

# 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)

### 1.1.1. 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
<b>Benjamí</b>	25 metres	25 metres	25 metres	---
<b>Aleví</b>	50 metres	50 metres	50 metres	50 metres
<b>Infantil</b>	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres
<b>Cadet</b>	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres
<b>Juvenil</b>	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres

#### Competició relleus. Modalitat Mixta.

Categoria	Relleus
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

### 1.1.2. 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'alinearàn de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les 2 mans l'estrep de sortida.

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

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.

### 1.1.3. 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'alinearàn 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 sobreeixidor. 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 ajuntar-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.

#### **1.1.4. 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.

#### **1.1.5. 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'alinearàn 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.

<b>Categoria</b>	<b>2a sortida nul·la</b>	<b>Relleus Sortides</b>
<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

#### **1.1.6. 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.

#### **1.1.7. Ordre de participació**

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

<b>Ordre</b>	<b>Categoria</b>	<b>Distància</b>	<b>Estil</b>
1	Benjamí Femení	25 metres	Esquena
2	Benjamí Masculí	25 metres	Esquena
3	Aleví Femení	50 metres	Esquena
4	Aleví Masculí	50 metres	Esquena



Ordre	Categoria	Distància	Estil
5	Infantil Femení	100 metres	Esquena
6	Infantil Masculí	100 metres	Esquena
7	Cadet Femení	100 metres	Esquena
8	Cadet Masculí	100 metres	Esquena
9	Juvenil Femení	100 metres	Esquena
10	Juvenil Masculí	100 metres	Esquena
11	Benjamí Femení	25 metres	Braça
12	Benjamí Masculí	25 metres	Braça
13	Aleví Femení	50 metres	Braça
14	Aleví Masculí	50 metres	Braça
15	Infantil Femení	100 metres	Braça
16	Infantil Masculí	100 metres	Braça
17	Cadet Femení	100 metres	Braça
18	Cadet Masculí	100 metres	Braça
19	Juvenil Femení	100 metres	Braça
20	Juvenil Masculí	100 metres	Braça
21	Aleví Femení	50 metres	Papallona
22	Aleví Masculí	50 metres	Papallona
23	Infantil Femení	100 metres	Papallona
24	Infantil Masculí	100 metres	Papallona
25	Cadet Femení	100 metres	Papallona
26	Cadet Masculí	100 metres	Papallona
27	Juvenil Femení	100 metres	Papallona
28	Juvenil Masculí	100 metres	Papallona
29	Benjamí Femení	25 metres	Lliures
30	Benjamí Masculí	25 metres	Lliures
31	Aleví Femení	50 metres	Lliures
32	Aleví Masculí	50 metres	Lliures
33	Infantil Femení	100 metres	Lliures

Ordre	Categoria	Distància	Estil
34	Infantil Masculí	100 metres	Lliures
35	Cadet Femení	100 metres	Lliures
36	Cadet Masculí	100 metres	Lliures
37	Juvenil Femení	100 metres	Lliures
38	Juvenil Masculí	100 metres	Lliures
39	Benjamí Mixta	4 x 25 metres	Lliures
40	Aleví mixta	4 x 25 metres	Lliures
41	Infantil mixta	4 x 50 metres	Lliures
42	Cadet mixta	4 x 50 metres	Lliures
43	Juvenil mixta	4 x 50 metres	Lliures

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

### 1.1.8. Cronometratge

Faran el cronometratge de la competició els/les tutors/es de joc designats/des per l'organització.

### 1.1.9. 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).	Classificació per valors: Es podran premiar accions individuals i/o dels relleus que reflecteixin els valors 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).	Classificació per valors: Es podran premiar accions individuals i/o dels relleus que reflecteixin els valors de l'esport.



### **1.1.10. Guardons**

- 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) en el cas que es premiïn accions individuals i/o dels relleus que reflecteixin els valors de l'esport