



Reglament per les curses d'Esquí Alpí d'Andorra temporada 25-26

1 Regles d'abast genèric, d'aplicació a totes les categories i modalitats:

1.1 Totes les curses d'esquí alpí celebrades a Andorra es regeixen pel Reglament Internacional d'Esquí (RIS) i per les precisions que fixa la FIS per cada temporada. No obstant això, els reglaments de la Federació Andorrana d'Esquí (FAE) els complementen i en alguns casos els modifiquen.

1.2 Per a totes les categories i competicions, els organitzadors i els traçadors han d'utilitzar pistes de cursa i traçats adequats al nivell dels competidors.

1.2.1 Tots els esquí clubs afiliats a la FAE es comprometen a participar activament en totes les curses i entrenaments que apareixen en el calendari nacional de la FAE. Per participació activa s'entén: competir amb la selecció dels seus millors corredors així com amb la màxima representació possible de cada club, en totes les curses i entrenaments oficials, amb l'objectiu de fomentar l'excel·lència esportiva/competitiva entre les diferents categories i gèneres que conformen les diferents manifestacions de l'esquí alpí.

2 Participació, quotes, resultats i inscripcions a les curses del calendari FAE:

2.1 Per poder participar a les curses del calendari FAE es obligatori estar en possessió de la llicència de corredor FAE, els corredors estrangers han de tenir vigent la corresponent llicència de corredor de la seva federació. S'accepta la participació a les curses del calendari FAE amb una llicència FAE de dia però el competidor no obtindrà punts per a la classificació general de la Copa Promoció, ni per a la classificació de la Copa Coprínceps, ni optarà als títols dels Campionats Nacionals d'Andorra.

2.2 Els corredors titulars de dos llicències federatives durant el transcurs d'una mateixa temporada poden participar a les curses d'esquí d'Andorra, sempre i quan una de les dues llicències en vigor sigui la FAE. No obstant això, els corredors que es trobin en aquesta situació no obtindran punts per a les classificacions generals de la Copa Promoció, **FORD, BURGER KING o POPEYES CREAND**, ni pel Mèrit Esportiu, classificació de la Copa Coprínceps, ni optaran als títols del Campionats Nacionals d'Andorra.



2.3 L'aplicació de la regla anterior (2.2) no s'aplica als corredors amb nacionalitat andorrana que per motius justificats i aprovats per la FAE necessitin disposar de dues llicències durant el transcurs de la temporada.

2.4 Es permet la participació de corredors estrangers a totes les curses del calendari FAE segons una quota establerta per a les nacions ESP i FRA. La resta de nacions estrangeres han de fer una demanda explícita a la FAE (48h abans sorteig de dorsals) que pot prendre's en consideració.

2.5 S'estableix la quota de participació estrangera següent:

Circuit - Curses	Quota
U8	Sota demanda
U10	Sota demanda
U12**	20 participants per ESP i 20 participants per FRA
U14-U16*	20 participants per ESP i 20 participants per FRA
NC AND U12-U14-16*	2 per categoria i gènere per ESP i 2 per categoria i gènere per FRA.
FIS	Segons quotes FIS per Nació

* Sempre que no s'arribi al màxim de 140 dorsals les nacions estrangeres podran sol·licitar un augment de la quota participació.

** s'aplicarà una excepció en el cas de la cursa Internacional U12

2.6 Totes les inscripcions s'han d'enviar al club organitzador 24 hores abans de la celebració del sorteig de dorsals. L'organitzador només accepta les inscripcions dels clubs andorrans, comitès Pyrénées Est / Ouest i de les federacions autonòmiques de la RFEDI segons les quotes establertes. La resta d'inscripcions resten subjectes a l'autorització de la FAE.

2.7 El sorteig de dorsals (TCM) s'organitzarà durant els 3 dies previs a la celebració de la cursa. El Club organitzador informará al DT, clubs participants i a la FAE mitjançant el programa oficial de cursa que s'enviarà els dies previs a la celebració de la cursa.

2.8 L'organitzador i el Jurat de la prova hauran de fer complir en la mesura del possible tots els horaris estipulats en el programa oficial de curses.

2.9 Tots els corredors que s'inscriguin un cop el sorteig de dorsals estigui realitzat, rebran una penalitat en l'ordre de sortida (25 dorsals) i una sanció econòmica (80€) que haurà d'abonar el Club al qual pertany el corredor. **Per les categories U10 i U12 i en les curses on el reglament fixa que l'ordre de sortida s'estableix per sorteig(curses de tècnica), els atletes penalitzats sortiran en ultima posició tant a la Màneg 1 com a la Màneg 2.** No es podrà inscriure cap corredor després de la realització del sorteig de dorsals sense la validació del jurat de la cursa. El DT haurà de fer constar la incidència, inclosa la penalitat/sanció, en el informe de cursa.



2.10 Tots els resultats de les curses Nacionals i Internacionals disputades a Andorra, exceptuant les curses U10 que disposen d'un reglament específic, s'han d'enviar a la FAE segons l'ordre de la classificació general per gènere, classificació per categories i gènere, i segons l'ordre de la classificació general per gènere i classificació per categories i gènere de la Copa Promoció.

3 Drets Publicitaris de les curses Nacionals del Calendari FAE

3.1 Sobre totes les curses del calendari FAE de nivell nacional, els reglaments FIS en matèria de publicitat defineixen els tipus d'anuncis publicitaris que es poden realitzar en els diferents llocs de la competició, quedant subjectes a l'aprovació de la FAE.

3.2 Cada esquí club afiliat a la FAE que sigui organitzador d'una o varies curses del calendari FAE en territori nacional, disposa dels drets publicitaris relacionats amb la cursa o curses, i en tant que propietari dels mateixos en pot negociar la cessió o venda.

3.3 En el cas en que els "circuitos" s'aprovin per la Junta FAE, el mercat de drets a nivell del "Títol" (conjunt curses mateixa categoria) passa a ser titularitat de la FAE. Pels circuits U8, U10, U12, U14-U16 en esquí alpi, els "Títols" han de promoure la imatge dels valors segons la disciplina. La FAE destina els beneficis generats per la venda d'aquests "Títols" en profit d'una millor organització.

4 Regles per a la categoria U8:

4.1 S'estableix un màxim de 3 curses per temporada; en format "mini GS" o "mini KR", o en format lúdic i multi-disciplinar.

4.2 Les competicions son sempre per equips mixtes de màxim 10 corredors.

4.3 L'ordre de sortida es determina per sorteig, nens i nenes barrejats.

4.4 La classificació s'obté mitjançant la suma de temps dels 10 primers classificats de cada equip.

4.5 Els equips amb menys corredors reben una penalització per cada corredor que falti per completar l'equip de 10, equivalent al temps del darrer classificat de la general multiplicat pel coeficient 1,5.

4.6 Es premien tot els equips participants i tots corredors reben una medalla o obsequi.

4.7 L'organitzador publica la classificació general per equips tenint en compte l'ordre de dorsal dels seus integrants, evitant ordenar-los pels seus temps individuals.

4.8 L'organitzador publica un reglament específic per a cada competició que prèviament aprova la Comissió tècnica de la FAE. L'organitzador presenta la proposta de reglament com a molt tard dos mesos abans de la data de celebració de la prova.



4.9 En totes les curses i entrenaments de la categoria U8 és obligatori el format “single pool”.

4.10 En totes les curses de la categoria U8 s'autoritza a continuar en competició encara que el competidor s'aturi, sempre i quan el competidor:

- No interfereixi en la baixada del proper competidor o no hagi estat avançat pel següent competidor.
- No hagi de remuntar cap porta.
- No hagi de calçar-se un esquí o dos.

5 Regles per a la categoria U10:

5.1 S'estableix un màxim de 5 curses per temporada en les modalitats GS o KR.

5.2 Les competicions són sempre per equips i d'una sola manega.

5.3 L'ordre de sortida es determina per sorteig, nens i nenes barrejats.

5.4 La classificació s'obté mitjançant la suma temps dels 10 primers classificats de cada equip.

5.5 Els equips amb menys corredors reben una penalització per cada corredor que falti per completar l'equip de 10, equivalent al temps del darrer classificat de la general multiplicat pel coeficient 1,5.

5.6 Es premien tot els equips participants i tots els participants reben medalla o un obsequi.

5.7 L'organitzador publica la classificació general per equips tenint en compte l'ordre de dorsal dels seus integrants, evitant ordenar-los pels seus temps individuals.

5.8 Tot i que durant la cursa es pot utilitzar la pantalla de temps, en cap cas es permet publicar els temps individuals dels corredors a la pissarra.

5.9 L'organitzador fa arribar a la Comissió tècnica de la FAE la classificació individual per temps.

5.10 Cada esquí club només pot sol·licitar i organitzar una sola competició per temporada.

5.11 En totes les curses i entrenaments de la categoria U10 és obligatori el format “single pool”.

5.12 El club organitzador garanteix l'organització d'un entrenament previ a la realització de les Kombi race (KR) previstes al calendari FAE en vigor.



5.13 En totes les curses de la categoria U10 s'autoritza a continuar en competició encara que el competidor s'aturi, sempre i quan el competidor:

- No interfereixi en la baixada del proper competidor o no hagi estat avançat pel següent competidor.
- No hagi de remuntar cap porta.
- No hagi de calçar-se un esquí o dos.

6 Regles per a la categoria U12:

6.1 El calendari FAE preveu un màxim de 8 competicions per temporada.

6.2 Entre les 8 competicions, com a mínim hi ha un GS, un SG i la resta a escollir entre les altres disciplines GS/KR/SG/TE/SL.

6.3 Les proves de GS i SL es realitzen en dues manegues i dos traçats diferents.

6.3.1 L'ordre de sortida de la primera mànega es determina per sorteig, tots els nens i nenes barrejats.

6.3.2 L'ordre de sortida de la segona mànega és l'invers al de la primera mànega. Els corredors que es desqualifiquin i/o abandonin a la primera mànega, poden prendre la sortida de la segona mànega segons l'ordre invers del seu dorsal.

6.3.3 L'ordre de sortida per les curses a una sola mànega es confecciona per gèneres: primer sortiran les dones U12, seguit dels homes U12.

6.3.4 En cadascun dels gèneres, es sortejarà una primera sèrie de 15 corredors/es amb millors punts FAE, i la resta de corredors s'ordenaran segons l'ordre creixent dels seus punts FAE i sempre segons la llista de punts vigent.

6.4 Els corredors absents a la primera manega no poden disputar la segona maànega i en cap cas aparèixer en l'ordre de sortida de la segona mànega.

6.5 La classificació final s'obté del resultat de la suma dels temps d'ambdues manegues.

6.6 Es premien els 5 primers classificats homes i les 5 primeres classificades dones.

6.7 Les competicions de la categoria U12 generen punts FAE, que s'atribueixen als corredors segons els seus resultats, i segons la penalitat que estableix el Reglament dels Punts FAE.

6.8 En totes les curses de la categoria U12 és obligatori el format "single pool". La disciplina de SG ha de disposar de portes exteriors.



6.9 La distància màxima entre portes de gir o pivot no ha de ser superior als 27 metres.

6.10 El club organitzador garanteix l'organització d'un entrenament previ a la realització de les curses de velocitat (SG) i Kombi race (KR) previstes al calendari FAE en vigor.

7 Regles específiques per la cursa per Equips (ATE - U12):

7.1 Les competicions per Equips (ATE) no generen punts FAE.

7.2 La cursa es porta a terme en la disciplina de paral·lel, mitjançant sèries eliminatòries.

7.3 S'utilitzen portes d'eslàlom gegant sense exteriors.

7.4 El desnivell de la prova es situa entre els 50m i 100m.

7.5 S'accepten 16 o 32 equips compostos per 5 esquiadors/es cadascun, dues noies i tres nois per equip. Del cas de dificultat en la confecció dels equips el Jurat de la prova pot decidir que els equips es composin de una noia i quatre nois. Aquesta decisió només pot ser presa durant el sorteig de dorsals.

7.6 En el cas de no arribar als 16 equips, es realitza un sorteig entre els equips participants per decidir l'equip que passa directament la ronda.

7.7 El quadre el conformaran els 16 o 32 equips en 8 o 16 series. Les series són les següents;

- | | |
|-----------------|---------------|
| ○ Sèrie 1; 1-16 | Sèrie 2; 8-9 |
| ○ Sèrie 3; 5-12 | Sèrie 4; 4-13 |
| ○ Sèrie 5; 3-14 | Sèrie 6; 6-11 |
| ○ Sèrie 7; 7-10 | Sèrie 8; 2-15 |

7.8 L'adscripció dels equips al quadre de les eliminatòries -8 series- o -16 series- es realitza mitjançant un GS classificatori per equips segons la suma dels 5 temps per equip.

7.9 L'ordre de sortida pel GS classificatori es realitzarà a una sola manega, per gèneres i per sorteig de les 15 primeres dones amb els millors punts i 15 primers homes amb els millors punts. La resta de corredors s'ordenaran segons l'ordre creixent dels seus punts i sempre segons la llista en vigor.

7.10 Al finalitzar el GS classificatori es realitzarà una reunió de caps d'equips per confeccionar les eliminatòries i el quadre de confrontacions que seguirà la normativa FIS.

7.11 Les noies disposen dels dorsals 1 i 3, i els nois dels dorsals 2, 4 i 5, o 2 dels cas els Equips només siguin amb una noia.



7.12 Cada sèrie enfronta als oponents un sol cop segons el següent criteri:

Sèrie 1:

- Traçat Vermell Eq 1 dona 1 vs Traçat Blau Eq 16 dona 1
 - Traçat Blau Eq 1 home 2 vs Traçat Vermell Eq 16 home 2
 - Traçat Blau Eq 1 dona 3 vs Traçat Vermell Eq 16 dona 3
 - Traçat Vermell Eq 1 home 4 vs Traçat Blau Eq 16 home 4
 - Traçat Blau Eq 1 home 5 vs Traçat Vermell Eq 16 home 5
- *El traçat blau sempre estarà ubicat a la dreta baixant

7.13 L'ordre dels corredors no es pot canviar.

7.14 El guanyador de cada mànega eliminatòria suma un punt. L'equip que més punts obté(5) passa la ronda.

7.15 En el cas que en una eliminatòria caiguin els dos corredors; s'atorga el punt al corredor que hagi realitzat més distància.

7.16 Resta totalment prohibit remuntar cap porta.

7.17 Els dies previs a l'esdeveniment, es porta a terme la reunió de caps d'equip per confeccionar les series i explicar el funcionament de la prova en general. El Jurat de la prova, si escau, aclareix qualsevol dubte sobre el reglament.

7.18 Es altament recomanable disposar d'un "speaker" durant la celebració del paral·lel, que faci el seguiment de la prova (eliminatòries) i de manera tot el personal involucrat en la prova i el públic assistent estiguin el màxim d'informat possible.

8 Regles per a la categoria U14 i U16:

8.1 Els punts FAE per les categories U14 - U16 segueixen el mateix sistema de punts que utilitza la FFS, regulats segons disposa el Reglament de punts FAE.

8.2 En les disciplines tècniques (SL i GS), així com en la Combinada Alpina (AC), les competicions es realitzen habitualment en dues mànegues i traçats diferents.

8.3 L'ordre de sortida de la primera mànega es confecciona per gèneres i categories: primer sortiran les dones U14, seguit de les dones U16, després els homes U14 i finalment els homes U16.

8.3.1 En cadascuna de les categories i gèneres, l'ordre de sortida respecta el sorteig dels dorsals de la primera sèrie (a determinar pel Jurat), la resta s'endrega segons l'ordre creixent dels seus punts FAE (acreditats a la llista vigent), a excepció de les curses de confrontació que disposen d'un sorteig segons gèneres a la "mêlé" o els dos gèneres barrejats a la "mêlé" com a prova pilot per [la temporada 2025-26](#).



- 8.3.2 L'ordre de sortida de la segona mànega, es realitza invertint els 20 millors temps de la primera mànega d'entre les categories U14 i U16 dones, seguit de la resta de classificades per ordre de temps i invertint els 30 millors temps de la primera mànega de les categories U14 i U16 homes, seguit de la resta de classificats per ordre de temps, a excepció de les curses de confrontació que inverteix l'ordre de la primera mànega com a prova pilot per la [temporada 2025-26](#).
- 8.3.3 Els corredors que es desqualifiquin i/o abandonin a la primera mànega, poden prendre la sortida de la segona mànega després de tots els corredors classificats, en l'ordre invers dels seus dorsals, a excepció de les curses de confrontació on sortiran segons l'ordre d'inversió del seu dorsal com a prova pilot per la [temporada 2025-26](#).
- 8.3.4 Els corredors absents a la primera mànega no poden disputar la segona mànega i en cap cas aparèixer en l'ordre de sortida de la segona mànega.
- 8.4 La classificació general es determina en base a la suma dels temps d'ambdues mànegues, per gèneres: U14 i U16 dones juntes, i U14 i U16 homes junts.
- 8.4.1 No obstant això, es premien els 3 primers classificats U14, els 3 primers U16 homes, les 3 primeres classificades U14 i les 3 primeres U16 dones.
- 8.4.2 Els corredors desqualificats i/o no arribats, tot i que no consten com a classificats, es publiquen els seus temps a l'apartat d'abandons i/o desqualificats, esmentant el temps realitzat en les mànegues finalitzades.
- 8.5 La disciplina de **Combinada Alpina (AC)** és vàlida per les categories U14 - U16. Els resultats obtinguts en aquesta generen punts FAE.
- 8.6 Els clubs organitzadors han de garantir un entrenament obligatori previ a la realització de qualsevol de les curses de velocitat (SG/AC) previstes en el calendari FAE en vigor. Aquest entrenament s'ha d'organitzar de manera que hi puguin assistir el màxim d'inscrits a la cursa. La disciplina de SG ha de disposar de portes exteriors.
- 8.7 En totes les curses del calendari FAE U14-U16, la figura de l'àrbitre assistent és obligatòria i aquest es tria a la reunió de caps d'equip.
- 8.8 Les proves de **Paral·lel (PL)** estan precedides per un GS classificatori que segueix la normativa i l'atribució dels punts FAE habitual segons el reglament per les curses de GS en vigor.
- 8.8.1 Les proves de Paral·lel (PL) es realitzaran segons la normativa FIS, en format SL o GS, i adaptant els desnivells i les distàncies entre portes segons els especificacions FAE que es mostren al quadre de desnivells per cadascuna de les categories.



8.8.2 Nomes podran disputar les eliminatòries del paral·lel (PL), els 32 millors classificats per gènere del cas les eliminatòries es facin a una baixada o 16 millors per gènere del cas les eliminatòries es facin a doble baixada.

9 Regles per a la Copa Promoció de la categoria U14-U16-U18-U21-SENIOR:

9.1 Amb l'objectiu d'incentivar els esquiadors dels clubs que no segueixen un programa de Tecnificació, EEBE o pertanyen als Equips Nacionals FAE, és disposa de la Copa Promoció. La Copa Promoció és un trofeu destinat als esquiadors/es que no formen part del programa Tecnificació, EEBE, ni dels Equips Nacionals FAE, i que són posseïdors d'una llicència FAE de corredor en vigor.

9.2 Tot corredor que no segueix el programa de Tecnificació, EEBE o dels Equips Nacionals FAE és considerat de la categoria Promoció. *Es obligatori que cada club informi la Comissió Tècnica abans de l'inici de temporada, dels corredors estrangers que segueixen el programa d'entrenament dels Tecnificats del seu club o que realitzen programes intensius similars al de Tecnificació. Aquests atletes seran considerats com a Tecnificats en totes les classificacions de les curses i circuits FAE.*

9.3 Durant el transcurs de la temporada, no s'accepta cap canvi d'estatus (per exemple: de tecnificat a no tecnificat. FAE a no FAE), de manera que la primera inscripció és la que preval.

9.4 La Copa Promoció és un circuit de curses per punts, que utilitza el sistema de punts de la Copa del Món (WC) d'esquí alpí.

9.4.1 Totes les curses de la categoria U14-U16 i U18-U21-Senior inscrites al calendari FAE puntuen per a la Copa Promoció.

9.4.2 A més a més, a cada cursa nacional de la categoria U14 – U16 – U18 - U21 - Sènior, es premien els 3 primers classificats promoció “no tecnificats” ni “FAE” per cada categoria i per cada gènere.

9.5 El club organitzador facilita una classificació general “scratch” marcant els corredors de Promoció mitjançant la “P” i els FAE mitjançant una F i una classificació “Copa Promoció”, per cada categoria i gènere.

9.6 La classificació final de la Copa Promoció es determina en base a la suma dels punts que cada corredor/a obté en cada competició del calendari.

9.7 La classificació final premia als 3 primers clubs classificats que sumen més punts d'entre les categories U14 - U16 i U18 – U21 - Sènior tant femení com masculí.



10 Regles per a la categoria U18, U21 i Sèniors:

- 10.1 En totes les curses de U18, U21 i Sèniors, celebrades a Andorra s'entrega trofeu als 3 primers classificats de la general i al primer U18, tant masculí com femení.
- 10.2 Els corredors que s'hagin inscrit i s'hagin sortejat a qualsevol competició internacional del nivell FIS, CIT, ENT o superiors i que no prenguin la sortida de la cursa (DNS), llevat que l'absència sigui per causa justificada, sotmeten al seu club a una sanció econòmica de 100€ per absència.

11 Regles per a la categoria Veterans:

- 11.1 Poden participar els esquiadors que l'1 de gener de cada any hagin complert 30 anys d'edat.
- 11.2 El circuit de veterans resta obert als competidors estrangers, sempre i que acreditin tenir la corresponent llicència de corredor vigent amb la seva federació nacional.
- 11.3 S'estableixen diferents categories per grups de 5 anys d'acord amb els següents anys de naixement, i per homes/dones per separat: [del 1995 al 1991](#), [del 1990 al 1986](#)... i així successivament.
- 11.4 L'ordre de sortida s'efectua per sorteig dins cada grup. Si el Jurat no determina el contrari, s'inicia per les dones i pels grups de més menys edat, tot seguit els homes i pels grups de més a menys edat.
- 11.5 Totes les curses de veterans d'Andorra s'organitzen a dues mànigues, i la classificació final es determina en base al millor temps d'una de les dues mànigues a excepció de les curses que estiguin incloses en la lliga Catalana – Andorrana de veterans que disposa d'un reglament específic.
- 11.6 Es recomana a l'organitzador que, durant l'entrega de premis, ofereixi de forma gratuïta un aperitiu a tots els participants.

12. Regles específiques de la Copa Coprínceps:

- 12.1 Puntuen per la Copa Coprínceps les categories U12-U14-U16 corresponent al GS dels Campionats Nacionals d'Andorra.
El repartiment de premis es realitza a final de temporada.
- 12.2 Al lliurament de premis hi han d'assistir tots els guanyadors.



13 Regles específiques per a la Copa FORD U10, Copa BURGER KING U12, Copa POPEYES U14-U16 i Copa CREAND FIS:

- 13.1 La **Copa FORD, Copa BURGER KING, la Copa POPEYES i la Copa CREAND** es un campionat de curses d'esquí Alpí destinat als corredors de la categoria U10, U12, U14-U16, **U18-U21-Sènior** amb llicència de corredor FAE.
- 13.2 Totes les competicions es realitzaran segons les disciplines i els diferents formats que estableix el reglament de curses de la FAE i FIS per la temporada en vigor i segons les categories U10, U12, U14-U16, **U18-U21- Sènior**.
- 13.3 Totes les competicions que componen la **Copa FORD, BURGER KING, POPEYES i CREAND** han d'estar adscrites al calendari oficial de la FAE segons la temporada en vigor i de conformitat segons els conveni d'acord que signen l'organitzador i la FAE.
- 13.4 Totes les competicions de la **Copa FORD, BURGER KING, POPEYES i CREAND** estaran supervisades per un Delegat Tècnic Oficial, l'Àrbitre, l'Àrbitre adjunt i el coordinador del circuit FD, BK, PP i CA tots amb veu i vot.
- 13.5 Els corredors estrangers, amb la seva corresponent llicència de corredor, podran participar a les diferents competicions de la **Copa FORD, BURGER KING, POPEYES i CREAND** segons la normativa i les quotes que s'estableixen en el reglament de curses d'esquí alpí de la FAE i la FIS per la temporada en vigor.
- 13.6 En cap cas, els corredors estrangers i/o sense llicència de corredor Andorrana és beneficiaran dels punts FAE (excepció corredors amb llicència Francesa) ni dels punts per a la classificació final de la **Copa FORD, BURGER KING, POPEYES i CREAND** que únicament és pels corredors amb llicència corredor FAE.
- 13.7 Classificacions de les curses:
- Una classificació general per equips en totes les curses de la categoria U10.
 - Una classificació general per gèneres en totes les curses de la categoria U12.
 - Una classificació general per gèneres i categories (U14-U16) en totes les curses.
 - Una classificació general Promoció per gèneres i categories (U14-U16) en totes les curses.
 - Una classificació general segons reglament FIS per gèneres i categories (U18-U21 i Sènior) en totes les curses.
 - Una classificació general Promoció per gèneres i categories (U18-U21 i Sènior) en totes les curses.



○ Classificacions final per circuits :

- Una classificació final per equips de la general de punts de la **COPA FORD U10**.
- Una classificació final per gèneres corresponent a la general de punts **COPA BURGER KING U12**.
- Una classificació final per gèneres i categories (U14-U16) corresponent a la general de punts de la **Copa POPEYES**.
- Una classificació final Promoció per gèneres i categories (U14-U16) corresponent a la general de punts de la **Copa POPEYES**.
- Una classificació final per gèneres i categories (U18-U21 i Sènior) corresponent a la general de punts de la **Copa CREAND**.
- Una classificació final Promoció per gèneres i categories (U18-U21 i Sènior) corresponent a la general de punts de la **Copa CREAND**.

13.8 Premis a pistes:

- S'entregaran premis a tots els equips participants, en totes i cadascuna de les diferents curses de la **Copa FORD U10** segons la classificació general per equips.
- S'entregaran premis per gènere, en totes i cadascuna de les diferents curses de la **Copa BURGER KING U12** segons els 5 primers/es classificats de la general per gènere.
- S'entregaran premis per gènere i categories (U14-U16) en totes i cadascuna de les diferents curses de la Copa POPEYES, segons els 3 primers/es classificats de la general per gènere.
- S'entregaran premis Promoció per gènere i categories (U14-U16) en totes i cadascuna de les diferents curses de la Copa POPEYES, segons els 3 primers/es classificats de la general per gènere.
- S'entregaran premis segons els 3 primers/es classificats de la general per gènere de la classificació **Scratch** i al **primer/a classificat** per gènere de la **categoria U18** en totes i cadascuna de les diferents curses de la Copa CREAND.

○ Premis final de circuits:

- **FORD U10:**
S'entregaran els premis de final de campionat als 5 millors equips que sumin més punts de la **Copa FORD U10**.
- **BURGER KING U12:**
S'entregaran els premis de final de campionat als 5 millors corredors per gènere que sumin més punts de la **Copa BURGER KING U12**.



▪ **POPEYES U14-16:**

S'entregaran els premis de final de campionat als 3 millors corredors/es per gènere i categoria (U14-U16) que sumin més punts de la Copa POPEYES.

S'entregaran els premis de final de campionat als 3 millors corredors/es Promoció per gènere i categoria (U14-U16) que sumin més punts de la Copa POPEYES.

▪ **CREAND U18-U21 i Sènior:**

S'entregaran els premis de final de campionat als 3 millors corredors/es per gènere i categoria (U18-U21 i Sènior) que sumin més punts de la Copa CREAND.

S'entregaran els premis de final de campionat als 3 millors corredors/es Promoció per gènere i categoria (U18-U21 i Sènior) que sumin més punts de la Copa CREAND.

- El Comitè organitzador de la **CFD, CBK, CPP** es reserva el dret d'entregar d'altres premis que posin en valor els "**valors**" en l'esport de base *la possibilitat d'atorgar premis en metàl·lic o altres en la CCA.*

13.9 Punts CFD, CBK, CPP – CPPP i CCA – CCAP:

1. Totes les competicions de la **Copa FORD, Copa BURGER KING, Copa POPEYES i Copa CREAND** generaran punts **CFD, CBK, CPP – CPPP i CCA – CCAP.**
2. L'atribució dels punts **CFD, CBK, CPP – CPPP i CA – CAP** segueix el mateix sistema d'atribució que els punts WC que s'especifica en el reglament de la FIS en vigor.
3. L'atribució dels punts **CBK, CPP i CCA** es farà segons la classificació "scratch" en la que es té en compte la participació estrangera, i l'atribució dels punts **CFD, CPPP i CCAP** només té en compte les llicències Andorranes.
4. No obtindran punts **CPP i CCA** els corredors/es classificats amb un temps superior al 8% del guanyador/a segons les categories **U14- U16 i 18-U21, Sènior** en cadascuna de les diferents proves puntuables.
5. En cas d'empat es tindran en compte el nº de victòries dels corredors/equipos per desempatar, de manera que el que tindrà mes 1ers posicions serà el guanyador. Del cas continues l'empat es tindrien en compte les segones posicions i per aquest ordre fins arribar al desempat.

13.10 Totes les curses de la Copa BURGER KING U12 i Copa POPEYES U14-U16 generaran punts FFS tal i com preveu el reglament de curses d'esquí alpí de la FAE en vigor.

13.11 S'afegeix dins del calendari de curses de la Copa BK U12, les **Finals de la Copa BK** que estableix un reglament específic com segueix:

13.11.1 **FINALS COPA BK – LA FURA:** Cursa internacional U12 i en format SL, SG i Kombinada per generes.



13.11.2 **Participació:** Només poden participar els corredors/es amb llicència FAE que hauran obtingut punts BK durant el transcurs de la temporada, i s'estableix una quota de participació estrangera segons els articles 2.4 i 2.5 del reglament FAE en vigor, limitant el nombre màxim de participants a 140 corredors/es per gènere o cursa

13.11.3 **Ordre de sortida:** Els ordres de sortida tant per la cursa d'eslàlom (SL) com de super gegant (SG) es realitzarà segons gèneres diferenciats i a la "mêlé". En la cursa d'eslàlom (SL) la 1a mànega amb pal curt es realitza segons ordre de dorsal. La 2a mànega amb pal curt es realitza invertint l'ordre dels dorsals. La 3a mànega amb pal llarg per ordre invers de dorsal i la 4a mànega amb pal llarg per ordre de dorsal. En la cursa de super gegant (SG) la 1a mànega segons l'ordre de dorsal i la 2a invertint l'ordre de dorsal.

13.11.4 **Format cursa Eslàlom (SL):** 4 manegues d'eslàlom tant en masculí com femení. Dues mànigues es realitzaran amb piquet curt i dues amb piquet llarg. El Jurat decideix, segons les condicions, el re-marcatge dels traçats 1h abans de la sortida.

13.11.5 **Format cursa Super Gegant (SG):** 2 mànigues de SG. El Jurat decideix, segons les condicions, el re-marcatge dels traçats 1h abans de la sortida.

13.11.6 **Classificació: Cursa d'eslàlom (SL):** S'agafa el millor temps de la màniga piquet curt i el millor temps de la màniga piquet llarg per fer la suma dels temps que donarà la classificació general (per gèneres).

Cursa de super gegant (SG): S'agafa el millor temps d'una de les dues mànigues i es fa la classificació general per gèneres.

Kombinada: ~~S'agafa els millors temps de la suma dels temps entre la cursa d'eslàlom i super gegant.~~ S'atribuiran punts WC als 15 primers classificats per gènere de la classificació general de la cursa d'Eslàlom i de Super Gegant. Els corredors/es amb més punts segons la suma dels punts de SG i SL per gèneres seran els guanyadors/es.

Equip participant (Club): S'atribuiran punts WC als 15 primers classificats per gènere de la classificació general de la cursa d'eslàlom i super gegant. L'Equip (Club) amb més punts segons la suma dels punts per cursa i gèneres serà el guanyador.

13.11.7 **Premis:** Es premia als cinc primers classificats per gènere tant de la cursa d'Eslàlom com de la cursa de Super Gegant. Es premia als 3 primers classificats per gènere de la Kombinada. Es premia al Club ~~participant~~ **que ha obtingut més punts segons la classificació de la Kombinada.**

14 Regles específiques dels Campionats Nacionals (NC):

14.1 S'afegeix el Campionat Nacional d'Andorra per a la categoria U12. Cursa en que s'utilitza el mateix format previst per a les curses d'U12 i premia als 5 primers de la general per gènere.



14.2 S'afegeix el Campionat Nacional d'Andorra Promoció per a les categories U14-U16 en les disciplines d'eslàlom i/o gegant. La participació en aquest Campionat resta reservada únicament als corredors de la categoria Promoció. L'organització d'aquest campionat segueix la normativa segons els reglament de curses FAE en vigor.

~~14.2.1 Per la temporada 2024-25 es podrà realitzar una prova pilot en el NC de Promoció U14 i U16. Aquesta prova no haurà de suposar cap impacte en el funcionament de la cursa U14 i U16. La possible participació de corredors Promoció de la categoria U19, es farà respectant el següent ordre de sortida.~~

~~Sortida dels U19 en la 1a mànega segons sorteig per generes barrejats, després de l'últim corredor de la categoria U16 noi i segons el bibo acordat al TCM després de l'últim corredor de la categoria U14 o U16 noi de la 2a mànega, aquest disposi o no de temps atribuït a la 1a mànega. La cursa Promoció U19 serà una cursa diferent a la de U14 i U16 i en cap cas contarà per punts FAE o FIS.~~

14.3 Els Campionats Nacionals (NC) es situen en el calendari FAE com a les darreres competicions de les respectives categories.

14.4 Es recomana als organitzadors utilitzar els desnivells màxims que permet RIS i/o el Reglament FAE.

14.5 Els NC d'Andorra s'organitzen entre els Esquí Club d'Andorra i Soldeu Esquí Club pel que fa els Nacionals de Velocitat i Esquí Club Pas de la Casa Grau Roig i Esquí Club Arinsal Pal i Ordino Arcalís conjuntament pel que fa als Nacionals de disciplines tècniques. L'organització dels Nacionals de les disciplines tècniques es realitzarà de forma rotatòria segons;

Quadre disciplines tècniques:

22/23	23/24	24/25	25/26	26/27
EOCA	ECAP*	PCGR	EOCA	ECAP*

* Possibilitat d'organitzar conjuntament amb d'altres Clubs Andorrans.

14.6 Després de cada competició es realitza la cerimònia de premis. A la cerimònia de premis s'obsequia amb un ram de flors o Trofeu o Medalla als 5 primers "scratch" per gènere U12 i tres primers "scratch" per gènere U14-U16, i als tres primers "scratch" i primer U18 dels NC absoluts (FIS) dames i homes.

14.7 L'entrega de premis dels Títols de Campió d'Andorra dames/homes ~~és pot farà l'últim dia del campionat a pistes, conjuntament amb totes~~ segons les categories i modalitats participants U12 i U14-U16 i U18-U21-Senior, ~~en una data i un acte posterior. La Comissió Tècnica de la FAE designa un Comitè encarregat d'organitzar l'acte final.~~



15. Regles específiques del Trofeu al Mèrit Esportiu:

15.1 El Trofeu al Mèrit Esportiu està patrocinat per SS.EE. els Coprínceps d'Andorra, i reservat als clubs d'esquí andorrans pels seus llicenciats.

15.2 El guanyador d'aquest Trofeu és el club que més punts hagi aconseguit segons els diferents criteris que estableix el present reglament durant cada temporada.

Criteri Nº 1 (resultats): Només puntuen per aquest trofeu les curses i les categories següents:

Alpí: Campionat Nacional d'Andorra d'U12, Campionats Nacionals d'Andorra d'eslàlom, d'eslàlom gegant, de súper gegant i de combinada alpina en les categories U14, U16. Campionats Nacionals d'Andorra d'eslàlom, d'eslàlom gegant, de súper gegant i de descens en les categories U18, U21 i Sènior.

Freestyle: Campionat Nacional d'Andorra de Slope Style i Big Air en les categories U11, U13, U15, U17, U19.

Snowboard: Campionat Nacional d'Andorra de Slope Style, Big Air i Boardercross en les categories U11, U13, U15, U17, U19.

Copa Promoció: Els 3 millors Equips classificats de la general de la Copa Promoció.

Telemarc: Campionat Nacional d'Andorra en les categories U12, U14, U16, U18, U21, Sènior.

Speedski: Campionat Nacional d'Andorra en les categories U12, U14, U16, U18, U21, Sènior.

Fons: Campionat Nacional d'Andorra en les categories U12, U14, U16, U18, U21, Sènior.

15.3 Es donen punts als 15 primers homes i a les 15 primeres dames de la classificació general "scratx" per categories i generes, tenint en compte la participació estrangera. També es dona punts als 3 millors equips de la general de la Copa Promoció.

HOMES-DAMES

1er.	15	6è.	10	11è.	5
2on.	14	7è.	9	12è.	4
3er.	13	8è.	8	13è.	3
4rt.	12	9è.	7	14è.	2
5è.	11	10è.	6	15è.	1



CÀLCUL DEL TROFEU SEGONS ELS PUNTS

- ✓ Per als homes i Dames: es sumen els 3 primers millors resultats de cada club i es fa la mitjana.

En el cas que, per un club:

- ✓ *Hi hagi solament dos classificats dins els 15 primers homes/Dames: es fa la mitjana entre els 2 resultats i s'aplica una penalitat (- 1 punt).
- ✓ *Hi hagi solament un classificat dins els 15 primers homes/Dames: s'aplica una penalitat (- 2 punts).
- ✓ *En cas d'igualtat de temps entre 2 o més corredors es donarà preferència al dorsal més alt.

*L'aplicació del càlcul sempre ha de ser major o igual a zero.

Criteri Nº 2 (aportació corredors Estructures superiors):

S'atorguen 4 punts per cada corredor integrat als diferents Equips; **EEBE U16/U19** i **Equips Nacionals** de la FAE segons el club que representa i segons la temporada en vigor. S'atorguen 2 punts per cada corredor integrat a l'estructura **EEBE U14** segons el club que representa i segons la temporada en vigor. No s'accepten canvis de club durant la temporada en curs de manera que la primera llicència és la que preval.

Criteri Nº 3 (organització curses): Es donen punts a cada club organitzador segons:

Cada CODEX FAE inscrit al calendari nacional de la FAE i que la seva realització hagi estat validada pel DT i la Comissió Tècnica de la FAE. Les curses suspeses no es tenen en compte pel còmput.

Cada CODEX FIS inscrit al calendari FAE/FIS i que la seva realització hagi estat validada pel DT i la Comissió Tècnica de la FAE. Les curses suspeses no es tenen en compte pel còmput. Queden excloses d'aquest apartat les curses de categoria Internacional FIS CHI, FIS EC i FIS WC.

L'atribució dels punts es fa de la següent manera:

Esquí Alpí: Curses a categoria única; segons còdex per gènere .

Categoria	Puntuació
U8	7 punts
U10	10 punts
U12	15 punts
U14 – U16	15 punts
FIS U18 -U21 -SEN	25 punts

*En el cas de les organitzacions conjuntes entre clubs s'atorgarà un còdex per cada Club.

Federació Andorrana d'Esquí

Dr. Mitjavila 17, b2,1r. AD500 Andorra la Vella. **Andorra**
T. (+376) 823 689 / 863 192 fae@fae.ad www.fae.ad

Member





Freestyle – Snowboard – Telemarc – Speedski – Esquí de Fons: Curses a categoria il·limitada; Només es tindrà en compte un còdex per gènere.

Categoria	Puntuació
Totes	5 punts
FIS	15 punts

Criteri Nº 4 (nº de llicenciats): Es donaran 5 punts per cada 15 llicenciats d'un mateix club, segons:

CRITERI Nº4	Nº LLICENCIES	15 LLICEN	TOTAL	5 PUNTS	TOTAL PUNTS
ECA	163	15	10,87	5	54,33
SEC	102	15	6,80	5	34,00
PCGR	180	15	12,00	5	60,00
ECAP	154	15	10,27	5	51,33
EOA	169	15	11,27	5	56,33
NEC	34	15	2,27	5	11,33
AFC	25	15	1,66	5	8,3

*Computen totes les llicències.

- 15.4 Aquest Trofeu es disputa cada temporada
- 15.5 El club que guanyi aquest Trofeu 3 vegades consecutives, obtindrà una placa commemorativa del Trofeu.
- 15.6 El resultat final queda exposat 15 dies abans del repartiment d'aquest Trofeu a la seu social de la FAE.
- 15.7 En cas de reclamacions, aquestes es podran fer fins 8 dies abans del repartiment de premis. Les reclamacions s'analitzen conjuntament pel Gabinet del Representant de S.E. el Copríncep Francès, per la Secretaria General de S.E., el Copríncep Episcopal i per la FAE. La decisió que es prengui no es pot recórrer.
- 15.8 Aquest reglament és susceptible de modificacions a la demanda d'un dels seus patrocinadors o de la FAE, amb l'acord dels altres.
- 15.9 El repartiment d'aquest Trofeu es realitza el mateix dia i lloc que el lliurament dels Campionats Nacionals d'Andorra.
- 15.10 En cas d'empat, guanyarà el trofeu el Club que tingui mes primers llocs en cadascuns dels criteris segons N1, N2, N3, N4, i successivament amb els segons llocs – en cas necessitat- fins arribar al desempat.

16 Quadre de desnivells

* La Combinada Alpina (AC) utilitza les mides del SG i l'Eslàlom, segons quadre.

Modalitat	U8	U10-U12	U14-U16	U18-U21-SEN	Veterans
GS	120m - Max 13% - n 18% (canvis direcció)	U10 120m - 150m 13% - 18% (canvis direcció)	U14 200m - 350m 13% - 18% (canvis direcció)	D: 250m - 400m H: 250m - 450m	180m - 300m
		Cursa per Equips: 1 reco - 1 Manega Max 27m entre portes pivot		11% - 15% (canvis direcció)	1 reco - 2 manegues Millor temps manega
	Intervals 30"-90"	U12 150m - 200m 13% - 18% (canvis direcció) 1 reco - 2 manegues Max 27m entre portes pivot	U16 200m - 350m 13% - 18% (canvis direcció) 2 reco - 2 manegues Min 10m entre portes pivot	Min 10m entre portes pivot 2 reco - 2 manegues Min 10m entre portes pivot	
Modalitat	U8 - U10	U12	U14 - U16	U18-U21-SEN	VETERANS
SG		150m - 250m 8% - 12% 1 reco + 1 entrenó 1 manega	250m - 450m 8% - 12% Min 25m entre portes pivot	D: 350m - 600m H: 350m - 650m 7% Min 25m entre portes pivot 15m Art 1003 ENL (Art.1001.1.4)	300m - 400m A - B - C
Intervals 40" - 90"					
Modalitat	U8	U10 - U12	U14 - U16	U18-U21-SEN	VETERANS
DH				D: 450m - 800m H: 450m - 1100m	
Intervals 40" - 90"				ENL (Art 701.1.3)	

Modalitat	U8 - U10	U12	U14 - U16	U18-U21-SEN	VETERANS
SL (Prohibit STOP & GO) Intervals Pista lliure		80m - 120m (2) 32% - 38% (+/-3) (canvis direcció) 7m - 10m entre portes pivot 0,75m - 1 m - Fig Min/Max 1-2 dobles Max 1 Triple (3p) Max 1 directa 25/27mm diàmetre p	100m - 160m (2) 32% - 38% (+/-3) (canvis direcció) 7m - 11m entre portes pivot 0,75m - 1m - Fig 1 - 3 directes (Max 15m) Amplada P 4m - 6m U14 Min/Max: 2-4 dobles Min/Max: 1-2 triples (3) U16 Min/Max: 3-6 dobles Min/Max: 1-3 triples (4)	D: 120m - 200m H: 140m - 220m 30% - 35% (+/-3) (canvis direcció) 6m - 13m entre portes pivot 0,75m - 1 m - Fig 3 dobles - 3 triples (3-4) 1 - 3 directes	120m - 180m 13% - 15% 1 reco - 2 manegues Millor temps manega
Modalitat	U8	U10 - U12	U14 - U16	U18-U21-SEN	VETERANS
KR Intervals Pista lliure	120m - Max 13% - 15%	U10 120m - 150m 13% - 15%	SL/GS 140m - 200m 13% - 15% (Min 30 canvis direcció) Esquis SL (recomanats)		
	Cursa Equips: 1 Reco, 1 Entreno, 1 Manega				
		U12 140m - 180m 13% - 15%	GS/SG 250m - Max 10% - 12% (canvis direcció) 1 reco, 1 entreno, 1 manega Esquis GS (recomanats)		
Modalitat	U8 - U10	U12	U14 - U16	U18-U21-SEN	VETERANS
PL - SL Preparats.!		15 Min Cursa Equips 1 Qual (GS) 1 reco - Eliminatòries	U14: 60m Max 12p - 15p U16: 80m Max 15p - 22p	H/D: 80m - 100m 20p - 30p	
PL - GS Preparats.!		15m - Min 10p Min	35m - Min 12p Min	H/D: 50m - Min 15p - Min	

17 Especificacions Material

Quadre sobre la llargada i radi dels esquís;

OWG,WC,EC,WJC,FIS							
		Llargada +/-1cm	Radi min	Perfil amplada sota fix	Perfil amplada davant fix	Altura esqui/placa/fix	
DH	H	218 **	50	<=65	<=95	<=50	
	D	210 **	50				
SG	H	210 **	45		<=103		
	D	205 **	40				
GS	H	193**	30		<=103		
	D	188 **	30				
SL	H	165 *		>=63			
	D	155					
PL	H	188**	30	<=65	<=103	<=50	
	D	165/155(L)		<=63			

<= max i >= min

**Tolerància -5 cm en FIS.

*Tolerància -10 cm U18 (1r any)

	CURSES FAE									
			Tolerància +/- 10mm	Radi min	Perfil amplada sota fix tolerància 0,1mm	Altura esqui/placa/fix min				
SG	U16	H	>= 183	>=30		50				
	U16	D								
	U14	H								
	U14	D								
GS*	U16	H	<= 188	>=17				<= 65	50	
	U16	D								
	U14	H								
	U14	D								
SL*	U12	H/D	ESQUIS SL SEGONS FABRICANT				50			
	U16	H	>=130							
	U16	D								
	U14	H								
	U14	D								
KR	U14	D	<= 188	>=17	<= 65	50				
	U14	H								
PL	U12	H D	OBLIGATORI L'UTILITZACIÓ D'ESQUIS GS							
	U14	H D	ESQUIS GS SI FORMAT PL ES AMB GS							
	U16	H D	ESQUIS SL SI FORMAT PL ES AMB SL							

<= max i >= min

17.1 En les proves de SG de nivell FAE i per la categoria U12, només es poden utilitzar els esquís de GS, amb una mida màxima equivalent a 183cm.

17.2 En les curses de nivell FAE que s'organitzen de forma conjunta per a les categories U12 i U14 en la modalitat de KR, només es poden utilitzar els esquís de GS per ambdues categories.



17.3 **El Casc:** L'ús del casc en esquí alpí és obligatori per a totes les categories i en totes les curses FIS i FAE.

17.4 En totes les curses i entrenaments oficials **FIS i FAE**, el casc ha de ser homologat segons la normativa FIS actual a partir de la categoria d'U14 en amunt. Tots els cascs utilitzats en aquesta categoria han de portar el segell de conformitat segons especifica la FIS per les disciplines de DH – SG - GS.



Logo segons la normativa FIS actual. Aquest logo ha d'estar visible al casc.

17.5 En totes les curses i entrenaments oficials FAE, els cascs; ASTM 2040 i EN 1077 (classe A) per GS, SG i DH i EN 1077 (classe B) o ASTM 2040 estan permesos únicament per a les categories U12 i inferiors, i per a totes les curses FAE - FIS en la disciplina SL. **La normativa FIS s'aplica íntegrament en totes les curses de la categoria U14, U16, U18, U23, Sènior i Màster FAE.**

17.6 **El mono de competició:** És recomana que tots els monos de competició portin el nou logo segons les especificacions de la FIS, i que compleixin amb tota la normativa que s'especifica en l'apartat 2.2 del reglament sobre les especificacions amb l'equipament de la FIS.



Logo segons la normativa FIS actual. Aquest logo ha d'estar visible al mono de competició.

17.7 Queda totalment prohibit l'ús del mono de competició, en totes les curses del calendari FAE per a les categories U8 - U10.

17.8 **Protecció Dorsal:** L'ús de la protecció dorsal (tortuga), és obligatori per a tots els corredors i totes les competicions del calendari FAE.



17.9 Protecció Anti tall: La FIS i la FAE recomanen fermament l'ús de roba interior resistent a talls per a totes les disciplines i proves a tots els nivells.

L'ús de pantalons interiors resistents a talls és obligatori per a totes les disciplines de categoria FIS Level 0 i 1 a partir de la temporada 2025/2026. La implementació obligatòria requereix un nivell de protecció mínim de 3 estrelles segons l'estàndard de prova FIS-DITF.



La FAE valora la possibilitat que l'ús dels pantalons anti tall sigui obligatòria la temporada 2026-27.

17.10 Protecció Airbag: La FIS determina l'ús del protector d'airbag per a les proves de velocitat de la següent manera:

A partir de la temporada 2025-26 (15 d'octubre de 2025), els airbags portàtils que protegeixen contra els impactes al tronc són obligatoris per a tots els atletes de les disciplines de velocitat de categoria FIS Level 0 i 1 (excepte la Nor-Am Cup, la Far East Cup i els Campionats del Món Júnior, on es recomana fermament)

