

CIRCUIT DE CROS COMARCAL

2023-2024



QUÈ ÉS EL CIRCUIT DE CROS?

Des del Consell Esportiu de l'Alt Empordà, el principal objectiu és el foment, organització i promoció de l'activitat esportiva en edat escolar dins de la nostra comarca, tot treballant valors positius per a la societat en la que vivim, com l'acceptació, el civisme, el treball en equip, el respecte, la tolerància, el diàleg, la comprensió, la cooperació, la convivència entre d'altres.

Com cada any, des del Consell Esportiu de l'Alt Empordà s'organitza el Circuit Comarcal de Cros, 5 proves atlètiques a diferents municipis de la comarca amb participació oberta a tot el públic a partir dels 3 anys (cursant I3).

El Circuit de Cros Comarcal és una activitat de foment de l'esport i els hàbits saludables, així com una eina per dinamitzar l'activitat física i esportiva als municipis de la nostra comarca. L'activitat es promou activament des del Consell Esportiu, ajuntaments, AFAs, escoles i entitats esportives del municipi on es realitza el Cross. El circuit consta de 5 proves, puntuables segons la categoria del participant. A cada prova hi participen aproximadament uns 400 nens i nenes. El curs 2022-2023 hi van participar un total de 1400 esportistes de diferents edats.

OBJECTIUS DEL PROGRAMA

Amb l'objectiu de promoure les activitats esportives com a mitjà de les relacions personals i foment d'un estil de vida saludable, el projecte engloba els següents objectius:

- Potenciar un estil de vida saludable a través de la pràctica esportiva.
- Fomentar conductes saludables per combatre malalties relacionades amb el sedentarisme, presents a la societat actual com ara l'obesitat infantil, les malalties cardiovasculars i la diabetis entre d'altres.
- Fomentar valors com la cooperació, la integració, la igualtat, la tolerància, la responsabilitat i l'autoestima entre d'altres.
- Prevenir lesions a través de l'exercici físic.
- Educar als joves en l'adquisició d'hàbits de pràctica continuada d'activitat física.

- Promoure la pràctica esportiva com a factor de benestar i qualitat de vida en relació a aspectes que contribueixen a la cohesió social.

FORMAT DEL CIRCUIT DE CROS COMARCAL

El Circuit de Cros Comarcal és una activitat on els esportistes participants realitzen un recorregut no urbà i distància diferent segons la seva categoria/edat.

Aquest es realitza a diferents espais/indrets del municipi que tinguin les dimensions suficients i el terreny adient.

El Cross es desenvolupa a una zona tancada, és a dir, un circuit marcat i abalisat pels tècnics del Consell Esportiu, entitats i persones col·laboradores de cadascuna de les proves.

PARTICIPANTS

El Circuit de Cross Comarcal està obert al públic de totes les edats a partir dels 3 anys.

PROTOCOL A SEGUIR EL DIA DE LA PROVA

Cada entitat que hagi presentat el document d'inscripcions prèvies haurà de tenir una persona responsable per la recollida de dorsals a la taula organitzativa abans de les 09:30h.

És important que els participants s'esperin en zones externes al recorregut fins que els hi toqui el seu torn segons la categoria la qual pertanyen.

Les famílies no podran accedir a l'espai delimitat de cada recorregut per tal d'evitar possibles accidents durant la cursa i pel correcte desenvolupament d'aquesta.

L'entrega de premis es realitzarà al concloure totes les curses.

HORARIS I EMPLAÇAMENT

- L'obertura d'inscripcions presencials de la prova és a les **08:30h fins les 09:30h**.
- L'inici de les curses és a les **10:00h** i es donarà la sortida categoria per categoria de manera seqüenciada.
- Les curses finalitzaran a les **12:15h** aproximadament, seguidament es procedirà a fer l'entrega de premis a cada categoria.

CALENDARI I SEUS

CIRCUIT COMARCAL DE CROS 2023-2024		
PROVA	DATA	SEU
1ª Prova	28/10/23	SANT PERE PESCADOR
2ª Prova	11/11/23	FORTIÀ
3ª Prova	16/12/23	LLERS
4ª Prova	20/01/24	NAVATA
5ª Prova	03/02/24	VILAFANT

CATEGORIES I DISTÀNCIES

CATEGORIA	ANY	DISTÀNCIA
Caganius	2018/2020	300m
Prebenjamí Masculí	2016/2017	500m
Prebenjamí Femení		500m
Benjamí Masculí	2014/2015	1000m
Benjamí Femení		1000m
Aleví Masculí	2012/2013	1500m
Aleví Femení		1500m
Infantil Masculí	2010/2011	2000m
Infantil Femení		
Cadet Masculí	2008/2009	2000m
Cadet Femení		
Juvenil Masculí	2006/2007	2000m
Juvenil Femení		
Absolut Masculí	<2005	2000m
Absolut Femení		

PUNTUACIONS

L'objectiu del Circuit Comarcal de Cros és fomentar la participació per sobre de la competició, per aquest motiu, s'estableix una taula de puntuacions que promou i motiva a tots els participants a que assisteixin a les diferents proves del circuit.

POSICIÓ	PUNTUACIÓ	POSICIÓ	PUNTUACIÓ
1	50	14	10
2	45	15	9
3	40	16	8
4	36	17	7
5	32	18	6
6	28	19	5
7	25	20	4
8	22	21	3
9	19	22	2
10	17	23	1
11	15	24	1
12	13	25	1
13	11	26	1

FORMAT D'INSCRIPCIONS

Des del Consell Esportiu, **12 dies abans de cada prova** s'enviarà a totes les entitats, Ajuntaments i escoles de la comarca, mitjançant un correu electrònic, un document a omplir amb les dades de tots els esportistes que vulguin participar al Cros. **Aquest s'haurà de retornar el mateix dilluns de la setmana de la prova.** Totes les entitats que hagin enviat aquest document omplert, tindran els dorsals preparats el dia de la prova i una persona responsable els podrà recollir a la taula de l'organització.

Tots els participants que no formin part de cap entitat o escola i vulguin participar al Cros, faran la seva **inscripció presencial el dia de la prova a partir de les 08:30h fins les 09:30h.**

QUOTES D'INSCRIPCIÓ

- El preu per participant en cas de pagar la totalitat de les proves del Circuit Comarcal de Cross és de **12,00€**.
- El preu per prova en cas d'inscriure's el mateix dia de la jornada és de **4,00 euros**.
- El preu per prova és de **3,00€** sempre que no es realitzi el mateix dia de la jornada.

LLIURAMENT DE PREMIS I RESULTATS

El lliurament de premis es realitzarà un cop acabades les curses de les diferents categories, entre les 12:00 i 12:30h.

Es farà entrega de medalles als 3 primers classificats de cada categoria i a cada prova.

Pel que fa la 5a prova del Circuit, hi haurà dues entregues, la de la prova i la final.

Els resultats es publicaran el primer dia laborable després de la prova a la pàgina web del Consell Esportiu.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- Els horaris són orientatius i podran variar en funció de la participació.
- Es demana a totes les entitats participants la màxima puntualitat i que tinguin una persona responsable de la recollida de dorsals i entrega als seus esportistes.
- Els organitzadors no es fan responsables dels perjudicis morals o materials que puguin patir els participants i espectadors de la competició.
- Els participants tindran una assegurança d'accidents, tal i com marca la Llei de l'Esport des del moment en que s'inscriguin a alguna de les proves del Circuit Comarcal de Cros, sota la pòlissa del Consell Esportiu de l'Alt Empordà.
- El Consell Esportiu de l'Alt Empordà es reserva el dret de fer l'enregistrament sonor i/o d'imatges durant el desenvolupament de l'activitat amb finalitats de difusió i arxiu, i sempre d'acord amb la legislació vigent en matèria de dret d'imatge i de protecció a la intimitat de les persones. No obstant això, el Consell Esportiu de l'Alt Empordà no es fa responsable de l'enregistrament sonor o d'imatge per part de terceres persones en activitats obertes al públic en general.

La inscripció i participació pressuposa l'íntegra acceptació d'aquesta normativa.