

## REGLAMENT CROS ESCOLAR D'OLESA DE MONTSERRAT/5è OPEN OLESA DE CROS 2017

El Club Atletisme Olesa, per delegació de la Regidoria d'Esports d'Olesa de Montserrat i en el marc del XVIIè Campionat Escolar d'Atletisme, organitza el Cros Escolar d'Olesa de Montserrat 2017 sota el següent reglament:

Art.1> El Club Atletisme Olesa organitza el CROS ESCOLAR D'OLESA DE MONTSERRAT 2017 el proper Diumenge 22 d'Octubre al circuit de la Zona Esportiva de les Planes.

Art. 2> Els horaris, categories i distàncies de les curses així com un plànol del recorregut s'indiquen al full annex. Els pitrals es donaran als delegats una hora abans de les curses a la secretaria del circuit.

Art. 3> Les inscripcions si bé es podran fer el mateix dia de la competició abans del començament de les proves, serà millor avançar-les per e-mail a [info@cao.cat](mailto:info@cao.cat), [jcgalan@cao.cat](mailto:jcgalan@cao.cat), a través del mestre/professor d'E.F o de la pròpia escola. Totes les inscripcions seran gratuïtes. **Els pitrals entregats a la primera jornada s'hauran de guardar per part de cada participant per la resta de proves del campionat.** La cursa OPEN (5è OPEN Olesa de Cros) unificarà les anteriors curses de pares i mares i la cursa del CAO. Tots els participants en aquesta cursa rebran una samarreta tècnica commemorativa de la Cursa del FOC. La inscripció es realitzarà a través de les pròpies escoles (procediment mencionat anteriorment) o el mateix dia de la cursa.

Art. 4> 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. Cada participant haurà de portar el pitral degudament fixat a la samarreta i no està permès doblegar-ho.

Art. 6> A totes les curses la classificació serà individual . A les curses on participin simultàniament més d'una categoria, hi haurà classificació individual separada per cadascuna d'elles.

Art. 7> Hi haurà premi per als/les sis primers/res classificats/des de cada Categoria. Els atletes del CAO puntuaran per la seva Escola/AMPA i els pares i mares per la dels seus fills/es.

Art. 8> Les reclamacions hauran de ser presentades per escrit al Jutge Àrbitre i

només seran acceptades fins a 30 minuts després de coneguda la classificació de la cursa.

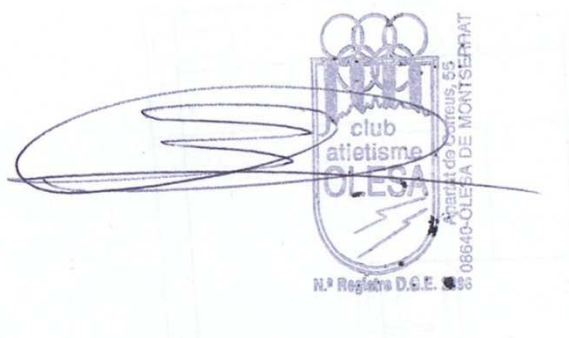
Art. 9> Les curses només podran ser suspeses en cas que per inclemència del temps o qualsevol altre problema així ho determini el Jutge Àrbitre, sent el seu veredictes inapel·lable.

Art. 10> Tot allò no previst en aquest reglament, serà resolt d'acord amb el Reglament de la IAAF.

Art. 11> La REGIDORIA D'ESPORTS i el CLUB ATLETISME OLESA, 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.

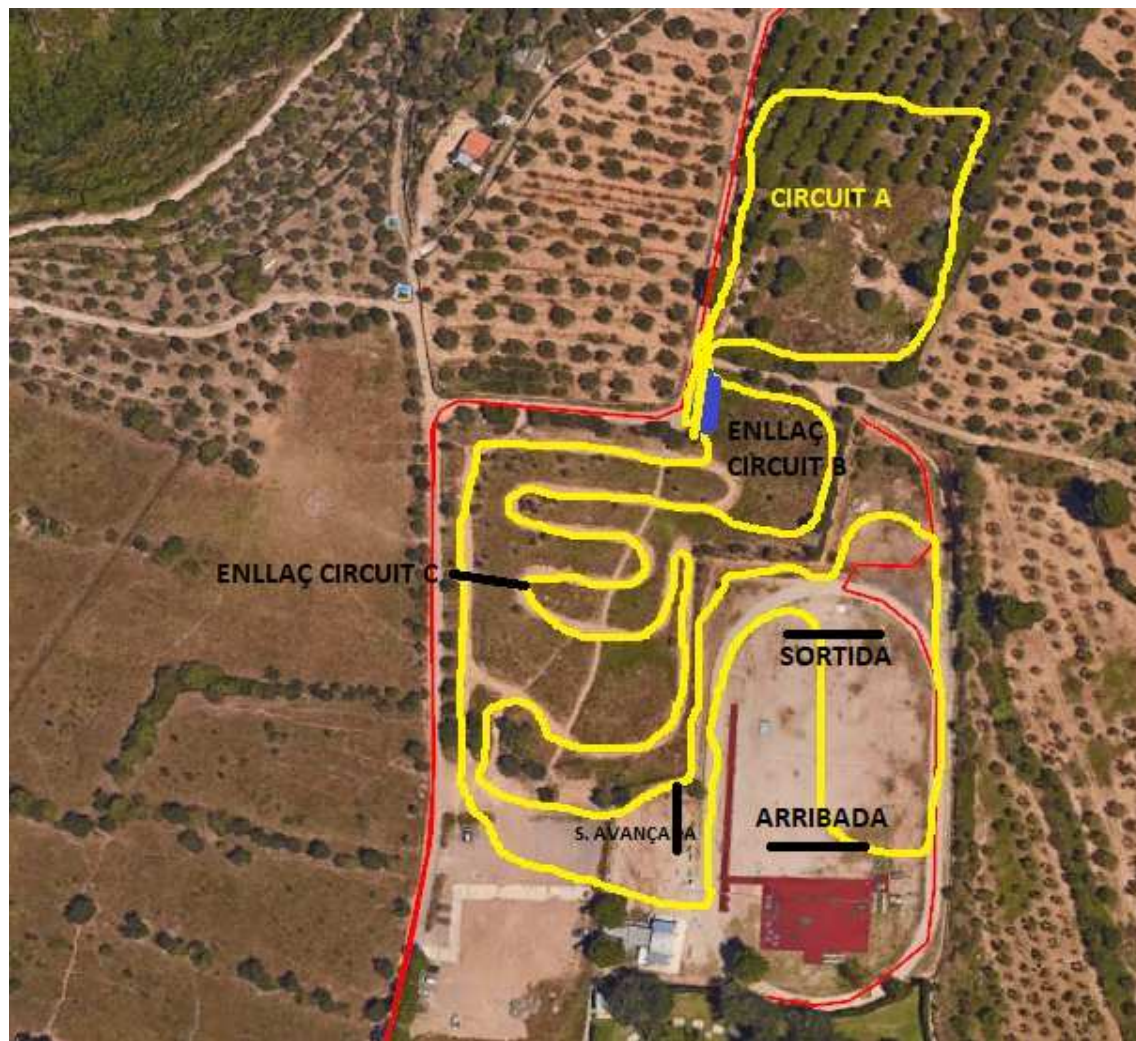
Vist i Plau del President del Club Atletisme Olesa



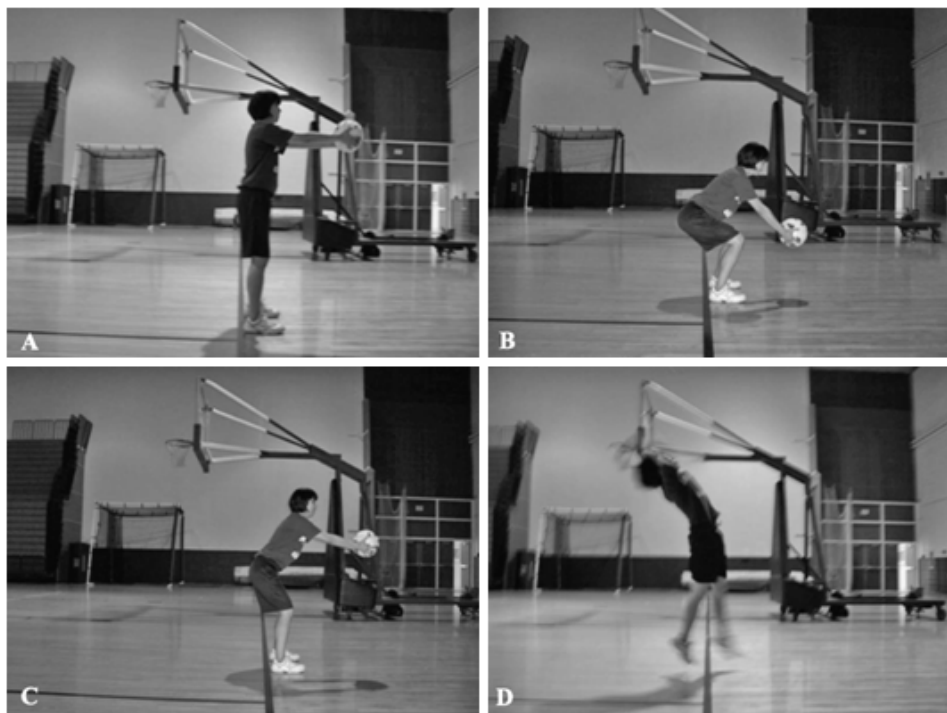
## Horari 2a Jornada XVIIè Campionat Escolar d'Atletisme

Circuit		Distància	Observacions
Circuit C amb Sortida Avançada		505m	Volta Reduïda amb Sortida Avançada
Circuit C		845m	Volta Reduïda
Circuit B		1205m	Volta Mitjana
Circuit A		1515m	Volta Gran
Recta d'Arribada		65m	De Sortida a Arribada
Categoria		Distància / Prova / Voltes	
<b>9:45</b>	Benjamí Masculí / Femení	Llançament de Vórtex	
<b>10:00</b>	Cadet Masculí	2785m	1A+1B+Arribada
<b>10:30</b> Cursa Conjunta CF i IM	Cadet Femení	2115m	1B+1C+Arribada
	Infantil Masculí	2115m	2B+Arribada
<b>10:30</b>	Pre-Benjamí Masculí / Femení	Llançament de Vórtex	
	Cadet Masculí	Llançament de Pilota Medicinal	
<b>10:55</b> Cursa Conjunta IF i AM	Infantil Femení	1755m	2C+Arribada
	Aleví Masculí		
<b>11:00</b>	OPEN Masculí / Femení	Llançament de Pilota Medicinal	
<b>11:20</b>	Aleví Femení	1270m	1B+Arribada
<b>11:30</b>	Aleví Masculí	Llançament de Pilota Medicinal	
<b>11:30</b>	Cadet Femení	Llançament de Pilota Medicinal	
<b>11:35</b>	Benjamí Masculí	910m	1C+Arribada
<b>11:50</b>	Benjamí Femení	910m	1C+Arribada
<b>12:00</b>	Aleví Femení	Llançament de Pilota Medicinal	
<b>12:05</b>	Pre-Benjamí Masculí	570m	1C amb Sort. Avanç.+Arribada
<b>12:15</b>	Pre-Benjamí Femení	570m	1C amb Sort. Avanç.+Arribada
<b>12:20</b>	Infantil Masculí / Femení	Llançament de Pilota Medicinal	
<b>Presentació Atletes destacats Temporada 2016-2017</b>			
<b>13:00</b>	<b>5è OPEN Olesa de Cros M i F</b>	5455m	1C+3A+Arribada

**Mapa dels Circuits Cros Escolar d'Olesa de Montserrat 2017**



## Tècnica de Llançament de Pilota Medicinal Enrere per sobre del cap



Seqüència del llançament realitzant un contra moviment (Baixada i pujada de la pilota medicinal).