



REGLAMENT DE NATACIÓ ARTÍSTICA

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 ARTÍSTICA

La natació artística és una disciplina esportiva que suposa l'armat de formes artístiques i sincronitzades en un mitjà aquàtic. Per realitzar-la, els i 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 artística i sincronitzada al ritme de la música, la qual cosa els apropa també al ball o la dansa.

La natació artística és, per tant, entès per molts com el 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.

PRINCIPIIS 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 els següents:

“és més important la progressió que el resultat”

“vetllar pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als contraris i als seus acompanyants, és un dels principals objectius del CEEB”

“el treball de valors complementa el treball esportiu”

ÍNDIX

1. <u>LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (CEC)</u>	4
2. <u>REGLAMENT DE COMPETICIÓ</u>	
2.1. Competició de Figures.....	4-7
2.1.1. Figura I.....	5
2.1.2. Figura II.....	6
2.1.3. Figura III.....	7
2.1.4. Puntuació Competició Figures.....	8
2.2. Competició de Rutines Tècniques.....	8-9
2.2.1. Elements tècnics.....	9
2.3. Competició de Rutines Lliures.....	9
2.4. Puntuació Competició Rutines Tècniques i Lliures.....	10
2.5. Penalitzacions.....	10
3. <u>TROBADA</u>	
3.1. Trobada/Exhibició.....	11
4. <u>MÚSICA</u>	
4.1. Durada i format.....	11
5. <u>CATEGORIES</u>	11
6. <u>GENERALITATS</u>	12 i 13
7. <u>PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS</u>	
6.1. El personal Tècnic.....	13
6.2. Participants.....	13 i 14
8. <u>L'ORGANITZACIÓ I EL COMITÈ DE VALORACIÓ</u>	
8.1. L'Organització.....	14
8.2. El Comitè de Valoració.....	14 i 15
9. <u>GUARDONS</u>	15
10. <u>RECLAMACIONS I CONTACTE</u>	15

1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (CEC)

Tots els esports necessiten unes **regles** que els regeixin i permetin la seva pràctica. Cal un esforç per part de tots els agents implicats, esportistes, personal tècnic, comitès de valoració, 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 i les adversàries, 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 han de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als i les participants donat que accepten el reglament de Natació Artística i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.

2. REGLAMENT DE COMPETICIÓ

2.1. Competició de Figures

La competició de Figures és l'única competició individual del CEEB i es celebra durant la mateixa jornada que la Competició de Rutines Tècniques. A aquesta competició, **totes Els i les nedadors/es i nedadors, participen dintre de la seva categoria i nivell corresponent, independentment de si estan inscrits/es en una altre categoria a l'Equip de Rutines Tècniques.**

L'ordre de competició de cada esportista es determina per l'ordre de sortida de les Rutines Tècniques. Com les dues competicions es celebren en paral·lel, sempre s'intenta que els i les participants puguin tenir temps suficient per canviar-se i preparar-se per competir en l'altre modalitat, és per aquest fet, que no existeix sorteig, i tots i totes les participants d'una mateixa entitat competeixen de manera consecutiva.

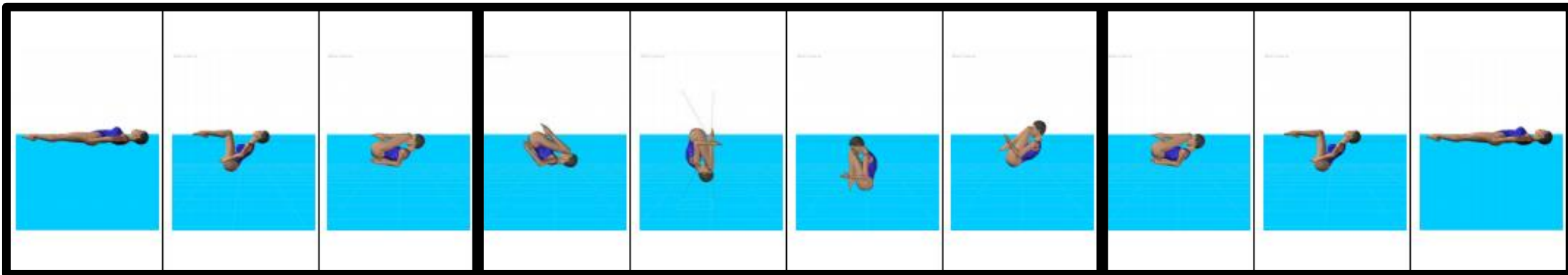
Els i Els i les nedadors/es han de portar **banyador de color negre i casquet de color blanc**. Les ulleres i les pinces nasals són permeses. La joieria no és permesa.

A continuació presentem les figures escollides per la temporada 2018-19 i 2019-20. Cada dos anys, el Comitè Tècnic de Natació Artística del CEEB modifica les figures.

NIVELL	FIGURA	CATEGORIA
I	Mortal enrere encongít	A i B
II	Cama de ballet simple	A, B i C
III	Neptú	A, B i C

FIGURA Nivell I MORTAL ENRERE ENCONGIT 310

Dificultat: 1.1



1

Des de la **posició de decúbit supí**, els genolls i els dits dels peus s'arrosseguen al llarg de la superfície fins assumir la **posició encongada**.

2

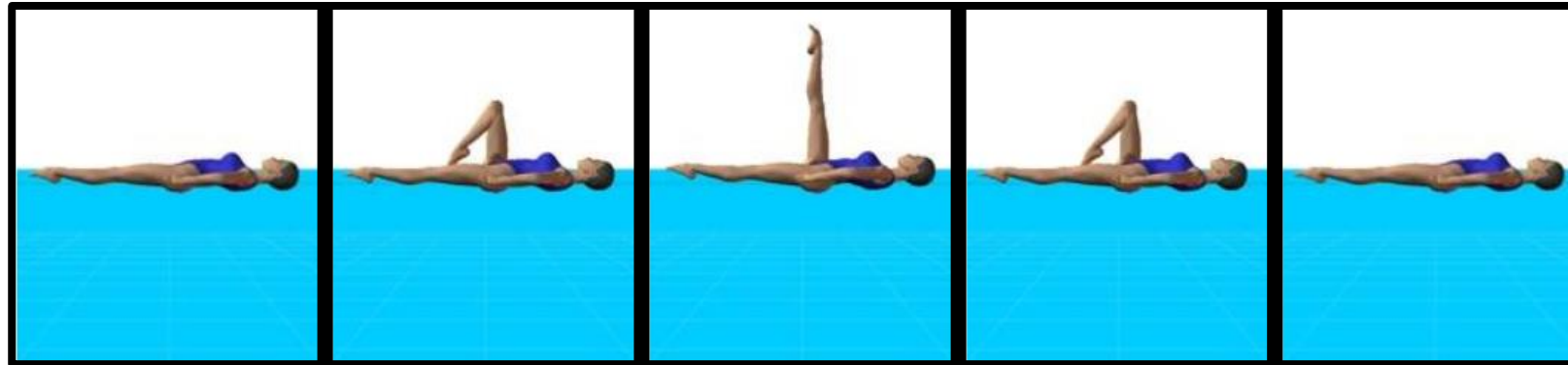
Amb un moviment continu, l'encongit es torna més compacte al mateix temps que el cos efectua un **mortal cap enrere** al voltant de l'eix lateral fins a completar una rotació (una tombarella).

3

Es torna a assumir la **posició de decúbit supí**.

FIGURA Nivell II CAMA DE BALLET SIMPLE 101

Dificultat: 1.6



1

Comencem en la **posició de decúbit supí**. Una de les cames es mantindrà sobre la superfície tot el temps.

2

El peu de l'altra cama llisca al llarg de la cara interna de la cama estesa, fins assumir la **posició genoll doblegat estirat d'esquena**.

3

S'estira el genoll, sense que hi hagi cap moviment de cuixa, fins arribar a la **posició cama de ballet**.

4

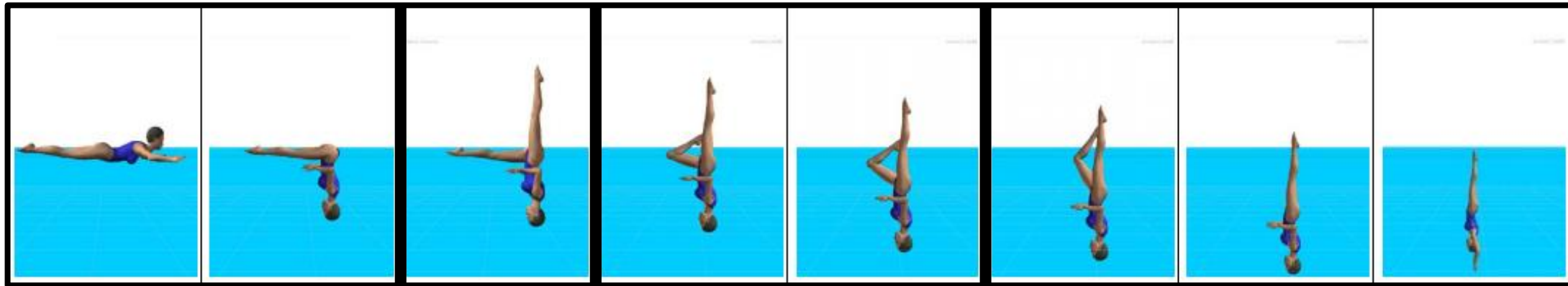
Es flexiona la cama de ballet, sense moviment de cuixa, fins assumir la **posició genoll doblegat estirat d'esquena**.

5

El dit gros del peu de la cama flexionada llisca al llarg de la cara interna de la cama estesa fins que aconseguix arribar a la **posició de decúbit supí**.

**FIGURA Nivell III
NEPTÚ 344**

Dificultat: 1.7



1

Des de la **posició de decúbit pron**, s'adopta la **posició carpa endavant**.

2

S'eleva una cama fins arribar a la **posició grua**.

3

La cama horitzontal es doblega fins arribar a la **posició vertical genoll doblegat**.

4

S'executa un descens vertical, al mateix temps que el genoll doblegat s'estén per ajuntar-se a la cama vertical, alhora que es submergeixen els turmells.

2.1.1. Puntuació Competició de Figures

Els panells del Comitè de Valoració estaran composts principalment per 3 Valoradors/es. Tot i així, es pot donar el cas, en alguna competició, que hi hagi 2 valoradors/es per panell.

En els dos casos (tant si hi ha 3 valoradors/es com si n'hi ha 2), es sumaran totes les notes obtingudes de cada nedador/a. La suma total d'aquestes dues o tres notes determinarà la posició de cada nedador/a. El nedador/a que obtingui la major puntuació obtindrà la primera posició.

En aquesta competició no existeix el desempat.

La puntuació serà sobre 10. Si una nedador/a realitza una figura diferent a la que es demana al seu nivell, té dret a realitzar una repetició, si quan repeteix fa bé la figura tindrà una penalització de -2 punts sobre la nota final. Si pel contrari, segueix sense fer la figura corresponent al nivell, la puntuació final serà de 2.0.

2.2. Competició de Rutines Tècniques

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

- Els equips poden estar formats d'entre **4 a 12 nedadors/es**.
- El **temps de passeig** dels equips, des de la cambra de sortida fins a la figura estàtica, no podrà superar els 30 segons.
- El **temps de tirada** que tindran els equips, des del senyal de començament que emet el/la Jutge Àrbitre amb el xiulet, fins a l'últim nedador/a que entra a l'aigua, serà de 15 segons com a màxim.
- L'inici de les Rutines Tècniques pot ser **fora o dins de l'aigua**.
- Els nedadores i nedadores poden portar el mateix **banyador** o d'un color o to semblant.
- Les categories **A** i **B** competiran en **tres nivells** (1,2 i 3).
- La categoria **C** competirà en **dos nivells** (2 i 3).
- 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 de la rutina haurà d'incloure els següents elements obligatoris:

ELEMENTS TÈCNICS OBLIGATORIS RUTINES TÈCNIQUES:

CATEGORIA C		
CATEGORIA B		
CATEGORIA A		
NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3
Posició d'Eggbeatter.	Posició d'Eggbeatter amb un braç aixecat.	Posició d'Eggbeatter amb dos braços aixecats.
Veler altern.	Posició de carpa i una figura acabant amb vertical als turmells.	Seqüència de cama de ballet .
Mortal d'esquena encongít (tombarella)	Mortal encongít (boleta) a flamenc a dalt i baixada lliure.	Figura lliure amb final de vertical a turmells amb un gir de 180° .
Posició de carpa amb final lliure.	Desplaçament amb peus de crol lateral i moviment "creatiu" del braç.	Desplaçament amb peus de crol lateral amb transició a posició estirada.
Desplaçament amb peus de crol lateral.	2 formacions lliures.	3 formacions lliures.
1 formació lliure.	1 formació en estrella.	1 formació en línia (diagonal o recte) amb una cadència de braços.
1 formació amb cercle.	Boost amb un braç.	Boost amb dos braços.

2.3. Competició de Rutines Lliures

La competició de Rutines Lliures es celebrarà durant una sola jornada. A les Rutines Lliures els nedadors i nedadores inclouen tocs personals i artístics a les seves actuacions sense la necessitat de realitzar cap element obligatori.

- Els equips poden estar formats d'entre **4 a 12 nedadors/es**.
- El **temps de passeig** dels equips, des de la cambra de sortida fins a la figura estàtica, no podrà superar els 30 segons.
- El **temps de tirada** que tindran els equips, des del senyal de començament que emet el/la Jutge Àrbitre amb el xiulet, fins a l'últim nedador/a que entra a l'aigua, serà de 15 segons com a màxim.
- L'inici de les Rutines Lliures pot ser **fora o dins de l'aigua**.
- Els nedadores i nedadores poden portar el mateix **banyador** o d'un color o to semblant.
- Les categories **A** i **B** competiran en **tres nivells** (1,2 i 3).
- La categoria **C** competirà en **dos nivells** (2 i 3).
- 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 Rutines 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 quants en contra cada equip. Si en aquest cas, també existís empat, pujaran els dos equips a pòdium.

Només podran pujar a pòdium aquells equips que hagin realitzat tots els elements obligatoris que marca aquest Reglament (Punt 2.2). Si algun equip té penalització per falta d'elements obligatoris, en cap cas podrà rebre cap guardó.

2.5. Penalitzacions:

- Es penalitzarà a l'equip que no realitzi tots els elements obligatoris durant la seva rutina tècnica. La deducció serà de 0,5 sobre la nota final, per element no realitzat.
- Es penalitzarà a l'equip que presenti una música amb temps inferior o temps superior a l'indicat. La deducció serà de 1.0 sobre la nota final.

L'Organització de la competició enviarà l'Horari i Sorteig Provisional amb la duració de les músiques de cada equip, si un equip presenta una música amb temps inferior o superior, es donarà un termini per poder modificar-la sense penalització, un cop hagi finalitzat el termini, aquesta música no es podrà canviar i serà la que es presentarà a la competició amb la seva respectiva penalització.

El dia de la competició, després de la reunió d'entrenadors/es, l'Organització deixarà a tots els tècnics i tècniques escoltar la música del seu equip (10 segons d'inici i 10 segons de fi).

Si una entrenadora o entrenador detecta que la música que té l'Organització no és la del seu equip, podrà modificar-la al moment presentant un pen drive (i no un telèfon mòbil), sempre i quan la música que presenti tingui la mateixa durada que la que es va enviar al Sorteig i Horari Provisional i Definitiu. Aquesta modificació no tindrà penalització alguna.

Si una entrenadora o entrenador detecta que la música que té l'Organització no és exactament la del seu equip (falten o sobren segons), no podrà modificar-la i s'aplicarà la penalització corresponent en cas que sigui inferior o superior a la durada permesa.

- Es penalitzarà amb 0,15 sobre la nota final, aquells equips que superin el temps permès de passeig o el temps permès de tirada. Si superen els dos temps, la deducció serà de 0,30.

3. LA TROBADA

La Trobada/Exhibició de Natació Artística 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 Els i les nedadors/es, 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 15 segons més (2'45") o 15 segons menys (2'15").

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 de l'equip o capitana, la categoria, el nivell i l'entitat sense espais.

Exemples:

Lanit_A3_Escola1

MariaGarcia_B1_Escola2

***Veure penalitzacions per música a la pàgina 10.**

5. CATEGORIES

Categoria llicència CEEB	Anys de naixement	Curs	Edat	Categoria Inscripció	Nivell Inscripció
Pre-benjamí	2012 i 2011	1r i 2n Primària	7 i 8	A	1, 2 o 3
Benjamí	2010 i 2009	3r i 4rt Primària	9 i 10	A	1, 2 o 3
Aleví	2008 i 2007	5è i 6è Primària	11 i 12	A	1, 2 o 3
Infantil	2006 i 2005	1r i 2n E.S.O	13 i 14	B	1, 2 o 3
Cadet	2004 i 2003	3r i 4rt E.S.O	15 i 16	B	1, 2 o 3
Juvenil	2002 i 2001	1r i 2n de Batx.	17 i 18	C	2 o 3
Sènior	2000 i 1994		18 a 25	C	3

6. GENERALITATS

- El **nivell** que esculli un equip per a la Rutina Tècnica, haurà de ser el mateix per a la Rutina Lliure i per la Figura de tots els nedadors i nedadores d'aquell equip.
- A la Competició de Rutines, tots els nedadors i nedadores hauran de competir dintre de la seva categoria i nivell corresponent. L'Organització entén que pugui haver-hi excepcions amb combinacions. A continuació, s'especifiquen les **excepcions permeses en cas de combinació de categories**:

Combinació de categories permeses	Components de l'equip	Categoria o nivell d'inscripció
A i B	50% A i 50% B	B
	+ 50% A	A
	+ 50% B	B
B i C	50% B i 50% C	C
	+ 50% B	B
	+ 50% C	C
Sènior i C	50% Sènior i 50% C	C3
	+ 50% C	C2 o C3
	+ 50% Sènior	C3
Sènior i B	50% Sènior i 50% B	B3, C2 o C3
	+ 50% B	B2, B3, C2 o C3
	+ 50% Sènior	C2 o C3
Sènior, B i C	50% Sènior i C i 50% B	B3, C2 o C3
	+ 50% B	B2, B3, C2 o C3
	+ 50% Sènior	C2 o C3
A, B i C	Combinació no permesa	
C i A	Combinació no permesa	

- A la Competició de Figures, tot nedador/a haurà de competir dintre de la seva **categoria i nivell** corresponent, independentment de si competeix en una categoria que no és la seva a Rutines.

Exemple: Si un nedador/a de **categoria A** competeix amb un equip de **categoria B** (combinació permesa) a la competició de figures haurà de competir amb la seva categoria corresponent: **A**.

- Qualsevol excepció caldrà sol·licitar-la per escrit (e-mail) a l'Organització del CEEB i/o al Comitè Tècnic.
- Els i les esportistes, participaran sense distinció de gènere.
- Podran participar tots aquells nedadors i nedadores sense distinció, sempre i quan no estiguin participant en alguna competició estatal o Campionat de Catalunya durant la temporada vigent. En aquesta ocasió, podran participar només a un nivell 3.

- En referència a les competicions de rutines, cada entitat podrà inscriure tants equips com vulgui, amb un mínim de 4 nedadors/es i un màxim de 12 per equip.
- No es permet realitzar rutines combinades (*COMBOS*) en cap de les dues competicions de rutines.
- Els equips que el curs anterior hagin fet pòdium (3 primers equips classificats) tant a Rutines Tècniques com a 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, el criteri a seguir serà el següent:*

Components de l'equip	Pujaran de nivell
50% noves i 50% mateixes	Consultar amb el Comitè
+ 50% noves components	NO
+ 50% mateixes components	SI

Per qualsevol altre dubte, cal informar a l'Organització del CEEB i al Comitè Tècnic.

- Es permet l'ús de maquillatge sempre i quan sigui moderat i discret.
- No està permès nedar amb joies.
- Està permès nedar amb ulleres sempre i quan s'aporti un justificant mèdic.

7. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS

7.1. El personal tècnic

Tot el personal tècnic que participi en la competició, ha de conèixer i respectar 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 l'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: xanquetes, banyador, samarreta i pantalons curts o de xandall.

Hauran de presentar-se a la Reunió d'Entrenadors/es abans de l'inici de la competició, facilitar les baixes que hi puguin haver a l'Organització i revisar que les músiques dels seus equips són les correctes.

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

7.2. Participants

Totes els nedadors i nedadores hauran de comportar-se de manera esportiva respectant els i les companyes, entrenadors/es i acompanyants, així com les decisions del Comitè de Valoració (jurat) 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 a una piscina: xanquetes, banyador, samarreta i pantalons curts o de xandall.

No podran menjar a la platja de la piscina i respectaran els horaris d'entrada i sortida de la competició.

8. L'ORGANITZACIÓ I EL COMITÈ DE VALORACIÓ

8.1. L'Organització

L'Organització marcarà les dates de les jornades, convocarà els Comitès de Valoració i el personal col·laborador, elaborarà els horaris i l'ordre d'actuació dels i les participants.

Vetllarà pel correcte desenvolupament de l'activitat.

Com a màxim responsable, resoldrà qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de la competició.

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

Només es comunicarà amb els Tècnics o Responsables de les entitats, en cap cas amb familiars o acompanyants.

8.2. 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 Comitè 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 dels entrenadors/es i de l'evolució dels i les participants.

Funcions i deures del Comitè de Valoració:

- Confirmar per correu electrònic l'acceptació de la convocatòria.
- Ser puntuals a l'hora convocada.
- 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 nedador/a.
- 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 l'equip.
- Puntuar amb absoluta independència (cada membre del Comitè és l'únic i absolut responsable de la seva nota).
- No comentar, debatre o discutir amb cap persona sobre les seves actuacions o les de qualsevol altre Valorador/a.
- No utilitzar mai puntuacions prèviament preparades.
- No puntuar mai per sota del 2,0

**Normativa CEC*

9. GUARDONS

Competició de Figures: Obtindran una medalla les tres primeres posicions 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 tots els components dels tres primers equips classificats de cada categoria i nivell.

10. RECLAMACIONS I CONTACTE

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