

## NATACIÓ SINCRONITZADA curs 2009-2010

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

A partir d'aquest curs, 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 2009-2010; 3,70€
- Llicència per a nens i nenes nascuts/des a partir de l'any 2002; 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<sup>a</sup> jornada Una figura i rutines tècniques 13 de març de 2010 Piscina Sant Jordi
- 2<sup>a</sup> jornada rutines lliures 08 de maig de 2010 Piscina Sant Jordi
- Jornada d'exhibició de rutines 05 de juny de 2010 Piscines Picornell

### CATEGORIES

**Categoria A** (Nascudes l'any 1998 i posteriors)

**Categoria B** (Nascudes l'any 1997 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 2009-2010

- 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

**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**

### REGLAMENT

- Una mateixa nedadora ha de competir en la seva categoria o nivell durant tota la temporada. En cas de canvi de nivell no se li atorgarà classificació.
- Una mateixa nedadora només podrà participar en un equip, en el nivell pel qual ha estat inscrita.
- Els exercicis puntuaran **per separat**:

- Jornada de figures: obtindran diploma les sis primers nedadores classificats en cada nivell i categoria.

- Jornada de rutines tècniques i rutines lliures: obtindran medalla els tres primers equips classificats en cada nivell i categoria. Les medalles es lliuraran al finalitzar cada jornada.

- Els delegats i delegades de les escoles seran responsables de **lliurar les músiques en CD degudament enregistrades i marcades**. L'organització només manipularà el volum.
- **Cal portar un CD per cada rutina.**
- Qualsevol reclamació es farà per escrit adreçada al Comitè de Natació Sincronitzada del Consell.