

NATACIÓ SINCRONITZADA curs 2011-2012

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 2011-2012; | 3,70€ |
| • Llicència per a nens i nenes nascuts/des a partir de l'any 2003; | 0,30€ |
| • Full d'inscripció específic de Natació Sincronitzada; | 5,00€ (les tres jornades) |
| • Full específic de TROBADES
(nous grups que tan sols participin a la última jornada) | 30,00€ per grup |

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

CALENDARI

- | | | | |
|--------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|
| • 1a jornada | Una figura i rutines tècniques | 10 de març de 2012 | Piscina Sant Jordi |
| • 2a jornada | Rutines lliures | 05 de maig de 2012 | Piscina Sant Jordi |
| • TROBADA | Jornada d' Exhibició | 02 de juny de 2012 | Piscines Picornell |

CATEGORIES i Nivells

Categoria A (Nascudes l'any 2000 i posteriors) Nivells 1, 2 i 3

Categoria B (Nascudes l'any 1999 i anteriors) Nivell 2 i 3

COMPETICIÓ DE RUTINES TÈCNIQUES

Cada escola podrà inscriure tants equips com vulgui, amb un mínim de quatre nedadores cadascun.

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

Es competirà en **tres nivells** la categoria A i en **dos nivells** la categoria B.

El contingut haurà d'incloure els següents elements obligatoris:

- NIVELL 1:**
- Posició de *Eggbeater*
 - Veler alternatiu amb desplaçament
 - Mortal d'esquena encongit
 - Posició de carpa i final lliure
 - Ha de incloure dues formacions i una ha de ser una estrella.

NATACIÓ SINCRONITZADA curs 2011-2012

- NIVELL 2:**
- Posició de *Eggbeater* amb un braç aixecat
 - Posició de carpa i una figura acabant amb vertical als turmells.
 - Mortal encongint a vertical pels turmells i baixada.
 - 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 encongint 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.
 - Boost de braços (amb un braç).

El jurat emetrà una única puntuació que inclourà el mèrit tècnic i la impressió artística.

COMPETICIÓ DE FIGURES [\(descripció\)](#)

- Nivell I:** veler altern
- Nivell II:** 302 Flor
- Nivell III:** 301 Tintorera

Les nedadores caldrà que portin vestit de bany negre i casquet blanc per realitzar les figures.

COMPETICIÓ DE RUTINES LLIURES

Cada escola podrà inscriure tants equips com vulgui, amb un mínim de quatre nedadores cadascun.

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

Es competirà en 3 nivells a la categoria A i en 2 nivells a la categoria B.

GUARDONS

- 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.

Les medalles es lliuraran al finalitzar cada jornada.

NATACIÓ SINCRONITZADA curs 2011-2012

MÚSIQUES

Per tal de poder provar totes les músiques amb antelació i evitar possibles incidències, cada entitat lliurarà al Consell 1 CD amb totes les músiques perfectament gravades i especificant a la caràtula: nom de l'entitat, nom del grup, categoria i nivell **15 dies abans de la 1a competició** juntament amb les inscripcions,

També es poden enviar per mail a esportindividual@elconsell.cat en format mp3 especificant clarament a qui pertany cada música.

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.
- No es permet realitzar rutines combinades (*COMBOS*) en cap de les dues jornades de competició de rutines.
- Una mateixa nedadora només podrà participar en un equip, en el nivell pel qual ha estat inscrita.
- Qualsevol reclamació es farà per escrit adreçada al Comitè de Natació Sincronitzada del Consell.