

# NATACIÓ SINCRONITZADA

## curs 2014-2015



Poden participar tots els centres d'ensenyament, agrupacions esportives o altres entitats que ho desitgin i que estiguin degudament reconegudes i inscrites al registre corresponent del Consell Català de l'Esport.

### DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA I ASPECTE ECONÒMIC

Tota la documentació cal tramitar-la per internet mitjançant l'aplicatiu de llicències del Consell:  
<http://ceeb.playoffinformatica.com>

Per poder fer-ne us, cada entitat tindrà un nom d'usuari i una paraula de pas. Aquestes dades seran facilitades pel CEEB un cop feu efectiva la inscripció d'entitat.

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| • Inscripció de centre   | 1,00€                     |
| • Llicència esportiva vigent per al curs 2014-2015                                       | 5,00€                     |
| - Assegurança obligatòria per nenes del 2006 fins al 1997                                | 2,80€                     |
| - Assegurança obligatòria per noies del 1996 i anteriors                                 | 13,00€                    |
| • Llicència per a nens i nenes nascuts/des a partir de l'any 2007- 2008                  | 1,00€                     |
| - Assegurança obligatòria nenes nascudes el 2007-2008                                    | 1,00€                     |
| • Llicència de delegat i entrenador (assegurança inclosa)                                | 10,40€                    |
| • Full d'inscripció específic de Natació Sincronitzada                                   | 5,00€ (les tres jornades) |
| • Full específic de TROBADES<br>(nous grups que tan sols participin a la última jornada) | 30,00€ per grup           |

**El pagament de llicències i inscripcions a la competició es farà a través de l'aplicatiu mitjançant una targeta bancària de crèdit o de dèbit o bé per transferència bancària enviant sempre el comprovant.**

**Serà imprescindible realitzar aquest pagament abans de la celebració de les competicions**

Les inscripcions s'han de lliurar com a màxim **10 dies abans** de la competició.

### CATEGORIES I NIVELLS

**Categoria A** (any 2003 i posteriors) Nivells 1, 2 i 3

**Categoria B** (anys 1999-2000-2001-2002) Nivell 1, 2 i 3

**Categoria C** (any 1998 i anteriors) Nivell 2 i 3



# NATACIÓ SINCRONITZADA

## curs 2014-2015

### COMPETICIÓ DE FIGURES

- Nivell I: 310 - MORTAL DE ESPALDA ENCOGIDO 1.1
- Nivell II: 311 - KIP 1.8
- Nivell III: 305 - BARRACUDA MORTAL DE ESPALDA EN CARPA 2.3

### COMPETICIÓ DE RUTINES TÈCNIQUES

La música serà lliure. La durada màxima serà **de 2'30"**.

El contingut haurà d'incloure els següents elements obligatoris:

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

### COMPETICIÓ DE RUTINES LLIURES

La música serà lliure. La durada màxima serà de **3 minuts**.

# NATACIÓ SINCRONITZADA

## curs 2014-2015



### REGLAMENT

- No es permet participar nedadores que competeixin a federació en altres nivells que no siguin escolars.
- 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 cap cas es podrà canviar de nivell un cop s'hagin enviat els horaris i ordre d'actuació als participants.
- Es competirà en **tres nivells** la categoria A i B i en **dos nivells** la categoria C.
- En la jornada de **figures**, és obligatori portar **banyador negre i casquet blanc**.
- En les competicions de rutines, cada escola podrà 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.
- El jurat emetrà una única puntuació que inclourà el mèrit tècnic i la impressió artística.
- 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.

- Els exercicis puntuaran per separat:
  - **Jornada de figures:** obtindran una medalla les 3 primeres nedadores classificades de cada nivell i categoria.
  - **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.
- En cas d'empat se sumaran les 5 notes. Si continua l'empat, comptarà la nota més alta.
- 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.



# NATACIÓ SINCRONITZADA

## curs 2014-2015



### MÚSIQUES

Cal enviar les músiques per *mail* en format mp3 a [esportindividual@elconsell.cat](mailto:esportindividual@elconsell.cat) especificant clarament a qui pertany cada música **15 dies abans de cada competició**.

A cada arxiu s'ha d'especificar l'entitat, categoria i nivell i si hi ha més d'un grup, el nom de la *capitana* de cada grup.

Exemples:      Maristes\_cat B\_laura sanchez  
                    Badrena\_cat A\_mireia Soler  
                    Claret\_cat C\_anna bertran

En cas de no poder enviar les músiques caldrà portar-les al Consell **15 dies abans** en un sol CD perfectament gravades i especificant a la caràtula: nom de l'entitat, nom del grup, categoria i nivell.

En el cas de canvis de músiques durant el mateix curs, caldrà respectar els 15 dies d'antelació. **De no ser així, la organització utilitzarà la mateixa música de que disposa.**

