



*"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 SINCRONITZADA**

*La natació sincronitzada és una disciplina que suposa l'armat de formes artístiques i sincronitzades en un mitjà aquàtic. Per realitzar-la, 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 sincronitzada al ritme de la música, la qual cosa els apropa també al ball o dansa.*

*La natació sincronitzada és, per tant, entès per molts com a 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”**

## **Índex**

### **1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC)**

### **2. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS**

2.1. El personal tècnic

2.2. Els participants

### **3. ORGANITZACIÓ I JUTGES**

3.1 Comitè Organitzador

3.2 Jutges

### **4. LA COMPETICIÓ**

4.1 Figures

4.2 Rutines tècniques

4.3 Rutines Lliures

### **5. L'EXHIBICIÓ**

### **6. MÚSICA**

6.1 Durada i format

### **7. GENERALITATS**

### **8. PREMIS**

## 1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC)

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.*

## 2. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS

### 2.1. El personal tècnic

Tot el personal tècnic que participa en la competició ha de conèixer i respectar la normativa i el reglament vigent i ha d'actuar d'acord a les normes establertes.

S'ha de comportar de forma respectuosa i esportiva durant tota la competició, col·laborar amb la organització i respectar les decisions dels jurats. Caldrà tenir una actitud positiva valorant l'esforç per sobre dels resultats.

Han de portar la indumentària adient pròpia de la piscina: xancletes, banyador o samarreta i pantalons curts o de xandall.

Són les persones responsables en tot moment de la seguretat i comportament dels seus participants.

### 2.2. Els participants

Totes les nedadores hauran de comportar-se de manera esportiva respectant les altres nedadores, entrenadores i acompanyants així com les decisions dels jurats.

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 en una piscina: xancletes, banyador o samarreta i pantalons curts o de xandall.

### **3. ORGANITZACIÓ I JURATS**

#### **3.1. Organització**

L' Organització marcarà les dates de les jornades, convocarà els jurats, elaborarà els horaris i l'ordre d'actuació de les participants.

Vetllarà pel correcte desenvolupament de l'activitat.

Com a màxim responsable, resoldrà qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de l'activitat.

Servirà de canal per fer arribar les reclamacions a l'òrgan o a la persona que correspongui.

#### **3.2. Els jurats**

A partir de la temporada 2015-2016 i sempre que sigui possible, els jurats estaran formats pel CEEB amb la col·laboració de la FCN.

Totes les membres dels jurats es formaran i reciclaran cada nova temporada per tal de poder valorar el desenvolupament de cada curs i han d'estar completament al dia del nivell tècnic de les entrenadores i de l'evolució de les participants.

Funcions i deures del jurat:

- Arribar 30 minuts abans de l' inici de la competició.
- Participar a la reunió de jutges abans de la competició.
- Utilitzar la roba establerta pel CEEB
- Portar la normativa tècnica i el reglament.
- Avaluar cada exercici de forma ràpida, amb objectivitat i ètica, i davant del dubte donar el benefici al participant.
- Cada jutge és l'únic i absolut responsable de la seva nota.

Criteris objectius del jutge:

- 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 les nedadores.
- Puntuar amb absoluta independència.
- No comentar, debatre o discutir amb cap persona sobre les seves actuacions o de les de qualsevol altre jutge.
- No utilitzar mai puntuacions prèviament preparades.

## 4. LA COMPETICIÓ

### 4.1. Competició de Figures

La competició de figures es celebrarà simultàniament amb la de rutines tècniques mitjançant rotacions. Es separaran les participants per categories i nivells i es dividiran segons els jurats que es convoquin.

Per realitzar les figures s'ha de portar **banyador negre i casquet blanc**.

<b>Nivell I:</b>	VELER ALTERN
<b>Nivell II:</b>	302 FLOR
<b>Nivell III:</b>	301 TINTORERA

### 4.2. Competició de Rutines Tècniques

- En la categoria **A i B** es competirà en **tres nivells**.
- En la categoria **C** es competirà en **dos nivells**.
- La música serà lliure.
- La durada màxima de les rutines tècniques serà de **2'30"** amb 15" de marge més (2'45") o menys (2'15").
- El contingut haurà d'incloure els següents elements obligatoris:

<b>NIVELL 1:</b>	<b>NIVELL 2:</b>	<b>NIVELL 3:</b>
Posició de <i>Eggbeatter</i>	Posició de <i>Eggbeatter</i> amb un braç aixecat	Posició de <i>Eggbeatter</i> amb dos braços aixecats.
Veler alternatiu amb desplaçament	Posició de carpa i una figura acabant amb vertical als turmells.	Cama de ballet, mortal encongít i vertical turmells amb un gir mínim de 180°
Mortal d'esquena encongít	Mortal encongít a vertical pels turmells i baixada.	
Posició de carpa i final lliure		
Desplaçament amb peus de crol lateral	Desplaçament amb peus de crol lateral i moviment "creatiu" del braç	Combinat (estirada de front a carpa endavant, a grua, a vertical genoll doblegat, i descens vertical en aquesta darrera posició)
Ha de incloure 2 formacions i una ha de ser una estrella.	Ha de incloure 3 formacions, una ha de ser un cercle.	Ha de incloure 4 formacions, una ha de ser una diagonal amb una cadència de braços
	Boost de braços (amb un braç)	Boost de braços (amb dos braços).

### 4.3. Competició de Rutines Lliures

La música serà lliure. La durada màxima serà de **3 minuts** amb un marge de 15 segons més (3'15") o menys (2'45").

## 5. L'EXHIBICIÓ

L'Exhibició de Natació Sincronitzada té com a objectiu principal incentivar la idea de practicar esport sense pensar en el resultat ni en les puntuacions.

A l'exhibició s'adapten les normes i es potencia la motivació de les nedadores, entrenadores i del públic per damunt de tot.

Hi poden participar nedadores ja iniciades en l'esport com nedadores que tot just acaben de començar.

Sempre que ens sigui possible, es convidarà a participar a grups d'altre nivell, gènere i/o edat per tal de complementar i enriquir la jornada escolar.

## 6. MÚSICA

### 6.1 Durada

La durada de les rutines tècniques serà de **2'30"** amb un marge de més o menys 15".

La durada de la música a les rutines lliures i a la trobada d'exhibició serà de **3 minuts**. La música serà lliure. La durada màxima serà de **3 minuts** amb un marge de 15 segons més (3'15") o menys (2'45").

### 6.2 Format

Les músiques s'enviaran en format MP3 a [esportindividual@elconsell.cat](mailto:esportindividual@elconsell.cat). **10 dies abans** de la celebració de cada jornada, anomenant l'arxiu amb el nom de l'escola, categoria i nivell i també el nom de la capitana en el cas de que hi hagi més d'un grup de la mateixa categoria.

*Exemple: maristes\_C2\_maria pérez*

## 7. GENERALITATS

- Una mateixa nedadora ha de competir en la seva categoria i nivell durant tota la temporada. Qualsevol excepció de canvi de categoria caldrà sol·licitar per escrit (mail) el vist-i-plau al comitè.
- En les competicions de rutines, cada escola podr  inscriure tants equips com vulgui, amb un mínim de quatre nedadores en cadascun.

- No es permet realitzar rutines combinades (*COMBOS*) en cap de les dues jornades de rutines.
- Els grups classificats en el 1r lloc el curs passat de cada nivell tant de rutines tècniques com de rutines lliures, hauran de pujar de nivell el curs següent i seguir així una adequada progressió.
- En cas de que canviïn moltes components de l'equip o de qualsevol dubte al respecte, cal informar al comitè i aquest decidirà.
- Es permet l'ús de maquillatge sempre que sigui moderat i discret.
- No està permès nedar amb joies.
- Qualsevol reclamació es farà per escrit adreçada al Comitè de Natació Sincronitzada del Consell.
- En cas d'empat es sumaran les 5 notes. Si continua l'empat, comptarà la nota més alta.

### **8. PREMIS**

**Jornada de Figures:** obtindran una medalla les 3 primeres nedadores classificades de cada categoria i nivell.

**Jornada de Rutines tècniques:** obtindran una copa els tres 1rs equips classificats en cada categoria i nivell.

**Jornada de Rutines lliures:** obtindran una medalla les components dels tres 1rs equips classificats de cada categoria i nivell.