



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.

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. 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”

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 en comunicar-vos amb nosaltres.

ÍNDEX

1. <u>LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (CEC)</u>	5
2. <u>REGLAMENT DE COMPETICIÓ INDIVIDUAL – FIGURES</u>	
2.1. Competició	5
2.2. Figura A1, A2 i A3	6
2.3. Figura B4, B5 i B6	7
2.4. Figura C7 i C8	8
2.5. Puntuació	9
3. <u>REGLAMENT DE COMPETICIÓ EQUIPS – RUTINES TÈCNIQUES I LLIURES</u>	
3.1. Competició Rutines Tècniques	9
3.1.2. Elements obligatoris	10
3.2. Competició de Rutines Lliures	11
3.3. Puntuació	11
3.3.1. Empats	14
3.4. Penalitzacions	13
3.5. Fora de competició	15
4. <u>MÚSICA – Durada i format</u>	15
5. <u>NORMATIVA TÈCNICA</u>	
5.1. El nivell	15
5.2. La categoria	16
6. <u>NORMATIVA GENÈRICA</u>	17
7. <u>PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS</u>	
6.1. Personal Tècnic	18
6.2. Participants	19
8. <u>L'ORGANITZACIÓ I EL COMITÈ DE VALORACIÓ</u>	

8.1. L'Organització	19
8.2. El Comitè de Valoració	20
9. TROBADA	20
10. GUARDONS	21
11. RECLAMACIONS I CONTACTE	21
12. ANNEX – ELEMENTS OBLIGATORIS RUTINES TÈCNIQUES	22

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 INDIVIDUAL - FIGURES

2.1. Competició

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 nedadors i nedadores, participen dintre de la seva categoria i nivell corresponent, independentment de si estan inscrits/es en una altre categoria a l'Equip de Rutines.**

L'ordre de competició de cada esportista es determina per l'ordre de sortida de les Rutines Tècniques. Com les dues competicions es celebren alhora, 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 nedadores d'una mateixa entitat competeixen de manera consecutiva.

Els 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 cada figura trobareu la indicació de la **Línia vermella**: punt de referència per els/les nedadors/es que indica des d'on s'ha d'iniciar l'execució de la figura.

A continuació es presenten les figures escollides per la temporada 2021-22 i 2024-25. Cada quatre anys, el Comitè Tècnic de Natació Artística del CEEB modifica les figures.

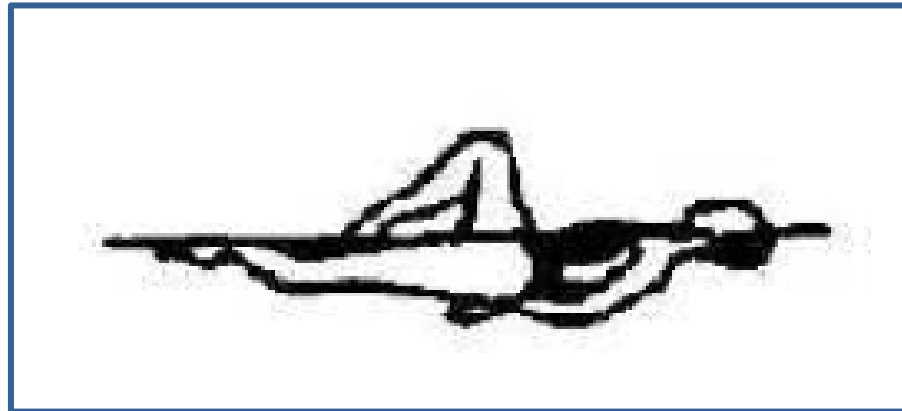
CATEGORIA	FIGURA	NIVELL
A	Veler altern	1, 2 i 3
B	Floreta (amb variant)	4, 5 i 6
C	Kipnus	7 i 8

2.2. FIGURA Categoria A – Nivells: 1, 2 i 3 VELER ALTERN



[Enllaç a vídeo tutorial](#)

Es comença en posició de **decúbit supí**. El peu dret es mou al llarg de la part interna de la cama estesa, per assolir una posició de **genoll doblegat** (cuixa de la cama doblegada és perpendicular a la superfície). El dit gros del peu es mou al llarg de la part interna de la cama estesa, fins a atènyer una posició de **decúbit supí**.
Repetir el mateix moviment amb l'altre cama.

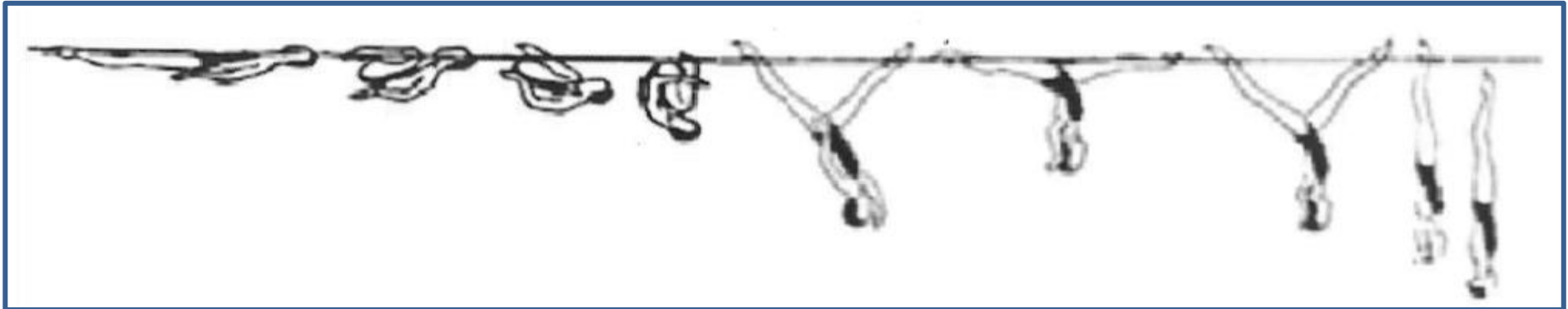


2.3. FIGURA Categoria B – Nivells: 4, 5 i 6 FLORETA (amb variant)



[Enllaç a vídeo tutorial](#)

La figura es comença en **Posició de Decúbit Supí**. S'executa un mortal enrere encongint parcial, fins que les canyelles es troben perpendiculars a la superfície. Els peus es separen al llarg de la superfície, mentre els malucs s'eleven i el cos adopta la **Posició d'Espagat**. Les cames s'ajunten per assolir una Posició Vertical a nivell del turmells. Finalment, es realitza un **Descens Vertical**.



2.4. FIGURA Categoria C – Nivells 7 i 8 KIPNUS

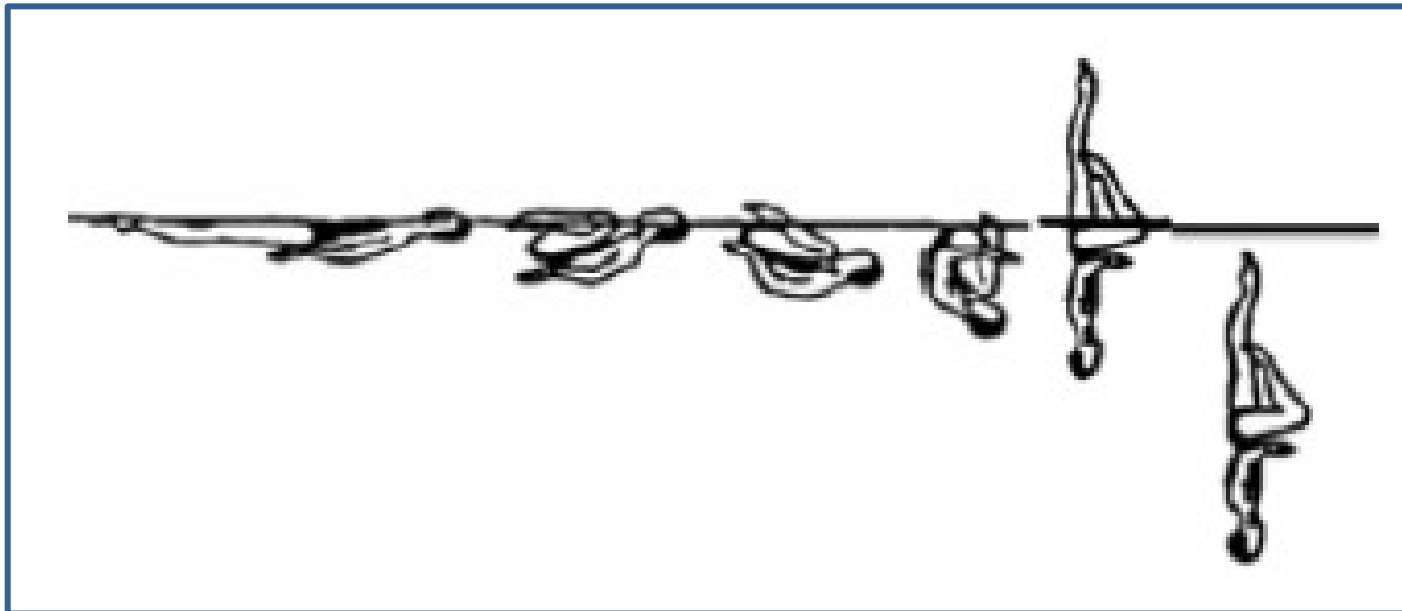


[Enllaç a vídeo tutorial](#)

Des de la **Posició Estirada d'Esquena**, s'executa parcialment un Mortal d'Esquena Encongít fins al punt en el que les canyelles estan perpendiculars a la superfície de l'aigua.

El tronc es desplega alhora que les cames s'estiren fins a la **Posició Vertical Genoll Doblegat** entre mig de l'anterior línia vertical a través dels malucs i l'anterior línia vertical a través del cap i els barbs.

S'executa un *Descens Vertical* en **Posició Vertical Genoll Doblegat**.



2.5. Puntuació

Els panells del Comitè de Valoració estaran compostats 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.

3. REGLAMENT DE COMPETICIÓ EQUIPS – RUTINA TÈCNICA I LLIURE

3.1. Competició - Rutina Tècnica

La competició de **Rutines Tècniques** es celebra durant la mateixa jornada que la Competició de Figures. Els equips participants han de realitzar un exercici lliure però format per una sèrie d'**elements obligatoris** corresponents al nivell de competició del qual participin. Aquests elements i l'exercici en sí, ha de realitzar-se dins del temps límit determinat.

- No combos (no solo, duos o trios).
- Els equips poden estar formats d'entre **4 a 12 nedadors/es**.
- Cada equip haurà de tenir un **nom artístic**.
- 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 nedadors i nedadores poden portar el mateix **banyador** o d'un color o to semblant.
- Les categories **A** competirà en **tres nivells** (1, 2 i 3).
- La categoria **B** competirà en **tres nivells** (4, 5 i 6)
- La categoria **C** competirà en **dos nivells** (7 i 8).
- 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").
- Perquè els elements obligatoris siguin puntuables **hauran de realitzar-se per tots i totes les nedadores alhora**, és a dir, **de manera sincronitzada i en la mateixa direcció** (exceptuant els casos en que ho indiqui la normativa). En cas de no ser així, es considerarà que l'element obligatori no s'ha realitzat, i per tant, s'aplicarà la penalització corresponent.
- El contingut de la rutina haurà d'incloure els següents elements obligatoris:

3.1.2. Elements obligatoris - Rutina Tècnica

CATEGORIA	A			B			C	
	1	2	3	4	5	6	7	8
ELEMENTS OBLIGATORIS	<ul style="list-style-type: none"> -Posició d'eggbeat. -Veler altern. -Figura de Mortal enre re encongít. - Posició de Carpa amb final lliure. - Desplaçament amb peus de crol lateral. 	<ul style="list-style-type: none"> -Posició d'eggbeat amb 1 braç aixecat. -Figura lliure amb final vertical a turmells acabant amb tombarella -Figura de Mortal enre re encongít. -Desplaçament amb peus de crol lateral amb 1 braç a dalt. -2 formacions lliures. -1 formació en línia (diagonal o recte) -1 boost (sense braços) 	<ul style="list-style-type: none"> -Posició d'eggbeat amb 2 braços aixecats. -Entrada lliure per fer una figura que vagi de flamenc a vertical a d'alt (visible fora de l'aigua) Acabada lliure. -Seqüència cama de ballet. -Desplaçament amb peus de crol lateral amb transició a posició estirada. -3 formacions lliures. -1 formació d'estrella. -1 boost amb 1 braç 	<ul style="list-style-type: none"> -Posició d'eggbeat amb seqüència mínima de 2 moviments d'1 braç. -Veler altern a cama de ballet. Final lliure. -Figura lliure des de boleta. -Entrada de carpa amb carpa marcada i final lliure. - Desplaçament amb peus de crol lateral amb moviment creatiu d'1 braç. -3 formacions lliures. -1 formació de 2 files (diagonal o recte) -1 bosst amb 1 braç. 	<ul style="list-style-type: none"> -Posició d'eggbeat amb 2 braços aixecats. -Seqüència de comes de ballet acabant amb tombarella. -Entrada de carpa a Cua de peix i final lliure. -Desplaçament amb peus de crol lateral amb moviment creatiu d'1 braç a transició a posició estirada d'esquena. -4 formacions lliures. -1 formació en línia (diagonal o recte) amb cadència de braços. - 1 boost amb 2 braços. 	<ul style="list-style-type: none"> -Posició d'eggbeat amb seqüència mínima de 2 moviments amb 2 braços. -Seqüència de comes de ballet. -Figura lliure amb final de vertical a turmells amb gir de 180º (a turmells) seguit de descens vertical sota l'aigua. -4 formacions lliures. -1 formació (diagonal o recte) d'1 filla a 2 files (<i>veure el canvi</i>) -1 boost amb 2 braços. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desplaçament d'eggbeat endavant. -Entrada de carpa, cua de peix a vertical a d'alt + final lliure. -Tintorera. -4 formacions lliures. -1 Formació d'estrella. -1 cadència de boost. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desplaçament d'eggbeat endavant. -Figura lliure amb gir mínim 360º. -Figura lliure amb posició de rodona. -Tintorera. - 5 formacions lliures. -Posició de 2 files amb cadència de 2 braços.

****No és obligatori que els elements tècnics es realitzin en l'ordre en qual apareixen a la taula de dalt. Per aquest fet, és obligatori que tots els entrenadors i entrenadores, el dia de la competició, presentin impresa i degudament omplerta a taula d'organització, la "Fitxa d'Elements Tècnics" dels seus equips. Aquesta fitxa es pot descarregar a:***

Indicacions per realitzar de manera correcta els Elements obligatoris:

- S'han de realitzar **per tots els i les components de l'equip alhora (no cadència, no cànon). De manera sincronitzada i en la mateixa direcció** (exceptuant els casos en que ho indiqui la normativa).
- Les formacions han de ser **clares i han d'estar marcades**.
- Tots els elements obligatoris i/o figures marcades en negreta a la taula de dalt, **s'han de marcar i han de tenir un temps mínim de durada de 2 segons**.
- Els elements obligatoris han de ser **visibles i entenedors. I han de tenir un inici i un final marcat i clar**.

3.2. Competició - Rutina Lliure

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.

- No combos (no solo, duos o trios).
- Els equips poden estar formats d'entre **4 a 12 nedadors/es**.
- El **nom artístic** de l'equip haurà de ser el mateix que el de la Rutina Lliure.
- 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** competirà en **tres nivells** (1, 2 i 3).
- La categoria **B** competirà en **tres nivells** (4, 5 i 6)
- La categoria **C** competirà en **dos nivells** (7 i 8).
- La **durada màxima** de la música de les Rutines lliures serà de **3'** amb 15" de marge més (3'15") o menys (2'45").

3.3. Puntuació – Rutina Tècnica i Rutina Lliure

Les Competicions de **Rutines Tècniques** i **Rutines Lliures** tindran un **panell de competició compost per sis Comitès de Valoració i Cap de Comitè de Valoració**:

Rutines Tècniques *		Rutines Lliures	
Cap Comitè de Valoració		Cap Comitè de Valoració	
Panell Execució	2	Panell Execució	2
Panell Impressió Artística	2	Panell Impressió Artística	2
Panell Dificultat	2	Panell Dificultat	2

*Comprovació i seguiment dels elements obligatoris i l'ordre seguit.

- 2 Comitès de Valoració puntuaran l'**EXECUCIÓ** (Execució i Sincronització)

EXECUCIÓ: Nivell d'excel·lència en la realització de les habilitats altament especialitzades.

SINCRONITZACIÓ: Precisió del moviment a l'uníson, dels i les nedadores entre si, i l'acompanyament per sobre, en i per sota de la superfície de l'aigua. Sincronització en el temps dels nedadors i nedadores entre si, i amb la música.

30% de la nota final.

- 2 Comitès de Valoració puntuaran l'**IMPRESSIÓ ARTÍSTICA** (Coreografia, Interpretació musical i forma de presentació). Efecte, imatge o sensació rebuda com a resultat de la demostració de les habilitats del bon gust dels i les nedadores.

COREOGRAFIA: Habilitat creativa de compondre una rutina que combina elements tant artístics com tècnics. El disseny entreteixit de la varietat i creativitat de tots els moviments.

INTERPRETACIÓ MUSICAL: Expressió de l'humor i tarannà de la música. Ús de l'estructura musical.

FORMA DE PRESENTACIÓ: Manera en què l'equip i els nedadors/es presenten la rutina a l'espectador. Impressió global de la rutina.

*En el cas de Rutines Tècniques, aquest panell també valorarà la DIFICULTAT de tota la Rutina Tècnica (figures, braços, sincronització, llançaments, formacions, elevacions, etc)

40% de la nota final

- 2 Comitès de Valoració puntuaran l'**DIFICULTAT**. Qualitat que es caracteritza per ser difícil d'aconseguir. Dificultat de tots els moviments i de la sincronització. (es valorarà la dificultat de tota la Rutina Tècnica, figures, braços, sincronització, llançaments, formacions, elevacions, etc)

30 % de la nota final

Per identificar els graus de dificultat es van definir els ESSE (Essential Synchro Specific Elements)

- 1.- Domini de les remades.
- 2.- Canvis entre el centre de gravetat i la flotabilitat.
- 3.- Consciència cinestèsia.
- 4.- Pes aeri.
- 5.- Resistència a l'aigua.
- 6.- Flexibilitat en les articulacions

*En el cas de Rutines Tècniques, la secretaria realitzarà una comprovació i farà el seguiment dels **ELEMENS OBLIGATORIS** de la rutina marcats segons el nivell que correspongui.

Així doncs, el panell de competició es dividirà en 3 panells de 2 Comitès de Valoració cada un. De cada panell de 2 Valoradors/es, es traurà una sola nota (es sumaran les dues notes i es dividirà el resultat entre 2). Així, es traurà una nota de cada panell i se li aplicarà el seu % corresponent. Es sumaran tots els % i es traurà la nota de la Rutina. A aquesta nota se li restaran les penalitzacions corresponents en cas d'haver-hi, i quedarà la Nota Final. L'equip que obtingui la major puntuació serà el millor classificat.

Exemple Notes Rutina Lliure sense penalitzacions:

EXECUCIÓ					IMPRESSIÓ ARTÍSTICA					DIFICULTAT					Nota
J1	J2	Ttl	Mitj	30%	J3	J4	Ttl	Mitj	40%	J5	J6	Ttl	Mitj	30%	
6,20	6,00	12,20	6,10	1,83	5,70	5,80	11,50	5,75	2,30	5,90	6,00	11,90	5,95	1,79	5,92

3.3.1. Empats:

En cas d'empat, es compararà entre els equips empatats la nota total del panell de Dificultat (tant en el cas de les Rutines Lliures com Rutines Tècniques. Si també existís empat en aquest cas, es passarà a comparar la nota total del panell d'Execució dels equips empatats, finalment, si també existís empat, es compararien les notes totals dels panells d'Impressió Artística. Si en aquest últim cas, també existís empat, pujarien els equips empatats a pòdium.

Per motius logístics, no s'acceptarà cap vídeo de reclamació de cap equip durant la competició.

3.4. Penalitzacions:

- **Penalització greu Elements Obligatoris:**

- Es penalitzarà a l'equip que no realitzi tots els elements obligatoris durant la seva Rutina tècnica. La **deducció serà de 1.0** sobre la nota final, per element no realitzat.
- Perquè els elements obligatoris siguin puntuables **hauran de realitzar-se per tots i totes les nedadores de l'equip alhora**. En cas de no ser així, i realitzar-se en cànion, per exemple, es considerarà que l'element obligatori no s'ha realitzat, i per tant, s'aplicarà **la penalització de 1.0**.
- **Si un/a o més components de l'equip no realitza l'element obligatori, l'equip tindrà una deducció de 1.0 sobre la nota final.**

- **Penalització lleu Elements Obligatoris:**

- Es penalitzarà a l'equip que presenti un **Element Obligatori incomplet**. La **deducció serà de 0.50** sobre la nota final, per element inacabat. El Cap de Comitè de Valoració serà la persona que decidirà si l'element es considera incomplet o si l'element es considera no realitzat.

- **Si un/a o més nedadors/es d'un equip no realitza l'element obligatori ahora que la resta dels seus companys/es**, i el Cap de Comitè de Valoració detecta la intencionalitat del nedador/a de realitzar-ho alhora que el seu equip, aquest tindrà una **deducció de 0,50 sobre la nota final**.

***Els equips que presentin penalitzacions d'Elements Obligitoris podran pujar a pòdium.**

- 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 (5 segons d'inici i 5 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 exactament la mateixa durada que la que va enviar l'Organització al Sorteig i Horari Definitiu. Aquesta modificació no tindrà penalització alguna.

Si una entrenadora o entrenador detecta que la música que té l'Organització no és la del seu equip i presenta una durada diferent a la que té l'Organització (falten o sobren segons), tindrà dues opcions:

- **No modificar la música, ballar amb la música que té l'Organització i si la música presenta la durada permessa per aquest Reglament, entrar dintre de la Classificació de la Competició.**
- **Modificar la música, ballar amb la música que presenta l'entitat en el moment i no entrar dintre de la Classificació de la Competició.**
***Aquest equip serà l'equip Pre-swimmer de la seva categoria i nivell.**
- **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**.
- **Es penalitzarà amb 0,50** sobre la nota final, aquells equips que durant la rutina toquin, expressament, el terra de la piscina, per donar-se impuls.
- Es penalitzarà a aquells/es nedadors/es que es recolzin a les corxeres durant la rutina: **Penalització de 0,30** sobre la nota final.

3.5. Fora de competició:

A continuació s'exposen aquells casos en els quals els equips podran presentar el seu ball, ser valorats i obtenir la seva corresponent puntuació, **però estaran fora de competició i no podran entrar dins de la Classificació:**

- L'equip que, presenti un o més nedadors o nedadores participant en un nivell a l'equip (1, 2 o 3) i a un altre a la modalitat de Figures.
- Aquells equips que presentin menys de 4 integrants.
- Aquells equips que hagin realitzat una combinació indeguda de categoria.
***Consultar punt 5.2 La Categoria**

A continuació s'exposen aquells casos en els quals els equips podran presentar el seu ball, però no podran ser valorats ni obtenir la seva corresponent puntuació **i estaran fora de competició sense poder entrar dins de la Classificació. *Aquests equips seran equips Pre-swimmer de la seva categoria i nivell.**

- Equip que decideixi modificar la seva música el mateix dia de la competició i aquesta presenti una durada **diferent** de la que s'ha enviat a l'Organització.
- Equip presenti una música amb durada inferior o superior a la permesa.
- Aquells equips que presentin més de 12 integrants.

4. MÚSICA - Durada i format

La durada de la música de la **Rutina tècnica** serà de **2'30"** amb un marge de 15 segons més (2'45") o 15 segons menys (2'15").

La durada de la música de les **Rutina lliure** 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, la categoria, el nivell i l'entitat sense espais.

Exemple: La nit_A3_Entitat1

**Veure penalitzacions per música a l'apartat 3.4. Penalitzacions de la pàgina 11 i 12.*

5. NORMATIVA TÈCNICA

5.1. El nivell

El **nivell** d'un/a participant pot ser **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8** i es determina en funció del grau de les seves capacitats i habilitats en Natació Artística.

És obligatori que el **nivell d'un nedador/a (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 o 8) sigui el mateix** durant tot un curs escolar i a totes les modalitats a les quals competeix (Figures, Rutina Tècnica i Rutina Lliure).

Els equips que el curs anterior hagin fet **or** a **Rutines Tècniques** i/o a **Rutines Lliures**, **hauran de pujar de nivell el curs següent** i seguir així una adequada progressió. Cal recordar que els i les integrants de l'equip, també pujaran de nivell a la competició individual de Figures.

**En cas que, d'una temporada a un altre, canviïn els o les integrants 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.

Els nedadors/es que el curs anterior hagin fet **pòdium** a **Figures** (or, plata i bronze) **hauran de pujar de nivell el curs següent** i seguir així una adequada progressió.

En cas que un nedador/a hagi de pujar obligatòriament de nivell a la competició de Figures però el seu equip no tingui aquesta obligació perquè no va fer or el curs anterior, **es deixarà competir al nedador/a en dos nivells diferents (Figures el nivell que li correspon per haver fet pòdium i Rutines el nivell de l'Equip).*

A l'inici de cada temporada, el CEEB publicarà el document "Ascensos obligatoris" on quedarà reflectit quins equips i quins nedadors/es han de pujar obligatòriament de nivell.

Podran participar tots aquells nedadors i nedadores federats per la Federació Catalana de Natació 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, 6 ó 8.**

5.2. La Categoria

La **categoria** d'un/a participant pot ser **A, B o C**, i ho determina l'edat i l'any de naixement del nedador/a.

Categoria llicència CEEB	Anys de naixement	Curs	Edat	Categoria Inscripció	Nivell Inscripció
Pre-benjamí	2016 i 2015	1r i 2n Primària	7 i 8	A	1, 2 o 3
Benjamí	2014 i 2013	3r i 4rt Primària	9 i 10	A	1, 2 o 3
Aleví	2012 i 2011	5è i 6è Primària	11 i 12	A	1, 2 o 3
Infantil	2010 i 2009	1r i 2n E.S.O	13 i 14	B	4, 5 o 6
Cadet	2008 i 2007	3r i 4rt E.S.O	15 i 16	B	4, 5 o 6
Juvenil	2006 i 2005	1r i 2n de Batx.	17 i 18	C	7 o 8
Sènior	2004-anterior		+18 anys	C	8

A la Competició de Rutines, tots els nedadors i nedadores hauran de competir dintre de la seva categoria corresponent. L'Organització entén que pugui haver-hi **excepcions amb combinacions de categories**. A continuació, s'especifiquen les **excepcions permeses**:

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	C8
	+ 50% C	C7 o C8
	+ 50% Sènior	C8
Sènior i B	50% Sènior i 50% B	B6, C7 o C8
	+ 50% B	B5, B6, C7 o C8
	+ 50% Sènior	C7 o C8
Sènior, B i C	50% Sènior i C i 50% B	B6, C7 o C8
	+ 50% B	B5, B6, C7 o C8
	+ 50% Sènior	C7 o C8
A, B i C	Combinació a valorar pel Comitè Tècnic del CEEB.	

A la Competició de Figures (al tractar-se d'una competició individual) tot nedador/a haurà de competir dintre de la seva **categoria** 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**.

**Els equips amb combinacions A, B i C o qualsevol excepció caldrà sol·licitar-la per escrit (e-mail) a l'Organització del CEEB i/o al Comitè Tècnic.*

6. NORMATIVA GENÈRICA

1. Per motius de seguretat i aforament, la **cambra de sortida** es **situarà a la grada** de la instal·lació i estarà degudament senyalitzada. A la Competició de Figures i Rutines Tècniques, serà obligació dels i les participants que competeixen només en Figures, que durant les Rutines Tècniques pugin a la grada per no superar el volum de participació permesa a la piscina i platja.
2. Tots els i les participants accediran als vestidors de la instal·lació **a l'hora que marca l'horari**. No podran accedir als vestidors ni a la platja participants d'un torn que no és el seu.

3. **L'espai per poder maquillar-se**, no seran els vestidors de la instal·lació. L'Organització prega que els i les participants ja vinguin maquillades o que facin servir la **Zona de maquillatge** que s'habilita a cada competició.
4. L'ús de les taquilles és només per a usuaris de la piscina.
5. Els i les esportistes, participaran sense distinció de gènere.
6. 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.
7. No es permet realitzar rutines combinades (*COMBOS*) en cap de les dues competicions de rutines.
8. Es permet l'ús de maquillatge sempre i quan sigui moderat i discret.
9. No està permès nedar amb joies.
10. Està permès nedar amb ulleres sempre i quan s'aporti un justificant mèdic.

7. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS

7.1. 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 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.

Per poder accedir a vestidors i a platja, tots els Tècnics/ques hauran de portar la seva acreditació degudament visible. És obligatori que totes les entitats tinguin mínim una llicència de Tècnic/a amb titulació ROPEC.

Les acreditacions de l'Equip Tècnic les hauran d'imprimir les pròpies entitats. S'aconsella portar-les amb una funda protectora de plàstic i per una ràpida identificació, de manera visible a la part superior de la samarreta i no inferior.

Hauran de presentar a Taula d'Organització, les llicències impreses de totes les seves nedadores i nedadors, així com la "Fitxa d'Elements obligatoris" dels seus equips de Rutines Tècniques.

Són els i les responsables de revisar que la durada de les músiques dels seus equips són correctes quan l'Organització envia el Sorteig Provisional, i

comunicar al CEEB, els possibles canvis, baixes de participants o modificacions dintre del termini establert, abans que s'envii el Sorteig Definitiu.

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.

El dia de la competició, no podran fer servir la picata.

És obligatori que tot l'Equip tècnic de cada entitat sigui coneixedor del **Pla d'Autoprotecció i actuació en cas d'evacuació de la instal·lació de la competició**. L'Organització sempre enviarà el document per e-mail abans de cada jornada.

Són les persones responsables en tot moment de la seguretat i comportament de les seves i els 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.

No està permès treure's la gelatina de cua de peix a les dutxes dels vestidors de la piscina.

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/ques 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***

*El Comitè de Valoració de Natació Artística del CEEB, puntua d'acord amb l'establert en aquest Reglament Tècnic i en el seu defecte, es regeix pel Reglamento de Natación Artística de la Real Federación Española de Natación:

<https://cdn.leverade.com/files/mrrWgSZ2sz.pdf>

9. 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 dels nedadors/es, entrenador/es i familiars 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 nedadors i nedadores ja iniciades en l'esport com nedadors/des que tot just acaben de començar.

10. 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.

Trobada: Obtindran un Diploma personal de final de temporada tots els i les participants.

11. 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: natacioartistica@ceeb.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

ANNEX

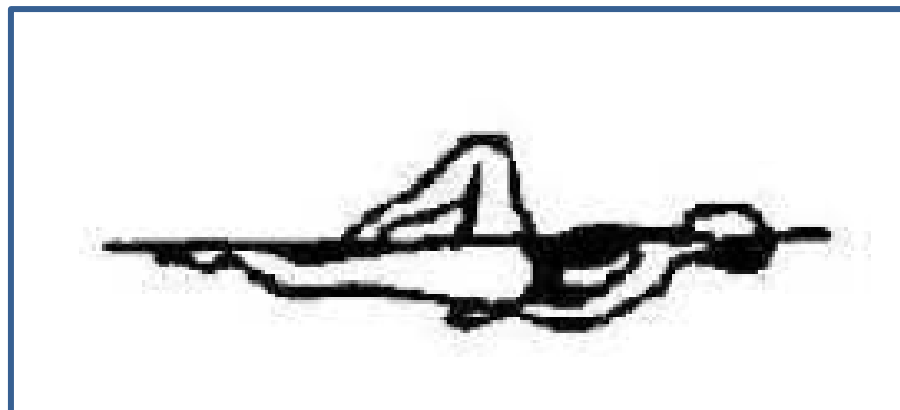
ELEMENTS OBLIGATORIS RUTINES TÈCNIQUES

CATEGORIA	A	ELEMENT OBLIGATORI	VELER ALTERN
NIVELL	1		

Es comença en posició de **decúbit supí**. El peu dret es mou al llarg de la part interna de la cama estesa, per assolir una posició de **genoll doblegat** (cuixa de la cama doblegada és perpendicular a la superfície).

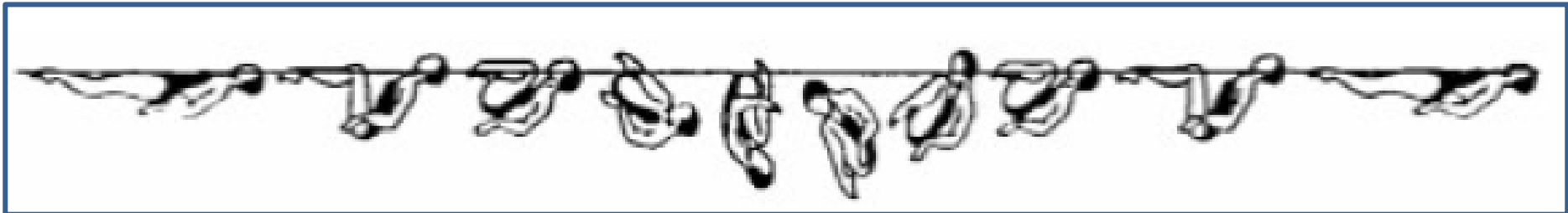
El dit gros del peu es mou al llarg de la part interna de la cama estesa, fins a atènyer una posició de **decúbit supí**.

Repetir el mateix moviment amb l'altre cama.



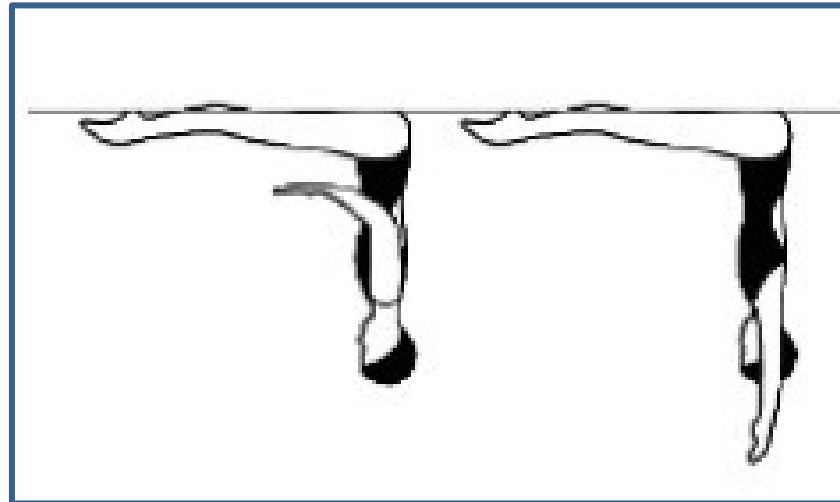
CATEGORIA	A	ELEMENT OBLIGATORI	MORTAL ENRERE ENCONGIT
NIVELL	1		

Des de la **Posició Estirada d'esquena**, els genolls i els dits dels peus s'arrosseguen al llarg de la superfície fins a assumir la **Posició Encongida**. Amb un moviment continu, l'encongít es torna més compacte alhora que el cos efectua un mortal fins enrere al voltant de l'eix lateral fins a completar una rotació (tombarella). Es reassumeix la **Posició Estirada d'Esquena**.



CATEGORIA	A	ELEMENT OBLIGATORI	POSICIÓ DE CARPA
NIVELL	1		

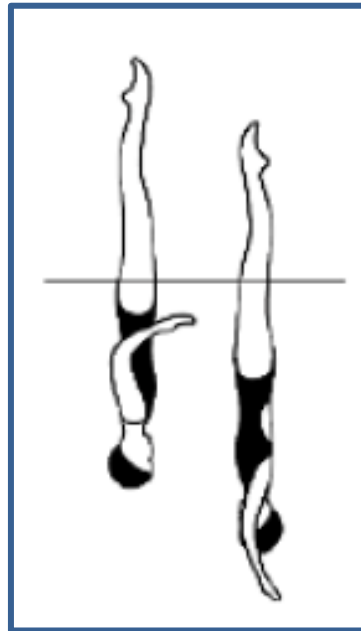
El cos flexionat pels malucs, formant un angle de 90°. Cames esteses i juntes.
Tronc estès amb l'esquena recta i el cap alineat.



Amb final lliure.

CATEGORIA	A	ELEMENT OBLIGATORI	VERTICAL A TURMELLS ACABANT AMB TUMBARELLA
NIVELL	2		

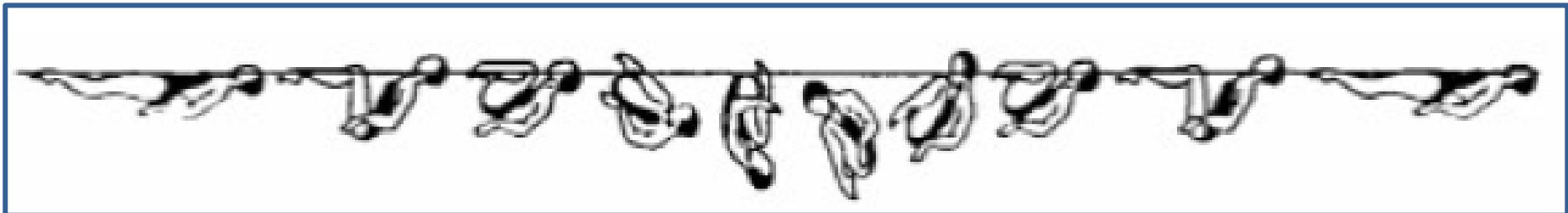
Cos estès, perpendicular a la superfície, cames juntes, cap cap avall, Cap (orelles especialment), malucs i turmells alineats.



Baixar fins a turmells i un cop a turmells fer tombarella.

CATEGORIA	A	ELEMENT OBLIGATORI	MORTAL ENRERE ENCONGIT
NIVELL	2		

Des de la **Posició Estirada d'esquena**, els genolls i els dits dels peus s'arrosseguen al llarg de la superfície fins a assumir la **Posició Encongida**. Amb un moviment continu, l'encongít es torna més compacte alhora que el cos efectua un mortal fins enrere al voltant de l'eix lateral fins a completar una rotació (tombarella). Es reassumeix la **Posició Estirada d'Esquena**.



CATEGORIA	A	ELEMENT OBLIGATORI	FLAMENC A VERTICAL A D'ALT
NIVELL	3		

POSICIÓ FLAMENC EN SUPERFÍCIE

Cos estès en Posició Vertical, amb el dit de cama doblegada al genoll o la cuixa.

**POSICIÓ VERTICAL**

Cos estès, perpendicular a la superfície, cames juntes, cap cap avall. Cap (orelles especialment), malucs i turmells alineats.



CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	VELER ALTERN A CAMA DE BALLE
NIVELL	4		

VELER ALTERN

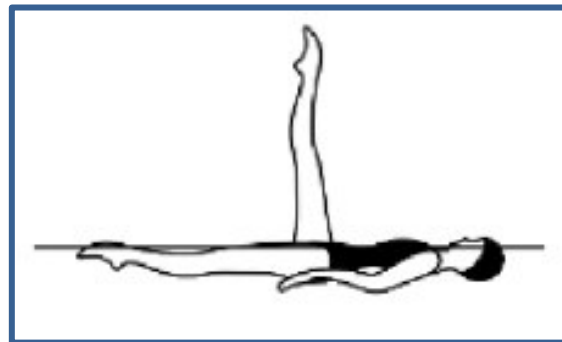
Es comença en posició de **decúbit supí**. El peu dret es mou al llarg de la part interna de la cama estesa, per assolir una posició de **genoll doblegat** (cuixa de la cama doblegada és perpendicular a la superfície).

El dit gros del peu es mou al llarg de la part interna de la cama estesa, fins a atènyer una posició de **decúbit supí**.

Repetir el mateix moviment amb l'altre cama.

**CAMA DE BALLE EN SUPERFÍCIE**

Cos en Posició Estirada d'Esquena. Una cama estesa perpendicularment a la superfície.



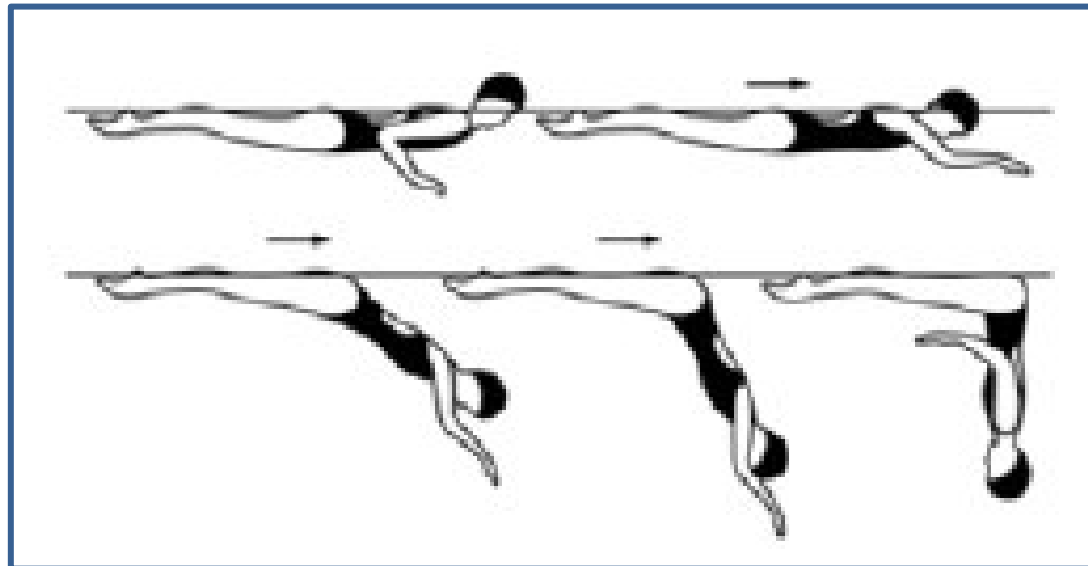
CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	FIGURA LLIURE
NIVELL	4		

Figura lliure a escollir.

CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	CARPA MARCADA
NIVELL	4		

Adoptar la posició de Carpa de Front

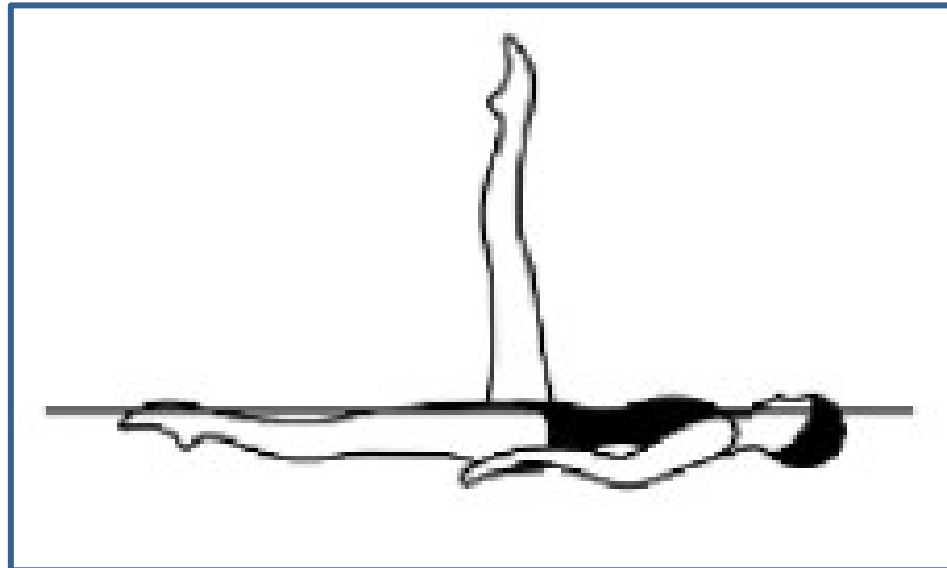
Alhora que el tronc avança cap avall per a arribar a la **Posició de Carpa de Front**, les natges, cames i peus es desplacen sobre la superfície de l'aigua fins que els malucs ocupen la posició que tenia el cap al començar el moviment.



CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	CAMES DE BALLET
NIVELL	5		

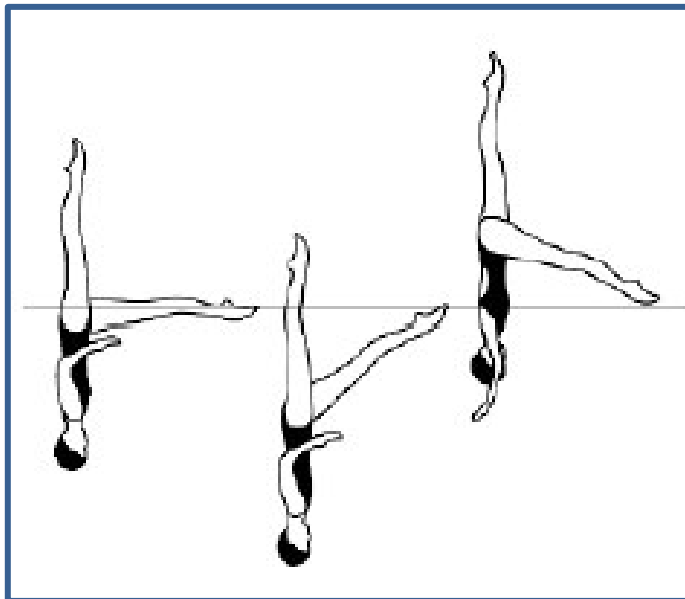
Posició Cama de Ballet en Superfície

Cos en Posició Estirada d'Esquena. Una cama estesa perpendicularment a la superfície.



CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	CUA DE PEIX
NIVELL	5		

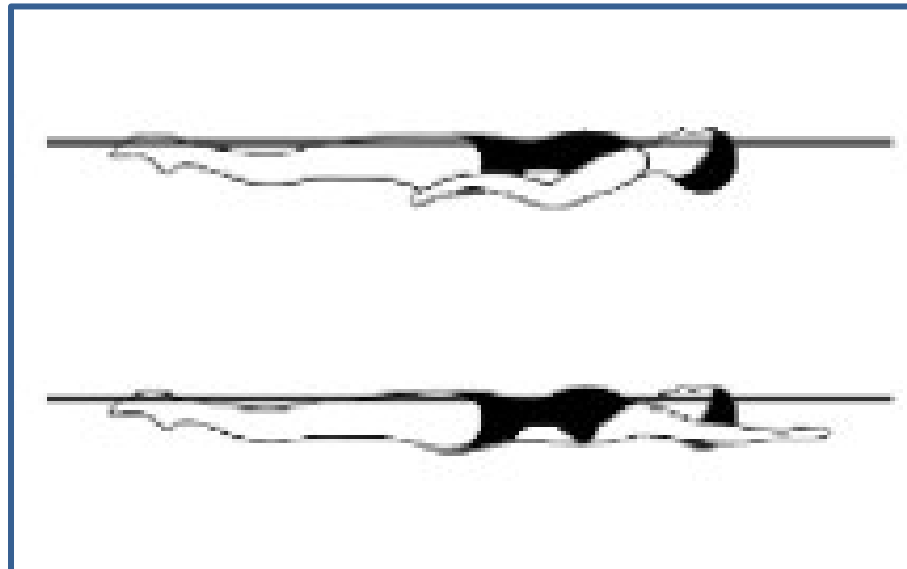
Cos estès en **Posició Vertical**, amb una cama estesa davant del cos. El peu de la cama de davant està a la superfície, sigui quina sigui l'alçada dels malucs.



Amb final lliure.

CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	POSICIÓ ESTIRADA D'ESQUENA
NIVELL	5		

Cos estès, amb la cara, pit, cuixes i peus, sobre la superfície de l'aigua. Cap (especialment orelles), malucs i turmells, alineats.



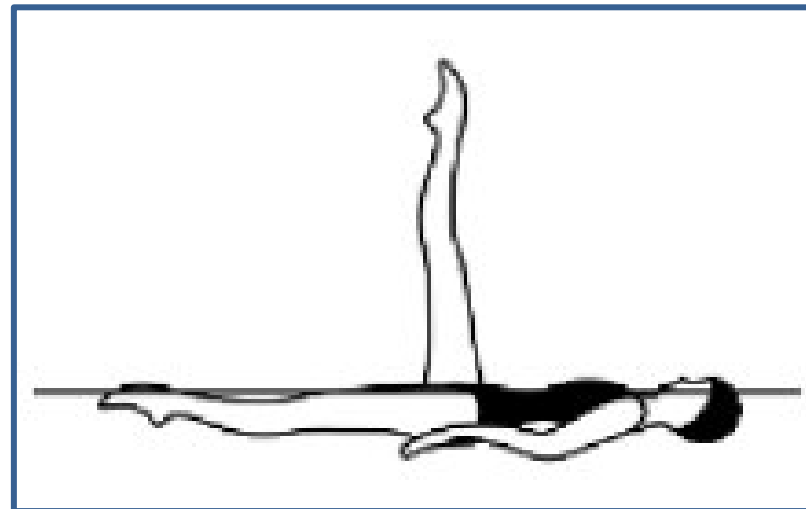
CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	CAMES DE BALLET
NIVELL	6		

Seqüència de cames de ballet.

POSICIÓ CAMA DE BALLET

En superfície

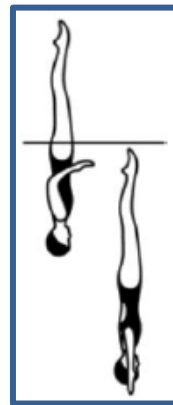
Cos en **Posició Estirada d'Esquena**. Una cama estesa perpendicularment a la superfície.



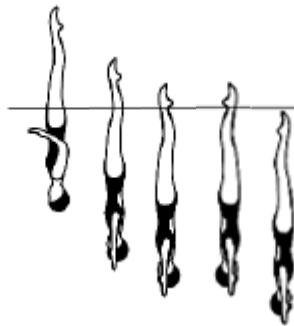
CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	VERTICAL A TURMELLS AMB GIR A 180° (a turmells) SEGUIT DE DESCENS VERTICAL SOTA L'AIGUA
NIVELL	6		

DESCENS VERTICAL

Mantenint la Posició Vertical, el cos descendeix al llarg del seu eix longitudinal fins que els dits dels peus s'han submergit.

**GIR A 180° SEGUIT DE DESCENS VERTICAL SOTA L'AIGUA**

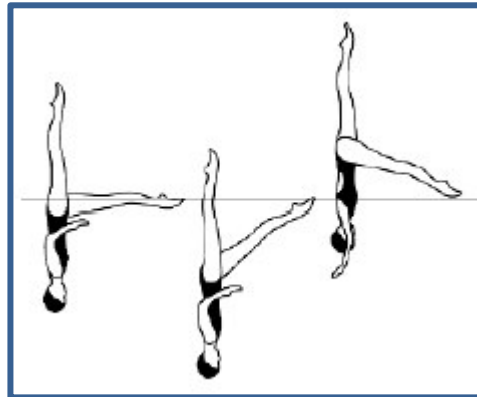
Començant en Posició Vertical s'executa un Gir Complet seguit d'un Tirabuixó Combinat de 180°.



CATEGORIA	C	ELEMENT OBLIGATORI	CUA DE PEIX A VERTICAL A D'ALT
NIVELL	7		

POSICIÓ CUA DE PEIX

Cos estès en Posició Vertical, amb una cama estesa davant del cos. El peu de la cama de davant està a la superfície, sigui quina sigui l'alçada dels malucs.



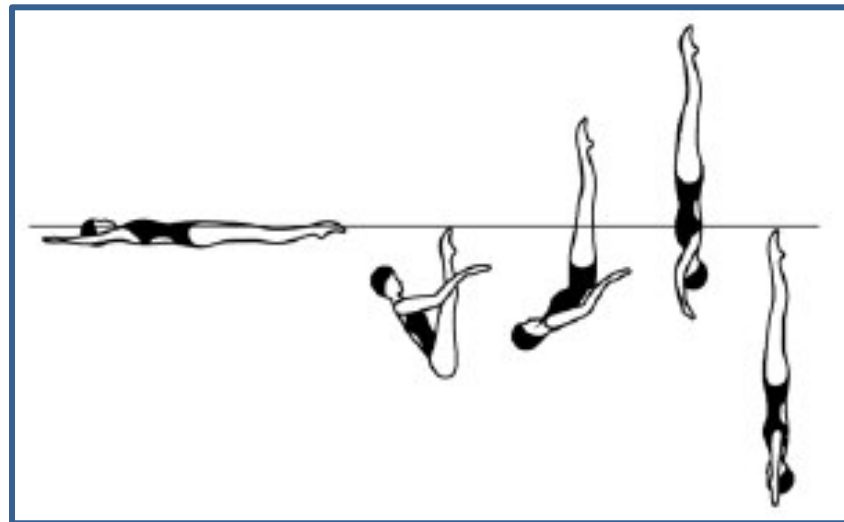
POSICIÓ VERTICAL

Cos estès, perpendicular a la superfície, cames juntes, cap cap avall. Cap (orelles especialment), malucs i turmells alineats.



CATEGORIA	C	ELEMENT OBLIGATORI	TINTORERA
NIVELL	7		

Des de la Posició Estirada d'Esquena, les cames s'eleven a la vertical alhora que es submergeix el cos fins a **la Posició de Carpa d'Esquena** amb el nivell de l'aigua just per sobre dels dits dels peus. S'executa una *Embranzida* fins a la **Posició Vertical**. S'executa un Descens Vertical al mateix ritme que l'*Embranzida*.



CATEGORIA	C	ELEMENT OBLIGATORI	TINTORERA
NIVELL	8		

Des de la Posició Estirada d'Esquena, les cames s'eleven a la vertical alhora que es submergeix el cos fins a la **Posició de Carpa d'Esquena** amb el nivell de l'aigua just per sobre dels dits dels peus. S'executa una *Embranzida* fins a la **Posició Vertical**. S'executa un Descens Vertical al mateix ritme que l'*Embranzida*.

