

CIRCUIT COMARCAL DE CROS

2025-2026



QUÈ ÉS EL CIRCUIT COMARCAL 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 Comarcal de Cros 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, instituts i entitats esportives del municipi on es realitza el Cros. El circuit consta de 5 proves puntuables segons la categoria del participant. A cada prova hi participen aproximadament entre 300 i 400 nens i nenes. El curs 2024-2025 hi van participar un total de 1100 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 COMARCAL DE CROS

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

Aquest es realitza a diferents espais/indrets de cinc municipis de la comarca que tinguin les dimensions suficients i el terreny adient.

El Cros 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 Comarcal de Cros està obert al públic de totes les edats a partir dels 3 anys (cursant l3).

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 la seva cursa 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 cada una de les proves és a les **08:30h** fins les **09:30h**.
- La recollida d'inscripcions anticipades de particulars es podrà realitzar fins **10 minuts abans de l'inici de la cursa corresponent**.
- 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 2025-2026		
PROVA	DATA	SEU
1ª Prova	8/11/25	MAÇANET DE CABRENYS
2ª Prova	15/11/25	NAVATA
3ª Prova	29/11/25	SANT MIQUEL DE FLUVIÀ
4ª Prova	13/12/25	L'ESCALA
5ª Prova	24/01/26	FIGUERES

CATEGORIES I DISTÀNCIES

CATEGORIA	ANY	DISTÀNCIA
Caganus (I3, I4, I5)	2020/2022	200-300m
Prebenjamí Masculí	2018/2019	500m
Prebenjamí Femení		500m
Benjamí Masculí	2016/2017	1000m
Benjamí Femení		1000m
Aleví Masculí	2014/2015	1500m
Aleví Femení		1500m
Infantil Masculí	2012/2013	2000m
Infantil Femení		2000m
Cadet Masculí	2010/2011	2000m
Cadet Femení		2000m
Juvenil Masculí	2008/2009	2000m
Juvenil Femení		2000m
Absolut Masculí	<2007	2000m
Absolut Femení		2000m

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

Tots els esportistes hauran de participar a un mínim de 3 de les 5 proves per poder optar als premis de la classificació final del Circuit Comarcal de Cros 25-26.

FORMAT D'INSCRIPCIONS

12 dies abans de cada prova s'obriran les inscripcions telemàtiques de particulars i s'enviarà un excel a totes les entitats, Ajuntaments, escoles i instituts de la comarca, mitjançant un correu electrònic, que s'haurà d'omplir amb les dades de tots els esportistes que vulguin participar al Cros (inscripcions anticipades).

L'excel, 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, escola o institut, i no hagin fet la inscripció telemàtica, també la podran fer el mateix dia de la prova de forma presencial **a través d'un codi QR, de les 08:30h fins les 09:30h.**

QUOTES D'INSCRIPCIÓ

- El preu d'inscripció a totes les proves del Circuit (5) és de **15,00€**.
- El preu de la inscripció anticipada a una prova és de **4,00€** (s'ha de fer abans de les 12:00h del dijous anterior al dia de la prova). A partir de llavors i fins al mateix dia de la prova, el preu serà de **6,00€**.

LLIURAMENT DE PREMIS I RESULTATS

El lliurament de premis es realitzarà un cop acabades les curses de les diferents categories, entre les 12:15 i 12:30h.

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

A la 5a prova del Circuit, hi haurà dues entregues, la de la prova en concret 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

- L'equip tècnic del Consell Esportiu de l'Alt Empordà, que és l'entitat promotora i que organitza el Circuit Comarcal de Cros, es reserva el dret de sancionar a l'esportista que tingui una conducta inapropiada o bé antiesportiva durant l'esdeveniment, ja sigui amb la pèrdua de posicions en la classificació de la seva categoria o bé l'exclusió del participant a la prova en concret.
- 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.