Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

REGLAMENT DE LES COMPETICIONS DE CURSES PER MUNTANYA

- **COPA CATALANA INDIVIDUAL**
- **COPA CATALANA DE CURSES VERTICALS**
- **COPA CATALANA D'ULTRARESISTÈNCIA**
- **CURSES OPEN**
- **CAMPIONATS DE CATALUNYA**

SUMARI

ARTICLE 1. Pròleg 3
ARTICLE 2. Organització del calendari 3
ARTICLE 3. Competicions oficials de curses de muntanya 4
ARTICLE 4. Participació i puntuació en competicions FEEC 4
ARTICLE 5. Categories 5
ARTICLE 6. Inscripcions 5
ARTICLE 7. Premis 6
ARTICLE 8. Característiques de les proves 6
ARTICLE 9. Quadre resum de distàncies i desnivells per categories 7
ARTICLE 10. Campionats de Catalunya 7
Campionat de Catalunya de curses verticals FEEC 7
Campionat de Catalunya de curses de muntanya FEEC 8
Campionat de Catalunya per equips de curses per muntanya FEEC 8
Campionat de Catalunya de curses d'ultraresistència FEEC 9
Campionat de Catalunya per equips de curses d'ultraresistència FEEC 10
Campionat de Catalunya de curses per muntanya en terreny nevat FEEC 10
ARTICLE 11. Copa Catalana 12
Copa Catalana de curses verticals 12
Copa Catalana de curses de muntanya 13
Copa Catalana de curses d'ultraresistència 14
ARTICLE 12. Curses OPEN 16
ARTICLE 13. Arbitratge i jurat de la cursa 17
Arbitratge 19
Jurat de la cursa 21
ARTICLE 14. Organització 19
ARTICLE 15. Marcatge 20
ARTICLE 16. Comportament dels competidors 20
ARTICLE 17. Infraccions 21
ARTICLE 18. Reclamacions 23
ARTICLE 19. Responsabilitats 24
ARTICLE 20. Dopatge 24
ANNEX 1. Puntuació curses d'ultraresistència. Puntuació de curses verticals i en línia 25
ANEX 2. Full de reclamació 28
ANNEX 3. Protocol de marcatge 30
ANNEX 4. Protocol del control antidòping 34

El present reglament ha estat aprovat per la junta Directiva de la FEEC en la reunió efectuada el 16 de juliol de 2020

ARTICLE 1. PRÒLEG

1.1 La definició de cursa per muntanya és la d'efectuar un recorregut senyalitzat de camins per muntanya en el mínim de temps possible.
1.2 El propòsit d'aquest reglament és regular les competicions dins l'àmbit català i dins del marc de les competicions oficials de les Curses per Muntanya de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC).
1.3 El present Reglament pretén l'adaptació a la normativa emanada de la International Skyrunning Federation (ISF) tot recollint i responent a les noves tendències.
1.4 L'objectiu de la competició és promoure l'esport entre els esportistes i els organitzadors de proves i fomentar-ne la seva pràctica de forma competitiva, mitjançant els Campionats de Catalunya, les Copes Catalanes i diferents Circuits; y de forma lúdica mitjançant les Curses Open i Populars.
1.5 Un segon objectiu és millorar el nivell esportiu dels corredors de muntanya i servir de referència per a la selecció d'esportistes que puguin representar la FEEC.
1.6 Pel que fa a les curses en terreny nevat i per introduir-les gradualment al calendari el present reglament preveu el Campionat de Catalunya a prova única. Si bé en un futur es pretén establir una Copa Catalana de curses per terreny nevat amb un mínim de tres proves.

ARTICLE 2. ORGANITZACIÓ DEL CALENDARI

2.1 La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) obrirà cada any la convocatòria entre totes les seves entitats afiliades per formar part del calendari oficial i escollirà aquelles que n'hagin de formar part.
2.2 Les entitats hauran de presentar la sol·licitud en el termini establert.
2.3 Qualsevol sol·licitud de competició presentada per formar part dels calendaris oficials de la FEEC, no podrà tenir com a responsable de la prova una persona que hagi estat sancionat en ferm per faltes greus o molt greus en els darrers 2 anys pels òrgans jurisdiccionals de disciplina esportiva de la FEEC o pel Tribunal Català de l'Esport.
2.4 L'Àrea Tècnica Esportiva de la FEEC és la responsable de rebre les sol·licituds per participar al calendari FEEC i donar resposta als clubs sol·licitants.
2.5 El Comitè de Curses per Muntanya (CCxM), que és l'òrgan tècnic de la FEEC encarregat de coordinar les competicions oficials, designarà les proves oficials dels calendaris de les diferents modalitats d'entre les organitzacions que ho sol·licitin. En el cas que no ho sol·liciti cap Entitat, ho podrà designar el CCxM.
2.6 En cas que una cursa formi part d'un calendari oficial FEDME o internacional, el reglament de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) i/o International Skyrunning Federation (ISF) serà d'aplicació per sobre d'aquest reglament en tot allò que aquest el contradigués. No a efectes de la Copa FEEC
2.7 El Comitè de Curses per Muntanya (CCxM) i l'Àrea Tècnica de la FEEC són els responsables de organitzar tots aquells aspectes relacionats amb les competicions de curses per muntanya a Catalunya.
2.8 El Comitè de Curses per Muntanya (CCxM) i l'Àrea Tècnica de la FEEC te autoritat tècnica respecte a totes les competicions de curses per muntanya incloses al calendari FEEC.

ARTICLE 3. COMPETICIONS OFICIALS DE CURSES PER MUNTANYA

3.1 La FEEC a través del Comitè de curses per muntanya és l'entitat competent per assignar i autoritzar els següents tipus de competició de curses per muntanya:

3.2 Campionats de Catalunya

- Campionat de Catalunya de curses per muntanya en línia (individual i equips)
- Campionat de Catalunya de curses per muntanya verticals
- Campionat de Catalunya de curses d'ultraresistència
- Campionat de Catalunya de curses per muntanya en terreny nevat "snowrunning"

3.3 Copa Catalana

- Copa Catalana de curses per muntanya en línia
- Copa Catalana de curses per muntanya verticals
- Copa Catalana de curses d'ultraresistència

3.4 Curses OPEN

3.5 Per formar part de la Copa Catalana, Campionats de Catalunya i curses OPEN les proves hauran de passar una homologació per part d'un àrbitre de curses per muntanya, el qual farà un informe vinculant i adreçat al CCxM que prendrà la decisió final.

ARTICLE 4. PARTICIPACIÓ I PUNTUACIÓ EN COMPETICIONS FEEC

4.1 Per participar a les curses per muntanya cal estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició expedida per la FEEC, la FEDME o altres federacions estrangeres adherides a la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme) o a la ISF (Federació Internacional de Curses per Muntanya). També podran prendre part a les curses els posseïdors de la tarja temporal de la FEEC i els esportistes federats a les federacions esportives que tinguin reciprocitat amb la FEEC i les seves llicències siguin aptes per a la competició.

4.2 Per puntuar i classificar-se a la Copa Catalana, Copa de Curses Verticals i Copa de curses d'ultraresistència caldrà fer-ho amb la llicència anual expedida per la FEEC o amb una llicència d'una federació homòloga reconeguda per la UIAA o la ISF.

4.3 Per classificar-se als Campionats de Catalunya caldrà fer-ho amb la llicència anual expedida per la FEEC en la modalitat corresponent a les curses per muntanya així com disposar del veïnatge civil català.

ARTICLE 5. CATEGORIES

5.1 S'estableixen les categories i subcategories masculines i femenines següents:

Categoria	**edat**
Infantil – Sub14	13 i 14 anys
Cadet – Sub16	15 i 16 anys
Juvenil – Sub18	17 i 18 anys
Júnior – Sub20	19 i 20 anys
Absoluta – O21	Més de 21 anys
Subcategories	
Promesa	21, 22 i 23 anys
Veterà	40 a 49 anys
Màster 50	50 a 59 anys
Màster 60	Més de 60 anys

5.2 Les edats dels esportistes es compten al 31 de desembre de l'any de finalització de la temporada.

5.3 Podran participar a qualsevol cursa oficial aquells esportistes que a 31 de desembre de l'any en curs tinguin 13 anys. Els menors de 18 anys hauran presentar una autorització signada pels pares o tutors legals a l'hora de fer la inscripció o a la recollida del dorsal, excepte els integrants del Centre de Tecnificació de Curses per Muntanya de Catalunya (CTCMC) i de la Selecció Catalana de Curses per Muntanya

ARTICLE 6. INSCRIPCIONS

6.1 La inscripció a les proves del calendari de Curses per Muntanya FEEC, s'obriran com a mínim 60 dies abans de la celebració de la prova.

6.2 Les inscripcions es faran preferentment a través de la plataforma de la FEEC.

6.3 Pel bon funcionament de la competició les entitats obriran un mínim de 150 incripcions per a cada cursa.

6.4 El tancament de les inscripcions es realitzarà quan ho estimi oportú la organització, es recomana tres dies abans de la prova.

6.5 La organització es pot reservar els dorsals que cregui oportuns per als seus compromisos.

6.6 Qualsevol esportista en possessió de la llicència federativa que hagi estat sancionat en ferm per faltes greus o molt greus en els darrers 2 anys pels òrgans jurisdiccionals de disciplina esportiva de la FEEC o pel Tribunal Català de l'Esport, no podrà puntuar a les proves de Copa Catalana ni optar al Campionat de Catalunya de cap modalitat esportiva reconeguda per la FEEC

ARTICLE 7. PREMIS

7.1 En el supòsit que les curses estiguin dotades de premis en metàl·lic i/o obsequis, aquests premis hauran de ser iguals per tots dos gèneres. L'incompliment d'aquest article, considerat de molt greu, suposarà la pèrdua de la subvenció de la FEEC, així com l'exclusió de la cursa en properes edicions

ARTICLE 8. CARACTERÍSTIQUES DE LES PROVES

Les curses per muntanya tenen les següents característiques:

En totes les modalitats els trams pavimentats (asfalt, ciment, etc.) no poden superar el 15% del total del recorregut.

8.1 Curses per muntanya en línia:

- La distancia no podrà ser inferior a 21 km i podran superar els 42 km de distancia.
- No superaran inclinacions de 40º
- No tindran dificultats tècniques superiors de grau II.

8.2 Curses per muntanya en verticals:

- La distancia serà inferior als 8 km i el desnivell mínim positiu acumulat serà de 700 m
- No superaran inclinacions de 40º.
- No tindran dificultats tècniques superiors de grau II.

8.3 Curses per muntanya de resistència:

- La distancia no podrà ser superior a 50 km
- El desnivell mínim positiu serà de 1500 metres
- No superaran inclinacions de 40º.
- No tindran dificultats tècniques superiors de grau II.

8.4 Curses per muntanya d'ultraresistència:

- La distancia serà superior als 50 km
- El desnivell mínim positiu acumulat serà de 3000 metres
- Hauran de complir la següent fórmula:
    - Distància en quilòmetres x desnivell positiu en metres / 1000 >= 150
- No superaran inclinacions de 40º
- No tindran dificultats tècniques superiors de grau II.

8.5 Curses per muntanya en terreny nevat:

- La distancia no serà inferior als 9 km
- Tindrà com a mínim les 2/3 parts del recorregut nevat

ARTICLE 9. QUADRE RESUM DE DISTÀNCIES I DESNIVELLS PER CATEGORIES

Categoria	Cursa en línea	Cursa vertical	Snowrunning	Cursa resistència	Cursa ultra
Infantil	5 Km 250 m màxim	3 Km 500 m	No contemplat	No contemplat	No contemplat
Cadet	9 Km 250 – 500 m	3 Km 500 m	No contemplat	No contemplat	No contemplat
Juvenil	12 Km 500 – 700 m	4 Km 800 m	5 – 10 Km 600 m	No contemplat	No contemplat
Júnior	16 km 700 – 900 m	5 Km 1000 m	10 – 15 Km 800 m	No contemplat	No contemplat
Absoluta	Més de 21 Km Més de 1000 m	8 km màxim 700 m mínim	10 – 21 Km 1000 m	Menys 50 KM Més 1500 m	Més 50 Km Més de 3000m

S'admet un rang de +/-15% en les distàncies i desnivells reglamentats sense que hagi d'intervenir el Comitè Català de Curses per Muntanya.

9.1 Per altres distàncies i/o desnivells, el Comitè Català de Curses per Muntanya estudiarà cada cas i prendrà una decisió al respecte.

ARTICLE 10. CAMPIONATS DE CATALUNYA

10.1 Campionat de Catalunya de Curses Verticals FEEC

- El Campionat de Catalunya de Curses Verticals FEEC, es disputa a una sola prova.
- Aquesta prova premia el millor resultat de la prova en totes les categories masculina i femenina.
- Aquesta prova no podrà coincidir amb cap altra prova de les que formen la Copa Catalana de curses verticals ni de cap altre Campionat FEEC
- Per optar al Campionat de Catalunya de Curses Verticals, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició de curses per muntanya, expedida per la FEEC i tenir el veïnatge civil català.
- Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

10.1.1 Sortida

La sortida podrà ser en massa o individual, en aquest cas s'establirà una diferencia d'entre 30 segons i 2 minuts entre corredors. Aquest tipus de sortida es podrà fer sempre i quant es compti amb un sistema de cronometratge electrònic.

10.1.2 Material obligatori

El reglament no indica cap tipus de material obligatori, però es recomana a les organitzacions exigir l'ús de paravent i roba d'abric quan les condicions meteorològiques siguin desfavorables per fred, pluja, neu o vent.

10.2 Campionat de Catalunya de Curses per Muntanya Individual FEEC

- El Campionat de Catalunya de Curses per Muntanya FEEC, es disputa a una sola prova.
- Aquesta prova premia el millor resultat del recorregut en totes les categories masculina i femenina.
- Aquesta prova no podrà coincidir amb cap altra prova de les que formen la Copa Catalana de Curses per Muntanya ni cap altre Campionat FEEC.
- Per competir al Campionat de Catalunya de Curses per Muntanya, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició de curses per muntanya expedida per la FEEC i tenir veïnatge civil català.
- Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

10.2.1 Material obligatori

El reglament no indica cap tipus de material obligatori, però es recomana a les organitzacions exigir l'ús de paravent i roba d'abric quan les condicions meteorològiques siguin desfavorables per fred, pluja, neu o vent.

10.3 Campionat de Catalunya per equips de curses per muntanya FEEC

- El Campionat de Catalunya per Equips de Curses per Muntanya FEEC és disputa a una sola prova i en la categoria masculina i femenina.
- El Campionat de Catalunya no podrà coincidir amb cap altra prova de les que formen la Copa Catalana de Curses per Muntanya, Copa Catalana de Verticals ni cap altre Campionat FEEC.
- Cada entitat adherida a la FEEC nomes podrà estar representada al Campionat de Catalunya per equips amb un equip masculí i un equip femení.
- Per competir al Campionat de Catalunya de Curses per Muntanya, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició de curses per muntanya expedida per la FEEC i disposar tots els components de l'equip del veïnatge civil català.
- Tant els equips masculins com els femenins han d'estar formats per 4 corredors dels quals puntuaran els tres primers classificats de cada equip.
- La composició dels equips s'haurà de comunicar (amb noms, cognoms i DNI) a l'organització via correu electrònic o pel mitja que aquesta designi.
- El termini per fer la comunicació dels equips serà fins a 48 hores abans de la prova.
- L'organització farà públic el llistat d'equips i la seva composició en un taulell a la zona d'entrega de dorsals o del brífing.
- En cas que, per causes justificades, s'hagi de substituir un corredor de l'equip es podrà fer prèvia comunicació a l'organització i als àrbitres abans de la sortida de la prova.
- L'organització lliurarà el llistat d'equips inscrits amb les dades dels seus components als àrbitres de la cursa si aquests els hi demanen.
- La puntuació de l'equip es determinarà en funció de la posició obtinguda per cada corredor de l'equip en la classificació individual de la cursa. S'assignarà a cada corredor el punts obtinguts a la classificació individual de la cursa i es sumaran les puntuacions dels 3 primers corredors classificats de cada equip. La classificació final dels equips, tant en categoria masculina i femenina, s'establirà de major a menor puntuació obtinguda.

- Els corredors de la categoria júnior que formin part d'un equip només puntuaran si el seu recorregut coincideix amb el recorregut sènior.
- En cas d'empat es decidirà la posició de l'equip segons la posició del primer corredor de l'equip a la classificació general de la cursa.
- Si per circumstàncies de la cursa un equip no aconsegueix classificar el mínim de 3 corredors aquest equip no apareixerà a la classificació.

10.3.1 Categories

Els participants al Campionat de Catalunya per equips de curses per muntanya hauran de pertànyer a la categoria júnior o sènior. És per això que s'aconsella que l'itinerari sènior coincideixi amb el júnior.

10.3.2 Material obligatori

El reglament no indica cap tipus de material obligatori, però les curses podran demanar el material obligatori que creguin convenient.

10.4 Campionat de Catalunya de curses d'ultraresistència FEEC

- El Campionat de Catalunya de curses d'ultraresistència de la FEEC es disputa a una sola prova.
- Aquesta prova premia el millor resultat del recorregut en totes les categories masculina i femenina.
- Aquesta prova no podrà coincidir amb cap altra prova de les que formen la Copa Catalana de Curses per Muntanya ni cap altre Campionat FEEC.
- Per competir al Campionat de Catalunya d'ultraresistència, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició de curses per muntanya expedida per la FEEC i tenir veïnatge civil català.
- Per participar a les proves de la Copa tant corredors federats com els no federats hauran de presentar obligatòriament un certificat mèdic que acrediti l'aptitud i manca d'impediments per a participar en proves d'ultraresistència. Aquest haurà de tenir una vigència menor a 12 mesos des de la data d'expedició, així com una declaració responsable del participant. El certificat i la declaració es podran gestionar des de la plataforma d'inscripcions de la FEEC.

10.4.1 Categories

Les categories queden definides segons el quadre de l'article 5 del present reglament.

A efectes del Campionat de Catalunya només puntuaran els majors de 23 anys o aquells que els compleixin en l'any vigent.

10.4.2 Material obligatori

El mateix material obligatori que es reflecteix en l'apartat de la Copa Catalana d'ultraresistència

10.4.3 Recorreguts

El recorregut del Campionat de Catalunya de curses d'ultraresistència serà sempre de 80 km mínim i també un mínim de 3000 metres de desnivell positiu acumulat.

El coeficient de duresa es calcularà amb la següent fórmula:

Coeficient duresa = ([distància (km) x desnivell positiu (m)] / 1.000) =< 320

10.5 Campionat de Catalunya per equips de curses d'ultraresistència FEEC

- El Campionat de Catalunya per Equips de Curses per Muntanya FEEC és disputa a una sola prova. La qual coincidirà amb el Campionat de Catalunya individual d'ultraresistència.
- Per competir al Campionat de Catalunya de Curses per Muntanya per equips, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició de curses per muntanya expedida per la FEEC i disposar tots els components de l'equip del veïnatge civil català.
- Cada Entitat adherida a la FEEC només podrà estar representada per un equip a la classificació final del Campionat de Catalunya per equips d'ultraresistència.
- Per establir la classificació del Campionat de Catalunya per equips d'ultraresistència, es prendrà com a referència la classificació del Campionat de Catalunya d'ultraresistència individual.
- Per establir l'equip guanyador absolut del Campionat de Catalunya per equips es sumaran els punts obtinguts pels 2 primers nois i per la primera noia de la classificació general i que pertanyin a la mateixa Entitat.
- Si per circumstàncies de la cursa una Entitat no aconsegueix classificar dos nois es sumaran els punts del noi classificat i de les dues primeres noies de l'Entitat.
- Si per circumstancies de la cursa un equip no aconsegueix classificar el mínim de 3 components, (2 nois i una noia o bé 1 noi i 2 noies) aquest equip no apareixerà a la classificació.

10.5.1 Categories

Les categories queden definides segons el quadre de l'article 5 del present reglament.

A efectes del Campionat de Catalunya només puntuaran els majors de 23 anys o aquells que els compleixin en l'any vigent.

10.5.2 Material obligatori

El mateix material obligatori que es reflecteix en l'apartat de la Copa Catalana d'ultraresistència

10.5.3 Recorreguts

El recorregut del Campionat de Catalunya de curses d'ultraresistència serà sempre de 80 km mínim i també un mínim de 3000 metres de desnivell positiu acumulat.

El coeficient de duresa es calcularà amb la següent fórmula:

Coeficient duresa = ([distància (km) x desnivell positiu (m)] / 1.000) =< 320

10.6 Campionat de Catalunya de Curses per Muntanya en Terreny Nevat FEEC

- El Campionat de Catalunya de curses per muntanya en terreny nevat FEEC, es disputa a una sola prova.
- Aquesta prova premia el millor resultat del recorregut en totes les categories masculina i femenina.
- Per competir al Campionat de Catalunya de curses per muntanya en terreny nevat, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició de curses per muntanya expedida per la FEEC i disposar tots els components de l'equip del veïnatge civil català.
- Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

10.6.1 Material obligatori

El material ha de ser amb garantia de fabricant, i el de seguretat haurà d'estar homologat d'acord amb les normes UIAA i/o certificació CE en estat original i sense modificacions posteriors.

Tots els participants estaran obligats a portar el material següent:

- Sabatilles esportives:
  - Adequades per córrer per terreny nevat , poden estar equipades amb claus específics per progressar per la neu i el gel.
  - Queden prohibides les sabatilles amb claus d'atletisme
- Grampons:
  - Homologats per córrer.
  - Obligatori portar-los encara que es disposi de sabatilles amb claus específics
- Roba part superior. 2 capes de roba que s'ajustin a la talla del corredor
  - Samarreta de mànigа llarga
  - Capa exterior de mànigа llarga tallavent i impermeable *
- Roba part inferior. 2 capes de roba que s'ajustin a la talla del corredor
  - Malles que cobreixin totalment les cames
  - Capa exterior de tallavent i impermeable que cobreixi totalment les cames *
- Guants:
  - Un parell de guants que cobreixen tota la mà fins al canell.
  - Aquests han d'usar-se durant tota la cursa
- Barret o cinta pel cap.
- Manta tèrmica o de supervivència:
  - Amb una superfície mínima de 1,80 m2
  - Les modificacions posteriors a la fabricació no estan permeses.
- Motxilla:
  - Amb capacitat suficient per contenir tot l'equip necessari segons el que s'estipula per a la carrera.
- Ulleres de sol: Amb protecció UV, estan permeses les ulleres de màscara.
- Una llanterna frontal en funcionament: si la cursa és nocturna
- Xiulet
- Tercera capa de roba *
  En cas de condicions favorables de previsió meteorològica, l'organitzador podrà desactivar aquest material obligatori. Marcat amb *.

El material obligatori podrà ser demanat per la organització en qualsevol punt de l'itinerari

10.6.2 Recorregut

- L'itinerari es pot desenvolupar tant en l'entorn d'una estació d'esquí com en entorn obert, en ambos casos la traça estarà perfectament oberta i senyalitzada.
- Els recorreguts de les diferents categories estan descrits a l'article 9 d'aquest reglament.
- És obligatori disposar d'un local proper a la zona de sortida/arribada on els corredors puguin aixoplugar-se en cas de mal temps i/o fred.

- L'itinerari de les curses per muntanya en terreny nevat ha de tenir com a mínim les 2/3 parts del recorregut cobert per neu.
- La sortida de la prova es farà en massa, es podran establir calaixos segons els diferents recorreguts establerts

ARTICLE 11. COPA CATALANA

11.1 Copa Catalana de Curses Verticals

- La Copa Catalana de Curses Verticals per muntanya és una competició individual basada en els resultats obtinguts pels participants en les diverses proves que composen el calendari de Curses Verticals. La Copa Catalana premia els bons resultats i la regularitat dels participants a les curses que formen el calendari.
- La Copa Catalana estarà formada per un mínim de tres curses i per un màxim de 5 proves, on cada una d'elles es disputarà en un únic dia.
- Per a la classificació final de la Copa Catalana de Curses per Muntanya s'haurà de participar com a mínim al 50% de les proves, arrodonint a l'alça.
- Per obtenir punts a la Copa Catalana, els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent (expedida almenys dos dies abans de la cursa.) apta per la competició de curses per muntanya, expedida per: FEEC, FEDME, Federacions estrangeres adherides a la UIAA i/o Federacions estrangeres adherides a la ISF.
- La puntuació serà d'acord amb la taula de l'annex 1, apartat curses per muntanya
- Si hi ha un empat es tindran en compte els següents criteris per a la classificació final:
  1. Nombre de proves en les que s'ha participat.
  2. El nombre de vegades que s'ha classificat en 1r, 2n, 3r, etc. posició.
  3. La millor classificació obtinguda en la prova amb major nombre de participants en la seva categoria.
  4. Si l'empat persisteix, es consideraran classificats en la mateixa posició. En aquest cas la següent posició en la classificació quedarà.
- La puntuació per la Copa Catalana de Curses Verticals, es basarà en la classificació oficial de cada prova que l'entitat organitzadora lliurarà al Comitè Català de Curses per Muntanya i a la FEEC
- Guanyarà la Copa Catalana de Curses Verticals el i la participant que acumulin el major nombre de punts en totes les proves descartant la de pitjor resultat. En cas que la Copa Catalana de Curses Verticals estigui formada per menys de 4 proves, puntuaran totes les proves sense descartar-ne cap.
- Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

11.1.1 Sortida

La sortida podrà ser en massa o bé individual, en aquest cas s'establirà una diferencia d'entre 30 segons i 2 minuts entre corredors. Aquest tipus de sortida es podrà fer sempre i quant es compti amb un sistema de cronometratge fiable.

11.1.2 Material obligatori

El reglament no indica cap tipus de material obligatori, però es recomana a les organitzacions exigir l'ús de paravent i roba d'abric quan les condicions meteorològiques siguin desfavorables per fred, pluja, neu o vent.

11.1.3 Premis

L'assistència a l'entrega de premis de final de temporada és obligada. En cas de no assistir-hi es perdrà l'aportació econòmica del premi obtingut, a menys que no es justifiqui degudament.

Es considerarà el Trofeu a l'entitat amb més participació a la Copa Catalana de curses verticals. Obtindrà aquest trofeu l'entitat que sumi més participacions un cop efectuades totes les proves de la Copa Catalana de verticals. Es tindran en compte totes les categories i que els esportistes estiguin en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició expedida per la FEEC.

11.2 Copa Catalana de curses per muntanya

- La Copa Catalana de curses per muntanya és una competició individual basada en els resultats obtinguts pels participants en les diverses proves del calendari. La Copa Catalana premia els bons resultats i la regularitat dels participants.
- La Copa Catalana de curses per muntanya estarà formada per un mínim de tres i per un màxim de 5 proves, on cada una d'elles es disputarà en un únic dia.
- Per a la classificació final de la Copa Catalana de Curses per Muntanya s'haurà de participar com a mínim al 50% de les proves, arrodonint a l'alça
- Per puntuar a la Copa Catalana els participants hauran d'estar en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició de curses per muntanya, expedida per: FEEC, FEDME, Federacions estrangeres adherides a la UIAA i/o Federacions estrangeres adherides a la ISF.
- La puntuació serà d'acord amb la taula de l'annex 1, apartat curses per muntanya
- Si hi ha un empat es tindran en compte els següents criteris per a la classificació final:
  1. Nombre de proves en les que s'ha participat.
  2. El nombre de vegades que s'ha classificat en 1r, 2n, 3r, etc. posició.
  3. La millor classificació obtinguda en la prova amb major nombre de participants en la seva categoria.
  4. Si l'empat persisteix, es consideraran classificats en la mateixa posició. En aquest cas la següent posició en la classificació quedarà.
- La puntuació per la Copa Catalana de curses per muntanya es basarà en la classificació oficial de cada prova que l'entitat organitzadora lliurarà al Comitè Català de Curses per Muntanya i a la FEEC
- Guanyarà la Copa Catalana de Curses per Muntanya el i la participant que acumulin el major nombre de punts en totes les proves descartant la de pitjor resultat. En cas que la Copa Catalana estigui formada per menys de 4 proves, puntuaran totes les proves sense descartar-ne cap.
- Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

11.2.1 Material obligatori

El reglament no indica cap tipus de material obligatori, però es recomana a les organitzacions exigir l'ús de paravent i roba d'abric quan les condicions meteorològiques siguin desfavorables per fred, pluja, neu o vent.

11.2.2 Premis

- L'assistència a l'entrega de premis de final de temporada és obligada. En cas de no assistir-hi es perdrà l'aportació econòmica del premi obtingut, a menys que no es justifiqui degudament.
- Es considerarà el Trofeu a l'entitat amb més participació a la Copa Catalana de curses per muntanya. Obtindrà aquest trofeu l'entitat que sumi més participacions un cop efectuades totes les proves de la Copa Catalana de Curses per Muntanya. Es tindran en compte totes les categories i que els esportistes estiguin en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició expedida per la FEEC.

11.3 Copa Catalana de curses d'ultraresistència

- La Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència és una competició individual basada en els resultats obtinguts pels participants en les diverses proves que composen el calendari de Curses d'Ultraresistència. La Copa Catalana premia els bons resultats i la regularitat dels participants a les curses que formen el calendari.
- Per puntuar a la Copa Catalana cal que els participants estiguin en possessió de la llicència anual apta per la competició expedida per la FEEC, la FEDME) o altres federacions estrangeres adherides a la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme) amb reprocitat i específica per a competició.
- Per participar a les proves de la Copa tant corredors federats com els no federats hauran de presentar obligatòriament un certificat mèdic que acrediti l'aptitud i manca d'impediments per a participar en proves d'ultraresistència. Aquest haurà de tenir una vigència menor a 12 mesos des de la data d'expedició, així com una declaració responsable del participant. El certificat i la declaració es podran gestionar des de la plataforma d'inscripcions de la FEEC.
- La Copa Catalana de curses d'ultraresistència estarà formada per, un mínim de 3 proves i un màxim de 5.
- Guanyarà la Copa Catalana de curses d'ultraresistència el i la participant que acumulin el major nombre de punts en totes les proves descartant el pitjor resultat. En cas que la Copa Catalana de curses d'ultraresistència estigui formada per menys de 3 proves, puntuaran totes les proves sense descartar-ne cap.
- S'haurà d'haver participat com a mínim a 3 proves per poder optar a qualsevol premi.
- El temps entre prova i prova del calendari de la Copa Catalana serà de 3 setmanes com a mínim.

11.3.1 Categories

Les categories i distàncies i desnivells per a cada categoria queden definides als articles 5 i 9 respectivament.

A efectes de la Copa Catalana només puntuaran els majors de 23 anys o aquells que els compleixin en l'any vigent.

11.3.2 Recorreguts:
Els recorreguts de les proves de la Copa Catalana de curses d'ultraresistència serà de més de 50 km i 3000 metres de desnivell positiu acumulat.

11.3.3 Material obligatori
Tots els participants estaran obligats a portar el material següent:

- Sabatilles esportives tipus "trail" que cobreixin totalment el peu. No es permet el calçat minimalista tipus sandàlies que no cobreixin totalment el peu.
- Manta tèrmica o de supervivència (mida mínima 2 x 1,2 metres)
- Sistema d'hidratació (mínim 1 l.)
- Motxilla o equivalent.
- Telèfon mòbil engegat i no en mode avió.
- Jaqueta paravent amb caputxa d'un teixit impermeable (mínim 10.000mm de columna d'aigua) i transpirable tipus Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar amb costures termosegellades de la talla del corredor.
- Menjar calòric adequat al recorregut i al número i tipus d'avituallaments de la prova.
- Frontal amb piles amb bateria de recanvi o dos frontals. *
- Segona capa tèrmica d'un mínim de 180gr de la talla del corredor.*
- Malles llargues o malles pirates combinades amb pernera.*
- Guants.*
- Gorro, tubular o similar. *
- Farmaciola: mínim bena i antisèptic. *

En cas de condicions favorables de previsió meteorològica, l'organitzador podrà desactivar el material obligatori marcat amb *.

El material obligatori podrà ser demanat per la organització o pels àrbitres en qualsevol punt de l'itinerari

11.3.4 Classificacions

- La puntuació per la Copa Catalana de Curses d'Ultraresistència de Muntanya, s'assignarà amb la classificació oficial de cada prova que l'entitat organitzadora lliurarà a la FEEC.
- La puntuació del corredor en una prova s'obtindrà de la suma del coeficient de duresa i dels punts obtinguts a la prova segons la taula de puntuació de l'annex 1.
- A cada prova se li assignarà un coeficient de duresa segons la seva distancia, el desnivell acumulat positiu i el factor tècnic (tindrà en compte el tipus de terreny i trams tècnics de cada prova, el seu valor anirà de 10 a 50). Aquest coeficient serà el resultant de l'operació:

  (Km de recorregut + (metres de desnivell acumulat positiu/100)) x1.(FT) = coeficient duresa*

  - *el valor del coeficient de duresa serà amb 1 decimal

- El coeficient de duresa de cada prova es publicarà conjuntament amb el calendari anual de la Copa FEEC de Curses d'Ultraresistència per Muntanya. Si hagués una variació significativa de la distància i/o desnivell de la prova inicial (justificat

dintre dels marges de temps que marca el reglament i aprovat pel Comitè de Curses d'Ultraresistència) es calcularia un nou coeficient.

- En cas d'empat entre dos o més corredors es tindrà en compte la millor puntuació obtinguda en la prova de major coeficient de duresa.
- Condicions especials d'aplicació del coeficient de duresa:
- Suspensió prova un cop començada:
    - Si s'ha fet més del 75% del recorregut en quilòmetres; coeficient de duresa íntegre.
    - Entre el 50 % i el 75% de recorregut en quilòmetres; coeficient de duresa multiplicat per 0,5
    - Menys del 50% de recorregut en quilòmetres; només s'aplica la puntuació de taula classificatòria (annex 1) sense sumar el coeficient de duresa.
- Modificació recorregut:
    - Si s'escurça s'aplicaran les mateixes condicions que en la suspensió
    - Si s'allarga es mantindrà la mateixa puntuació

11.3.5 Premis

- L'assistència a l'entrega de premis de final de temporada és obligada. En cas de no assistir-hi es perdrà l'aportació econòmica del premi obtingut, a menys que no es justifiqui degudament.
- Es considerarà el Trofeu a l'entitat amb més participació a la Copa Catalana de curses d'ultraresistència. Obtindrà aquest trofeu l'entitat que sumi més participacions un cop efectuades totes les proves de la Copa Catalana de Curses d'ultraresistència. Es tindran en compte totes les categories i que els esportistes estiguin en possessió de la llicència anual vigent apta per la competició expedida per la FEEC.

ARTICLE 12. CURSES OPEN

- Les curses per muntanya OPEN són competicions a data única i individuals, la classificació de les quals no és acumulable.
- Podran ser OPEN les curses per muntanya en línia, les verticals, les de resistència i ultraresistència que no formin part dels diferents calendaris de Copa Catalana o Campionats de Catalunya de les modalitats esmentades.
- El Comitè de curses per muntanya publicarà el calendari anual i que tindrà un nombre màxim de proves de 20.
- Per puntuar a les proves OPEN cal que els participants estiguin en possessió de la llicència anual apta per la competició expedida per la FEEC, la FEDME) o altres federacions estrangeres adherides a la UIAA (Unió Internacional d'Associacions d'Alpinisme) amb reprocitat i específica per a competició.
- Si no disposen de llicència podran contractar una assegurança temporal que cobreixi l'especialitat de curses per muntanya.
- Les Organitzacions enviaran a la FEEC les classificacions per a que siguin publicades.

12.1 Categories
L'Organització establirà les categories masculines i femenines que cregui oportunes tot i que es recomana les categories definides a l'article 5 d'aquest reglament.

12.2 Material obligatori
El reglament no indica cap tipus de material obligatori, però es recomana a les organitzacions exigir l'ús de paravent i roba d'abric quan les condicions meteorològiques siguin desfavorables per fred, pluja, neu o vent.

12.3 Recorreguts

- Es recomana prendre com a referència els recorreguts i desnivells per categories definits a l'articles 9 d'aquest reglament.
- El recorregut de les curses serà sempre per pistes i camins no asfaltats, senders, corriols o barrancs, els trams pavimentats (asfalt, ciment, etc.) no poden superar el 15% del total del recorregut.
- Les proves OPEN no tindran l'obligació de tenir recorreguts adaptats per a les categories cadet, júnior i absoluta; però si els tenen, es recomana que tinguin els mateixos desnivells i distàncies màximes que en les proves de Copa.

12.4 Premis
L'Organització podrà establir els premis que consideri oportuns però es recomana adequar-se als tres primers classificats en categoria masculina i femenina de totes les categories que contempli.

ARTICLE 13. ARBITRATGE I JURAT DE LA CURSA

13.1 Arbitratge

- Les curses de muntanya s'arbitraran quan així es decideixi per part del Comitè de Curses per Muntanya o bé, per part de l'Àrea Tècnica de la FEEC.
- Assignació
  - L'assignació d'àrbitres la farà el Comitè d'àrbitres de la FEEC
  - El Comitè d'àrbitres de competició assignarà: un àrbitre principal i els àrbitres auxiliars
- Al Comitè de curses per muntanya li correspon nominar un delegat FEEC a les proves de Copa i als Campionats.
- Els àrbitres de curses per muntanya estan capacitats per arbitrar totes les curses excepte les de terreny nevat, on per fer-ho, hauran d'acreditar coneixements bàsics de nivologia. Els àrbitres d'esquí de muntanya estan capacitats per arbitrar curses en terreny nevat.
- L'equip arbitral estarà format, depenent de la competició, per un mínim d'un àrbitre i un màxim de 5 àrbitres. Un d'ells serà l'àrbitre principal.
- L'assignació del nombre d'àrbitres a cada cursa serà la següent:

Curses OPEN	1 àrbitre principal
Curses de Copa Catalana	1 àrbitre principal 1 àrbitre auxiliar
Campionats de Catalunya	1 àrbitre principal 2 àrbitres auxiliars

Curses d'ultraresistència	1 àrbitre principal 2 àrbitres auxiliars si té entre 50 i 60 km 3 àrbitres auxiliars si té entre 60 i 80 Km 4 àrbitres auxiliars si té més de 80 km

- Els àrbitres han d'estar en possessió de la titulació expedida per la FEEC com a àrbitre de curses per muntanya, i disposar de la llicència federativa de l'any en curs que cobreixi la pràctica esportiva de curses per muntanya.
- Funcions de l'àrbitre principal:
    - Presidir el Jurat de la cursa
    - Estar en contacte amb els organitzadors per que tot es desenvolupi amb normalitat i que s'aplica el reglament.
    - Supervisar les zones de sortida i arribada i validar-ne la sortida.
    - Supervisar i validar el cronometratge de l'organització.
    - Repartir les funcions de l'equip arbitral.
    - Redactar l'acta arbitral.
    - Assumir les funcions dels àrbitres auxiliars en cas que no se'n designin.
- Funcions dels àrbitres auxiliars
    - Donar resposta als dubtes dels organitzadors
    - Fer un seguiment previ amb tot el relacionat amb la prova.
    - Supervisar el recorregut, tenint en compte, la seguretat, el marcatge, la situació dels controls de pas i informatius, la situació dels avituallaments i les instal·lacions de elements de seguretat (ex. cordes fixes,...). És aconsellable que l'acompanyi una persona de l'organització
    - Supervisar les llistes de participants.
    - Supervisar els control de material
    - Supervisar que els participants tinguin la targeta federativa.
- Funcions del delegat de la FEEC.
    - Formar part del jurat de de la prova.
    - Estar present a les reunions i sessions de la competició
    - Aclarir els dubtes i interpretacions que es puguin trobar al reglament
    - Supervisar l'entrega de premis i farà de representant de la FEEC.

13.2 Jurat de la cursa

- L'organització de cadascuna de les curses haurà de constituir abans de l'inici de la mateixa el Jurat de la cursa, que estarà format per: el director de la cursa, el delegat de la FEEC, 1 corredor participant a la prova escollit per sorteig i pels àrbitres.

- En cas d'absència d'àrbitres, i només en cas de reclamacions, es formaria un jurat en funcions format pel director de la cursa i un corredor triat per sorteig no implicat en la reclamació.

- L'àrbitre principal serà el President del Jurat i el seu vot comptarà el doble en cas d'empat. També s'escollirà per sorteig un altre corredor que quedarà en qualitat de reserva i que actuarà com a titular en cas que l'escollit en primer lloc estigués involucrat en la reclamació.

- Les funcions del Jurat de la cursa són:
    - Atendre les reclamacions que es facin el dia de la cursa
    - Resoldre qualsevol altre conflicte en el cas que el President del jurat ho consideri
    - Si és dona el cas, el President del Jurat haurà de reunir el Jurat de Cursa i resoldre la reclamació presentada podent fer comparèixer tots els implicats en la reclamació i els testimonis que siguin necessaris abans de l'entrega de premis. En cas d'absència d'àrbitres, el jurat de la cursa el formarà el jurat en funcions.

ARTICLE 14. ORGANITZACIÓ

L'organització haurà de cobrir les següents funcions:

14.1 Organització abans de la prova

- Disseny de l'itinerari: traçat, marcatge i equipament del mateix.
- Disseny de l'itinerari alternatiu.
- Distribució dels controls
- Fer seguiment de la meteorologia
- Equipaments de la zona d'arribada i sortida
- Dissenyar un mapa amb l'itinerari marcat i el perfil del mateix.

14.2 Rebre i registrar el personal acreditat per l'organització.

14.3 Lliurar un dorsal a cada participant. Es recomana assignar un color de dorsal diferent per a cada itinerari o categories previstes. També es recomana incloure-hi un telèfon de contacte de l'organització i el quilometratge i perfil de la cursa.

14.4 Controlar l'accés a les zones d'arribada, sortida i zones restringides, seguint les indicacions de l'equip arbitral

14.5 Cronometrar la prova i exposar els resultats. Es recomana prendre temps als controls de pas.

14.6 Tenir cura de la seguretat en tot el recorregut de la prova, i assistir als competidors que abandonin la competició tenint previstos itineraris de tornada.

14.7 Donar assistència als competidors que abandonin la competició.

14.8 Oferir el serveis mèdics, salvament i altres que indiqui la normativa legal.

14.9 Organitzar les cerimònies d'apertura, entrega de trofeus i tancament.

14.10 Col·laborar amb l'equip arbitral i el delegat FEEC en tot el necessari.

14.11 Preveure una zona de vestidors o guardaroba, serveis i dutxes pels participants.

14.12 Funcions dels controls

- L'organització designarà un responsable de cada punt de control
- Els membres de control estaran facultats per denunciar als competidors en el cas que aquests infringeixin el reglament de competició i informaran als àrbitres o al

director de la cursa d'aquestes infraccions. En cap cas el control podrà sancionar o retenir un corredor.

- Els membres del control són els responsables de vetllar per la seguretat dels competidors a la zona que se'ls ha assignat.
- Els controls estan facultats per indicar la conducta a seguir en tot moment als participants, com ara:
    - En cas d'abandonament: itinerari a seguir.
    - En cas de suspensió: itinerari a seguir
    - En cas d'accident: socórrer/avisar a direcció de cursa
- Tots els controls i hauran d'estar al lloc indicat 30 minuts abans de l'hora de sortida de la prova.

ARTICLE 15. MARCATGE

15.1 Els recorreguts estaran degudament senyalitzats en la seva totalitat, a ser possible amb material degradable, amb cintes, fletxes, banderoles o qualsevol altra marca que un cop acabada la cursa sigui recuperada pels organitzadors; i es procurarà que els colors de les marques no es confonguin amb l'entorn. S'adjunta al present reglament el protocol de marcatge (Annex 3).

15.2 En especial, es tindrà cura del marcatge de les cruïlles i altres llocs conflictius, sempre que sigui necessari l'organització ubicarà físicament alguna persona en aquests llocs, sigui quina sigui la seva naturalesa.

15.3 Distància entre marques de senyalització entre com a mínim 50 metres i com a màxim 100 metres.

15.4 El marcatge dels trams que prevegin que per temps de pas siguin nocturns, han de ser marcats amb elements reflectants i/o lluminosos.

15.5 El marcatge s'ha de treure en un termini màxim de 48h des de la finalització de la prova.

15.6 L'organització ha de revisar el marcatge del circuit el mateix dia de la prova.

ARTICLE 16. COMPORTAMENT DELS COMPETIDORS

16.1 Seguir l'itinerari marcat sense prendre dreceres

16.2 Ha de seguir en tot moment les instruccions i indicacions dels controls.

16.3 En cas que a la prova s'exigeixi material obligatori serà responsables de portar-lo durant tota la cursa.

16.4 Ha de portar el dorsal a la part davantera de la samarreta, sense modificar-lo ni retallar-lo. En cas de portar-lo tapat, per exemple per un paravent, l'haurà de mostrar si li és requerit per qualsevol membre de l'organització, àrbitres o delegat FEEC.

16.5 Està obligat a passar pel control de dorsal i material previ al parc tancat de la sortida, des d'on serà obligatòria la sortida.

16.6 Si opta per retirar-se de la prova ho farà en un control i seguirà les indicacions de l'itinerari a seguir a partir d'aquell moment.

16.7 Tot corredor sol·licitat ha de prestar auxili a un altre participant que estigui en perill o accidentat, està obligat a comunicar-ho al control més proper immediatament. Els àrbitres de la prova tindran en compte el temps dedicat a la prestació d'assistència.

16.8 Els guardonats, per respecte a l'organització, han d'assistir obligatòriament a les cerimònies de lliurament de trofeus. En cas de no fer-ho sense causa justificada i a criteri de la direcció de la cursa se'ls podrà detreure dels obsequis que comportin la posició obtinguda.

16.9 En cas que se'ls sol·liciti per fer control antidopatge estan obligats a fer-lo i a seguir les indicacions del personal mèdic que el faci.

16.10 Els competidors han de comportar-se esportivament en tot moment i ser respectuosos amb els altres esportistes, àrbitres, públic, controls i membres de l'organització i del Comitè de curses per muntanya.

16.11 És obligació de cada competidor respectar el medi ambient per on es desenvolupa la prova i emportar les seves deixalles fins a l'arribada o dipositar-les als llocs assenyalats per l'organització.

ARTICLE 17. INFRACCIONS

17.1 Les infraccions i penalitzacions es regiran segons la següent taula:

A. Competició			
Infracció		**Penalització**	
		Cursa en línia Vertical	**Ultra**
A.1	Trampa, antiesportivitat o falta greu per a la seguretat	desqualificació	desqualificació
A.2	Comportament intencionat antiesportiu lleu o que obstaculitzi altres esportistes (impedir ser avançat o obstaculitzar lleument)	5 min	5 min
A.3	Comportament intencionat antiesportiu greu o que obstaculitzi altres esportistes (impedir ser avançat o obstaculitzar-ho activament)	30 min	1 hora
A.4	Anticipar-se al senyal de sortida (sortida falsa)	5 min	15 min
A.5	Fer dues sortides falses el mateix corredor	desqualificació	desqualificació
A.6	Tallar o escurçar el recorregut sortint de l'itinerari marcat	30 min	1 hora
A.7	Fer servir qualsevol mitjà de transport o locomoció durant tot o part del recorregut	desqualificació	desqualificació
A.8	No passar pel control de material i de dorsal previ al tancat de sortida.	desqualificació	desqualificació

A.9	No sortir des del tancat de sortida previ a la línia de sortida.	desqualificació	desqualificació
A.10	No auxiliar a un corredor accidentat.	desqualificació	desqualificació
A.11	Alterar la senyalització del recorregut.	desqualificació	desqualificació
A.12	Provocar un accident intencionat.	desqualificació	desqualificació
A.13	Participar amb la identitat o el dorsal d'un altre corredor.	desqualificació	desqualificació
A.14	Modificar la forma o composició del dorsal	15 min	15 min
A.15	No dur el dorsal en lloc visible o no mostrar el dorsal quan es demani	3 min	3 min
A.16	Rebre assistència externa fora de les zones d'avituallament indicades, excepte en cas d'auxili.	15 min	30 min
A.17	Finalitzar la prova més tard de l'hora de tancament del control d'arribada, fixada per l'organització.	desqualificació	desqualificació
A.18	Passar pels controls de pas més tard de l'hora de tancament del mateix.	desqualificació	desqualificació
A.19	Llençar deixalles fora dels llocs indicats	15 min	30 min
A.20	Qualsevol desconsideració amb els membres de l'organització, àrbitres, delegat FEEC o participants de la prova.	desqualificació	desqualificació
A.21	No guardar respecte absolut a les més essencials normes esportives de companyonia i/o de respecte a la natura.	desqualificació	desqualificació
A.22	No participar, sense causa justificada, a la cerimònia de lliurament de premis.	desqualificació retirada premi	desqualificació retirada premi

B. Material			
Infracció		**Penalització**	
		Cursa en línia Vertical	**Ultra**
B.1	No portar o modificar d'orígen alguna peça del material obligatori	desqualificació	desqualificació
B.2	Sabatilles que no compleixen requisits tènics	desqualificació	desqualificació
B.3	No portar manta tèrmica	desqualificació	desqualificació
B.4	No portar grampons o no reglamentaris (curses en terreny nevat)	desqualificació	desqualificació
B.5	Manca de jaqueta / pantalons 3a capa (impermeables / transpirables)	desqualificació	desqualificació
B.6	Manca de motxila o equivalent	desqualificació	desqualificació
B.7	Manca de sistema d'hidratació (mínim 1 litre)	30 min	1 hora
B.8	Telèfon mòbil engegat i no en mode avió.	30 min	1 hora
B.9	No portar segona capa tèrmica d'un mínim de 180gr i de la talla del corredor.	30 min	1 hora

B.10	No portar gorro, barret, cinta, tubular, guants, ulleres, xiulet	15 min	1 hora
B.11	No portar frontal si s'ha determinat com obligatori	desqualificació	desqualificació
B.12	No portar piles o bateries recanvi	15 min	30 min
B.13	No portar el menjar calòric que es determini	15 min	30 min
B.14	No portar farmaciola	15 min	30 min

C. Penalitzacions específiques pels entrenadors i tècnics		
Infracció		**Penalització**
C.1	No respectar les àrres tancades als entrenadors i tècnics o amb accés limitat	El President del Jurat de la Cursa aplicarà la penalització apropiada
C.2	No assistir a un accidentat	
C.3	Donar assistència a un corredor quan no estigui previst	
C.4	No respectar o insultar a un corredor, àrbitre, organitzador, control, espectador.	
C.5	No respectar una decisió del Jurat	
C.6	Infringir qualsevol altre norma no descrita específicament	

17.2 Les infraccions descrites a la taula anterior es poden ser acumulatives. Igualment una mateixa infracció es pot aplicar a cada punt de control durant la cursa si l'esportista no l'esmena.

17.3 Reglament disciplinari conducta esportiva
Si en el transcurs d'una competició o fora d'ella el CCR considerés que han ocorregut fets que puguin ser constitutius de falta, formularà denúncia davant el Secretari General de la FEEC interesant la incoació d'expedient disciplinari davant el Comitè de Competició i Disciplina Esportiva de la FEEC.

ARTICLE 18. RECLAMACIONS

18.1 Les reclamacions que es vulguin fer el mateix dia de la cursa han de fer-se mitjançant l'imprès oficial que la FEEC posarà a disposició dels corredors a través de l'entitat organitzadora i a l'annex núm. 2 d'aquest reglament.

18.2 Aquesta reclamació s'haurà de presentar al President del jurat. Té un cost de 50€ que es retornaran en el cas que la reclamació prosperi. En cas que la reclamació no prosperi s'ingressaran al pressupost del comitè de curses per muntanya.

18.3 El President del jurat haurà de reunir al Jurat de Cursa i resoldre la reclamació presentada fent comparèixer tots els implicats en la reclamació i els testimonis que en siguin necessaris. I posteriorment haurà de comunicar-ho a tots els implicats.

18.4 El Jurat haurà de fer un informe de la reclamació i la seva resolució, que quedarà en mans del president del jurat.

18.5 Els participants tenen dret a recórrer la decisió del Jurat, es farà per escrit a l'Àrea Tècnica Esportiva de la FEEC dins dels 7 dies naturals següents a la celebració de cada prova. El CCEM de la FEEC resoldrà en el termini de 30 dies posteriors a la presentació de la reclamació. Un cop esgotades les vies de reclamació administratives previstes en aquest Reglament, es podrà recórrer als òrgans jurisdiccionals de disciplina esportiva de la FEEC o al Tribunal Català de l'Esport.

ARTICLE 19. RESPONSABILITATS

19.1 El sol fet d'organitzar o de participar en una cursa inclosa en els calendaris oficials representa l'acceptació del present reglament i així es farà constar en el reglament de cada prova.

19.2 La FEEC no es fa responsable dels danys de qualsevol mena derivats o ocasionats per negligència o mala fe i altres casos contemplats a les exclusions de la pòlissa de responsabilitat civil contractada per la FEEC, durant la celebració de les proves que integren els calendaris oficials. Els organitzadors per a la seva informació i coneixement podran comptar amb un exemplar íntegre de la /es pòlissa/es contractades i vigents en cada edició.

19.3 Les entitats organitzadores hauran d'estar en possessió de totes aquelles assegurances i hauran de complir tota normativa que per a cada moment s'exigeixi a les entitats esportives i als organitzadors de proves esportives i d'activitats fisico-esportives al medi natural.

19.4 És responsabilitat dels participants portar el material obligatori i el material extra adequat per cada una de les curses. També és responsabilitat de cada participant l'haver obtingut els coneixements teòrics i pràctics necessaris per poder participar les curses d'ultraresistència, així com del seu propi estat físic i a aquest efecte signaran on-line una declaració responsable al inscriure's a cada prova.

ARTICLE 20. DOPATGE

20.1 En matèria d'antidopatge, la FEEC segueix el DECRET 130/2002, de 30 d'abril, de la Comissió Antidopatge de Catalunya i de la Comissió per a la Protecció de la Salut de l'Esportista de Catalunya.

20.2 L'article 83 de la Llei de l'esport, Text únic aprovat pel Decret legislatiu 1/2000, de 31 de juliol, regula la Comissió Antidopatge de Catalunya amb la finalitat de dotar l'Administració de la Generalitat.

20.3 S'adjunta al present reglament el protocol a seguir per les organitzacions en un control de dopatge (Annex 4).

Aprovat en Junta Directiva de la FEEC el XX de XXXX de 20XX

ANNEX 1

Puntuació

Copa Catalana de curses d'ultraresistència

Class.	Punts	35	605	70	498	105	412	140	342	175	272
1	1000	36	600	71	495	106	410	141	340	176	270
2	950	37	597	72	492	107	408	142	338	177	268
3	910	38	594	73	489	108	406	143	336	178	266
4	880	39	591	74	486	109	404	144	334	179	264
5	860	40	588	75	483	110	402	145	332	180	262
6	840	41	585	76	480	111	400	146	330	181	260
7	820	42	582	77	477	112	398	147	328	182	258
8	800	43	579	78	474	113	396	148	326	183	256
9	780	44	576	79	471	114	394	149	324	184	254
10	760	45	573	80	468	115	392	150	322	185	252
11	750	46	570	81	465	116	390	151	320	186	250
12	740	47	567	82	462	117	388	152	318	187	248
13	730	48	564	83	459	118	386	153	316	188	246
14	720	49	561	84	456	119	384	154	314	189	244
15	710	50	558	85	453	120	382	155	312	190	242
16	700	51	555	86	450	121	380	156	310	191	240
17	695	52	552	87	448	122	378	157	308	192	238
18	690	53	549	88	446	123	376	158	306	193	236
19	685	54	546	89	444	124	374	159	304	194	234
20	680	55	543	90	442	125	372	160	302	195	232
21	675	56	540	91	440	126	370	161	300	196	230
22	670	57	537	92	438	127	368	162	298	197	228
23	665	58	534	93	436	128	366	163	296	198	226
24	660	59	531	94	434	129	364	164	294	199	224
25	655	60	528	95	432	130	362	165	292	200	222
26	650	61	525	96	430	131	360	166	290	201	220
27	645	62	522	97	428	132	358	167	288	202	218
28	640	63	519	98	426	133	356	168	286	203	216
29	635	64	516	99	424	134	354	169	284	204	214
30	630	65	513	100	422	135	352	170	282	205	212
31	625	66	510	101	420	136	350	171	280	206	210
32	620	67	507	102	418	137	348	172	278	207	208
33	615	68	504	103	416	138	346	173	276	208	206
34	610	69	501	104	414	139	344	174	274	209	204

210	202	244	167	278	133	312	99	346	65	380	31
211	200	245	166	279	132	313	98	347	64	381	30
212	199	246	165	280	131	314	97	348	63	382	29
213	198	247	164	281	130	315	96	349	62	383	28
214	197	248	163	282	129	316	95	350	61	384	27
215	196	249	162	283	128	317	94	351	60	385	26
216	195	250	161	284	127	318	93	352	59	386	25
217	194	251	160	285	126	319	92	353	58	387	24
218	193	252	159	286	125	320	91	354	57	388	23
219	192	253	158	287	124	321	90	355	56	389	22
220	191	254	157	288	123	322	89	356	55	390	21
221	190	255	156	289	122	323	88	357	54	391	20
222	189	256	155	290	121	324	87	358	53	392	19
223	188	257	154	291	120	325	86	359	52	393	18
224	187	258	153	292	119	326	85	360	51	394	17
225	186	259	152	293	118	327	84	361	50	395	16
226	185	260	151	294	117	328	83	362	49	396	15
227	184	261	150	295	116	329	82	363	48	397	14
228	183	262	149	296	115	330	81	364	47	398	13
229	182	263	148	297	114	331	80	365	46	399	12
230	181	264	147	298	113	332	79	366	45	400	11
231	180	265	146	299	112	333	78	367	44	401	10
232	179	266	145	300	111	334	77	368	43	402	9
233	178	267	144	301	110	335	76	369	42	403	8
234	177	268	143	302	109	336	75	370	41	404	7
235	176	269	142	303	108	337	74	371	40	405	6
236	175	270	141	304	107	338	73	372	39	406	5
237	174	271	140	305	106	339	72	373	38	407	4
238	173	272	139	306	105	340	71	374	37	408	3
239	172	273	138	307	104	341	70	375	36	409	2
240	171	274	137	308	103	342	69	376	35	410	1
241	170	275	136	309	102	343	68	377	34		
242	169	276	135	310	101	344	67	378	33		
243	168	277	134	311	100	345	66	379	32		

Puntuació Copa Catalana de curses en línia i verticals

1	100	21	36
2	88	22	34
3	78	23	32
4	72	24	30
5	68	25	28
6	66	26	26
7	64	27	24
8	62	28	22
9	60	29	20
10	58	30	18
11	56	31	16
12	54	32	14
13	52	33	12
14	50	34	10
15	48	35	8
16	46	36	6
17	44	37	4
18	42	38	2
19	40	...	2
20	38	Darrer classificat	2

.

ANNEX 2

Full de Reclamació d'incidència en Cursa de Muntanya

Competició					
Campionat individual		Campionat cursa vertical		Campionat per equips	
Cursa Vertical		Cursa per muntanya		Cursa d'ultraresistència	

Nom de la cursa:

Data:

Entitat Organitzadora:

Jurat de la prova

Director de cursa	
Delegat FEEC	
Àrbitres FEEC	
Corredor/a	

Dades del Reclamant

Nom i cognoms:

DNI (o document equivalent):

Club/Entitat/Federació:

Adreça:

Nom, cognoms i/o dorsal dels corredors afectats:

Motiu de la reclamació:

Signatures del delegat de la FEEC i del/s reclamant/s **Lloc i data**

CÒPIA FEEC

La **FEEC** ha rebut la quantitat de: 5***0 €***

De:

En concepte de dipòsit de la reclamació de la cursa:

Lloc i data

Delegat FEEC

CÒPIA RECLAMANT

La **FEEC** ha rebut la quantitat de: ***50 €***

De:

En concepte de dipòsit de la reclamació de la cursa:

Lloc i data

Delegat FEEC

ANNEX 3

Protocol de marcatge de les curses per muntanya FEEC

Introducció

Aquest protocol és un document orientatiu a seguir per les entitats organitzadores per realitzar un bon marcatge, tot i que cada Entitat/Organització pot tenir la seva manera de senyalitzar la cursa. S'ha de tenir present, que no són curses d'orientació i el corredor ha de poder reconèixer el recorregut sense cap dificultat i sense perdre la concentració.

Sovint l'entitat organitzadora coneix el territori i no té en compte petits detalls a l'hora de realitzar el marcatge. Això és pot convertir en un mal de cap per més d'un corredor. Per evitar errades, cal realitzar el marcatge pensant que tots els corredors desconeixen el traçat de la cursa.

Una cursa de muntanya passa per un entorn natural extremadament fràgil. Hi ha espècies vegetals protegides i zones molt sensibles a l'erosió i amb necessitats especials de conservació. En aquestes zones cal ser especialment curós. Òbviament, seran necessàries les autoritzacions sectorials (municipal, dels propietaris, de l'administració del medi natural, etc.) segon el tipus d'activitat, la seva regulació i l'espai en qüestió.

Cal avançar-se als possibles canvis, especialment els meteorològics. El que en condicions normals seria un marcatge correcte, es pot tornar en un marcatge incorrecte o deficient, degut a les condicions meteorològiques adverses.

El protocol pretén també ajudar als jutges a valorar si un marcatge és correcte. El resultat del la valoració es reflectirà a l'acta de la cursa. Qualsevol deficiència greu que pugui afectar a la seguretat dels corredors de la cursa implicarà la suspensió de la prova.
El comitè de curses per muntanya de la FEEC, ho tindrà en compte a l'hora de confeccionar el calendari de la següent temporada.

Neteja prèvia del circuit

Algunes pautes de com fer la neteja prèvia del circuit, tenint present les especificacions comentades al paràgraf anterior.

- Portar una bossa de brossa i recollir possibles deixalles no pròpies de l'entorn (ampolles, bosses, llaunes, ...).
- Moure les branques a nivell dels ulls i cap a un costat de forma que no hi hagi perill de que tornin al obstaculitzar el camí, si no hi ha més remei, fer una poda selectiva.
- Senyalitzar tots els obstacles que puguin generar riscos (arbres caiguts, rocs, desnivells amb possibles caigudes o altres elements). Especialment si aquests

estan a una alçada que fa que el corredor s'hagi d'ajupir.

Material per al marcatge

El material de senyalització ha d'ésser sempre totalment desmuntable. Es prohibeix expressament d'emprar pintura i de clavar cartells indicadors en els arbres per a senyalitzar. Article 26 Llei 9/1995, de 27 de juliol, de regulació de l'accés al medi natural.

Es recomanable que tot el material que s'utilitzi pel marcatge sigui biodegradable, d'un color llampant i que contrasti amb l'entorn.

Es recomana utilitzar: cintes, banderoles, fletxes i cartells.

- **Cintes:** Hauran de tenir una llargada mínima de trenta (30) centímetres i estar situades a una alçada mínima d'un (1) metre.
- **Banderoles:** Tindran una alçada mínima de trenta (30) centímetres.
- **Cartells:** Han d'ésser visibles, llegibles i amb poca lletra. Es recomanen símbols perquè faciliten la comunicació amb el corredor.
- **Altres materials**: que són permesos pel marcatge són, per exemple, cordill de llana o dispositius lluminosos.

Es desaconsellen materials com la calç i el guix per motius mediambientals.

S'ha de desmarcar i recollir tot el material del recorregut desprès de la cursa, deixant l'entorn més net del que estava abans de l'inici.

Marcatge del recorregut

Haurà d'estar marcat abans de que els àrbitres de la FEEC comencin a verificar-lo.
Els àrbitres aniran acompanyats pel personal designat per l'organització de la cursa, i solucionaran els possibles problemes que els jutges detectin en la revisió del circuit.
El marcatge sempre es farà en el sentit de la cursa, per tal de garantir la perspectiva dels participants.
En recorreguts urbans, cal vigilar que el marcatge sigui ben visible. Es reforçarà amb tanques i cintes, tenint present que en aquestes zones es habitual que persones alienes a la cursa moguin o treguin el marcatge i per tant cal assegurar-ho.
Per un altre banda és obligatori ubicar personal de l'organització en els creuaments més conflictius. A les cruïlles de carreteres o carrers amb transit rodat, es necessari que hi hagi presencia d'autoritats que facin el control d'aquests creuaments.
Els controls situats al llarg del recorregut faran una darrera inspecció del marcatge en les seves zones d'influència i disposaran de senyals supletoris en cas de necessitat.

Corriols, pistes i carreteres (traçat evident)

El marcatge principal serà les cintes. En cas que no es puguin penjar a branques o pals, es faran servir banderoles. També és poden fer servir fletxes i cordill de llana

com a reforç del recorregut.

- En condicions de visibilitat normal i tenint en compte la previsió meteorològica del dia de la prova, des d'una marca haurem de veure la següent, tant si es puja com si es baixa.
- Quan el recorregut faci un gir brusc cap a la esquerra o dreta hi haurà una marca abans i marca després del revolt.
- Quan el recorregut faci un canvi de corriol, pista o carretera, hi haurà una marca al final i dos seguides al principi del corriol, pista o carretera, per on

  segueixi el recorregut. Farem el mateix quan hi hagi una intersecció de tres o més camins.
- Encara que hi hagi un control de pas o informatiu, haurà de estar marcat degudament com diuen els punts anteriors.

Camp a través, pel mig de bosc o prat obert (traçat no evident)

El marcatge principal serà les cintes. En el cas que no es pugui penjar es faran servir banderoles. També es podran fer servir fletxes i cordill de llana com a reforç del recorregut.

- En condicions de visibilitat normal des d'un senyal haurem de veure els dos següents, tant si es puja com si es baixa.
- Encara que hi hagi un control de pas o informatiu, haurà de estar marcat degudament com diu el punt anterior.
- En situacions de boira o fort vent, o zones protegides, és aconsellable el marcatge de la zona afectada amb cinta o cordill de llana continu.

Crestes i zones pedregoses

El marcatge principal serà les banderoles.

- Des d'un senyal haurem de veure els dos següents.
- Encara que hi hagi un control de pas o informatiu, haurà de estar marcat degudament com diu el punt anterior.
- En situacions de boira o fort vent, és aconsellable el marcatge de la zona afectada amb cinta o cordill de llana.

Punts de perill

En zones amb perill potencial per la seva dificultat, risc de caiguda o altres, a més de estar molt ben senyalitzat, es pot requerir la utilització d'altres materials, com poden ésser cordes fixes.
Les instal·lacions de cordes fixes i similars s'han de fer seguint les normes de seguretat, ho ha de fer un tècnic esportiu amb la titulació adient.
En els punts més conflictius es situarà personal de l'organització per controlar el pas dels corredors i poder avisar ràpidament de qualsevol incidència que hi pugui ocórrer.

Zones d'avituallament

La zona d'avituallament ha de tenir una amplada suficient per proveir als corredors d'aquest servei.
Es obligatori senyalitzar uns 50 metres abans de la zona d'avituallament amb un

cartell que posi “INICI D'AVITUALLAMENT”, així el corredor pot adaptar el seu ritme. També es obligatori senyalitzar el final de la zona d'avituallament a uns 50 metres després de la zona, amb un altre cartell que posi “FI D'AVITUALLAMENT”.
En aquest tram final hi ha d'haver bosses d’escombraries perquè el corredor pugui llençar la brossa que generi durant la seva estada a l’avituallament.

Punts quilomètrics

Es obligatori que estiguin marcats i clarament visibles en aquests dos casos:

1. Controls de pas.
2. Avituallaments.

Es recomanable que al menys, i a part del marcatge als punts obligatoris, es marquin els punts quilomètrics cada 5 quilòmetres.
També és molt recomanable que el personal de l'organització ubicat als controls i avituallaments conegui el punt quilomètric on estan ubicats per comunicar-ho al corredor que ho demani.

Consideracions finals

Si alguna Entitat/Organització optés per un altre variant o sistema de marcatge i tingués qualsevol dubte, aquest li serà comunicat als àrbitres de la cursa quinze dies abans de la celebració de la mateixa i en cas que fos necessari, haurà d'ésser aprovat pel comitè de curses per muntanya.

Si la entitat organitzadora varia el sistema de marcatge que ha comunicat, el mateix cap de setmana de la cursa, o durant la cursa, per problemes de força major, el nou marcatge haurà d'ésser aprovat pels àrbitres fent-ho constar a l'acta.

ANNEX 4

Protocol per a organitzacions del control de dopatge

Aquest protocol pretén establir un mecanisme estàndard per als controls de dopatge que es fan a les proves de les diferents modalitats esportives de la FEEC.

Dies abans de la prova l’Àrea Tècnica esportiva es posarà en contacte amb l’organització de la prova per comunicar-li que s’hi farà control de dopatge, informació que l’organització es compromet a no difondre.

La FEEC aportarà i es compromet a:

- Un metge/metgessa per a la recollida de la mostra.
- Fer-se càrrec dels honoraris del metge/metgessa, despeses de desplaçament i allotjament.
- Material específic per a la recollida de la mostra

- Trasllat i custòdia de la mostra
- Fer analitzar la mostra, rebre els resultats i no difondre'ls.
- Fer-se càrrec del cost de l'analítica.

L'organització aportarà i es compromet a:

- Disposar d'una sala amb lavabo i que es pugui tancar amb clau.
- La sala ha de tenir una taula i una cadira.
- Posar a disposició dels esportistes que facin les proves de control de dopatge ampolles d'aigua embotellada i precintada.
- Disposar de tants escoltes com proves de dopatge es facin, s'ha de tenir en compte que l'escolta ha de ser del mateix sexe que l'esportista seleccionat.

Procediment del control

Selecció de l'esportista

- Un esportista pot ser seleccionat per passar el control de dopatge per classificació, sorteig o designació. Abans de l'esdeveniment el Jurat de la prova ha d'establir el criteri i fer-lo públic al brífing.

Notificació, escolta i recollida de la mostra

- El responsable de la recollida de mostres, un àrbitre o un membre de l'organització seran els encarregats de comunicar a l'esportista seleccionat que ha de fer el control de dopatge immediatament hagi acabat la prova. Normalment això passarà a la mateixa línia d'arribada.
- Des del moment que se li comunica que ha de passar el control de dopatge se li assignarà un escolta del mateix sexe que l'acompanyarà en tot moment.
- El control de dopatge s'haurà de passar el més ràpidament possible, en cap cas no hauran de passar més de 30 minuts.
- L'esportista haurà d'acreditar-se amb un document oficial (DNI, NIE o passaport). L'escolta ha d'informar d'aquest fet i acompanyar-lo a buscar el document, si s'escau.
- L'esportista pot anar acompanyat pel seu metge, entrenador o representant fins arribar a la sala de control de dopatge. En cap cas aquest podrà interferir en la realització de la prova.
- L'esportista haurà de certificar que les dades que inclouen els documents i formularis que se li subministrin són correctes, aquests seran firmats pel metge i per l'esportista.
- El metge/metgessa decidirà quin sistema farà servir per recollir la mostra.
- La recollida de la mostra es farà de la manera que perjudiqui menys la

intimitat de l'esportista, i en cap cas amb la presència de l'escolta.

- El metge/metgessa serà l'encarregat de custodiar la mostra i lliurar-la a qui correspongui.
- En cas que l'esportista hagi d'anar a la cerimònia o al lliurament de premis, prèviament haurà d'haver finalitzat el control de dopatge.