



68 JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE L'ANOIA

NORMATIVA NATACIÓ

Curs 2019-2020



www.ceanoia.cat

CAMPIONAT COMARCAL

CATEGORIES

Prebenjamí	Nascuts/des els anys 2012 – 2013
Benjamí	Nascuts/des els anys 2010 – 2011
Aleví	Nascuts/des els anys 2008 – 2009

* Per participar cal tenir la llicència degudament tramitada pel curs 2019-2020

INSTAL·LACIÓ

- Piscina municipal del Complex Esportiu Les Comes.

NORMATIVA GENERAL

Modalitats

- Individual: masculí i femení
- 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)

Sistema de competició

Tant en individual com en 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

Competició relleus. Modalitat Mixta.

Categoria	Relleus
Prebenjamí	4 x 25 metres
Benjamí	4 x 25 metres
Aleví	4 x 25 metres



www.ceanoia.cat

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 sobreeixidor, o recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreeixidor.

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.

Estils

Lliure

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

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.

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. El nedador s'impulsarà i nedarà d'esquena durant tota la cursa on alguna part del cos ha de trencar la superfície de l'aigua. La posició normal de l'esquena pot incloure un moviment rotatiu del cos sense arribar als 90 graus de l'horitzontal.

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.



www.ceanoia.cat

Braça

El moviment dels braços és simultani. 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 la alçada del pit.

El moviment de les cames es dirigeixen a la vegada cap als malucs o als glutis flexionant els genolls. Els peus giren cap a fora i es mantenen flexionats realitzant una acció circular cap enrere. Al final de la batuda, les plantes dels peus tornen ajuntar-se i expandint-se a la vegada per al lliscament. No es pot fer peus alternatius ni de papallona, excepte a les sortides i viratges.

A cada braçada la cara s'eleva clarament per fora de l'aigua, al moment en què les mans es porten cap a dintre. S'espira dins de l'aigua mentre s'acaba d'estirar per complet els braços mantenint el cap entre ells i mirant cap avall. Ha de procurar-se que la major part de la cara estarà dins de l'aigua abans de començar l'acció.

Al viratge 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.

Papallona

Des del començament de la primera braçada després de la sortida i després de cada viratge, el cos s'ha de mantenir 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 es podrà realitzar batudes alternatives ni peus de braça. No es permet girar sobre l'esquena en cap moment, excepte al viratge.

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.

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.



www.ceanoia.cat

Aquesta tasca l'haurà de realitzar una persona acreditada (ha de comptar amb llicència del seu respecte al Consell Esportiu) de l'entitat a la que representa i sempre sense entorpir la tasca dels tutors de joc.

El Consell organitzador de la Final haurà de disposar del material necessari per poder desenvolupar aquesta tasca. Aquest serà un pal de plàstic amb una bola d'escuma situada en una de les puntes del pal. El material estarà situat a l'arribada i un cop utilitzat el responsable de l'entitat que l'hagi utilitzat el deixarà en el mateix lloc.

Participants

El nedador ha de romandre i acabar la cursa en el mateix carrer en què l'ha començada. El fet d'obstruir un altre nedador ocupant un altre carrer diferent al seu o interferint-hi de qualsevol altra manera farà que es desqualifiqui l'infractor. Si la falta fos intencionada, la sanció serà estudiada pel comitè de competició.

Penalitzacions

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 sobreexidor, o recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreexidor.

En relleus, es penalitzarà 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.

El nedador ha de romandre i acabar la cursa en el mateix carrer en què l'ha començada. El fet d'obstruir un altre nedador ocupant un altre carrer diferent al seu o interferint-hi de qualsevol altra manera farà que es desqualifiqui l'infractor. Si la falta fos intencionada, la sanció serà estudiada pel comitè de competició.

Categoria	2a sortida nul·la	Relleus Sortides
Prebenjamí	10"	15" x nedador
Benjamí	10"	15" x nedador
Aleví	15"	15" x nedador

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.



www.ceanoia.cat

Cronometratge

Faran el cronometratge de la competició els/les tutors/es de joc designats/des per l'organització.

CAMPIONAT COMARCAL INDIVIDUAL: PREBENJAMÍ, BENJAMÍ i ALEVÍ

FASE INTERNA I JORNADES CONTROL

- Inscripcions prèvies a www.ceanoia.cat
- Sistema de competició:
 - o Les proves seran controlades pels/les tutors/es de joc del Consell Esportiu.
 - o Les marques enregistrades sortiran publicades al rànquing comarcal de natació.
 - o Els temps enregistrats seran reconeguts i homologades per a accedir a classificacions i seleccions de fases posteriors.
 - o Les proves seran les següents:

	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ
LLIURES	25 m.	25 m.	50 m.
ESQUENA	25 m.	25 m.	50 m.
BRAÇA	25 m.	25 m.	50 m.
PAPALLONA	XXX	XXX	50 m.

FASE CLASSIFICATÒRIA COMARCAL:

- Les 16 millors marques del rànquing escolar; rànquing realitzat amb les marques de les jornades control, podran accedir a la fase classificatòria.
- En el cas de ser menys de 16 classificats passaran directament a la Final Comarcal.

FASE FINAL COMARCAL:

- Accederán a la Final Comarcal Escolar, els/les 8 primers/es classificats/des de cada prova de la fase clasificatoria.
- Distincions:
 - o Medalla als/les 3 primers/es classificats/es de cada categoria.
 - o Diploma a tots/es els participants.
 - o Els resultats dels/les nedadors participants i les marques aconseguides seran publicades a la pàgina web i incloses ens els rànquings comarcals.



www.ceanoia.cat

CAMPIONAT COMARCAL DE RELLEUS: MIXTES: PREBENJAMÍ, BENJAMÍ i ALEVÍ

- Totes les escoles podran inscriure el nombre de relleus mixtes que vulguin.

- L'ordre obligatori de participació en els relleus serà el següent: A la primera i tercera posició participaran els nois, i a la segona i quarta posició, les noies.

RELLEUS MIXTES	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ
	4 x 25m.	4 x 25m.	4 x 25m.

-Distincions:

- Medalla als 3 primers equips classificats/es de cada categoria.
- Diploma a tots/es els participants.
- Els resultats dels relleus i les marques aconseguides seran publicades a la pàgina web i incloses ens els rànquings comarcals.

CLÀUSULA FINAL

Totes les Regles de Joc que no estiguin especificades en aquest recull es resoldran d'acord amb els reglaments dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya.

Aquests reglaments s'aplicaran en aquelles competicions comarcals organitzades pel Consell Esportiu de l'Anoia, en el programa dels JEEC. Aquelles competicions intercomarcals o supracomarcals organitzades per altres Consells Esportius es regiran per la normativa específica de l'Agrupació Territorial o del Consell Esportiu organitzador.