

REGLAMENT DE NATACIÓ ARTÍSTICA

Departament d'Esports Individuals



"Aquest Reglament serà d'aplicació a 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.

PRINCIPIS 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 aquests:

“és més important la progressió que el resultat”

“vetllar pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als contraris i als seus acompanyants”

“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.	LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC).....	5
2.	REGLAMENT DE COMPETICIÓ individual - figures	5
2.1.	Competició	5
2.2.	FIGURA Categoria A – Nivells: 1,2 i 3.....	6
2.3.	FIGURA Categoria B – Nivells: 4,5 i 6.....	7
2.4.	FIGURA Categoria C – Nivells: 7 i 8.....	7
2.5.	Puntuació.....	8
3.	REGLAMENT COMPETICIÓ EQUIPS – RUTINA TÈCNICA I LLIURE	8
3.1.	Competició - Rutina Tècnica.....	8
3.1.1.	Elements obligatoris – Rutina Tècnica.....	10
3.2.	Competició – Rutina Lliure	11
3.2.1.	Categoria Sense Barreres	101
3.3.	Puntuació – Rutina Tècnica i Rutina Lliure	12
3.3.1.	Empats:.....	13
3.4.	Penalitzacions:.....	13
3.5.	Fora de competició:	14
4.	MÚSICA – durada i format.....	15
5.	NORMATIVA TÈCNICA	15
5.1.	El nivell.....	15
5.2.	La Categoria	17
6.	NORMATIVA GENÈRICA	18
7.	PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS	18
7.1.	Personal tècnic	18
7.2.	Participants	19
8.	L'ORGANITZACIÓ I EL COMITÈ DE VALORACIÓ.....	20
8.1.	L'Organització	20



8.2.	El Comitè de Valoració	20
9.	LA TROBADA.....	21
10.	GUARDONS.....	21
11.	RECLAMACIONS I CONTACTE	21
12.	ANNEX.....	22



1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC)

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, 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 participi 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 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

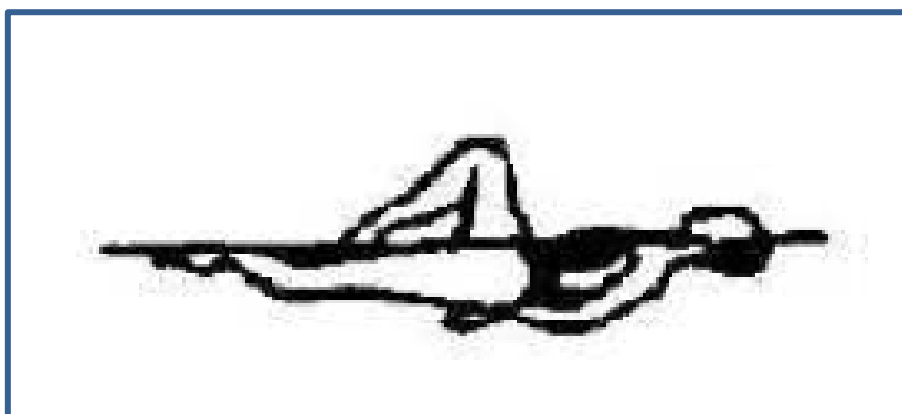
Es comença en posició de **decúbit supí**. El peu dret es mou al llarg de la part interna de la cama estesa, per assolir una posició de **genoll doblegat** (cuixa de la cama doblegada és perpendicular a la superfície).

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.



[Enllaç a vídeo tutorial](#)



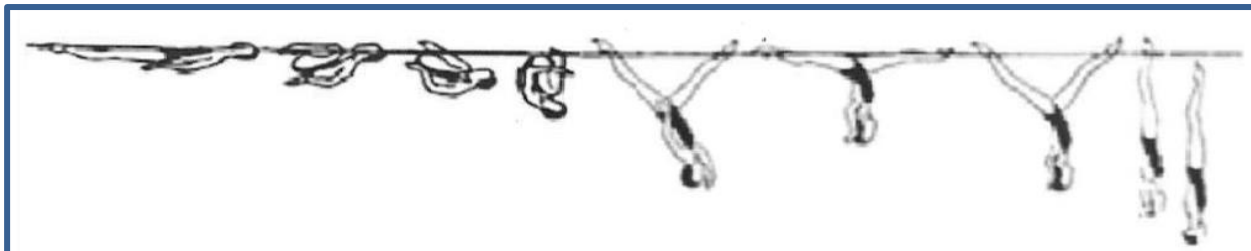


2.3. FIGURA Categoria B – Nivells: 4,5 i 6 FLORETA (amb variants)

La figura es comença en **Posició de Decúbit Supí**. S'executa un mortal enrere encongít 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**.



[Enllaç a vídeo tutorial](#)



2.4. FIGURA Categoria C – Nivells: 7 i 8

KIPNUS

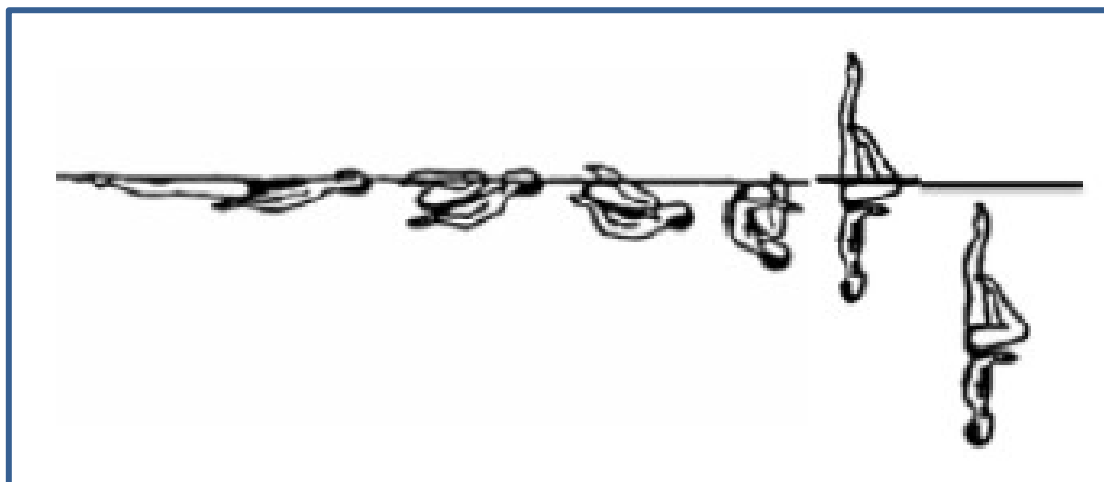
Des de la **Posició Estirada d'Esquena**, s'executa parcialment un Mortal d'Esquena Encongít fins al punt en el que les canyelles estan perpendiculars a la superfície de l'aigua.

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**.



[Enllaç a vídeo tutorial](#)





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 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:

3.1.1. Elements obligatoris – Rutina Tècnica

CATEGORIA	A			B			C	
	1	2	3	4	5	6	7	8
NIVELL								
ELEMENTS OBLIGATORIS	<ul style="list-style-type: none"> -Posició d'eggbeat. -Veler altern. -Figura de Mortal enrere encongit. - 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 enrere encongit. -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 boost 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 <u>final</u> de vertical a turmells amb gir de 180° (a turmells) seguit de descens vertical sota l'aigua. -4 formacions lliures. -1 formació (diagonal o recte) d'1 fila 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 360°. -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 emplenin el formulari de Fitxa Rutina Tècnica, especificant l'ordre d'execució dels elements obligatoris, dins el període establert, que rebran per e-mail.



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 nedadors i nedadores poden portar el mateix **banyador** o d'un color o to semblant.
- La categoria **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").

3.2.1. Categoria Sense Barreres

Categoria creada per incentivar la participació de grups amb necessitats especials.

- Modalitats permeses: **Combo i Rutina Lliure**.
- Els equips poden estar formats d'entre 4 a 12 nedadors/es.
- Categories: de **pre-benjamí a sènior**.
- Durada música: **màxim 4 minuts**.
- Temps de caminada i preparació al salt: **sense limitació**.



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 **ELEMENTS 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					IMPRESSIONIÓ 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

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 cànon, 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 alhora 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**.
- **Penalització per participació a nivell inferior:**

Quan es detecti que una rutina està participant en un nivell inferior al que realment té el grup, s'aplicarà una penalització d'1 punt a la nota final.

***Els equips que presentin penalitzacions d'Elements Obligatoris podran pujar a pòdium.**
- **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, 3, 4, 5, 6, 7 i 8) i a un altre a la modalitat de Figures.
- Aquells equips que presentin menys de 4 integrants.

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.

Tots aquells nedadors i nedadores amb llicència federativa, podran participar només al nivell més alt de la seva categoria (3, 6 ó 8).

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	2017 i 2016	1r i 2n Primària	7 i 8	A	1, 2 o 3
Benjamí	2015 i 2014	3r i 4rt Primària	9 i 10	A	1, 2 o 3
Aleví	2013 i 2012	5è i 6è Primària	11 i 12	A	1, 2 o 3
Infantil	2011 i 2010	1r i 2n E.S.O	13 i 14	B	4, 5 o 6
Cadet	2009 i 2008	3r i 4rt E.S.O	15 i 16	B	4, 5 o 6
Juvenil	2007 i 2006	1r i 2n de Batx.	17 i 18	C	7 o 8
Sènior	2005-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.*

6. NORMATIVA GENÈRICA

1. Els i les participants hauran de romandre a la zona habilitada per a les entitats durant la competició.
2. Tots els i les participants accediran a 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. No està permès maquillar-se dins de la instal·lació. Els i les participants hauran de venir maquillats/des.
4. No està permès treure's la cua de peix dins de la instal·lació.
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.
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 i acord amb el programa.
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: xancletes, 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: xancletes, 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 i una medalla els/les components del grup.

Competició de Rutines Lliures*: Obtindran una copa els tres primers equips classificats en cada categoria i nivell i una medalla els/les components del grup.

**Sempre que el volum de participació ho permeti, a la categoria A es realitzaran dues classificacions: prebenjamí i benjamí-aleví.*

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.

ANNEX

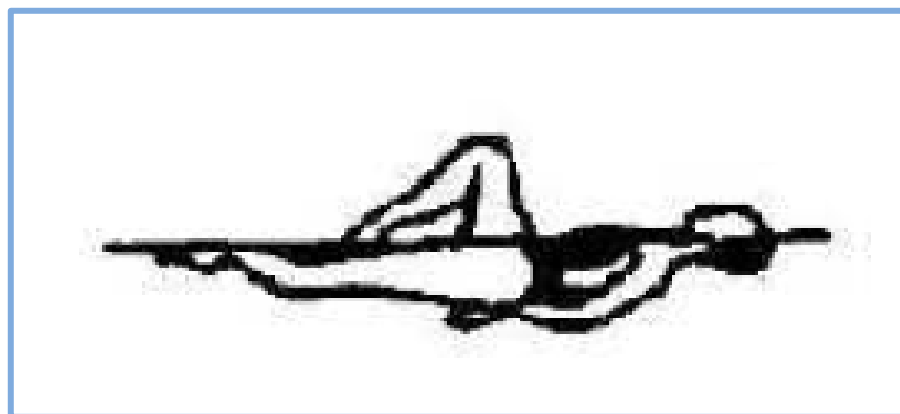
ELEMENTS OBLIGATORIS RUTINES TÈCNIQUES

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).

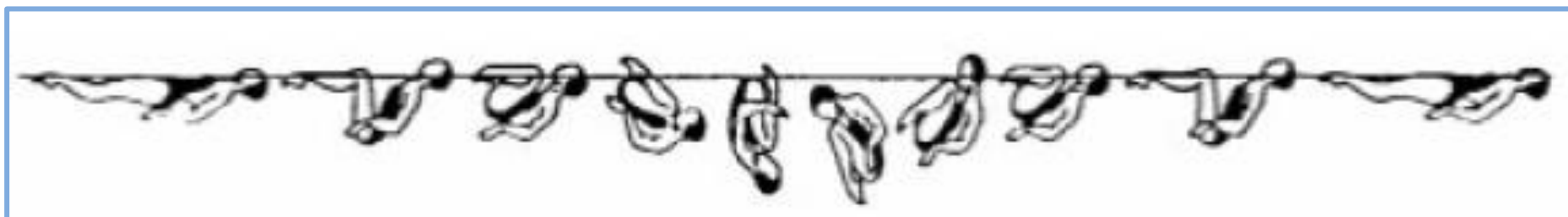
El dit gros del peu es mou al llarg de la part interna de la cama estesa, fins a atènyer una posició de **decúbit supí**.

Repetir el mateix moviment amb l'altre cama.



CATEGORIA	A	ELEMENT OBLIGATORI	MORTAL ENRERE ENCONGIT
NIVELL	1		

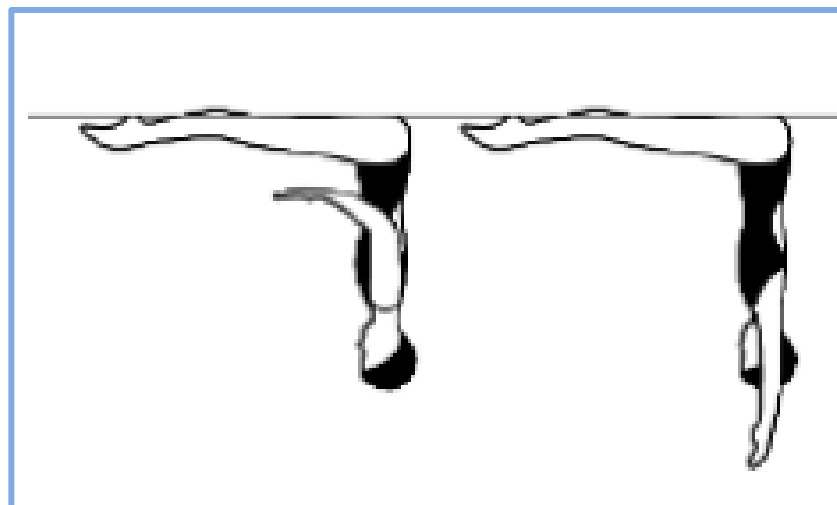
Des de la **Posició Estirada d'esquena**, els genolls i els dits dels peus s'arrosseguen al llarg de la superfície fins a assumir la **Posició Encongida**. Amb un moviment continu, l'encongit es torna més compacte alhora que el cos efectua un mortal fins enrere al voltant de l'eix lateral fins a completar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

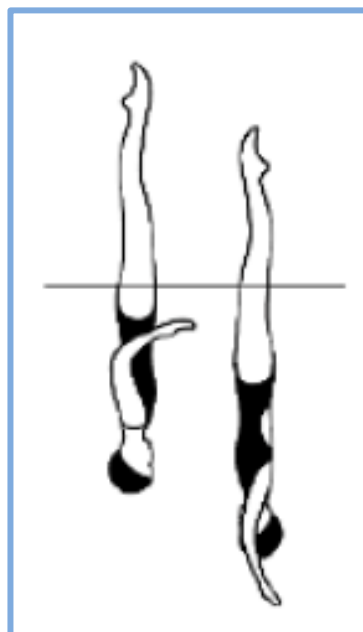
Tronc estès amb l'esquena recta i el cap alineat.



Amb final lliure.

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

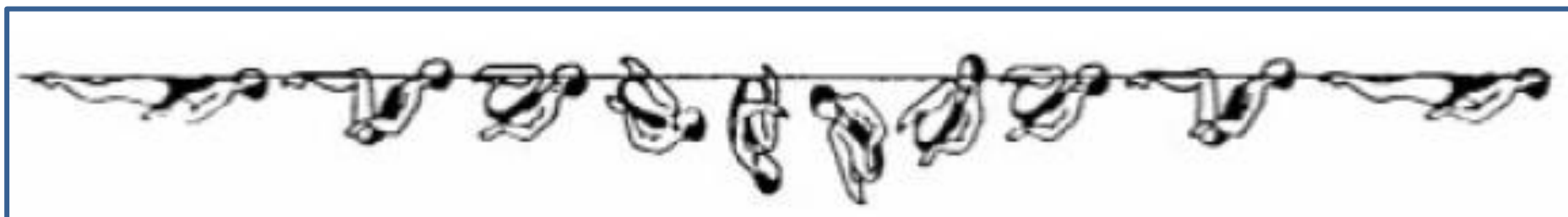
Cos estès, perpendicular a la superfície, cames juntes, cap cap avall, Cap (orelles especialment), malucs i turmells alineats.



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

CATEGORIA	A	ELEMENT OBLIGATORI	MORTAL ENRERE ENCONGIT
NIVELL	2		

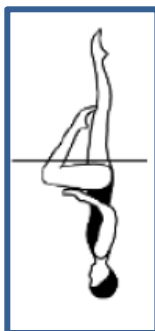
Des de la **Posició Estirada d'esquena**, els genolls i els dits dels peus s'arrosseguen al llarg de la superfície fins a assumir la **Posició Encongida**. Amb un moviment continu, l'encongit es torna més compacte alhora que el cos efectua un mortal fins enrere al voltant de l'eix lateral fins a completar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

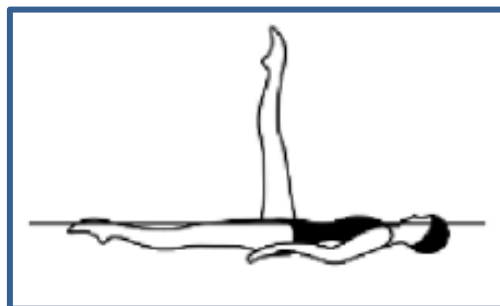
El dit gros del peu es mou al llarg de la part interna de la cama estesa, fins a atènyer una posició de **decúbit supí**.

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.



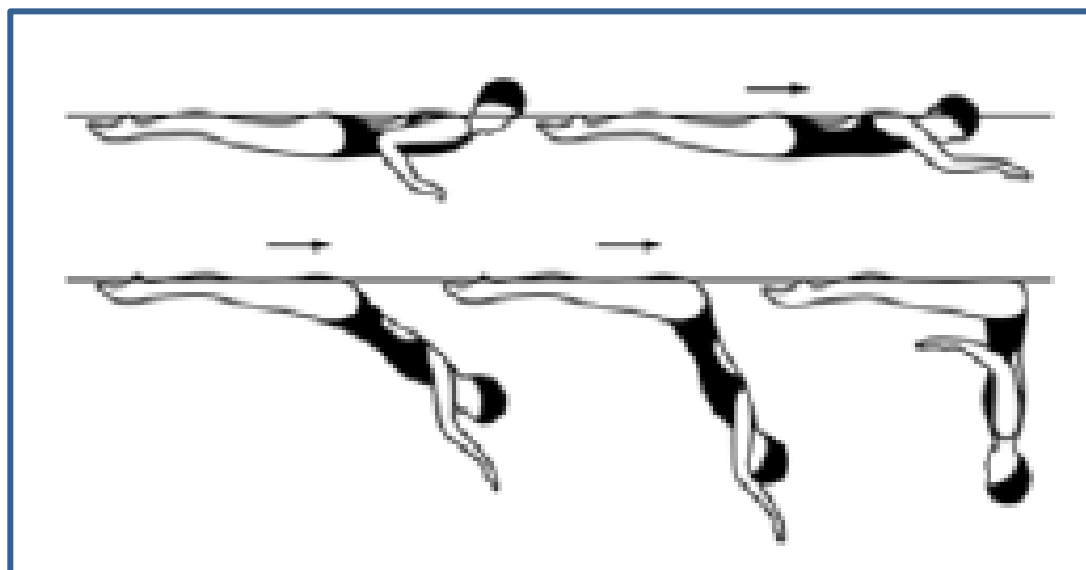
CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	FIGURA LLIURE
NIVELL	4		

Figura lliure a escollir.

CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	CARPA MARCADA
NIVELL	4		

Adoptar la posició de Carpa de Front

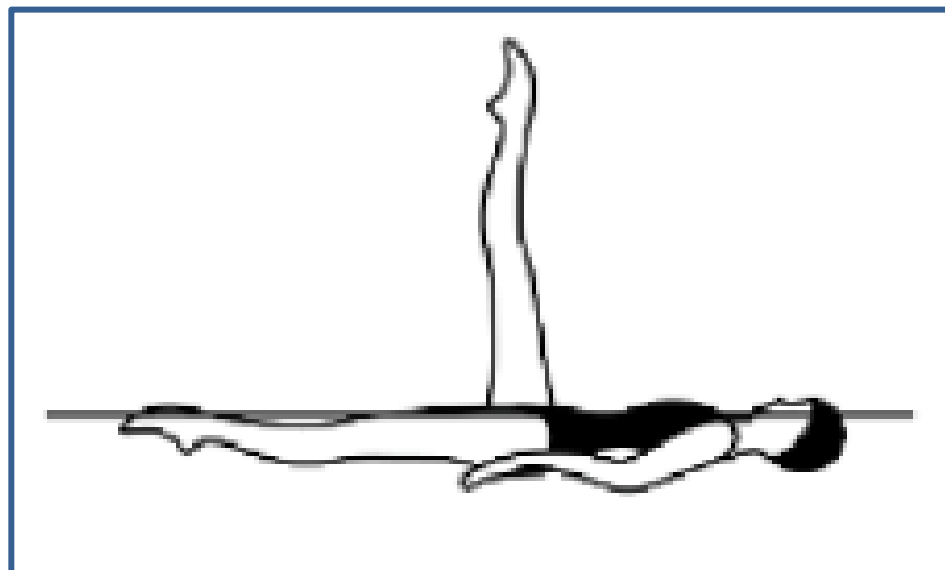
Alhora que el tronc avança cap avall per a arribar a la **Posició de Carpa de Front**, les natges, cames i peus es desplacen sobre la superfície de l'aigua fins que els malucs ocupen la posició que tenia el cap al començar el moviment.



CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	CAMES DE BALLE
NIVELL	5		

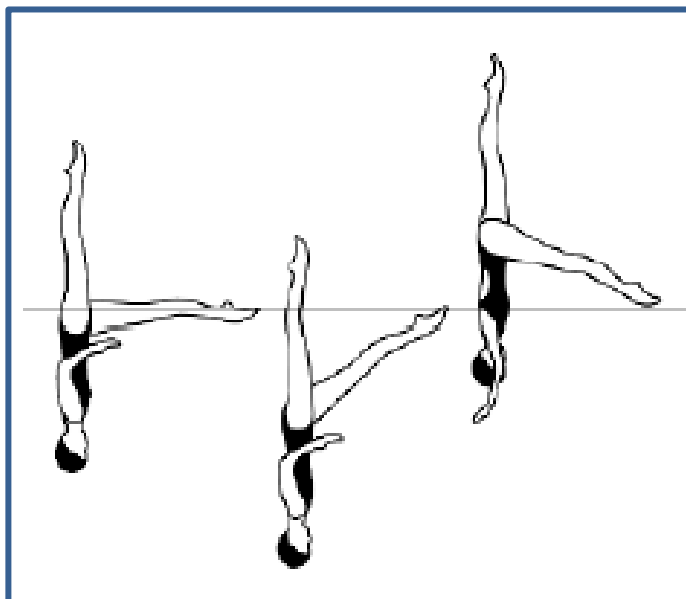
Posició Cama de Ballet en Superfície

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



CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	CUA DE PEIX
NIVELL	5		

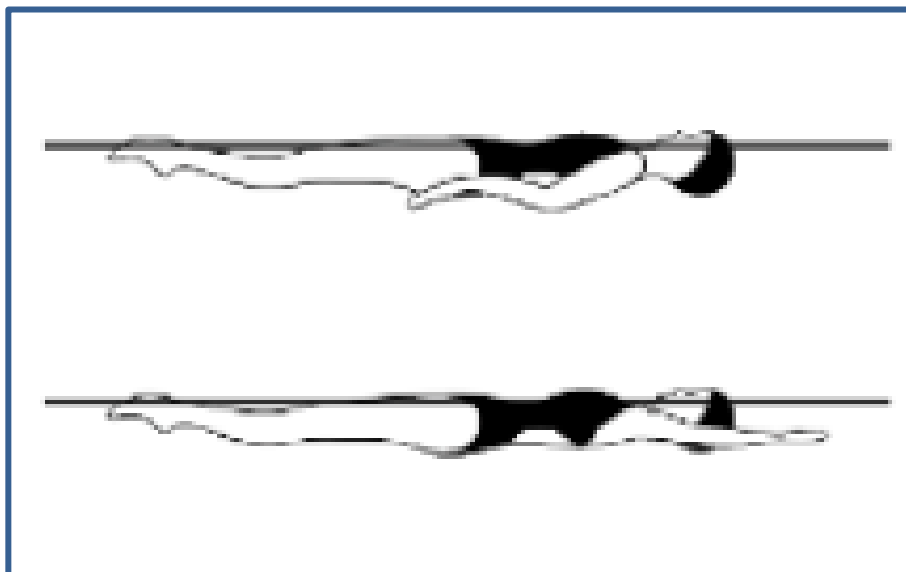
Cos estès en **Posició Vertical**, amb una cama estesa davant del cos. El peu de la cama de davant està a la superfície, sigui quina sigui l'alçada dels malucs.



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.



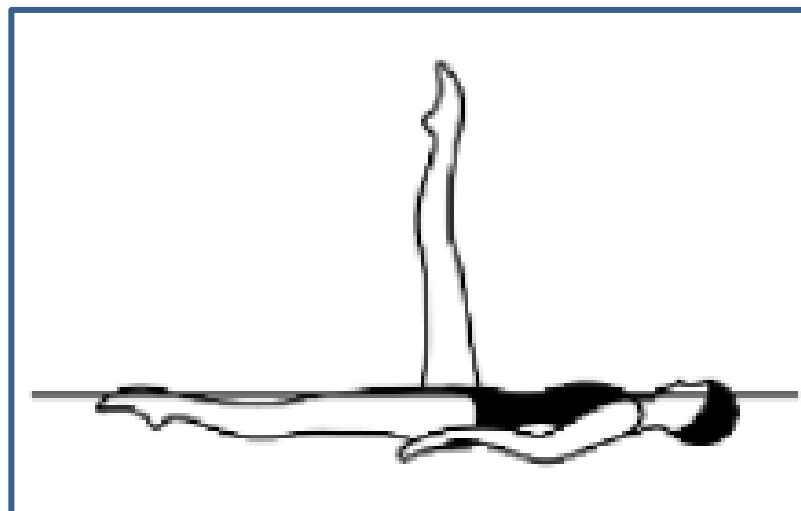
CATEGORIA	B	ELEMENT OBLIGATORI	CAMES DE BALLET
NIVELL	6		

Seqüència de cames de ballet.

POSICIÓ CAMA DE BALLET

En superfície

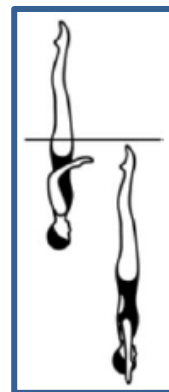
Cos en **Posició Estirada d'Esquena**. Una cama estesa perpendicularment a la superfície.



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

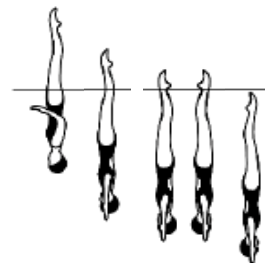
DESCENS VERTICAL

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

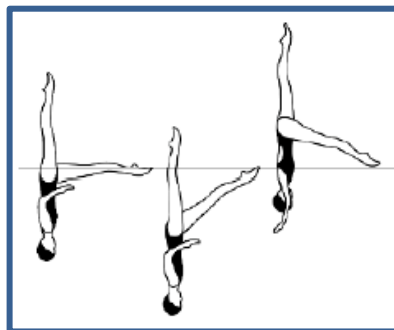
Començant en Posició Vertical s'executa un Gir Complet seguit d'un Tirabuixó Combinat de 180°.



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

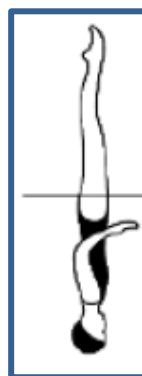
POSICIÓ CUA DE PEIX

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.



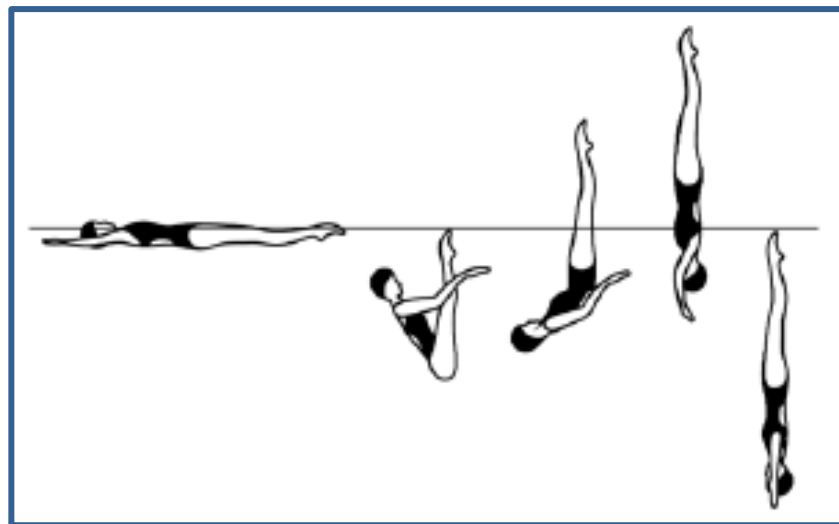
POSICIÓ VERTICAL

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*.

