



REGLAMENT DE NATACIÓ

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

La natació és una de les disciplines esportives aquàtiques més completes que existeix, donat que és un dels pocs esports que posa en funcionament tot el cos. Consisteix en mantenir-se i avançar sobre la superfície de l'aigua a través del moviment de braços i cames. Comprèn quatre estils bàsics: l'estil lliure (crol), la braça, l'esquena i la papallona.

A continuació es concreten una sèrie de regles i normes perquè aquest **esport, resulti formatiu i també divertit**. L'objectiu és permetre que els nedadors i nedadores gaudeixin de l'esport a la vegada que progressen i aprenen més d'aquesta disciplina aquàtica.

PRINCIPIES 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:

"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"

Des del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona vetllem pel benestar físic i psicològic de tots/es els/les esportistes implicant-nos en les seves necessitats individuals per facilitar al màxim la participació en totes les nostres jornades.

Per més informació no dubteu a comunicar-vos amb nosaltres.

ÍNDEX

1.	LES REGLES I L'ESPORTIVITAT	4
2.	REGLAMENT DE COMPETICIÓ	4
2.1.	Copa Nadal	4
2.2.	Marató	5
2.3.	Nedador Complet.....	6
2.4.	Copa Barcelona 92'	7
2.5.	Generalitats	9
2.5.1.	Estils	9
2.5.2.	Sortides, viratge i arribades	9
2.5.3.	Adaptacions tècniques a Prebenjamí i Benjamí.....	10
2.6.	Penalitzacions i desqualificacions.....	11
3.	PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS.....	12
3.1.	Personal tècnic	12
3.2.	Participants	12
4.	PERSONAL TÈCNIC DE COMPETICIÓ	13
4.1.	El tutor de joc principal	13
4.2.	Tutor d'arribada.....	13
4.3.	Cronometradors.....	13
4.4.	Control de taula	13
5.	GUARDONS	14
6.	RECLAMACIONS	14

1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT

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

REGLAMENT DE COMPETICIÓ

1.1. Copa Nadal

La Copa Nadal és una competició que es celebra durant el mes de desembre i la seva durada és d'un dia, organitzat en dos torns: matí i tarda. La **participació és per categoria i sexe, menys a la categoria Pre-benjamí que la competició és mixta i per any de naixement**. Els nedadors i nedadores escullen l'estil o els estils que volen nedar i els torns es divideixen de la següent manera:

- Torn de matí: Categories Juvenil, Cadet, Infantil i Prebenjamí.
- Torn de tarda: Categories Benjamí i Aleví

Els nombre d'estils que poden escollir els nedadors i nedadores i els estils permesos segons la seva categoria queden reflectits a la següent taula:

	ESQUENA	BRAÇA	LLIURE	PAPALLONA	100M ESTILS	1 ESTIL	2 ESTILS
PREBENJAMÍ	X	X	X	X		X	
BENJAMÍ	X	X	X	X		X	
ALEVÍ	X	X	X	X		X	
INFANTIL	X	X	X	X	X	X	X
CADET	X	X	X	X	X	X	X
JUVENIL	X	X	X	X	X	X	X

Els metres que nedarà cada participant són els següents:

CATEGORIA	SEXE	METRES	ESTIL
PREBENJAMÍ (per any)	MIXT (1r any- 2n any)	25 M	1 Estil de lliure elecció (excepte 100m estils)
BENJAMÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	25 M	1 Estil de lliure elecció (excepte 100m estils)
ALEVÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	50 M	1 Estil de lliure elecció (excepte 100m estils)
INFANTIL	MASCULÍ i FEMENÍ	50 M	2 Estils de lliure elecció
CADET / JUVENIL	MASCULÍ i FEMENÍ	50 M	2 Estils de lliure elecció

1.2. Marató

La Marató és una jornada lúdica-festiva que és celebra en horari de tarda.

La participació per categoria és mixta, és a dir, cada equip està format per nedadors/es de diferents entitats. Cada categoria neda durant 30 minuts en format de relleus. Els nedadors/es escullen l'estil a nedar i l'ordre de la competició i torns és el següent:

- 1) Prebenjamí i benjamí
- 2) Aleví
- 3) Infantil, cadet i juvenil

Es realitzaran tants torns com el nombre de participants ho requereixi, respectant els grups de categoria.

- L'organització del CEEB crearà 8-9 equips per agrupació de categoria i entitat de manera equitativa, ajuntant aquelles entitats amb pocs/ques participants per tal de completar el carril.
- Cada entrenador/a serà assignat com a responsable d'un dels equips.
- La sortida serà des del podi, d'un costat, i des del terra, de l'altre costat. El/La nedador/a no podrà saltar fins que el/la participant anterior hagi tocat la paret.
- Al ser una jornada de caire lúdico-festiu, hi haurà classificació, però aquesta no es premiarà (es contaràn els metres nedats).
- Es repartirà un obsequi a tots els i les participants.

La següent taula descriu els metres que nedaran els i les participants en funció de la seva categoria:

CATEGORIA	METRES	ESTIL
PREBENJAMÍ a ALEVÍ	25 M	Estil de lliure elecció
INFANTIL a JUVENIL	50 M	Estil de lliure elecció

Estils permesos: Esquena, Braça, Papallona o Lliure.

1.3. Nedador Complet

El Nedador Complet és una competició que s'organitza en dues jornades (dos dies diferents) i es celebra en horari de tarda. El format de la competició és el següent:

- 1) Es separen els participants per **edat i sexe** en les categories de primària: Pre-benjamí (1r any i 2n any), Benjamí (1r any i 2n any) i Aleví (1r any i 2n any).
- 2) La resta de categories es separen únicament per **sexe** (femení i masculí).

L'ordre de participació és el següent:

- 1) Pre-benjamí 1r any M i F
- 2) Pre-benjamí 2n any M i F
- 3) Benjamí 1r any M i F
- 4) Benjamí 2n any M i F
- 5) Aleví 1r any M i F
- 6) Aleví 2n any M i F
- 7) Infantil
- 8) Cadet i Juvenil.

El resultat final és la suma de l'estil o estils nedats a la primera jornada (Nedador Complet I) i de l'estil o estils nedats a la segona jornada (Nedador Complet II).

CATEGORIA	SEXE	METRES	ESTILS 1a JORNADA	ESTILS 2a JORNADA
PREBENJAMÍ (1r any)	MASCULÍ i FEMENÍ	25m	LLIURE	ESQUENA
PREBENJAMÍ (2n any)	MASCULÍ i FEMENÍ	25m	LLIURE	ESQUENA
BENJAMÍ (1r any)	MASCULÍ i FEMENÍ	25m	BRAÇA i LLIURE	ESQUENA
BENJAMÍ (2r any)	MASCULÍ i FEMENÍ	25m	BRAÇA i LLIURE	ESQUENA
ALEVÍ (1r any)	MASCULÍ i FEMENÍ	50m/25 (papallona)	BRAÇA i PAPALLONA	ESQUENA i LLIURE
ALEVÍ (2n any)	MASCULÍ i FEMENÍ	50m/25 (papallona)	BRAÇA i PAPALLONA	ESQUENA I LLIURE
INFANTIL	MASCULÍ i FEMENÍ	50m	BRAÇA i PAPALLONA	ESQUENA i LLIURE
CADET/JUVENIL	MASCULÍ i FEMENÍ	50m	BRAÇA i PAPALLONA	ESQUENA i LLIURE

Estils permesos: Esquena, Braça, Papallona i Lliure.

1.4. Copa Barcelona 92'

Aquesta competició és la prova classificatòria per a representar el Consell de l'Esport Escolar de Barcelona a les **finals dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya**.

La Copa BCN92' s'organitza en dues jornades, la primera de tarda i la segona de matí. Es separa la competició per categoria i sexe. L'ordre de participació és:

- 1a jornada: Pre-benjamí, Benjamí i Aleví
- 2a jornada: Infantil, Cadet i Juvenil

Les categories Infantil, Cadet i Juvenil podran escollir 2 estils i les categories Pre-benjamí, Benjamí i Aleví podran escollir 1 estil. Els estils que podran escollir els i les participants seran:

- Esquena
- Braça
- Papallona
- Lliure

En aquesta competició existeix a més la modalitat de Relleus: Aquests seran mixtes i estaran formats per 2 nois i 2 noies de la mateixa categoria o una immediatament superior. Els que no estiguin compostats per l'esmenat anteriorment podran participar però, no optaran a guardó ni es podran classificar pels JEEC.

CATEGORIA	SEXE	METRES	ESTIL
PREBENJAMÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	25 M	1 Estil de lliure elecció (excepte papallona)
RELLEUS PREBENJAMÍ	MIXTE	4X25 M	LLIURE
BENJAMÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	25 M	1 Estil de lliure elecció (excepte papallona)
RELLEUS BENJAMÍ	MIXTE	4X25 M	LLIURE
ALEVÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	50 M	1 Estil de lliure elecció
RELLEUS ALEVÍ	MIXTE	4X25 M	LLIURE
INFANTIL	MASCULÍ i FEMENÍ	100 M	2 Estils de lliure elecció
RELLEUS INFANTILS	MIXTE	4X50M	LLIURE
CADET	MASCULÍ i FEMENÍ	100 M	2 Estils de lliure elecció
RELLEUS CADETS	MIXTE	4X50M	LLIURE
JUVENIL	MASCULÍ i FEMENÍ	100 M	2 Estils de lliure elecció
RELLEUS JUVENILS	MIXTE	4X50M	LLIURE

****En totes les competicions, es respectarà el mínim de participació de 3 nedadors/es per tirar endavant un estil per gènere i categoria.***

**L'Organització es reserva el dret d'acceptar o no les inscripcions fora de termini per garantir el bon funcionament de la competició.*

Generalitats

1.4.1. Descripció dels Estils

- **Estil Lliure**

Estil que consisteix en el moviment d'un braç que es mou en l'aire amb el palmell cap avall disposat a ingressar a l'aigua, alhora que 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 l'articulació del maluc amb moviments alterns. Durant la cursa el nedador o nedadora haurà de trencar la superfície de l'aigua amb alguna part del seu cos.

- **Esquena**

Estil que consisteix primerament en l'impuls del nedador/a i tot seguit aquest/a ha de nedar d'esquena durant tota la cursa on alguna part del seu cos ha de trencar la superfície de l'aigua. La posició normal d'esquena pot incloure un moviment rotatiu del cos sense arribar als 90 graus de l'horitzontal.

- **Braça**

Estil que consisteix en el moviment dels braços de manera simultània. 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 l'alçada del pit.

- **Papallona**

Estil que consisteix en mantenir el cos 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 és permès realitzar batudes alternatives ni peus de braça. Tampoc és permès girar sobre l'esquena en cap moment, excepte al viratge.

1.4.2. Sortides, viratge i arribades

- **Estil Lliure**

Sortida: Es realitzarà fora de l'aigua i a través d'un salt de cap i podrà estar submergit fins a una distància de 10m.

Viratge: El nedador/a ha de tocar la paret amb qualsevol part del cos i trencar la superfície de l'aigua abans de superar els 10m.

Arribada: El nedador/a ha de tocar la paret amb qualsevol part del cos.

- **Estil Esquena**

Sortida: Es realitzarà des de dintre l'aigua i els nedadors/es s'alinearan de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les dues mans l'estrep de sortida.

Viratge: El nedador/a ha de tocar la paret amb qualsevol part del seu cos. 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/a haurà d'haver retornat a la posició d'esquena un cop s'ha allunyat de la paret.

Arribada: El nedador/a ha d'estar en postura d'esquena fins arribar a tocar la paret.

- **Estil Braça**

Sortida: Es realitzarà des de fora l'aigua a través d'un salt de cap i podrà realitzar-se una batuda de peus de papallona seguida d'una de braça, a partir d'aquí, el cap haurà de trencar l'aigua abans d'iniciar la segona braçada.

Viratge: El nedador/a ha de tocar la paret amb les dues mans separades i simultàniament i podrà realitzar una batuda de peus de papallona seguida d'una de braça, a partir d'aquí, el cap haurà de trencar l'aigua abans d'iniciar la segona braçada.

Arribades: El nedador/a haurà de tocar la paret amb les dues mans separades i simultàniament.

- **Estil Papallona**

Sortida: Es realitzarà des de fora l'aigua a través d'un salt de cap i el nedador/a podrà estar submergit fins a una distància de 10m. Durant aquest moment el nedador/a pot fer un o varis moviments de cames i una tracció de braços sota l'aigua.

Viratge: El nedador/a ha de tocar la paret amb les dues mans separades i simultàniament i podrà estar submergit fins a una distància de 10m. Durant aquest moment el nedador/a pot fer un o varis moviments de cames i una tracció de braços sota l'aigua. Es permet girar de qualsevol manera, sempre i quan el cos estigui sobre el pit en deixar la paret.

Arribada: El nedador/a ha de tocar la paret amb les dues mans separades i de manera simultània.

1.4.3. Adaptacions tècniques categories Pre-benjamí i Benjamí

- En la modalitat de braça es permetrà l'arribada amb una o amb dues mans indiferentment de si és per sobre o per sota de la superfície de l'aigua.
- En la modalitat d'esquena els nedadors/es podran ser advertits pel seu Tècnic/a o Auxiliar, de la seva arribada a meta 2 o 3 metres abans de finalitzar la prova.

1.5. Penalitzacions i desqualificacions

Es considerarà sortida nul·la, aquella sortida realitzada per un nedador/a abans de que s'escolti el senyal acústic de començament que emet el/la Jutge Àrbitre.

Durant una competició, un nedador/a només podrà realitzar una sortida nul·la. La **segona sortida nul·la**, representarà una penalització de 5" a 10" de la prova. També hi haurà una penalització de 5" a 10" per aquells/es nedadors/es que no realitzin el viratge i/o l'arribada correctament (*la penalització varia depenent de la categoria).

En la modalitat de **Relleus**, es penalitzarà amb 10" 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.

Totes les penalitzacions es concreten a la següent taula:

*

CATEGORIA	SORTIDA, VIRATGE I/O ARRIBADA NUL·LA	RELLEUS
PREBENJAMÍ	5"	10"
BENJAMÍ	5"	10"
ALEVÍ	5"	10"
INFANTIL	10"	10"
CADET	10"	10"
JUVENIL	10"	10"

El nedador ha de romandre i acabar la cursa en el mateix carrer en què l'ha començat. El fet d'obstruir un altre nedador/a ocupant un altre carrer diferent al seu o interferint-hi de qualsevol altra manera, farà que es **desqualifiqui** l'infractor/a.

El/la Jutge Àrbitre observarà les irregularitats tècniques dels nedadors. En els casos que la irregularitat sigui flagrant i el nedador/a obtingui un benefici molt clar en detriment d'un altre nedador/a, aquest/a quedarà **desqualificat**.

2. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS

2.1. 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 dels àrbitres. Caldrà tenir una actitud positiva valorant l'esforç per sobre dels resultats.

Són els responsables d'avisar als seus nedadors de romandre a la cambra de sortida abans de dirigir-se al pòdium de sortida, i de no sortir de l'aigua fins que no arribi el darrer nedador. I quan ho facin, ha de ser per l'escala lateral.

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

Han de portar la indumentària adient i pròpia de la piscina: xanquetes, banyador, samarreta i pantalons curts o xandall.

Per poder accedir a la zona de competició han de tenir **llicència de tècnic/a, auxiliar o director/a esportiu/va**. No es permet cap altre llicència.

2.2. Participants

Tots els participants han de comportar-se de manera esportiva respectant els i les companyes, entrenadors/es i acompanyants, així com les decisions dels àrbitres 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.

No es permetrà als nedadors/es fer servir o portar cap mecanisme que faci augmentar la seva velocitat, flotabilitat o resistència 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.

Han de portar la indumentària adient i pròpia de la piscina: xanquetes, banyador, samarreta i pantalons curts o xandall.

3. PERSONAL TÈCNIC DE COMPETICIÓ

3.1. El tutor de joc principal / Jutge àrbitre

El tutor de joc principal de la competició serà l'òrgan amb la màxima autoritat per prendre decisions durant la competició. Les ordres que donarà per iniciar el procés de sortida són les següents:

- En començar cada prova, el tutor de joc principal farà una senyal a tots els nedadors amb un **xiulet llarg** que indicarà que han d'ocupar les seves posicions al bloc de sortida (per la natació d'esquena que entrin a l'aigua)
- Acte seguit dona l'ordre de "**preparats**" prendran immediatament la posició de sortida, amb al menys un peu a la part anterior dels bloc de sortida, en el cas de l'esquena es col·locaran en posició de sortida.
- Quan tots estiguin immòbils, el TJ principal donarà el senyal de sortida realitzant un **xiulet curt**.

El Tutor de Joc tindrà poder per a decidir si es comet sortida nul·la per algun dels participants i només estarà subjecta a la seva decisió.

El TJ principal s'assegurarà que compleixin les regles: la sortida, observarà els viratges i les arribades, com les normes que fan referència als estils de natació des de la sortida fins l'acabament.

3.2. Tutor d'arribada

En totes les competicions hi haurà un o dos tutors d'arribada. Seran els responsables d'anotar l'ordre d'arribada dels nedadors en un full per després comprovar els temps registrats dels cronometradors de cada carril. D'ells dependrà la classificació d'aquella sèrie i entregaran el full al runner juntament amb les targetes de cada cronometrador en l'ordre de les posicions.

Queden prohibides les reclamacions amb suport de vídeo per l'aclariment de les arribades.

3.3. Cronometradors

Tots els cronometradors prendran el temps aconseguit pels nedadors del carrer que els ha estat assignat.

Immediatament després de cada cursa, els cronometradors de cada carrer anotaran a la seva targeta els temps que marquen els seus cronòmetres i l'entregaran al **runner**.

Si se'ls demana presentaran els cronòmetres per a una inspecció. Els rellotges es posaran a zero quan els tocs de xiulets curts anunciïn la següent cursa.

3.4. Control de taula

Serán els responsables d'anotar els resultats registrats i certificats pel tutor d'arribada al sistema informàtic de la competició.

4. GUARDONS

Copa Nadal: Medalla als/les tres primers/es classificats/des de cada categoria, estil i sexe.

Marató: Obsequi de participació per cada nedador/a.

Nedador Complert: Medalla als/les tres millors classificats/des de cada categoria i sexe que hagin obtingut el temps més baix en la suma de tots els estils de les dues jornades.

Copa BCN92': Guardó als/les tres primers/es classificats/des de cada categoria, estil i sexe. Els relleus han de ser mixtes (2 nois i 2 noies) per tenir opció a premi.

5. RECLAMACIONS

Les reclamacions es podran realitzar en un termini màxim de 5 dies després de la publicació dels resultats enviant un correu a gmendez@ceeb.cat.

Comitè de competició:

Estarà format per:

- Tutor de joc principal de la competició
- Comitè de natació del CEEB

La decisió d'aquest Jurat serà definitiva.