



REGLAMENT DE NATACIÓ SINCRONITZADA

Departament d'Esports Individuals

"Aquest Reglament serà d'aplicació en totes les activitats organitzades pel CONSELL DE L'ESPORT ESCOLAR DE BARCELONA, i, per tant, hi queden subjectes totes les persones i entitats que participin en l'esmentada organització."



NATACIÓ SINCRONITZADA

La natació sincronitzada és una disciplina esportiva que suposa l'armat de formes artístiques i sincronitzades en un mitjà aquàtic. Per realitzar-la, les participants han de posseir habilitats i destreses a les àrees de la natació i la gimnàstica, així com també poder moure's de manera sincronitzada al ritme de la música, la qual cosa els apropa també al ball o dansa.

La natació sincronitzada és, per tant, entès per molts com a ballet aquàtic, ja que, no significa simplement moure's de manera ordenada sota o sobre la superfície de l'aigua, si no també fer diferents formes i moviments artístics de gran complexitat.

PRINCIPIES ESPORTIUS DEL CEEB

Aquests principis acordats des de fa temps al CEEB es concreten, a mode d'exemples sintètics, en tres frases que resumeixen la nostra filosofia: La primera parla d'objectius educatius, la segona del nostre compromís esportiu i la tercera dels valors del CEEB. Són aquests:

“és més important la progressió que el resultat”

“vetllar pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als contraris i als seus acompanyants”

“el treball de valors complementa el treball esportiu”

ÍNDEX

1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC).....	4
2. REGLAMENT DE COMPETICIÓ	
2.1. Competició de Figures.....	4 i 5
2.1.1. Puntuació Competició Figures.....	6
2.2. Competició de Rutines Tècniques.....	6
2.3. Competició de Rutines Lliures.....	6
2.4. Puntuació Competició Rutines Tècniques i Lliures.....	7
3. TROBADA	
3.1. Trobada/Exhibició.....	7
4. MÚSICA	
4.1. Durada i format.....	7
5. GENERALITATS.....	8
6. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS	
6.1. El personal Tècnic.....	8
6.2. Les participants.....	9
7. L'ORGANITZACIÓ I EL COMITÈ DE VALORACIÓ	
8.1. L'Organització.....	9
8.2. El Comitè de Valoració.....	9-10
8. GUARDONS.....	10
9. RECLAMACIONS I CONTACTE.....	10

1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC)

Tots els esports necessiten d'unes **regles** que els regeixin i permetin la seva pràctica. Cal un esforç per part de tots els agents implicats, esportistes, personal tècnic, jutges, pares i mares, etc. en la comprensió i aplicació d'aquestes regles.

Les regles són les mateixes per a tots i totes: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participa en igualtat de condicions.

Per damunt de qualsevol regla està l'**esportivitat**, és a dir, el conjunt de principis ètics exigibles en la pràctica d'un esport que fan referència al reconeixement i el respecte a les regles del joc, la correcció envers els adversaris, el manteniment de la igualtat d'oportunitats, el refús a una victòria obtinguda a qualsevol preu, i el manteniment d'una actitud digna en la victòria i en la derrota.

L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix, la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.

Totes les entitats i personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als participants donat que accepten el reglament de Natació Sincronitzada i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.

2. REGLAMENT DE COMPETICIÓ

2.1. Competició de Figures

La competició de Figures es considera una competició individual i es celebra durant la mateixa jornada que la Competició de Rutines Tècniques. Totes les nedadores participen dintre de la seva categoria i nivell corresponent.

Les nedadores hauran de portar **banyador color negre** i **casquet color blanc**. Les ulleres i les pinces nasals són permeses. La joieria no és permesa.

NIVELL	FIGURA	CATEGORIA
I	Veler altern	A, B i C
II	Floreta (amb variant)	A, B i C
III	301- Tintorera	A, B i C

FIGURA I _ VELER ALTERN



La figura es comença en posició de **decúbit supí**.

El peu dret es mou en direcció al genoll i bordejant la part interna de la cama estesa, per tal d'assolir la posició de **genoll doblegat** (la cuixa de la cama doblegada és perpendicular a la superfície). Un cop arribada a la posició de genoll doblegat, el dit gros del peu dret es mou bordejant la part interna de la cama estesa, fins a atènyer una posició de **decúbit supí**. Repetir el mateix moviment amb la cama esquerra.

FIGURA II _ FLORETA (amb variant)



La figura es comença en posició de **decúbit supí**. S'executa un mortal enrere encongít parcial, fins que les canelles es troben perpendiculars a la superfície. Els peus es separen al llarg de la superfície, mentre els malucs s'eleven i el cos adopta la **posició d'espagat**. Les cames s'ajunten per assolir una **posició vertical** a nivell dels turmells. Finalment, es realitza un descens vertical.

FIGURA III _ 301- TINTORERA



La figura es comença en posició de **decúbit supí**. Les cames s'aixequen a la vertical, mentre el cos es submergeix en **posició de carpa enrere**, amb el nivell de l'aigua per sobre dels dits dels peus. El cos es descargola amb una *impulsió* fins arribar a la **posició vertical**. Finalment, es realitza un descens vertical al mateix temps que la *impulsió*.

2.1.1. Puntuació Competició de Figures

Cada Figura serà puntuada per 3 Valoradors/es. Així doncs, cada nedador/a obtindrà 3 notes. La suma total d'aquestes tres notes determinarà la posició de cada nedadora. La nedadora que obtingui la major puntuació serà la millor classificada. En aquesta competició no existeix el desempat.

2.2. Competició de Rutines Tècniques

La competició de Rutines Tècniques es celebra durant la mateixa jornada que la Competició de Figures. Les nedadores han de realitzar una sèrie d'elements obligatoris. Aquests han de realitzar-se en un ordre i dins del temps límit determinat.

- Els equips poden estar formats d'entre 4 a 12 nedadores.
- L'inici de les Rutines Tècniques pot ser fóra o dins de l'aigua.
- Les nedadores poden portar el mateix **banyador** o d'un color o to semblant.
- L'inici de la rutina pot ser fóra o dins de l'aigua.
- Les categories **A** i **B** competiran en **tres nivells**.
- La categoria **C** competirà en **dos nivells**.
- La durada màxima de la música de les Rutines tècniques serà de **2'30"** amb 15" de marge més (2'45") o menys (2'15").
- El contingut haurà d'incloure els següents elements obligatoris:

CATEGORIA C		
CATEGORIA B		
CATEGORIA A		
NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Posició d' <i>Eggbeatter</i>	Posició d' <i>Eggbeatter</i> amb un braç aixecat	Posició d' <i>Eggbeatter</i> amb dos braços aixecats
Veler alternatiu amb desplaçament	Posició de carpa i una figura acabant amb vertical als turmells.	Cama de ballet, mortal encongít i vertical turmells amb un gir mínim de 180°
Mortal d'esquena encongít	Mortal encongít a vertical pels turmells i baixada.	
Posició de carpa i final lliure		
Desplaçament amb peus de crol lateral	Desplaçament amb peus de crol lateral i moviment "creatiu" del braç	Combinat (estirada de front a carpa endavant, a grua, a vertical genoll doblegat, i descens vertical en aquesta darrera posició)
Ha de incloure 2 formacions i una ha de ser una estrella.	Ha de incloure 3 formacions, una ha de ser un cercle.	Ha de incloure 4 formacions, una ha de ser una diagonal amb una cadència de braços
	Boost de braços (amb un braç)	Boost de braços (amb dos braços).

2.3. Competició de Rutines Lliures

La competició de Rutines Lliures es celebrarà durant una sola jornada. A les Rutines Lliures les nedadores inclouen tocs personals i artístics a les seves actuacions sense la necessitat de realitzar cap element obligatori. Normalment, les nedadores comencen el seu exercici fora de la piscina. Si és el cas, les nedadores no poden excedir-se dels 40 segons fora de l'aigua.

- El número de participants per equip serà d'un mínim de 4 i d'un màxim de 12.
- L'inici de les Rutines Lliures pot ser fóra o dins de l'aigua.
- Les categories **A** i **B** competiran en **tres nivells**.
- La categoria **C** competirà en **dos nivells**.

- La durada màxima de la música de les Rutines Lliures serà de **3"** amb 15" de marge més (3'15") o menys (2'45").

2.4. Puntuació Competició de Rutines Tècniques i Lliures

La Competició de Rutines Tècniques i Rutines Lliures serà puntuada per 5 Valoradors/es. Així doncs, cada equip obtindrà 5 notes. A la suma total d'aquestes cinc notes se li restarà la nota més alta i la nota més baixa i el resultat d'aquesta fórmula serà la nota final que obtindran els equips. L'equip que obtingui la major puntuació serà el millor classificat.

En cas d'empat, es mirarà com a segona opció la suma total de les 5 notes. I si també existís empat en aquest cas, es compararan les 5 notes dels equips i es veurà quants Valoradors/es té a favor i en contra cada equip. Si en aquest cas, també existís empat, pujaran els dos equips a pòdium.

3. LA TROBADA

La Trobada/Exhibició de Natació Sincronitzada té com a objectiu principal incentivar la idea de practicar esport sense pensar en el resultat ni en les puntuacions, motivar als i les participants a que continuïn amb la pràctica d'aquesta modalitat i despertar l'interès per l'activitat física i l'esperit d'autosuperació personal i grupal que implica l'actuació davant d'un públic.

A la Trobada s'adapten les normes i es potencia la motivació de les nedadores, entrenadores i el públic per damunt de tot. És el millor dels escenaris per lluir la feina que s'ha estat realitzant durant tot el curs.

Hi poden participar nedadores ja iniciades en l'esport com nedadores que tot just acaben de començar.

4. MÚSICA

4.1. Durada i format

La durada de les músiques de les **Rutines tècniques** serà de **2'30"** amb un marge de més o menys 15".

La durada màxima de la música de les **Rutines lliures** i de la **Trobada** serà de **3 minuts** amb un marge de 15 segons més (3'15") o menys (2'45").

Les músiques **es penjaran a l'Aplicatiu** de llicències del CEEB com a document adjunt i en format MP3 en el moment de realitzar la INSCRIPCIÓ dels equips.

A l'arxiu cal posar el nom del grup, la categoria, el nivell i l'entitat sense espais.

Exemples:

Boletes_A3_Escola1
Mitjanes_B1_Escola2

5. GENERALITATS

- Una mateixa nedadora ha de competir en la seva categoria i nivell corresponent durant tota la temporada. Qualsevol excepció de canvi de categoria caldrà sol·licitar-la per escrit (e-mail) a la Organització del CEEB i/o Comitè Esportiu.
- Els i les esportistes, participaran sense distinció de gènere.
- Poden participar tots els esportistes sense distinció de gènere sempre que no estiguin participant en alguna competició estatal o Campionat de Catalunya durant la temporada vigent.
- En referència a les competicions de rutines, cada escola podrà inscriure tants equips com vulgui, amb un mínim de quatre nedadores i un màxim de 12 per equip.
- No es permet realitzar rutines combinades (*COMBOS*) en cap de les dues competicions de rutines.
- Els equips 1rs classificats del curs anterior de cada categoria i nivell, tant de Rutines Tècniques com de Rutines Lliures, hauran de pujar de nivell el curs següent i seguir així una adequada progressió.
**En cas que canviïn moltes components de l'equip o es tingui algun dubte, cal informar a la Organització del CEEB i al Comitè Esportiu.*
- Es permet l'ús de maquillatge sempre i quan sigui moderat i discret.
- No està permès nedar amb joies.

6. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS

6.1. El personal tècnic

Tot el personal tècnic que participa en la competició ha de conèixer i respectar la normativa i el reglament vigent i ha d'actuar d'acord amb les normes establertes.

S'ha de comportar de forma respectuosa i esportiva durant tota la competició, col·laborar amb la Organització i respectar les decisions del Comitè de Valoració (jurat). Caldrà tenir una actitud positiva valorant l'esforç per sobre dels resultats.

Han de portar la indumentària adient pròpia de la piscina: xancletes, banyador o samarreta i pantalons curts o de xandall.

Són les persones responsables en tot moment de la seguretat i comportament dels seus participants.

6.2. Les Participants

Totes les nedadores hauran de comportar-se de manera esportiva respectant les altres nedadores, entrenadores i acompanyants, així com les decisions del Comitè de Valoració (jurats) i Organització.

Han de conèixer i respectar la normativa i reglament de la competició així com tenir cura del material i de les instal·lacions.

Han d'anar amb la indumentària adient per estar en una piscina: xancletes, banyador o samarreta i pantalons curts o de xandall.

7. L'ORGANITZACIÓ I EL COMITÈ DE VALORACIÓ

7.1. L'Organització

La Organització marcarà les dates de les jornades, convocarà els Comitès de Valoració, elaborarà els horaris i l'ordre d'actuació de les participants.

Vetllarà pel correcte desenvolupament de l'activitat.

Com a màxim responsable, resoldrà qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de l'activitat.

Servirà de canal per fer arribar les reclamacions al Comitè Esportiu o a la persona que correspongui.

7.2. El Comitè de Valoració

Els Comitès de Valoració seran personal format pel CEEB amb la col·laboració de la FCN.

Tots i totes les membres dels Comitès de Valoració es formaran i reciclaran cada nova temporada per tal de poder valorar el desenvolupament de cada curs. Han d'estar completament al dia del nivell tècnic de les entrenadores i de l'evolució de les participants.

Funcions i deures del Comitè de Valoració:

- Confirmar per correu electrònic l'acceptació de la convocatòria.
- Arribar com a mínim, 30 minuts abans de l'inici de la competició.
- Participar en la reunió de jutges abans de la competició.
- Utilitzar la roba establerta pel CEEB.
- Portar la Normativa Tècnica i el Reglament.
- Participar en l'entrega de guardons de la competició.

Criteris objectius de cada membre del Comitè:

- Avaluar cada exercici de forma ràpida, amb objectivitat i ètica, i davant del dubte donar el benefici al participant.
- Ser, en tot moment, imparcial i neutral.

- Puntuar únicament els exercicis que està veient, sense deixar-se influir per la reputació, fama o actuacions anteriors de les nedadores.
- Puntuar amb absoluta independència (cada membre del Comitè és l'única i absoluta responsable de la seva nota).
- No comentar, debatre o discutir amb cap persona sobre les seves actuacions o les de qualsevol altre jutge.
- No utilitzar mai puntuacions prèviament preparades.
- No puntuar mai per sota del 2,0
**Normativa UCEC*

8. GUARDONS

Competició de Figures: Obtindran una medalla les tres primeres nedadores classificades de cada categoria i nivell.

Competició de Rutines Tècniques: Obtindran una copa els tres primers equips classificats en cada categoria i nivell.

Competició de Rutines Lliures: Obtindran una medalla totes les components dels tres primers equips classificats de cada categoria i nivell.

9. RECLAMACIONS I CONTACTE

Qualsevol dubte, qüestió i/o reclamació respecte als resultats d'alguna fase, classificació, etc, es podran notificar en un termini de 10 dies al següent correu electrònic: eniето@elconsell.cat

Per debatre i proposar canvis en el sistema de competició, normativa o reglament, es farà de manera presencial a la reunió d'entitats i entrenadors/es de principi de curs.

Departament d'Esports Individuals
Tel. 93 511 20 40