

CIRCUIT DE CROSS COMARCAL

2022-2023



QUÈ ÉS EL CIRCUIT DE CROSS?

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 Cross, 5 proves atlètiques a diferents municipis de la comarca amb participació oberta a tot el públic nascut a partir del 2019.

El Circuit de Cross 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 2021-2022 hi van participar un total de 1500 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 CROSS COMARCAL

El Circuit de Cross 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, en un circuit marcat i balissat pels tècnics del Consell Esportiu i entitats i persones col·laboradores de cadascuna de les proves.

PARTICIPANTS

El Circuit de Cross Comarcal està oberta a tot el públic **nascut a partir del 2019**.

Com els darrers anys, els més petits, de la categoria Caganius, recorreran una distància de 200 metres aproximadament, segons les característiques de l'espai. A més a més, aquells que ho necessitin per fer l'adaptació, podran córrer amb algun familiar.

D'altra banda, tots aquells adults, pares, mares, tiets, tietes, avis i àvies, o sigui, **familiars en general**, que vulguin córrer, podran beneficiar-se de la **inscripció doble** (infant + adult) per tal de córrer, ells la cursa de 2000 metres de forma gratuïta (per l'adult). Aquells adults que vulgui participar hauran d'inscriure's prèviament en l'horari establert per tal de disposar d'un dorsal.

PROTOCOL A SEGUIR EL DIA DE LA PROVA

Cada entitat que hagi presentat el document d'inscripcions 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**.
- Recollida de dorsals amb inscripció prèvia fins les **9:30h**.
- 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 CROSS 2022-2023		
PROVA	DATA	SEU
1 ^a Prova	22 d'octubre de 2022	Fortià
2 ^a Prova	12 de novembre de 2022	Sant Pere Pescador
3 ^a Prova	10 de desembre de 2022	Vilafant
4 ^a Prova	21 de gener de 2023	Llançà
5 ^a Prova	4 de febrer de 2023	L'Escala

CATEGORIES I DISTÀNCIES

CATEGORIA	ANY	DISTÀNCIA
Caganius	2017/2019	-
Prebenjamí Masculí	2015/2016	500m
Prebenjamí Femení		500m
Benjamí Masculí	2013/2014	1000m
Benjamí Femení		1000m
Aleví Masculí	2011/2012	1500m
Aleví Femení		1500m
Infantil Masculí	2009/2010	2000m
Infantil Femení		2000m
Cadet Masculí	2007/2008	2000m
Cadet Femení		2000m
Juvenil Masculí	2005/2006	2000m
Juvenil Femení		2000m
Absolut Masculí	<2004	2000m
Absolut Femení		2000m

PUNTUACIONS

L'objectiu del Circuit Comarcal de Cross 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 de la comarca, mitjançant un correu electrònic, un document a omplir amb les dades de tots els participants que vulguin participar al Cross. **Aquest s'haurà de retornar el dimarts 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 Cross, faran la seva **inscripció presencial el dia de la prova entre les 08:30h i les 09:30h.**

AVITUALLAMENTS

Els participant hauran de portar-se una **cantimplora o bidó** per poder agafar l'aigua dels dispensadors que hi haurà a la taula d'avituellament.

Des de l'organització també se'ls donarà una pesa de fruita a cadascun dels participants.

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 de la inscripció anticipada és de **3,00€** sempre i quan es rebi abans del dimarts de la mateixa setmana de la prova.
- Inscripció doble: (infant + adult), en aquest cas, el preu de la inscripció només serà la de l'infant, ja que la participació de l'adult serà gratuïta. L'adult sempre haurà de tenir dorsal.

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'inscriu a alguna de les proves del Circuit Comarcal de Cross, 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.