

# REGLAMENT DE NATACIÓ



*"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."*



Generalitat  
de Catalunya



esportcat

Ajuntament de  
Barcelona



La natació és la disciplina aquàtica més important i més completa, donat que és un dels pocs esports que posen en funcionament tot el cos. Consisteix en mantenir-se i avançar sobre la superfície de l'aigua a través del moviment de braços i cames.

Comprèn quatre estils bàsics: l'estil lliure (crol), la braça, l'esquena i la papallona.

A continuació es concreten una sèrie de regles perquè aquest **esport, resulti formatiu i també divertit**. L'objectiu és permetre que els nedadors gaudeixin de l'esport a la vegada que progressen en el seu esport.

### **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”**

## **1. REGLAMENT DE COMPETICIÓ PER PROVES**

- 1.1. Copa Nadal
- 1.2. Nedador Complert
- 1.3. La Marató
- 1.4. Copa Barcelona 92'

## **2. ESTILS DE NATACIÓ**

- 2.1 Estil lliure
- 2.2 Esquena
- 2.3 Braça
- 2.4 Papallona
- 2.5 Relleus

## **3. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS**

- 3.1 Personal tècnic
- 3.2 Participants
  - 3.2.1 Uniforme

## **4. PERSONAL TÈCNIC DE NATACIÓ**

- 1.1. Jutge àrbitre
- 1.2. Jutge d'arribada
- 1.3. Cronometrador
- 1.4. Control de taula
- 1.5. Comitè de competició

## **2. RECLAMACIONS**

## **3. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT**

## 1. REGLAMENT DE COMPETICIÓ PER PROVES

### 1.1. Copa Nadal

Primera prova del calendari on la participació es fa per categoria i sexe.

**Proves:** esquena, braça, papallona, lliure i 100m estils

PREBENJAMÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	25 M	Estil de lliure elecció(excepte papallona)
BENJAMÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	25 M	Estil de lliure elecció (excepte papallona)
ALEVÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	50 M	Estil de lliure elecció
INFANTIL	MASCULÍ i FEMENÍ	50 M	2 Estils de lliure elecció
CADET / JUVENIL	MASCULÍ i FEMENÍ	50 M	2 Estils de lliure elecció

**Premis:** Medalles als tres primers classificats de cada categoria, estil i sexe.

### 1.2. Marató

Prova de participació per entitat on cada categoria nedarà durant 30 minuts en relleus.

PREBENJAMÍ a ALEVÍ	25 M	Estil de lliure elecció
INFANTIL a CADET I JUVENIL	50 M	Estil de lliure elecció

#### Informació a tenir en compte

- Si alguna entitat no té nedadors d'una categoria, pot ajuntar dues categories i nedar a la categoria superior.
- Sense límit de nedadors per entitat.
- Es poden ajuntar dues entitats per completar grups però no es classificaran.

**Premis:** Obsequi a totes les entitats participants i guardó a les 3 primeres entitats classificades.

### 1.3. Nedador Complert

Una competició dividida en dues jornades on el nedador ha de completar els 4 estils. La competició serà per categoria i sexe.

**La primera jornada** els estils són:

PREBENJAMÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	25m	<b>CROL</b>
BENJAMÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	25m	<b>BRAÇA i CROL</b>
ALEVÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	50/ 25m	<b>BRAÇA i PAPALLONA</b>
INFANTIL	MASCULÍ i FEMENÍ	50m	<b>BRAÇA i PAPALLONA</b>
CADET / JUVENIL	MASCULÍ i FEMENÍ	50m	<b>BRAÇA i PAPALLONA</b>

**La segona jornada** els estils són:

PREBENJAMÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	25m	<b>ESQUENA</b>
BENJAMÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	25m	<b>ESQUENA</b>
ALEVÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	50m	<b>ESQUENA i CROL</b>
INFANTIL	MASCULÍ i FEMENÍ	50m	<b>ESQUENA i CROL</b>
CADET / JUVENIL	MASCULÍ i FEMENÍ	50m	<b>ESQUENA i CROL</b>

**Premis:** medalla als tres millors classificats nedadors i nedadores de cada categoria que hagin obtingut el temps més baix de la suma de tots els estils en les dues jornades.

#### **1.4. Copa Barcelona 92'**

Última prova del calendari i serà la prova classificatòria per les finals dels JEEC.

**Proves:** esquena, braça, papallona , crol i relleus.

**Els relleus** seran mixtes i estaran formats per (2) nois i (2) noies de la mateixa categoria o 1 participant de categoria inferior. Els que no estiguin compostats per l'establert podran nedar però no optaran a premi ni es podran classificar pels JEEC.

PREBENJAMÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	25 M	Estil de lliure elecció
RELLEUS PREBENJAMÍ	MIXTE	4X25 M	LLIURES
BENJAMÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	25 M	Estil de lliure elecció
RELLEUS BENJAMÍ	MIXTE	4X25 M	LLIURES
ALEVÍ	MASCULÍ i FEMENÍ	50 M	Estil de lliure elecció
RELLEUS ALEVÍ	MIXTE	4X25 M	LLIURES
INFANTIL	MASCULÍ i FEMENÍ	100 M	Estil de lliure elecció
RELLEUS INFANTILS	MIXTE	4X50M	LLIURES
CADET	MASCULÍ i FEMENÍ	100 M	2 Estils de lliure elecció
RELLEUS CADETS	MIXTE	4X50M	LLIURES
JUVENIL	MASCULÍ i FEMENÍ	100 M	2 Estils de lliure elecció
RELLEUS JUVENILS	MIXTE	4X50M	LLIURES

**Premis:** Guardó als tres primers classificats de cada categoria, sexe i prova. Els relleus han de ser mixtes (2 nois i 2 noies) per a tenir opció a premi.

## 2. ESTILS DE NATACIÓ

### 2.1. Estil 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.

### 2.2. Esquena

El jutge 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.

### 2.3. 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 direccionen a la vegada cap als malucs o als glutis flexionant els genolls. Els peus giren cap afora i es mantenen flexionats realitzant una acció circular cap enrere. Al final de la patada, 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 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.

### **2.4. 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.

### **2.5. Relleus**

Els membres d'un equip de relleus han de ser nomenats abans de la cursa. Seran relleus mixtes i estaran formats per (2) nois i (2) noies de la mateixa categoria.

Serà desqualificat l'equip d'un nedador que perdi el contacte dels peus amb el bloc de sortida abans que el company d'equip precedent toqui la paret.

## 3. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS

### 3.1 Personal tècnic

Serán els responsables en tot moment dels actes dels seus nedadors durant tota la competició.

Els entrenadors i els nedadors convocats han d'estar a la piscina 30 minuts abans de l'inici de la competició. No s'acceptarà la inscripció de participants fora de termini. No es donaran baixes el mateix dia de la competició a no ser que afecti a la sèrie i es quedi sense nedadors o amb pocs participants.

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

### 3.2 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 nedant per un altre carrer o interferint-hi de qualsevol altra manera farà que es desqualifiqui l'infractor i, si la falta fos intencionada, la sanció serà estudiada pel comitè ètic del CEEB.

#### 3.2.1 Uniforme/vestimenta

No es permetrà als nedadors fer servir o portar cap mecanisme que faci augmentar la seva velocitat, flotabilitat o resistència durant la cursa (com per exemple mans o peus de granota, aletes, etc.). És obligatori portar casquet de bany i es recomana portar ulleres de natació.

## 4. PERSONAL TÈCNIC DE COMPETICIÓ

### 4.1 El jutge àrbitre

El jutge àrbitre de la competició serà l'òrgan amb la màxima autoritat per prendre decisions durant la competició. Tindrà poder per a decidir si la sortida és correcta i només estarà subjecta a la seva decisió. Es farà tornar enrere i es tornarà a començar el procés de sortida.

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

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



Desqualificarà les irregularitats tècniques dels nedadors, però només en els casos que la irregularitat sigui flagrant i el nedador obtingui un benefici molt clar en detriment d'un altre nedador. També podrà desqualificar qualsevol nedador per qualsevol infracció que li sigui denunciada pel jutge d'arribada o cronometrador si fos molt clara. Totes les desqualificacions estan subjectes a la decisió del jutge àrbitre.

### 4. 2 Jutge d'arribada

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

Queda prohibit la comprovació del suport de vídeo per l'aclariment de les arribades, tal fet podrà ser repensat per la organització i amb la autorització del jutge àrbitre de la competició.

### 4. 3 Cronometradors

Tots els cronometradors prendran el temps aconseguit pel/s nedadors del carrer que els ha estat assignat.

Immediatament després de cada cursa, els cronometradors de cada carrer anotaran a la seva targeta els temps que marquen els seus cronòmetres i l'entregaran al **runner**. Si se'ls demana presentaran els cronòmetres per a una inspecció. Els rellotges es posaran a zero quan els tocs de xiulets curts anunciïn la següent cursa.

### 4. 4 Control de taula

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

## 5. RECLAMACIONS

Les reclamacions es faran en un termini de no màxim de 5 dies després de la publicació dels resultats.

### Comitè de competició:

Estarà format per:

- Jutge àrbitre de la competició
- Els membres del comitè de natació del CEEB
- La comissió del comitè ètic del CEEB

La decisió d'aquest Jurat serà definitiva i inapel·lable.

## 6. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT

Tots els esports necessiten d'unes **regles** que els regeixin i permetin la seva pràctica. Cal un esforç per part de tots els agents implicats, esportistes, personal tècnic, jutges, pares i mares, etc. en la comprensió i aplicació d'aquestes regles.

Les regles són les mateixes per a tots i totes: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participa en igualtat de condicions.

Per damunt de qualsevol regla està l'**esportivitat**, és a dir, el conjunt de principis ètics exigibles en la pràctica d'un esport que fan referència al reconeixement i el respecte a les regles del joc, la correcció envers els adversaris, el manteniment de la igualtat d'oportunitats, el refús a una victòria obtinguda a qualsevol preu, i el manteniment d'una actitud digna en la victòria i en la derrota.

L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix, la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.

Totes les entitats i personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als participants donat que accepten el reglament de Natació Sincronitzada i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.

*En tot aquest text qualsevol referència a nedadors, entrenadors, etc. expressada en gènere masculí no és pas un signe de discriminació, s'aplica també al gènere femení. La fórmula s'ha escollit només per simplificar*