

Normativa Tècnica

Campionat Local de Natació Sant Cugat

La següent normativa està adaptada en base a la Normativa Tècnica de la UCEC. Qualsevol modificació i/o adaptació realitzada només tindrà efecte sobre el Campionat Local de Natació de Sant Cugat.

1.Modalitats

a) Individual: masculí i femení

b) Relleus: equips mixtos de 4 components, per la qual s'estableix el següent nombre de nedadors/es:

-2 masculins + 2 femenins

2.Sistema de competició

Tant en individual com en equips/relleus es duran a terme sèries contra cronòmetre per configurar les classificacions de les diferents categories i sexes:

2.1 Categories

Categoria	Any de naixement
Prebenjamí 1r any	2017
Prebenjamí 2n any	2016
Benjamí	2014 i 2015
Aleví	2012 i 2013
Infantil	2010 i 2011
Cadet	2008 i 2009

2.2 Competició individual. Femení i masculí

Categoria	Lliure	Braça	Esquena
Prebenjamí 1r any	25 metres	25 metres	25 metres
Prebenjamí 2n any	25 metres	25 metres	25 metres
Benjamí	25 metres	25 metres	25 metres
Aleví	50 metres	50 metres	50 metres
Infantil	50 metres	50 metres	50 metres
Cadet	50 metres	50 metres	50 metres

2.3 Competició relleus. Modalitat Mixta

Categoria	Relleus
Prebenjamí 1r any	25 metres
Prebenjamí 2n any	25 metres
Benjamí	25 metres
Aleví	25 metres
Infantil	25 metres
Cadet	25 metres

3.Sortides

- ◆ En totes les proves només es podrà dur a terme una sortida nul·la. La segona sortida nul·la, sigui del nedador/a que sigui, representarà una penalització de 10" de la prova.
- ◆ En les proves d'estil lliure, braça, i relleus, la sortida es farà des de dalt a través d'un salt de cap.
- ◆ En les proves d'esquena es faran des de dintre l'aigua. Els/les nedadors/es es col·locaran a l'aigua i s'alinearan de cara a l'extrem de sortida.
- ◆ En relleus, serà penalitzat amb 10" a cada nedador/a de l'equip que realitzi una sortida anticipada abans que el/la company/a de l'equip, que està nedant, toqui la paret.

4.Estils

4.1. 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.

4.2. 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 dirigeixen a la vegada cap als malucs o als glutis flexionant els genolls. Els peus giren cap a fora i es mantenen flexionats realitzant una acció circular cap enrere. Al final de la batuda, les plantes dels peus tornen a 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 viratge i a l'arribada, el/la nedador/a hauran de tocar la paret amb 1 o 2 mans indiferent si és una o l'altra i l'altura que es toqui. 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.

4.3. Esquena

El tutor/a de joc (àrbitre i/o jutge/essa) 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 a la platja de la piscina. No es pot recolzar els dits dels peus sobre la platja de la piscina. 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 amb qualsevol part del seu cos.

5.Participants

El/la nedador/a podrà participar com a mínim en 1 prova i màxim 3 més 1 relleus.

Durant les diferents curses 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 ocupant un altre carrer diferent al seu o interferint-hi de qualsevol altra manera farà que es desqualifiqui l'infractor.

6. Penalitzacions

- ❖ Errors d'estils: Si el tutor/a de joc (àrbitre i/o jutge/essa) observen un error d'estil i/o d'execució (com per exemple peus incorrectes) penalitzarà el temps del/de la nedador/a amb un mínim de 10" i màxim de 60".
- ❖ Sortida nul·la: En totes les proves només es podrà dur a terme una sortida nul·la. La segona sortida nul·la, sigui del nedador/a que sigui, representarà una penalització de 10" de la prova.
- ❖ En relleus, es penalitzarà amb 10" a cada nedador/a de l'equip que realitzi una sortida anticipada abans que el/la company/a de l'equip que està nedant, toqui la paret.
- ❖ 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 ocupant un altre carrer diferent al seu o interferint-hi de qualsevol altra manera farà que es desqualifiqui l'infractor.

7. Uniforme/vestimenta

No es permetrà als nedadors fer servir o portar cap mecanisme que faci augmentar la seva velocitat, flotabilitat o resistència a l'aigua 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.

8. Ordre i horaris de participació

Es determinen, per qüestions de limitació d'aforament de la instal·lació, diferents torns de competició, que venen definits per les categories de participació. S'estableix de forma creixent i per categories, iniciant amb la categoria de menys edat en la que hi hagi participació. Per qüestions d'aforament les categories més nombroses poden ser dividides en 1r i 2n any.

Per aquest motiu es determinen els següents torns i horaris de competició:

Categoria	Estils	Horaris Competició	Entrega Premis
Prebenjamí 1r any (2017)	25 m. crol, braça i esquena 4x25m relleus mixta crol	15.30h	
Prebenjamí 2n any (2016)	25 m. crol, braça i esquena 4x25m relleus mixta crol	16.30h	
Benjamí (2014 i 2015)	25 m. crol, braça i esquena 4x25m relleus mixta crol	17.30h	
Aleví (2012 i 2013)	25 m. crol, braça i esquena 4x25m relleus mixta crol	18.45h	19:20
Infantil (2010 i 20011)	25 m. crol, braça i esquena	19.30h	20:00
Cadet (2008 i 2009)	25 m. crol, braça i esquena 4x25m relleus mixta crol		

D'aquesta forma la competició de enguany queda amb el següent ordre de participació:

Ordre	Categoria	Estil	Distància
1	Prebenjamí 1r any Femení	Lliure	25 metres
2	Prebenjamí 1r any Masculí	Lliure	25 metres
3	Prebenjamí 1r any Femení	Braça	25 metres
4	Prebenjamí 1r any Masculí	Braça	25 metres
5	Prebenjamí 1r any Femení	Esquena	25 metres
6	Prebenjamí 1r any Masculí	Esquena	25 metres
7	Prebenjamí 1r any Mixta	Relleus	25 metres
 			
1	Prebenjamí 2n any Femení	Lliure	25 metres
2	Prebenjamí 2n any Masculí	Lliure	25 metres
3	Prebenjamí 2n any Femení	Braça	25 metres
4	Prebenjamí 2n any Masculí	Braça	25 metres
5	Prebenjamí 2n any Femení	Esquena	25 metres
6	Prebenjamí 2n any Masculí	Esquena	25 metres
7	Prebenjamí 2n any Mixta	Relleus	25 metres
 			
1	Benjamí Femení	Lliure	25 metres
2	Benjamí Masculí	Lliure	25 metres
3	Benjamí Femení	Braça	25 metres
4	Benjamí Masculí	Braça	25 metres
5	Benjamí Femení	Esquena	25 metres
6	Benjamí Masculí	Esquena	25 metres
7	Benjamí Mixta	Relleus	25 metres
 			
1	Aleví Femení	Lliure	50 metres
2	Aleví Masculí	Lliure	50 metres
3	Aleví Femení	Braça	50 metres
4	Aleví Masculí	Braça	50 metres
5	Aleví Femení	Esquena	50 metres
6	Aleví Masculí	Esquena	50 metres
7	Aleví Mixta	Relleus	25 metres
 			
1	Infantil Femení	Lliure	50 metres
2	Infantil Masculí	Lliure	50 metres
3	Cadet Femení	Lliure	50 metres
4	Cadet Masculí	Lliure	50 metres
5	Infantil Femení	Braça	50 metres
6	Infantil Masculí	Braça	50 metres
7	Cadet Femení	Braça	50 metres
8	Cadet Masculí	Braça	50 metres
9	Infantil Femení	Esquena	50 metres
10	Infantil Masculí	Esquena	50 metres
11	Cadet Femení	Esquena	50 metres
12	Cadet Masculí	Esquena	50 metres
13	Infantil Mixta	Relleus	25 metres
14	Cadet Mixta	Relleus	25 metres

*En funció de les necessitats, l'organització podrà variar l'ordre de les proves.

9.Cronometratge

Faran el cronometratge de la competició els/les tutors/es de joc (àrbitre i jutge/essa) designats/des per l'organització.

10.Sistemes de puntuació i classificació i guardons

10.1 Sistemes de puntuació i classificació

Es seguirà la línia d'actuació del Consell esportiu de Terrassa. Es proposa treure una classificació general en categories Pre Benjamí i Benjamí, premiant amb una medalla tots els infants d'aquestes categories, sense donar un premi específic als tres primers. A partir de categoria Aleví es proposa donar medalla només als 3 primers classificats/es de cada categoria, com les anteriors edicions.

10.2 Guardons

Es lliuraran els guardons següents:

- ◆ Individual: Medalles als 3 primers/es esportistes de categoria Aleví, Cadet i Infantil.
- ◆ Medalla a tots els participants de categoria Pre Benjamí i Benjamí
- ◆ Relleus Mixta: Trofeu al primer equip de categoria Aleví, Cadet i Infantil

11.Classificació a la Fase Supracomarcal

Es classificaran aquell nombre d'esportistes o equips de les categories que estableixi la normativa supracomarcal. La normativa que es portarà a terme s'establirà en funció de les directius que marqui la UCEC (Unió de Consells Esportius de Catalunya).

Les Finals territorials es portaran a terme (sempre que sigui necessàries) 15 dies abans de les Finals Nacionals corresponents.