



# FCEH

Federació Catalana  
Esports Hivern

## REGLAMENT GENERAL

### ESQUÍ DE FONS

TEMPORADA 2022-2023

Aprovat en Assemblea General de Clubs 15.12.2022

**ESPORTSHIVERN** 

## 1. OBJECTIUS

---

El Comitè d'Esquí de Fons té com a principals objectius:

- 1.- La promoció i el desenvolupament de l'esquí de Fons de competició.
- 2.- La promoció de l'Esquí de Fons amateur a tots els nivells, recolzant els Clubs de la FCEH i col·laborant amb altres Federacions en projectes comuns per ampliar el coneixement i pràctica d'aquest esport.

Totes aquestes polítiques d'acord amb la línia d'actuació prèviament definida per la FCEH. La FCEH establirà programes de promoció, tecnificació i alt rendiment d'acord amb la legislació vigent en matèria esportiva, en funció dels recursos i subvencions de que es pugui disposar.

L'objectiu és crear estructures que permetin als corredors dels clubs augmentar la qualitat d'entrenament d'esquí, en coordinació amb els centres educatius i fer un treball de «Detecció de Talents», per tal de promoure corredors als Grups de Tecnificació Juvenils i d'Alt Rendiment.

## 2. COMPOSICIÓ I FUNCIONAMENT

---

- 1.- Comitè d'Esquí de Fons executiu (amb un Cap del Comitè).
- 2.- Junta de Clubs | Organitzadors de Fons (amb un representant per clubs amb capacitat de decisió). A nivell consultiu.

Els membres de la Junta consultiva seran proposats per cada Club i nomenats pel President de la FCEH, amb l'acord del Comitè.

El Comitè d'Esquí de Fons posarà a consideració de la Junta de Clubs/Organitzadors les qüestions a debatre, si fos necessari.

- 3.- Comissió de Col·laboradors (incloent col·laboradors d'altres Federacions, de Copa Nins (SnowKidz Cup), Clubs i Organitzacions / Estacions).

El membres del Comitè seran nomenats pel President de la FCEH, amb l'acord de la Junta Directiva i del Cap del Comitè, que ha de ser membre d'aquesta Junta.

El Comitè d'Esquí de Fons posarà a consideració de les Comissions les qüestions a debatre, podent sotmetre-les posteriorment a consulta amb els clubs, si fos necessari.

Posteriorment elevarà a la Comissió Permanent de la FCEH aquelles qüestions que ho requereixin.

En tot allò que no prevalgui aquest reglament, seran d'aplicació els reglaments corresponents de la RFEDI i/o la FIS.

Cada Club / Organització disposarà de línia directa amb el Comitè d'Esquí de Fons; cada Club / Organitzador tindrà un interlocutor oficial, que haurà de ser comunicat per escrit al Comitè d'Esquí de Fons a l'inici de cada temporada.

La comunicació es farà preferentment via correu electrònic, motiu pel qual es demanarà una adreça electrònica de contacte per a realitzar les comunicacions.

### 3. LLICÈNCIES DE COMPETICIÓ

---

Tots els esquiadors que participin a alguna competició o esdeveniment del Calendari Oficial de la FCEH han de tenir una modalitat de llicència, amb la seva corresponent assegurança d'accidents.

Això inclou els 4 calendaris de Competició que componen el Calendari Oficial del Comitè d'Esquí de Fons:

- Copa Nins (SnowKidz Cup) d'Esquí de Fons.
- Marxes populars XCircuit.
- Campus Estiu d'Esquí de rodes i Campus Hivern d'Esquí de Fons.
- Campionats de Catalunya absoluts, relleus, esprints i llarga distància.

### 4. MODALITATS DE LLICÈNCIES

---

#### a) LLICÈNCIA CATALANA DE COMPETICIÓ ESTATAL

Inclou l'assegurança d'accident i assistència que compleix el Real Decreto 49/1993 Article 4t., habilita per participar en competicions estatals i internacionals.

#### b) LLICÈNCIA CATALANA DE COMPETICIÓ ESTATAL (MENORS DE 16 ANYS)

Inclou l'assegurança d'accident i assistència que compleix el Real Decreto 49/1993 Article 4t., habilita per participar en competicions estatals i internacionals.

#### c) LLICÈNCIA DE DIA I/O ASSEGURANÇA TARGE NEU, MULTIRISC.

Habilita per participar a totes les proves del calendari FCEH, excepte competicions de categoria estatal i/o internacional.



## 5. TRAMITACIÓ LLICÈNCIES

---

- La Llicència Catalana de Competició Estatal se sol·licitar se sol·licitarà mitjançant l'EXTRANET de la FCEH per a la seva posterior validació per part de la FCEH.
- La Llicència Catalana de Competició Estatal (Menors de 16 anys) se sol·licitarà a través del club mitjançant l'EXTRANET de la FCEH.
- La Llicència de Dia es tramitarà a les curses en que s'autoritzi a través de la plataforma online de la pàgina web de la FCEH.

Atenent-nos al que marca el decret d'entitats esportives, per a que les llicències de competició siguin vàlides serà obligatori la presentació del Certificat Mèdic en el que quedi constància de que l'esportista no té cap impediment per a la pràctica dels esports d'hivern. Aquest certificat quedarà dipositat al Club sol·licitant de la llicència, fent-se responsable el Club de l'existència d'aquest certificat. Els Clubs enviaran a la FCEH la relació actualitzada de tots certificats mèdics dels esportistes mitjançant model aprovat (veure annex 3). La FCEH es reserva el dret de comprovar en qualsevol moment l'existència dels mateixos.

En cas de que no es correspongui el nombre de certificats assenyalats a la relació amb els efectivament existents en el moment de sol·licitud de les llicències, serà responsable el Club dels danys i perjudicis que es puguin derivar, a més de les sancions que se'ls poguessin imposar per una infracció de la present disposició conforme al que disposa l'Art.69è del Títol VI Règim jurisdiccional i disciplinari dels Estatus de la FCEH (Infraccions molt greus).

Quan un esportista tingui la llicència expedida per la FCEH o per la pròpia RFEDI, al llarg de la vigència de la llicència no es podrà canviar de club o Federació esportiva fins que expiri la llicència.

Les llicències de Competició dels corredors hauran d'estar habilitades o validades 48 hores abans del tancament del termini de les inscripcions. En cas contrari, no es podrà garantir la confirmació de la inscripció.

## 6. LLICÈNCIA ESTATAL | LLICÈNCIA CATALANA

---

Si ets aficionat a l'esquí de fons i participes a les marxes o curses catalanes, la Federació Catalana d'Esports d'Hivern conjuntament amb els organitzadors de les proves t'aconsella que et federis; és la manera més segura de gaudir d'aquest esport.

Treu-te la llicència i no necessitaràs pagar els suplements d'inscripció en concepte

d'assegurança a les marxes. També podràs optar a la classificació oficial de les diferents proves corresponents als Campionats de Catalunya (Llarga distància, Infantils, Absoluts i Relleus).

La llicència de corredor dona dret a poder ser seleccionat per representar la Federació Catalana en proves estatals i internacionals, proves de Copa d'Espanya o als Campionats d'Espanya, així com a la classificació oficial de les diferents proves corresponents als Campionats de Catalunya (Llarga distància, Infantils, Absoluts i Relleus).

## 7. LLICÈNCIA FIS

---

- A més dels avantatges de la llicència estatal, amb la llicència FIS pots puntuar a totes les proves del calendari FIS i obtenir preferència en les línies de sortida de les proves de llarga distància. La llicència FIS es podrà sol·licitar un cop la llicència Estatal estigui activada. S'haurà de sol·licitar a la FCEH per escrit.

## 8. CURSES FCEH

---

Les curses del calendari de la FCEH poden tenir àmbit autonòmic, nacional i internacional. En funció d'aquest àmbit estan sotmeses als reglaments de la FCEH, de la RFEDI i/o de la FIS.

En les proves d'àmbit autonòmic, s'aplicaran els reglaments RFEDI i FIS en tot allò que no estigui expressament regulat per aquest reglament.

S'estableix un protocol per las curses open (Snowkidz i XCircuit) a l'Annex 4 d'aquest reglament.

## 9. INSCRIPCIONS

---

Les inscripcions a les curses es farà de la següent forma:

En competicions d'àmbit autonòmic, els esportistes amb llicència de la FCEH, TargeNeu, Multirisc, com llicències altres federacions autonòmiques i/o llicència de dia, hauran de fer les inscripcions mitjançant els seus clubs i/o individualment a través de la plataforma (<https://www.fceh.cat/competicio/inscriu-te/>) de la FCEH.

En **competicions d'àmbit estatal**, les hauran de formalitzar **a través de l'EXTRANET RFEDI**.



## 10. CANVI D'ESTACIÓ

---

Qualsevol canvi en l'estació on s'ha de disputar una prova cal comunicar-lo a la FCEH i al DT designat, com a màxim el dimarts anterior a la data de la cursa.

Els canvis d'urgència de darrera hora per motius meteorològics seran estudiats conjuntament entre les Organitzacions i el DT.

## 11. DELEGAT TÈCNIC

---

El Delegat Tècnic (DT) de la prova serà designat per la FIS, RFEDI o la FCEH, segons el tipus de prova si s'escau, i es comunicarà seguidament al club col·laborador.

Els organitzadors i el club col·laborador haurà d'enviar, 15 dies abans de la prova, la informació de la mateixa al DT designat, i també a la FCEH.

## 12. GRUPS D'EDAT

---

Els diferents grups d'edat per a les competicions de la FCEH seran els mateixos que determini cada any la FIS, a més a més de les categories pròpies dels màsters.

Aquestes grups d'edat són per la temporada 2022-2023 els que s'esmenten en els quadres següents:

|            |          |                                  |
|------------|----------|----------------------------------|
| <b>U6</b>  | <b>:</b> | <b>Nascuts el 2017 i 2018</b>    |
| <b>U8</b>  | <b>:</b> | <b>Nascuts el 2015 i 2016</b>    |
| <b>U10</b> | <b>:</b> | <b>Nascuts el 2013 i 2014</b>    |
| U12        | :        | Nascuts el 2011 i 2012           |
| U14        | :        | Nascuts el 2009 i 2010           |
| U16        | :        | Nascuts el 2007 i 2008           |
| U18        | :        | Nascuts el 2005 i 2006           |
| U20        | :        | Nascuts el 2003 i 2004           |
| SEN        | :        | Nascuts el 2002 i anteriors      |
| MST 1      | :        | Nascuts entre el 1982 i 1973     |
| MST 2      | :        | Nascuts entre el 1972 i anterior |



### 13. 12ª COPA NINS (SNOWKIDZ CUP)

---

L'objectiu principal d'aquesta competició és la promoció i el desenvolupament de l'esquí de fons per als corredors més petits. Es tracta de poder confeccionar un calendari de curses amb models innovadors i formats reduïts amb major atractiu pels joves, per així millorar les seves capacitats motrius i incrementar l'adhesió a l'esquí de fons des d'una vessant més social, lúdica i divertida, però a l'hora competitiva.

A tal efecte és confeccionarà un llistat de categories per als més joves, relacionades amb la modalitat i distància que podran recórrer a les diferents curses.

El Comitè d'Esquí de Fons vetllarà per tal que la qualitat de les Organitzacions de les proves que componguin la Copa Nins (SnowKidz Cup) d'esquí de fons mantingui uns mínims d'excel·lència, per tal de permetre que les proves es desenvolupin amb seguretat i qualitat organitzatives, dotant així de l'experiència del Comitè com a Organitzador i restant de responsabilitat als Clubs col·laboradors.

El Comitè d'Esquí de Fons, amb el recolzament dels Clubs col·laboradors de la Copa coordinarà el calendari i actuarà com a Jurat General de la Copa Nins, per a resoldre els problemes que puguin aparèixer durant la temporada i que afectin aquesta competició.

Els organitzadors de les curses inscrites al calendari han d'acceptar:

- El material propi de la Copa: Carpa i Arc Inflable

#### 13.1 REGLAMENT COPA NINS (SNOWKIDZ CUP)

---

1.- El sistema d'inscripcions a les curses de Copa Nins (SNOWKIDZ CUP) no caldrà sol·licitar el número de codi. Quan es faci la primera inscripció a una cursa, el mateix sistema ja donarà un codi, que estarà adjudicat al corredor per sempre.

2.- Les categories establertes (masculí / femení) i les distàncies màximes són:

|     |   |                        |
|-----|---|------------------------|
| U6  | : | Nascuts el 2017 i 2018 |
| U8  | : | Nascuts el 2015 i 2016 |
| U10 | : | Nascuts el 2013 i 2014 |
| U12 | : | Nascuts el 2011 i 2012 |
| U14 | : | Nascuts el 2010 i 2009 |
| U16 | : | Nascuts el 2007 i 2008 |

3.- La forma de puntuació serà la següent:

A cada persona competidora que participi en una cursa se li assignarà una puntuació calculada de la següent manera:

Persona guanyadora = 100 punts.

$$\text{Punts} = (\text{Temps de la persona guanyadora} / \text{Temps de la persona competidora}) \times 100$$

En el cas de que siguin relleus, s'atorgarà 100 punts als primers i la puntuació, serà la suma dels dos corredors del mateix equip.

Per dotar de la mateixa importància a totes les competicions i premiar a l'esportista més complet, totes les curses puntuaran el mateix.

Les categories U6, U8, U10 i U12 seran de promoció, hi haurà classificació com a tal, i es farà un reconeixement de participació per a tots els esportistes per igual.

4.- Al final de la Copa Nins (SnowKidz Cup) s'establirà una classificació per Clubs basada en la suma dels punts dels deu primers classificats en cadascuna de les categories (U6, U8, U10, U12, U14 i U16), **on hi haurà premis per els 3 primers classificats:**

- **1er Club: Material valorat amb 300€**
- **2on Club: Material valorat amb 200€**
- **3er Club: Material valorat amb 100€**

5.- Per a establir tota classificació a la Copa Nins (SnowKidz Cup) s'utilitzaran els resultats oficials facilitats per cada organització, i no se'n podrà fer modificacions. Així doncs, qualsevol reclamació en relació a la classificació d'una prova s'ha de dirigir al seu comitè organitzador en el període de temps que s'hagi establert.

Esport adaptat: Cal comentar amb les organitzadors que els temps emprats per aquests corredors s'hauran de calcular tenint en compte el seus percentatges.

6.- Al final de temporada es donaran premis als tres primers classificats (masculí i femení) de cada categoria (amb excepció dels U6, U8, U10 i U12), juntament amb els representants de cada Club.

7.- En cas d'empat es decidirà a favor de l'esquiador que hagi disputat un major nombre de proves de la Copa Nins. Si tot i així encara continua l'empat prevaldrà l'ordre de classificació (o la participació) a la prova més nombrosa.

8.- El comitè de fons es reserva el dret de modificar qualsevol punt del reglament si les circumstàncies ho aconsellen.





Si per raons d'ajornament coincideixen dues proves el mateix dia, només en puntuarà una: la que no hagi estat ajornada. Per tant, es recomana als organitzadors que es vegin obligats a ajornar una cursa que la facin un diumenge que estigui lliure, o bé un dissabte.

### 13.2. CATEGORIES D'EDAT I DISTÀNCIES

| CAT. | ANYS      | DISTÀNCIA | SKICROSS   | SPRINT     | SKIATLHO     | TEMPS.MÍNIMES |
|------|-----------|-----------|------------|------------|--------------|---------------|
| U6   | 2017-2018 | <= 0,5 km | 0,2 km     | 0,2 km     | 2,5 + 2,5 km | - 5 a - 10°C  |
| U8   | 2015-2016 | <= 1 km   | 0,4 km     | 0,4 km     | 0,5 + 0,5 km | - 5 a - 10°C  |
| U10  | 2013-2014 | 1 - 2 km  | 0,2-0,6 km | 0,2-0,6 km | 1 + 1 km     | - 5 a - 10°C  |
| U12  | 2011-2012 | 3 km      | 0,5 - 1 km | 0,5 - 1 km | 1,5 + 1,5 km | -12°C         |
| U14  | 2009-2010 | 5 km      | 0,8-1,2 km | 0,8-1,2 km | 2,5 + 2,5 km | -15°C         |
| U16  | 2007-2008 | 7,5 km    | 0,8-1,6km  | 0,8-1,2km  | 3,5 + 3,5 km | -15°C         |

Per a la puntuació a la Copa Nins (SnowKidz Cup) es faran servir els resultats per ordre d'arribada.

## 14. CAMPIONATS DE CATALUNYA

### (ABSOLUTS, ESPRINTS, RELLEUS I LLARGA DISTÀNCIA)

Com a norma general s'aplicaran els reglaments d'Esquí de Fons de la RFEDI, que provenen dels reglaments generals de la FIS.

Per al desenvolupament específic de les diverses competicions, es generaran Reglaments específics cada temporada, depenent de les modalitats, distàncies i organització de la prova, que decideixi el Comitè d'Esquí de Fons.

Als Campionats de Catalunya Absolutos hi podran participar els corredors amb Llicència Oficial de Competició, TargeNeu, Multirisc o llicència de dia.

Segons normativa FCEH tan sols optaran al títol de campió de Catalunya aquells esportistes amb Llicència Oficial de Competició FCEH.

Com a Campionats de Catalunya les categories establertes al punt 12 del Reglament.

Els **Campionats de Catalunya de Relleus** estaran oberts a tots els corredors dels clubs, tinguin llicència o no, per tal de poder donar l'oportunitat de fer el màxim d'equips.

## 15. CAMPIONAT DE CATALUNYA D'ESQUI DE RODES

---

El **Campionat de Catalunya d'esquí de Rodes** es realitzarà durant els mesos d'estiu i tardor. Aquesta modalitat és la utilitzada pels esquiadors de fons com a entrenament específic els mesos d'absència de neu.

La creació d'aquest Campionat permet als corredors el manteniment del nivell d'entrenament i competitivitat durant la pre-temporada, per tal d'arribar en òptimes condicions als mesos d'hivern.

Segons normativa general FCEH, només podran optar al títol de Campió de Catalunya aquells esportistes que estiguin en possessió de la Llicència Oficial de Competició de la FCEH.

## 16. CAMPIONATS ESTATALS I ALTRES ACTIVITATS ESTATALS

---

### 16.1. SELECCIÓ

El Comitè d'Esquí de Fons, designarà els components que participaran als Campionats estatals i altres activitats estatals com a equips catalans, formats pels esportistes que els clubs i tècnics de club proposin. (excepte esportistes ARC i AN).

Si la RFEDI proposa uns màxims de participació per a Federació Autònoma, s'escolliran els millors classificats de cada club.

### 16.2. REQUISITS MÍNIMS DE SELECCIÓ

Complir aquests requisits no suposen que el corredor o corredora sigui seleccionat/da directament sinó que sense ells no seria possible ser seleccionat/da.

1. Tenir activada la llicència estatal.
2. Haver participat a curses dels calendaris FCEH.

Estar seleccionat representa formar part de l'equip català i, per tant, la preparació d'esquís, entrenaments previs a la competició, encarat dels dies de competició i decisions tècniques aniran a càrrec dels tècnics de clubs designats pel Comitè d'Esquí de Fons) i tots els corredors i corredores hauran d'estar sota la seva responsabilitat.



Només seran inscrits a les competicions aquells corredors i corredores seleccionats oficialment per la FCEH i proposats pels Clubs.

#### **16.4 CRITERI SUBJECTIU**

Tots els criteris anteriors es veuran condicionats per un criteri tècnic subjectiu per tal d'acabar de garantir una representació esportiva òptima de Catalunya als Campionats Estatals i altres activitats estatals.

La decisió subjectiva roman a les mans dels tècnics i Cap del Comitè d'Esquí de Fons de la FCEH.

#### **17. CAPS D'EQUIP**

---

A les proves de Campionats d'Espanya, i d'altres en que es participi com a Equip Català, el Cap de Comitè d'Esquí de Fons de la FCEH designarà el Cap d'Equip.

#### **18. ENTRENADORS I TÈCNICS**

---

La FCEH designarà, a proposta del Cap de Comitè d'Esquí de Fons, l'equip d'entrenadors i tècnics que en cada competició acompanyaran l'equip d'esportistes en la seva representació.

#### **19. EQUIPACIÓ**

---

Tots els corredors i corredores que representin els equips de la FCEH en les competicions en que es participi com a Federació Catalana, utilitzaran l'equipament – indumentària- que a tal efecte designi aquesta Federació.

El no compliment d'aquesta norma podrà comportar la no participació en les competicions.

#### **20. ACCEPTACIÓ DE LA NORMATIVA PER A CONVOCATÒRIES**

---

Tots els corredors i corredores convocats per a representar a la FCEH en les diferents proves, hauran d'haver acceptat i signat (pares o tutors legals dels menors) el document referent a

«Autorització per a convocatòries» (Annex 1).



## **21. COMPORTAMENT EN COMPETICIONS**

---

El Cap d'Equip podrà obrir un Informe Esportiu que s'adreçarà al Comitè d'Esquí de Fons per prendre les decisions oportunes, a aquells corredors que no tinguin un esperit purament esportiu i de competició durant les concentracions d'entrenament o les de competició.

Aquesta mesura, en cap cas, limitarà les accions oportunes i complementàries que consideri el Comitè de Disciplina Esportiva de la FCEH.

## **22. PARTICIPACIÓ EN CURSES INTERNACIONALS**

---

Els clubs podran sol·licitar la inscripció dels seus corredors a aquelles curses d'àmbit internacional a les que no s'hi participi per selecció de la RFEDI o la FCEH.

Sempre que la normativa FIS o RFEDI, o la convocatòria concreta de la cursa no estableixi una altra cosa, les peticions s'hauran d'enviar per escrit a la FCEH via club, que les haurà d'haver rebut almenys cinc dies abans de la data límit establerta per la RFEDI.

És a dir, mínim 13 dies abans de la competició.

En cas que el nombre de sol·licituds superi el cupó de participació establert per la FCEH o la RFEDI, la FCEH, a proposta del Cap de Comitè d'Esquí de Fons, determinarà els inscrits, o la proposta que elevarà a la RFEDI, amb el mateix criteri descrit per als equips catalans.

## **23. MEDALLA UFEC**

---

La MEDALLA que atorga la UFEC anualment als Campions de Catalunya absoluts, serà per al/a la guanyador/a de la categoria absoluta del Campionat de Catalunya Esquí de Fons.

## **24. INSCRIPCIÓ CALENDARI OFICIAL FCEH**

---

Cal complimentar degudament el document ANNEX 5 Protocol de Competicions d'esquí nòrdic i seguir les indicacions exposades per optar als beneficis d'organització dels esdeveniments.



## ANNEX 1

---

Jo, Sr/a. ....

amb DNI ....., autoritzo al/a meu/va fill/a .....

nascut/da el.....

a l'assistència, participació i a viatjar amb el transport oficial a competicions que designi la FCEH. Acceptant les condicions i normes de conducta (annex) de dita federació.

En cas d'haver de prendre decisions mèdiques que fos imprescindible aplicar en cas d'extrema urgència s'haurà de contactar, en primer lloc, amb el pare/mare o el tutor del menor en qualsevol dels nombres d'urgència facilitats per ells. Únicament en el cas que no es pugui contactar amb els mateixos, el responsable de l'activitat, seguint en tot moment les indicacions i directrius mèdiques i sempre que la decisió no es pugui ajornar des d'un punt de vista mèdic, quedarà autoritzat per a prestar el consentiment per a la pràctica dels tractaments, intervencions quirúrgiques i qualsevol altre acte mèdic que l'equip de metges que atengui al menor consideri que ha de practicar-se de forma immediata en benefici de la salut, integritat física i/o vida del menor.

convocatòria .....

telèfon de contacte 1 - .....

telèfon de contacte 2 - .....

telèfon de contacte 3 - .....

OBSERVACIONS :

.....  
.....  
.....  
.....

.....a.....de. de 20...



**ESPORTSHIVERN**

## ANNEX 2

---

### **Normes de conducta per esportistes participants a Estatges, Campionats, Concentracions i altres activitats representant a la FCEH**

El Comitè d'Esquí de Fons de la FCEH ha procurat que aquestes Normes de Conducta siguin les més concretes possibles per tal que, davant les situacions que es presentin de qualsevol tipus, es puguin adoptar les solucions més adequades.

Es pretén, també, mantenir una línia equitativa i evitar, en la mesura que es pugui, de prendre decisions injustes o discriminatòries.

És evident que es poden plantejar altres situacions no previstes en aquestes Normes, les quals seran, en cada cas, estudiades i resoltes pel Cap d'Equip, l'Entrenador Cap i l'equip tècnic d'acord amb les circumstàncies del moment.

El Comitè d'Esquí de Fons pretén que les Normes de Conducta siguin, a la vegada, formatives i informatives per a tothom.

S'haurà de mantenir el màxim respecte envers els/les companys/es, Tècnics, Delegats o Caps d'Equip i Entrenadors.

### **ENTRENAMENTS I/O COMPETICIONS**

Durant les convocatòries, és molt important que el grup funcioni com a tal i no com un conjunt de corredors on cadascun "va a la seva", som i representem a Catalunya. És doncs, fonamental col·laborar entre tots per tal d'agilitzar les explicacions dels Delegats o dels Entrenadors.

Quan un corredor s'integra a convocatòries de la FCEH, es

#### **COMPROMET a:**

- Col·laborar al màxim pel bon funcionament de l'expedició.
- Arribar puntual als actes convocats.
- Exigir-se el màxim de si mateix.
- Tenir sempre el seu material amb ordre.. I tenir cura de tot el material del que es disposi.
- Tenir cura del seu comportament vers als seus companys, entrenadors i delegats així com amb els altres participants.

#### **I ha d'ACCEPTAR:**

- Les normes de funcionament de la selecció.
- Les indicacions donades per els Entrenadors o per qualsevol altre membre del Quadre Tècnic o Federatiu.



Durant la competició el lloc dels corredors és al costat dels seus companys i dels entrenadors, no amb els seus familiars, al bar, etc.

Així mateix si algú ha marxar per qualsevol circumstància, ho haurà de sol·licitar al Cap d'Equip per tal de tenir en tot moment el control i la localització de tothom.

Tots els corredors que hagin guanyat l'honor de pujar al podi per recollir medalles, trofeus o diplomes, tenen l'obligació d'anar-hi vestits correctament i amb l'equip – indumentària- que la FCEH els hi haurà entregat prèviament. Igualment TOTS els altres membres de l'Equip tenen aquesta obligació.

### **DESPLAÇAMENTS.**

Els desplaçaments i horaris sempre seran concertats per la FCEH.

S'haurà d'ésser al lloc de la sortida concretat 15 minuts abans de l'hora indicada en la convocatòria per poder comprovar la presència de tots els convocats, carregar el material a l'autocar, cotxe, furgonetes, etc. i sortir amb puntualitat.

A les parades que es facin durant el viatge es respectarà el temps lliure que s'hagi indicat.

#### **Tot l'equip viatjarà conjuntament.**

S'haurà d'avisar amb un mínim de 48 hores al Comitè d'Esquí de Fons de la FCEH, abans de l'hora de concentració, de qualsevol canvi personal sobre horaris i justificar-ho per escrit i sempre que sigui una raó excepcional.

Una vegada s'inicia el viatge, amb autocar o altre mitjà de transport, els corredors són sota la disciplina del Cap d'Equip nomenant pel Comitè d'Esquí de Fons de la FCEH, s'atendran a totes les normes i les instruccions que els siguin donades. Cal tenir en compte que el Cap d'Equip n'és el responsable fins que els nois/es menors de 18 anys hagin estat recollits per algun familiar, tutor o responsable del seu Club.

Fem especial esment en el que s'ha de respectar al màxim el mitjà de transport que s'utilitzi en cada moment, de conservant-lo net, fent ús de les papereres i atenent les indicacions dels adults. També s'haurà de respectar si un altre company vol llegir, dormir o mirar una pel·lícula. Del comportament de tots plegats depèn millorar encara més la imatge de la Federació que representem.

### **ALLOTJAMENTS, INSTAL·LACIONS ESPORTIVES, ETC.**

Tots heu d'ésser conscients que en els establiments que la FCEH hagi fet les reserves per allotjar-nos o fer-ne ús, és la Federació la que es responsabilitza del comportament del col·lectiu. Per tant, es procurarà no malmetre qualsevol instal·lació de l'hotel, d'instal·lacions esportives, mitjans de transport, estacions d'esquí, etc. En qualsevol perjudici que s'ocasioni, independentment de la sanció que calgui, el cost econòmic serà a càrrec del que ho haguí fet.



El Cap d'Equip i l'entrenador en Cap, seran els màxims responsables de l'expedició i, per si mateixos o bé atenent els suggeriments dels Entrenadors, donaran les instruccions pertinents a l'equip en el que fa referència a:

- Horaris de sortida de l'allotjament per anar a pistes.
- Horaris d'esplai, estudi i d'anar a dormir, que podran variar a criteri dels tècnics segons les proves que els quedin i l'edat dels corredors.
- Atenent les normes de l'hotel i els horaris de les competicions o dels reconeixements, cada dia es fixaran les hores per esmorzar, dinar i sopar.
- En el horaris destinats a descansar o dormir, tots els corredors hauran d'estar a les seves respectives habitacions, quedant totalment prohibit sortir-ne i fer-hi soroll.

Només s'admetran visites de familiars o amics amb autorització prèvia. Qualsevol problema que sorgís, haurà de comunicar-se immediatament al Cap d'Equip.

***L'incompliment de les Normes de Conducta podrà comportar la incoació d'un expedient disciplinari per part del comitè de Disciplina de la FCEH***





### ANNEX 3

---

amb DNI \_\_\_\_\_

com President del club adherit o afiliat a la Federació Catalana d'Esports d'Hivern

---

CERTIFICO:

Que el club al qual represento està en possessió dels **CERTIFICATS MÈDICS** dels esportistes pels quals es sol·licita llicència, on s'especifica que no tenen cap incapacitat, ni física ni psíquica per a la pràctica dels esports d'hivern.

I per a què consti als efectes que corresponguin, i a petició de l'interessat, signo aquest certificat.

\_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

---

(Signatura President)

---

(Segell de l'entitat)

