 05/01/2014	Club Atlètic Vic	@ : cavic@cavic.cat
Cros Vila de Ripollet 12/01/2014	Ripollet Unió Atlètica	@ : ripolletua@gmail.com
Cros de Maçanet de la Selva 12/01/2014	Club Atletisme Lloret-La Selva	@ : esports@selva.cat
<b>CAMPIONAT CATALUNYA CROS CURT CLUBS</b> <b>Cros de Sant Sebastià</b>	<b>Joventut Atlètica Sabadell</b>	<b>@ : pepmolins@icloud.com</b>



**19/01/2014**

Cros de Canet  
19/01/2014                      GESPORT-Gestió Esp.Maresme / Aj.Canet                      @ : info@gesport.cat

Cros de Vidreres  
26/01/2014                      Club Atletisme Lloret-La Selva                      @ : esports@selva.cat

Cros de Sant Pol de Mar  
01/02/2014                      GESPORT-Gestió Esp.Maresme / Aj. Sant Pol de Mar                      @ : info@gesport.cat

**CAMPIONAT CATALUNYA INDIVIDUAL i CLUBS VETERANS**

**Cros de Canovelles                      Club Atletisme Canovelles                      @ : aguillen@canovelles.cat**  
**09/02/2014**

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

**Cros de Caldes de Malavella                      Club Atletisme Lloret-La Selva                      @ : esports@selva.cat**  
**16/02/2014**

Cros Ciutat de Calella  
23/02/2014                      Club Atletisme Calella                      @ : oficina@atletismecalella.cat

Cros de Sant Cebrià  
08/03/2014                      GESPORT-Gestió Esp.Maresme / Aj. Sant Cebrià                      @ : info@gesport.cat

Cros de Palafolls  
16/03/2014                      GESPORT-Gestió Esp.Maresme / Aj. Palafolls                      @ : info@gesport.cat

Cros Internacional de Les Valls  
30/03/2014                      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 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 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	4.000
CADET	(M)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
JUVENIL	(F)	3.000	3.500	4.000	4.000	4.000
JUVENIL	(M)	5.000	5.500	6.000	6.000	6.000
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.

## **GRAN PREMI CATALÀ DE CROS CADET, JUVENIL i JUNIOR 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 cadet, juvenil i junior. 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 :

- 3 novembre Cros de Santa Coloma de Farners
- 17 novembre Cros Ciutat de Mataró
- 8 desembre Cros Internacional Ciutat de Granollers
- 22 desembre Cros de Banyoles
- 5 gener 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'obté amb la suma total d'un màxim de 4 crossos d'aquests 5 puntuables.

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 júnior 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 (cadet, juvenil, junior masculí i femení).

Hi haurà trofeus per als 3 primers clubs classificats.