



V Challenge Escolar de Cros de Barcelona curs 2009-2010

ORGANITZACIÓ

El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona, en col·laboració amb els Districtes Municipals de l'Eixample, Les Corts, Sant Martí, Nou Barris, Sant Andreu i Ciutat Vella, organitza la **V Challenge Escolar de Cros Barcelona Ciutat**.

ORGANITZACIÓ TÈCNICA

Barcelona Atletisme, Club Esportiu Universitari, Club Atlètic Canaletes, Associació Esportiva Ciutat Vella, Club d'Atletisme Nou Barris, Associació Esportiva L'Eixample i Centre Esportiu Joan Miró, Associació Esportiva Bon Pastor, Poppyteam Atletisme i el mateix Comitè d'atletisme del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona.

PARTICIPACIÓ

Hi poden participar tots els atletes escolaritzats a Barcelona ciutat, prèvia inscripció. La inscripció inclou l'assegurança corresponent. També es poden inscriure, a qualsevol dels crossos, atletes (amb llicència actualitzada del seu Consell) pertanyent a altres Consells Esportius.

INSCRIPCIONS

Com en la resta d'esports del CEEB, les inscripcions cal tramitar-les per internet mitjançant l'aplicatiu de llicències del Consell:

<http://ceeb.playoffinformatica.com>

Per poder fer-ne us, cada entitat tindrà un nom d'usuari i una paraula de pas. Les entitats que no en tinguin (el codi és diferent al del curs passat), hauran de demanar aquestes dades al CEEB un cop facin efectiva la inscripció d'entitat. [Accés directe al manual](#)

Els atletes inscrits directament sense passar pels seus centres, podran inscriure's prèviament a les oficines del Consell (c/ Maignon, 44) o bé via e-mail esportindividual@elconsell.cat, tot omplint el

[full d'inscripció](#)

Caldrà marcar l'opció d'inscriure's als 6 crossos o bé a crossos puntuals.

Data límit dimecres previ a cada cursa

**Recordeu que no s'acceptaran inscripcions el mateix dia de la prova.
Els participants no inscrits correran sense dorsal i sense dret a classificació.**

CALENDARI

13/12/2009

I CROS ESCOLAR DE L'EIXAMPLE

Organització Associació Esportiva L'Eixample i Centre Esportiu Joan Miró

Parc de Joan Miró

V Challenge Escolar de Cros de Barcelona curs 2009-2010

17/01/2010	VII CROS ESCOLAR DE LES CORTS Campionat de Barcelona de Cros Organització Districte de Les Corts i CE Universitari	Parc de la Maternitat
21/02/2010	VI CROS ESCOLAR DE SANT MARTÍ Organització Districte de Sant Martí i CA Canaletes	Parc del Poblenou i CE La Mar Bella
14/03/2010	IV CROS ESCOLAR DE CIUTAT VELLA Organització Districte de Ciutat Vella i AE Ciutat Vella	Parc de la Ciutadella
18/04/2010	III CROS ESCOLAR DE NOU BARRIS Organització Districte de Nou Barris i CA Nou Barris	Parc Central de Nou Barris

**15/05/
2010**

II CROS ESCOLAR DE SANT ANDREU
Organització Districte de Sant Andreu i AE Bon Pastor

Parc del riu Besòs

ORDRE DE CURSES

10,00h	Nois i noies nascuts els anys 92, 93, 94 i 95*	Entre 2.800 i 3.300m
10,20h	Nois i noies nascuts l'any 1996 i 1997	Entre 1.800 i 2.200m
10,40h	Repartiment de premis de les dues primeres curses (92-93, 94-95, 96 i 97)	
10,55h	Nois nascuts l'any 1998	Entre 1.100 i 1.500m
11,00h	Noies nascudes l'any 1998	Entre 1.100 i 1.500m
11,10h	Nois nascuts l'any 1999	Entre 1.100 i 1.500m
11,15h	Noies nascudes l'any 1999	Entre 1.100 i 1.500m
11,30h	Nois nascuts l'any 2000	Entre 800 i 1.000m
11,35h	Noies nascudes l'any 2000	Entre 800 i 1.000m
11,40h	Repartiment de premis de les sis darreres curses (98, 99 i 00)	
11,55h	Nois nascuts l'any 2001	Entre 800 i 1.000m
12,00h	Noies nascudes l'any 2001	Entre 800 i 1.000m
12,10h	Nois nascuts l'any 2002	Entre 800 i 1.000m
12,15h	Noies nascudes l'any 2002	Entre 800 i 1.000m
12,25h	Nois nascuts l'any 2003	Entre 800 i 1.000m
12,30h	Noies nascudes l'any 2003	Entre 800 i 1.000m
12,40h	Repartiment de premis de les sis darreres curses (01, 02 i 03...)	

* Els atletes nascuts els anys 1994 i 1995 (categoria cadet) i els nascuts els anys 1992 i 1993 (categoria juvenil) tot i que corren en la mateixa cursa es classifiquen per separat tant per categoria com per sexe. El mateix passa amb la cursa dels nascuts l'any 1996 i 1997.

PREMIS PER CURSA

A cada cros rebran medalla els vuit primers classificats de cada categoria i sexe. Es donarà un petit obsequi a tots els participants.

En el Campionat de Barcelona (Cros Escolar de Les Corts), els primers classificats seran proclamats **Campions de Barcelona**.

A cada cros el Districte corresponent es reservarà el dret d'atorgar un premi especial a alguna de les Entitats del Districte que hagin participat.

V Challenge Escolar de Cros de Barcelona curs 2009-2010

PREMIS DE LA CHALLENGE

Seràn premiats els 8 primers classificats de la Challenge per categoria i sexe. El lliurament de trofeus es farà en el transcurs de la Jornada de Cloenda d'Atletisme en pista del CEEB, al mes de maig-juny, un cop finalitzats tots els crosos.

Els atletes que participin en la totalitat dels 6 crosos de la Challenge rebran com a reconeixement del CEEB un premi especial.

PUNTUACIÓ DE LA CHALLENGE

La Challenge de cros estarà formada per sis curses. El conjunt d'aquestes constituirà un sistema de puntuació que es premiarà per any de naixement i sexe.

La puntuació serà la següent: 30 punts al 1r classificat, 29 al 2n, 28 al 3r, 27 al 4t i així successivament fins als 30 primers de cada cursa. L'atleta amb més puntuació, un cop sumats els 5 crosos, serà el vencedor de la Challenge.

A partir de lloc 31, cada atleta participant tindrà 1 punt per cada cursa acabada.

CLASSIFICACIONS PER A LA FINAL DE CATALUNYA

El Campionat de Barcelona (VIIè Cros de Les Corts) en les seves categories de masculines i femenines dels anys 1992 al 2001, serà classificatori per a la final dels Jocs Esportius Escolar de Catalunya.

RECLAMACIONS

Les reclamacions hauran de fer-se per escrit al Cap de Judges fins a 30 minuts després de fer-se públic el resultat o de succeir l'incident, dipositant 30,00 € que seràn tornats cas de fallar-se favorablement. Tot allò no previst en el present Reglament es farà d'acord amb les normes de la IAAF, versió espanyola. L'organització no es fa responsable dels danys materials o morals que puguin produir-se per part dels participants i dels assistents.

RECOMANACIONS

- Cal presentar-se a la zona de cros entre 60 i 45 minuts abans de l'inici de la pròpia prova, per així tenir temps a recollir el pitrall i escalfar.
- És important fer un escalfament abans d'iniciar la prova, que consistirà en córrer a poc a poc de 3 a 10 minuts (segons l'edat i el costum) i fer exercicis d'estiraments.
- Cal portar roba còmode per córrer i calçat adequat.
- Cada atleta s'encarregarà de portar les seves pròpies agulles imperdibles, per poder portar el pitrall a la samarreta, deixant que es vegi el número.
- Recomanem fer un esmorzar a casa, 2 hores abans d'iniciar la cursa, basat en cereals, fruita i/o fruits secs. També aconsellem portar un segon esmorzar per a mig matí, un cop acabada la cursa.

V Challenge Escolar de Cros de Barcelona curs 2009-2010

- Cal anar bevent aigua amb moderació durant tot el matí.
- Per a un bon funcionament de les matinals cal seguir les orientacions sol·licitades des de megafonia.

I SI VOLS SEGUIR CORRENT, HAS DE VENIR ALS...

DISSABTES D'ATLETISME... CAP AL 2010!

NO TE' LS POTS PERDRE!

Aquest curs escolar continuem amb la promoció de l'Atletisme de cara a la celebració del Campionat d'Europa d'Atletisme que es farà a Barcelona el 2010.

L'objectiu és oferir unes jornades prou atractives amb tres clares vessants: lúdica, formativa i de superació personal.

Es faran 3 jornades matinals a la pista d'atletisme de Can Dragó, de dues hores i mitja de durada, oberta a nens i nenes nascuts entre el 1994 i 2003. Estarà destinada a nens i nenes de Primària i Secundària que vulguin tastar l'esport i participar en diverses proves atlètiques, compartint temps amb altres nens i nenes de la mateixa edat i esforçant-se per fer el millor possible cadascuna de les proves proposades.

CALENDARI

Jornada d'Hivern	30 de gener	Can Dragó
Jornada de Primavera	20 de març	Can Dragó
Jornada de cloenda	29 de maig	Can Dragó

INSCRIPCIONS

Prèvies a la setmana de competició (**data límit dimecres previ a la competició**).

3 €, per a la inscripció en les 3 jornades, a abonar al CEEB prèviament o bé en recollir el dorsal el dia de la prova.

DINÀMICA

Es faran grups de 15 nens i nenes de la mateixa edat que seran guiats i formats per monitors.

Cada grup realitzarà una ruta per les 5 proves de la matinal, en què s'inclourà: un espai d'explicació de la prova atlètica amb les normes bàsiques, un espai de pràctica i un espai d'autosuperació (en aquesta fase, en les proves que no siguin curses, cada nen/a tindrà 3 intents per aconseguir el millor registre).

Les jornades començaran a les 10.30h. del matí i acabaran abans de les 13h.

V Challenge Escolar de Cros de Barcelona curs 2009-2010

Proves de la Jornada d' Hivern

Per als nens i nenes de 1r a 3r de Primària 2001, 2002 i 2003:	Per als nens i nenes de 4t de Primària a 4t d'ESO 1994-2000
60metres llisos, salt de llargada, llançament de pilota, 50 metres tanques (amb obstaculins) 400 metres marxa.	Relleus, Triple salt salt d'alçada, llançament de pes, 800 metres llisos.

Proves de la Jornada de Primavera

Per als nens i nenes de 1r a 3r de Primària 2001, 2002 i 2003:	Per als nens i nenes de 4t de Primària a 4t d'ESO 1994-2000
60metres llisos, Relleus, llançament de pes, Salt d'alçada (1999)/llargada (2000-01) 400 metres llisos.	80 metres llisos, salt de llargada, llançament de pilota, 50 metres tanques (amb tanques de 0'5metres d'alçada) 400 metres marxa.

Jornada de Cloenda

Cada atleta ha d' escollir una de les opcions de proves que s'exposen a continuació i caldrà que es presenti a la pista d'atletisme 1 hora abans de començar el seu conjunt de proves. Anirà guiat per un monitor i realitzarà les proves escollides.

Els participants nascuts els anys 2001, 2002 i 2003 tenen dues possibilitats:

- **Opció 1:** 60 metres llisos, salt de llargada i 400 metres llisos
- **Opció 2:** 60 metres llisos, llançament de pilota i 400 metres llisos

Els participants nascuts entre el 1994 i el 2000 tenen tres possibilitats:

- **Opció 3:** 80 metres llisos, llançament de pes i salt de llargada
- **Opció 4:** Salt d'alçada, llançament de pes i 800 metres llisos
- **Opció 5:** 80 metres llisos, salt de llargada i 800 metres llisos.

Funcionament de la targeta

Tots els nens i nenes passaran, aprendran i participaran a les 5 proves en les dues primeres jornades. Portaran una targeta i en ella quedaran escrits els registres aconseguits a cadascuna de les 5 especialitats.

La targeta serà de record per a cada nen/a en acabar i els registres seran recopilats per tal de fer una classificació general de la jornada, que es penjarà a la plana web del Consell.