

NATACIÓ SINCRONITZADA curs 2010-2011

Poden participar tots els centres d'ensenyament, agrupacions esportives o altres entitats que ho desitgin i que estiguin degudament reconegudes i inscrites al registre corresponent del Consell Català de l'Esport.

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA I ASPECTE ECONÒMIC

Tota la documentació cal tramitar-la per internet mitjançant l'aplicatiu de llicències del Consell:
<http://ceeb.playoffinformatica.com>

Per poder fer-ne us, cada entitat tindrà un nom d'usuari i una paraula de pas. Aquestes dades seran facilitades pel CEEB un cop feu efectiva la inscripció d'entitat.

- | | |
|--|---------------------------|
| • Inscripció de centre; | 1,00€ |
| • Llicència esportiva vigent per al curs 2010-2011; | 3,70€ |
| • Llicència per a nens i nenes nascuts/des a partir de l'any 2003; | 0,30€ |
| • Full d'inscripció específic de Natació Sincronitzada; | 5,00€ (les tres jornades) |

Les inscripcions s'han de lliurar com a màxim **10 dies abans** de la competició.

CALENDARI

- | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|
| • 1 ^a jornada | Una figura i rutines tècniques | 19 de març de 2010 | Piscina Can Caralleu |
| • 2 ^a jornada | Rutines lliures | 07 de maig de 2010 | Piscina Sant Jordi |
| • Jornada d' Exhibició de rutines | | 04 de juny de 2010 | Piscines Picornell |

CATEGORIES

Categoria A (Nascudes l'any 1999 i posteriors)

Categoria B (Nascudes l'any 1998 i anteriors)

COMPETICIÓ DE RUTINES TÈCNIQUES

Cada escola podrà inscriure tants equips com vulgui, amb un mínim de quatre nedadores cadascun.

La música serà lliure. La durada serà **de 2' 30"**.

Es competirà en **tres nivells** i el contingut haurà d'incloure els següents elements obligatoris:

- NIVELL 1:**
- Posició de *Eggbeater*
 - Veler alternatiu amb desplaçament
 - Mortal d'esquena encongít
 - Posició de carpa i final lliure
 - Ha de incloure dues formacions i una ha de ser una estrella.
- NIVELL 2:**
- Posició de *Eggbeater* amb un braç aixecat
 - Posició de carpa i una figura acabant amb vertical als turmells.
 - Mortal encongít a vertical pels turmells i baixada.
 - Ha de incloure 3 formacions, una ha de ser un cercle.
 - Boost de braços (sense braços)

NATACIÓ SINCRONITZADA curs 2010-2011

- NIVELL 3:**
- Posició de *Eggbeater* amb dos braços aixecats.
 - Cama de ballet, mortal encongint i vertical turmells amb un gir mínim de 180°
 - Combinat (estirada de front a carpa endavant, a grua, a vertical genoll doblegat, i descens vertical en aquesta darrera posició)
 - Ha de incloure 4 formacions, una ha de ser una diagonal.
 - Boost de braços (amb un braç).

El jurat emetrà una única puntuació que inclourà el mèrit tècnic i la impressió artística.

COMPETICIÓ DE FIGURES (descripció)

Nivell I: Mortal d'esquena encongint

Nivell II: Cop de peu a la lluna a turmells

Nivell III: Neptú

COMPETICIÓ DE RUTINES LLIURES

Cada escola podrà inscriure tants equips com vulgui, amb un mínim de quatre nedadores cadascun.

La música serà lliure. La durada màxima serà de **2' 30"**.

Es competirà en **3 nivells i dues categories**

GUARDONS

- Els exercicis puntuaran per separat:
- **Jornada de figures:** obtindran una medalla les 3 primeres nedadores classificades de cada nivell i categoria.
- **Jornada de rutines tècniques:** obtindran una copa els tres 1rs equips classificats en cada categoria i nivell
- **Jornada de rutines lliures:** obtindran una medalla les components dels tres 1rs equips classificats de cada categoria i nivell.

Les medalles es lliuraran al finalitzar cada jornada.

MÚSIQUES per tal de poder provar totes les músiques amb antelació.

Cada entitat lliurarà al Consell 1 CD amb totes les músiques perfectament gravades i especificant a la caràtula: nom de l'entitat, nom del grup, categoria i nivell **15 dies abans de la 1a competició** juntament amb les inscripcions,

NATACIÓ SINCRONITZADA curs 2010-2011

També es poden enviar per mail a esportindividual@elconsell.cat en format mp3 especificant clarament a qui pertany cada música.

REGLAMENT

- No es permet participar nedadores amb llicència Federativa.
- Una mateixa nedadora ha de competir en la seva categoria i nivell durant tota la temporada. Qualsevol excepció de canvi de categoria caldrà sol·licitar per escrit (mail) el vist-i-plau al comitè.
- En cap cas es podrà canviar de nivell un cop s'hagin enviat els horaris i ordre d'actuació als participants.
- No es permet realitzar rutines combinades (*COMBOS*) en cap de les dues jornades de competició de rutines.
- Una mateixa nedadora només podrà participar en un equip, en el nivell pel qual ha estat inscrita.
- Qualsevol reclamació es farà per escrit adreçada al Comitè de Natació Sincronitzada del Consell.