

NORMATIVA TÈCNICA DE NATACIÓ

CURS 2023 – 2024

FASE INTERCOMARCAL

1. CALENDARI DE LES JORNADES

1a JORNADA: CONSELL ESPORTIU DEL BAIX CAMP

Data de la competició: **27 de gener de 2024**

Lloc de la competició: Piscina Municipal Cobert de l'Hospitalet de l'Infant

Inici de la competició: 15:50 hores

Inici de l'escalfament: 15:00 hores

Data límit d'inscripció: **fins el dia 22 de gener de 2024**

2a JORNADA: CONSELL ESPORTIU DEL TARRAGONÈS

Data de la competició: **24 de febrer de 2024**

Lloc de la competició: Piscina del Club Natació Tàrraco

Inici de la competició: 16:00 h

Inici de l'escalfament: 15:00 h

Data límit d'inscripció: **fins el dia 19 de febrer de 2024**

3a JORNADA: CONSELL ESPORTIU DEL BAIX CAMP

Data de la competició: **16 de març de 2024**

Lloc de la competició: Piscina Municipal Cobert de l'Hospitalet de l'Infant

Inici de la competició: 15:50 hores

Inici de l'escalfament: 15:00 hores

Data límit d'inscripció: **fins el dia 11 de març de 2024**

4a JORNADA: CONSELL ESPORTIU DE L'ALT CAMP

Data de la competició: **20 d'abril de 2024**

Lloc de la competició: Piscina Coberta del Fornàs de Valls

Inici de la competició: 16:00 hores

Inici de l'escalfament: 15:15 hores

Data límit d'inscripció: **fins el dia 15 d'abril de 2024**

En conveni amb:

2. REQUISITS PER PODER PARTICIPAR

Tenir tramitada la llicència esportiva del teu respectiu Consell Esportiu, tant esportistes com entrenadors/es.

La llicència et permetrà participar en totes les fases del curs escolar 23/24.

3. MODALITATS

- **Modalitat individual:** masculí i femení.

En la modalitat individual, cada nedador/a només podrà participar en un màxim de 2 proves més 1 relleu.

*L'estil lliure és obligatori en totes les categories.

- **Modalitat relleus:** equips mixtos de 4 components, per la qual s'estableix el següent nombre de nedadors/es: 2 masculins + 2 femenins (amb opció de 2 reserves: 1 masculí i 1 femení).

4. SISTEMA DE COMPETICIÓ

Tant en individual com en equips/relleus es duran a terme sèries contra cronòmetre per configurar les classificacions de les diferents categories i sexes.

Competició individual. Femení i masculí.

| CATEGORIA | LLIURES | ESQUENA | BRAÇA | PAPALLONA |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|
| Prebenjamí | 25 metres | 25 metres | 25 metres | ----- |
| Benjamí | 25 metres | 25 metres | 25 metres | ----- |
| Aleví | 50 metres | 50 metres | 50 metres | 50 metres |
| Infantil | 100 metres | 100 metres | 100 metres | 100 metres |
| Cadet | 100 metres | 100 metres | 100 metres | 100 metres |
| Juvenil | 100 metres | 100 metres | 100 metres | 100 metres |
| Adaptada | 25 metres | 25 metres | 25 metres | 25 metres |

En conveni amb:

Competició relleus. Modalitat Mixta.

| CATEGORIA | RELLEUS |
|-------------------|---------------|
| Prebenjamí | 4 x 25 metres |
| Benjamí | 4 x 25 metres |
| Aleví | 4 x 25 metres |
| Infantil | 4 x 50 metres |
| Cadet | 4 x 50 metres |
| Juvenil | 4 x 50 metres |
| Adaptada | 4 x 25 metres |

5. SORTIDES

En totes les proves només es podrà dur a terme una sortida nul·la. La segona sortida nul·la, sigui del nedador/a que sigui, representarà una penalització de 10" a 20" de la prova.

En les proves d'estil lliure, braça, papallona i relleus, la sortida es farà des de dalt a través d'un salt de cap.

En les proves d'esquena es faran des de dintre l'aigua. Els/les nedadors/es es col·locaran a l'aigua i s'alinearàn de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les 2 mans l'estrep de sortida.

No es poden posar al damunt del sobreixidor, o recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreixidor.

En relleus, serà penalitzat amb 15" 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.

| CATEGORIA | 2a SORTIDA NUL·LA | RELLEUS SORTIDES |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| Prebenjamí | 10" | 15" x nedador |
| Benjamí | 10" | 15" x nedador |
| Aleví | 15" | 15" x nedador |
| Infantil | 20" | 15" x nedador |
| Cadet | 20" | 15" x nedador |
| Juvenil | 20" | 15" x nedador |
| Adaptada | Sense penalització | Sense penalització |

En conveni amb:

6. ESTILS

6.1 Lliure

En els viratges ha de tocar la paret amb qualsevol part del cos i trencar la superfície de l'aigua. Després del viratge i de la sortida serà una de les excepcions que el nedador podrà estar submergit completament fins a una distància de 10 m, en aquest punt el cap ha de sortir fora de l'aigua.

A l'arribada, ha de tocar la paret amb qualsevol part del seu cos.

6.2 Esquena

El tutor/a de joc (àrbitre i jutge/essa) marcarà la senyal d'entrar a l'aigua dels nedadors i s'alienaran de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les dues mans els estreps de sortida. No es pot recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreeixidor.

Al viratge en executar el gir cal que qualsevol part del cos del nedador toqui la paret. 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 haurà d'haver retornat a la posició d'esquena en deixar la paret.

A la sortida i després del viratge, és permisible que el nedador resti completament submergit, i en una distància màxima de 10 m, en aquest punt el cap ha de sortir fora de l'aigua.

Per a que l'arribada sigui vàlida, el nedador ha d'estar en postura d'esquena fins arribar a tocar la paret.

6.3 Braça

Al viratges i a l'arribada, el nedador hauran de tocar la paret amb les 2 mans separades i simultàniament. Després de les sortides i de cada viratge, el nedador pot realitzar una braçada cap a les cames i en aquest procés pot estar submergit i realitzar una batuda de peus de papallona seguida d'una de braça, a partir d'aquí, el cap haurà de trencar l'aigua abans de que els braços es tornin a obrir al màxim de la segona braçada; i per a cada cicle de braçada i batuda de peus el cap haurà de trencar l'aigua.

6.4 Papallona

A cada viratge i a l'arribada de la cursa, el contacte amb la paret es farà amb les dues mans separades i simultàniament. Està permès girar de qualsevol manera, sempre i quan el cos estigui sobre el pit en deixar la paret.

Després de la sortida i dels viratges, podran estar submergits fins a una distància d'un màxim de 10 metres, on en aquest moment el cap ha de sortir fora de l'aigua. Durant aquest moment els nedadors poden fer un o varis moviments de cames i una tracció de braços sota l'aigua.

En conveni amb:

6.5 Adaptacions Tècniques en les categories prebenjamí i benjamí

- En la modalitat de **braça** es permetrà l'arribada en una o dos mans indiferent si és una o l'altra i l'altura que es toqui.
- En la modalitat **esquena** els nedadors/es podran ser advertits de la seva arribada a meta 2 o 3 metres abans de finalitzar la prova.
- Aquesta tasca l'haurà de realitzar una persona acreditada (ha de comptar amb llicència del seu respectiu Consell Esportiu) de l'entitat a la que representa i sempre sense entorpir la tasca dels tutors de joc.

7. PROVA ADAPTADA

Aquest curs introduïm la prova adaptada, tant en la **modalitat individual** com en la **modalitat de relleus**.

Totes les categories escolars, des de prebenjamins (2016/17) fins a juvenils (2006/07) poden participar en la prova adaptada.

La prova consistirà en nedar **25 metres (individual)** i **4 x 25 metres (relleus)**, i podran fer-la en l'estil que vulguin (lliure, esquena, braça o papallona).

Tots els/les nedadors/es de la categoria adaptada faran la prova a la vegada, independentment de l'edat que tinguin i del seu gènere. La prova serà l'última de la jornada, després de la categoria Juvenil.

8. UNIFORME/VESTIMENTA

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

9. CRONOMETRATGE

Faran el cronometratge de la competició els/les tutors/es de joc (àrbitre i jutge/essa) designats/des pel Consell Esportiu del Baix Camp.

En conveni amb:

10. GUARDONS

Es lliuraran els guardons següents:

- Medalles als 3 primers esportistes i/o equips de la classificació esportiva de cada categoria i gènere.

11. ORDRE DE PARTICIPACIÓ

S'estableix de forma creixent i per estils, iniciant amb la categoria de menys edat en la que hi hagi participació:

| Ordre | Categoria | Distància | Estil |
|-------|--------------------|------------|---------|
| 1 | Prebenjamí Femení | 25 metres | Esquena |
| 2 | Prebenjamí Masculí | 25 metres | Esquena |
| 3 | Benjamí Femení | 25 metres | Esquena |
| 4 | Benjamí Masculí | 25 metres | Esquena |
| 5 | Aleví Femení | 50 metres | Esquena |
| 6 | Aleví Masculí | 50 metres | Esquena |
| 7 | Infantil Femení | 100 metres | Esquena |
| 8 | Infantil Masculí | 100 metres | Esquena |
| 9 | Cadet Femení | 100 metres | Esquena |
| 10 | Cadet Masculí | 100 metres | Esquena |
| 11 | Juvenil Femení | 100 metres | Esquena |
| 12 | Juvenil Masculí | 100 metres | Esquena |
| 13 | Prebenjamí Femení | 25 metres | Braça |
| 14 | Prebenjamí Masculí | 25 metres | Braça |
| 15 | Benjamí Femení | 25 metres | Braça |
| 16 | Benjamí Masculí | 25 metres | Braça |
| 17 | Aleví Femení | 50 metres | Braça |
| 18 | Aleví Masculí | 50 metres | Braça |
| 19 | Infantil Femení | 100 metres | Braça |
| 20 | Infantil Masculí | 100 metres | Braça |

En conveni amb:

| Ordre | Categoria | Distància | Estil |
|-------|--------------------|---------------|-----------|
| 21 | Cadet Femení | 100 metres | Braça |
| 22 | Cadet Masculí | 100 metres | Braça |
| 23 | Juvenil Femení | 100 metres | Braça |
| 24 | Juvenil Masculí | 100 metres | Braça |
| 25 | Aleví Femení | 50 metres | Papallona |
| 26 | Aleví Masculí | 50 metres | Papallona |
| 27 | Infantil Femení | 100 metres | Papallona |
| 28 | Infantil Masculí | 100 metres | Papallona |
| 29 | Cadet Femení | 100 metres | Papallona |
| 30 | Cadet Masculí | 100 metres | Papallona |
| 31 | Juvenil Femení | 100 metres | Papallona |
| 32 | Juvenil Masculí | 100 metres | Papallona |
| 33 | Prebenjamí Femení | 25 metres | Lliures |
| 34 | Prebenjamí Masculí | 25 metres | Lliures |
| 35 | Benjamí Femení | 25 metres | Lliures |
| 36 | Benjamí Masculí | 25 metres | Lliures |
| 37 | Aleví Femení | 50 metres | Lliures |
| 38 | Aleví Masculí | 50 metres | Lliures |
| 39 | Infantil Femení | 100 metres | Lliures |
| 40 | Infantil Masculí | 100 metres | Lliures |
| 41 | Cadet Femení | 100 metres | Lliures |
| 42 | Cadet Masculí | 100 metres | Lliures |
| 43 | Juvenil Femení | 100 metres | Lliures |
| 44 | Juvenil Masculí | 100 metres | Lliures |
| 45 | Adaptada mixta | 25 metres | Tots |
| 46 | Prebenjamí Mixta | 4 x 25 metres | Lliures |
| 47 | Benjamí Mixta | 4 x 25 metres | Lliures |

En conveni amb:

| Ordre | Categoria | Distància | Estil |
|-------|----------------|---------------|---------|
| 48 | Aleví mixta | 4 x 25 metres | Lliures |
| 49 | Infantil mixta | 4 x 50 metres | Lliures |
| 50 | Cadet mixta | 4 x 50 metres | Lliures |
| 51 | Juvenil mixta | 4 x 50 metres | Lliures |
| 52 | Adaptada mixta | 4 x 25 metres | Tots |

*En funció de les necessitats, l'organització podrà variar l'ordre de les proves.

En conveni amb: