

# Normativa tècnica de NATACIÓ

## Modalitats

- a) Individual: masculí i femení
- b) Relleus: equips mixtos de 4 components, per la qual s'estableix el següent nombre de nedadors/es:
  - 2 masculins + 2 femenins (amb opció de 2 reserves: 1 masculí i 1 femení)

## Sistema de competició

Tant en individual com en relleus es duran a terme sèries contra cronòmetre per configurar les classificacions de les diferents categories i sexes.

### Competició individual. Femení i masculí.

Categoria	Lliures	Esquena	Braça	Papallona
Prebenjamí	25 metres	25 metres	25 metres	---
Benjamí	25 metres	25 metres	25 metres	---
Aleví	50 metres	50 metres	50 metres	50 metres
Infantil	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres
Cadet	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres
Juvenil	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres

### Competició relleus. Modalitat Mixta.

Categoria	Relleus
Prebenjamí	4 x 25 metres
Benjamí	4 x 25 metres
Aleví	4 x 25 metres
Infantil	4 x 50 metres
Cadet	4 x 50 metres
Juvenil	4 x 50 metres

## Sortides

En totes les proves només es podrà dur a terme una sortida nul·la. La segona sortida nul·la, sigui del nedador/a que sigui, representarà una penalització de 10" a 20" de la prova.

En les proves d'estil lliure, braça, papallona i relleus, la sortida es farà des de dalt a través d'un salt de cap.

En les proves d'esquena es faran des de dintre l'aigua. Els/les nedadors/es es col·locaran a l'aigua i s'alinearan de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les 2 mans l'estrep de sortida.

No es poden posar al damunt del sobreexidor, o recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreexidor.

En relleus, serà penalitzat amb 15" a cada nedador/a de l'equip que realitzi una sortida anticipada abans que el/la company/a de l'equip, que està nedant, toqui la paret.

## Estils

### Lliure

L'acció consisteix en un moviment d'un braç que es mou en l'aire amb el palmell cap avall disposat a ingressar a l'aigua, alhora l'altre braç avança per sota l'aigua. El moviment de les cames és un bateig de peus alternats que es mouen a partir de la articulació del maluc amb moviments alterns. Durant la cursa el nedador haurà de trencar la superfície de l'aigua amb alguna part del seu cos.

En els viratges ha de tocar la paret amb qualsevol part del cos i trencar la superfície de l'aigua. Després del viratge i de la sortida serà una de les excepcions que el nedador podrà estar submergit completament fins a una distància de 10 m, en aquest punt el cap ha de sortir fora de l'aigua.

A l'arribada, ha de tocar la paret amb qualsevol part del seu cos.

### Esquena

El tutor/a de joc (àrbitre i jutge/essa) marcarà la senyal d'entrar a l'aigua dels nedadors i s'alienaran de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les dues mans els estreps de sortida. No es pot recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreexidor. El nedador s'impulsarà i nedarà d'esquena durant tota la cursa on alguna part del cos ha de trencar la superfície de l'aigua. La posició normal de l'esquena pot incloure un moviment rotatiu del cos sense arribar als 90 graus de l'horitzontal.

Al viratge en executar el gir cal que qualsevol part del cos del nedador toqui la paret. Les espatlles es poden girar més enllà de la vertical del pit, i aleshores es pot fer un moviment immediat i continu de tracció amb un braç o simultani amb els dos braços, per tal de començar el viratge. El nedador haurà d'haver retornat a la posició d'esquena en deixar la paret.

A la Sortida i després del viratge, és permisible que el nedador resti completament submergit, i en una distància màxima de 10 m, en aquest punt el cap ha de sortir fora de l'aigua.

Per a que l'arribada sigui vàlida, el nedador ha d'estar en postura d'esquena fins arribar a tocar la paret.

## Braça

El moviment dels braços és simultani. El començament de la tracció s'inicia amb els dos braços extensos, seguidament obren endarrere fins a l'altura del maluc alineats amb les espatlles, els colzes mitjanament flexionats i, les palmes de les mans juntes. Alhora s'encongeixen les cames per aproximar-les al cos, per després estirar-les amb impuls, al mateix temps que els braços tornen al punt d'inici. Les mans romanen davant de la línia de les espatlles tot el temps i no sobrepassen la alçada del pit.

El moviment de les cames es dirigeixen a la vegada cap als malucs o als glutis flexionant els genolls. Els peus giren cap a fora i es mantenen flexionats realitzant una acció circular cap enrere. Al final de la batuda, les plantes dels peus tornen a juntar-se i expandint-se a la vegada per al lliscament. No es pot fer peus alternatius ni de papallona, excepte a les sortides i viratges.

A cada braçada la cara s'eleva clarament per fora de l'aigua, al moment en què les mans es porten cap a dintre. S'espira dins de l'aigua mentre s'acaba d'estirar per complet els braços mantenint el cap entre ells i mirant cap avall. Ha de procurar-se que la major part de la cara estarà dins de l'aigua abans de començar l'acció.

Al viratge i a l'arribada, el nedador hauran de tocar la paret amb les 2 mans separades i simultàniament. Després de les sortides i de cada viratge, el nedador pot realitzar una braçada cap a les cames i en aquest procés pot estar submergit i realitzar una batuda de peus de papallona seguida d'una de braça, a partir d'aquí, el cap haurà de trencar l'aigua abans de que els braços es tornin a obrir al màxim de la segona braçada; i per a cada cicle de braçada i batuda de peus el cap haurà de trencar l'aigua.

## Papallona

Des del començament de la primera braçada després de la sortida i després de cada viratge, el cos s'ha de mantenir sobre el pit i en posició ventral. Els dos braços fan la braçada simultàniament cap endavant quan estan fora i fan tracció cap a baix a dintre de l'aigua.

La batuda de les cames es realitza amunt i avall simultàniament. No es podrà realitzar batudes alternatives ni peus de braça. No es permet girar sobre l'esquena en cap moment, excepte al viratge.

A cada viratge i a l'arribada de la cursa, el contacte amb la paret es farà amb les dues mans separades i simultàniament. Està permès girar de qualsevol manera, sempre i quan el cos estigui sobre el pit en deixar la paret.

Després de la sortida i dels viratges, podran estar submergits fins a una distància d'un màxim de 10 metres, on en aquest moment el cap ha de sortir fora de l'aigua. Durant aquest moment els nedadors poden fer un o varis moviments de cames i una tracció de braços sota l'aigua.

### Adaptacions Tècniques en les categories prebenjamí i benjamí

- En la modalitat de braça es permetrà l'arribada en una o dos mans indiferent si és una o l'altra i l'altura que es toqui.
- En la modalitat esquena els nedadors/es podran ser advertits de la seva arribada a meta 2 o 3 metres abans de finalitzar la prova.

- Aquesta tasca l'haurà de realitzar una persona acreditada (ha de comptar amb llicència del seu respectiu Consell Esportiu) de l'entitat a la que representa i sempre sense entorpir la tasca dels tutors de joc.
- El Consell organitzador de la Final haurà de disposar del material necessari per poder desenvolupar aquesta tasca. Aquest serà un pal de plàstic amb una bola d'escuma situada en una de les puntes del pal. El material estarà situat a l'arribada i un cop utilitzat el responsable de l'entitat que l'hagi utilitzat el deixarà en el mateix lloc.

## Participants

El nedador ha de romandre i acabar la cursa en el mateix carrer en què l'ha començada. El fet d'obstruir un altre nedador ocupant un altre carrer diferent al seu o interferint-hi de qualsevol altra manera farà que es desqualifiqui l'infractor. Si la falta fos intencionada, la sanció serà estudiada pel comitè de competició.

## Penalitzacions

En totes les proves només es podrà dur a terme una sortida nul·la. La segona sortida nul·la, sigui del nedador/a que sigui, representarà una penalització de 10" a 20" de la prova.

En les proves d'estil lliure, braça, papallona i relleus, la sortida es farà des de dalt a través d'un salt de cap.

En les proves d'esquena es faran des de dintre l'aigua. Els/les nedadors/es es col·locaran a l'aigua i s'alinearan de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les 2 mans l'estrep de sortida.

No es poden posar al damunt del sobreexidor, o recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreexidor.

En relleus, es penalitzarà amb 15" a cada nedador/a de l'equip que realitzi una sortida anticipada abans que el/la company/a de l'equip que està nedant, toqui la paret.

El nedador ha de romandre i acabar la cursa en el mateix carrer en què l'ha començada. El fet d'obstruir un altre nedador ocupant un altre carrer diferent al seu o interferint-hi de qualsevol altra manera farà que es desqualifiqui l'infractor. Si la falta fos intencionada, la sanció serà estudiada pel comitè de competició.

Categoria	2a sortida nul·la	Relleus Sortides
<b>Prebenjamí</b>	10"	15" x nedador
<b>Benjamí</b>	10"	15" x nedador
<b>Aleví</b>	15"	15" x nedador
<b>Infantil</b>	20"	15" x nedador
<b>Cadet</b>	20"	15" x nedador
<b>Juvenil</b>	20"	15" x nedador

## Uniforme/vestimenta

No es permetrà als nedadors fer servir o portar cap mecanisme que faci augmentar la seva velocitat, flotabilitat o resistència a l'aigua durant la cursa (com per exemple mans o peus de granota, aletes, etc.). És obligatori portar casquet de bany i es recomana portar ulleres de natació.

## Ordre de participació

S'estableix de forma creixent i per estils, iniciant amb la categoria de menys edat en la que hi hagi participació:

Ordre	Categoria	Distància	Estil
1	Prebenjamí Femení	25 metres	Esquena
2	Prebenjamí Masculí	25 metres	Esquena
3	Benjamí Femení	25 metres	Esquena
4	Benjamí Masculí	25 metres	Esquena
5	Aleví Femení	50 metres	Esquena
6	Aleví Masculí	50 metres	Esquena
7	Infantil Femení	100 metres	Esquena
8	Infantil Masculí	100 metres	Esquena
9	Cadet Femení	100 metres	Esquena
10	Cadet Masculí	100 metres	Esquena
11	Juvenil Femení	100 metres	Esquena
12	Juvenil Masculí	100 metres	Esquena
13	Prebenjamí Femení	25 metres	Braça
14	Prebenjamí Masculí	25 metres	Braça
15	Benjamí Femení	25 metres	Braça
16	Benjamí Masculí	25 metres	Braça
17	Aleví Femení	50 metres	Braça
18	Aleví Masculí	50 metres	Braça
19	Infantil Femení	100 metres	Braça
20	Infantil Masculí	100 metres	Braça
21	Cadet Femení	100 metres	Braça
22	Cadet Masculí	100 metres	Braça

Ordre	Categoria	Distància	Estil
23	Juvenil Femení	100 metres	Braça
24	Juvenil Masculí	100 metres	Braça
25	Aleví Femení	50 metres	Papallona
26	Aleví Masculí	50 metres	Papallona
27	Infantil Femení	100 metres	Papallona
28	Infantil Masculí	100 metres	Papallona
29	Cadet Femení	100 metres	Papallona
30	Cadet Masculí	100 metres	Papallona
31	Juvenil Femení	100 metres	Papallona
32	Juvenil Masculí	100 metres	Papallona
33	Prebenjamí Femení	25 metres	Lliures
34	Prebenjamí Masculí	25 metres	Lliures
35	Benjamí Femení	25 metres	Lliures
36	Benjamí Masculí	25 metres	Lliures
37	Aleví Femení	50 metres	Lliures
38	Aleví Masculí	50 metres	Lliures
39	Infantil Femení	100 metres	Lliures
40	Infantil Masculí	100 metres	Lliures
41	Cadet Femení	100 metres	Lliures
42	Cadet Masculí	100 metres	Lliures
43	Juvenil Femení	100 metres	Lliures
44	Juvenil Masculí	100 metres	Lliures
45	Prebenjamí Mixta	4 x 25 metres	Lliures
46	Benjamí Mixta	4 x 25 metres	Lliures
47	Aleví mixta	4 x 25 metres	Lliures
48	Infantil mixta	4 x 50 metres	Lliures
49	Cadet mixta	4 x 50 metres	Lliures
50	Juvenil mixta	4 x 50 metres	Lliures

\*En funció de les necessitats, l'organització podrà variar l'ordre de les proves.

## Cronometratge

Faran el cronometratge de la competició els/les tutors/es de joc (àrbitre i jutge/essa) designats/des per l'organització.

### 1.1.1. Sistemes de puntuació i classificació i guardons

En l'àmbit local, comarcal i intercomarcal cada consell esportiu podrà escollir entre qualsevol dels sistemes de puntuació i classificació de l'apartat 1.2 d'aquesta normativa.

Els consells esportius hauran de repartir com a mínim un diploma nominal de participació a TOTS els participants en l'àmbit local-comarcal, intercomarcal, en les categories de primària, segons el model establert entre el CCE i la UCEC.

En el cas que es lliurin guardons en funció de la classificació, i que s'estigui utilitzant el sistema paral·lel de puntuació i classificació, els guardons corresponents als valors hauran de ser els mateixos que els corresponents als resultats esportius, o com a mínim del mateix valor.

### Especificitats de l'àmbit supracomarcal

#### a) Modalitats

En la modalitat individual, cada nedador/a només podrà participar en un màxim de 2 proves més 1 relleu.

#### b) Sistema de puntuació i classificació

En les fases territorials i nacionals, s'aplicarà el sistema de classificació paral·lel que s'especifica a continuació:

	CLASSIFICACIÓ DE MARQUES	CLASSIFICACIÓ DE VALORS
INDIVIDUAL	Es farà una classificació per categoria, prova i gènere, ordenant les marques obtingudes pels participants, de millor (menor temps en realitzar la prova) a pitjor (major temps en realitzar la prova).	Es farà una classificació per categoria i gènere, que es realitzarà amb el recompte de targetes verdes atorgades en funció dels valors educatius i cívics de l'esport.
RELLEUS	Es farà una classificació per categoria, que es realitzarà ordenant les marques obtingudes pel equip, de millor (menor temps en realitzar la prova) a pitjor (major temps en realitzar la prova).	Es farà una classificació per categoria i gènere, que es realitzarà amb el recompte de targetes verdes atorgades en funció dels valors educatius i cívics de l'esport.

## Guardons

A banda del diploma nominal de participació a TOTS els participants en la Final Nacional, es lliuraran els guardons següents:

- medalles als 3 primers esportistes de la classificació de marques de cada categoria, prova i gènere, i als 3 primers relleus de la classificació de marques de cada categoria.
- medalles (o altres guardons del mateix valor o superior) als 3 primers esportistes de la classificació en valors de cada categoria, prova i gènere, i als 3 primers relleus de la classificació en valors de cada categoria.