

1ª Cursa de Relleus Inclusiva

Dins el marc del
17é Cros Escolar
Ciutat de Manresa

Organitzen:



1a Cursa de Relleus Inclusiva

Dins el marc del 17è Cros Escolar Ciutat de Manresa

- **QUAN?** Diumenge 27 de novembre de 2022
- **ON?** Estadi Municipal d'Atletisme de la Zona Esportiva del Congost

QUINA SERÀ L'ACTIVITAT INCLUSIVA?

Cursa de relleus no competitiva.

COM FUNCIONEN AQUESTS RELLEUS?

- Equips de 3 persones amb diferents capacitats i d'edats similars. En el cas de necessitar productes de suport caldrà indicar-ho al formulari d'inscripció.
- Amb 3 distàncies diferents, que reparteix cada equip internament:
 - o Les sub-distàncies i el seu ordre són fixes per cada categoria.

Exemple orientatiu:

Categoria	Distància Corredor 1	Distància Corredor 2	Distància Corredor 3	Distància total
Secundaria (12 – 16 anys)	120	100	80	300
Aleví (10 – 11 anys)	120	100	80	300
Benjamí (8 – 9 anys)	100	80	60	240
Prebenjamí i Infantil (3 – 7 anys)	100	80	60	240

- Assignació d'un color per cada corredor 1, 2 i 3. Per tal de facilitar l'organització.

Exemple orientatiu:

- o Tots els corredors 1: blau (s'entregarà l'element de color el dia de la cursa)
- o Tots els corredors 2: verd (s'entregarà l'element de color el dia de la cursa)
- o Tots els corredors 3: groc (s'entregarà l'element de color el dia de la cursa)

- Com seria una cursa d'inici a fi?
 1. S'agrupen tots els participants per equips a l'arribada.
 2. S'assigna un voluntari responsable per cada grup de corredors 1, 2 i 3. Tots els voluntaris són persones assignades prèviament i vinculades a la Fundació AMPANS.
 3. Cada voluntari acompanya el seu grup de corredors a la seva línia de sortida / presa de relleu.
 4. Un cop col·locats tots els corredors a la seva posició, es dona el tret de sortida.
 5. El relleu passa de corredor 1 a corredor 2 i de corredor 2 a corredor 3. No es farà servir testimoni; els corredors només s'han de xocar les mans o tocar per fer relleu.
 6. Es dona un obsequi a tots els participants i s'indica que surtin del recorregut.

QUI HI PARTICIPA?

Hi participen equips formats per 3 persones de diferents capacitats i d'edats similars (germans, cosins, amics de classe..). Es preferible que a les curses no hi participin adults, a excepció que facin de suport a un corredor amb necessitats específiques.

COM PUC PARTICIPAR-HI?

Les inscripcions per equips són obligatòries per poder participar.

Es farà arribar [AQUEST FORMULARI D'INSCRIPCIÓ](#) a les escoles del territori. També es farà difusió de l'activitat a través de les xarxes socials de al Fundació AMPANS.

A través dels contactes obtinguts s'informarà a cada equip sobre l'horari, el funcionament i els requisits de la cursa de relleus.

Per més informació: comunicacio@ampans.cat o trucant al 619 508 189

Atentament,

Equip Organitzador