

## **CROS**

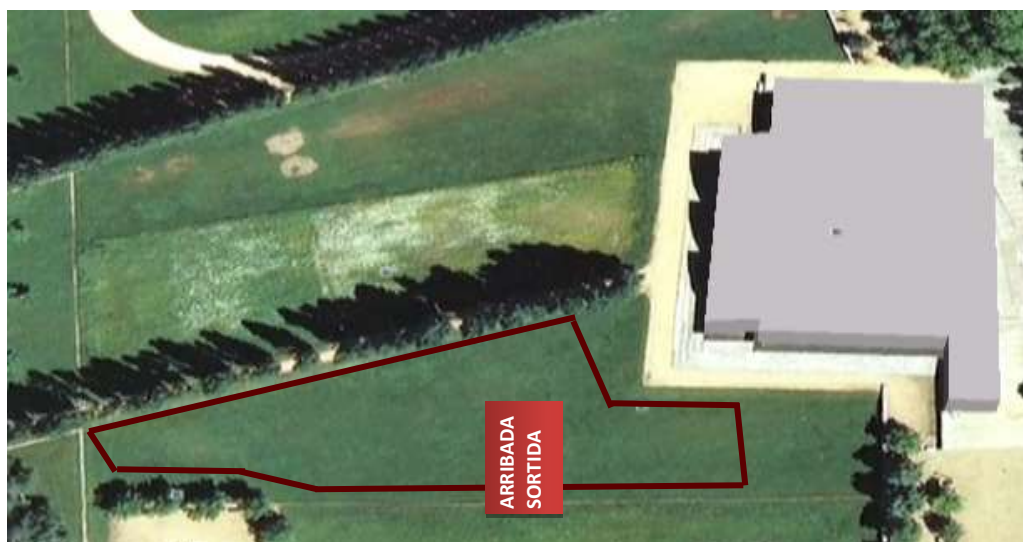
---

### **ELS PARTICIPANTS**

- Cada participants competeix de forma individual

### **EL RECORREGUT**

- El recorregut estarà marcat amb cinta.
- La sortida i l'arribada estaran marcades per l'arc inflable del Consell Esportiu.



### **ESCALFAMENT**

- El monitor/a serà l'encarregat de dinamitzar l'escalfament de 5 minuts avanç de començar cada cursa.

### **LA COMPETICIÓ**

- Cada corredor ha de realitzar un total de 4 voltes al circuit.
- Tots els corredors es situaran per darrera la línia de sortida.
- El monitor donarà la sortida realitzant un compte enrere de 3, 2, 1, JA!
- Tot corredor pot avançar a l'altre sempre i quan no hi hagi contacte.
- En cas que hi hagi contacte en un avançament i aquest contacte desestabilitzi a l'altre corredor, l'infractor quedarà eliminat si el monitor (jutge) així ho considera.

### **LA CLASSIFICACIÓ**

- La classificació només recollirà els 3 primers corredors masculins i femenins.

### **ALTRES CONSIDERACIONS**

- Important que l'equip de monitors estiguin distribuïts per tot el recorregut per detectar possibles incidències.