



**REGLAMENT JOCS ESCOLARS**

# **NATACIÓ**

**TEMPORADA 2020/2021**

## REGLAMENT JOCS ESCOLARS DE NATACIÓ

Aquest reglament s'aplica a totes les categories dels Jocs Escolars de natació de la temporada 2020/2021.

La competició dels Jocs Escolars de natació ha de servir per formar i educar i, a la vegada, fer que l'esport resulti dinàmic i divertit, i sense excloure aspectes de sana competició i superació personal i de grup. L'objectiu és transmetre valors esportius on la progressió de l'esportista sigui més important que la victòria; així com valors humans on la diversió, l'amistat, el respecte i el joc net estiguin per sobre d'aspectes exclusivament competitius.

Entenem que estem dins una temporada absolutament peculiar en la qual no es poden fer plans a mig termini. La situació sanitària serà sempre la nostra principal preocupació i és per això que qualsevol data o format de competició pot ser modificat per evitar riscos a esportistes, tècnics i famílies.

Aquest reglament ha de servir com a eina de formació integral (jugadors, entrenadors, escoles, jutges, pares). Qualsevol referència al l'esportista, l'entrenador, jutge, etc. expressada en gènere masculí, no és pas un signe de discriminació, i s'aplica, naturalment, també en el gènere femení.



## 1. QUADRE D'EDATS (TEMPORADA 2020/2021)

<b>Pre-Benjamí</b>	<b>2013-2014</b>
<b>Benjamí</b>	<b>2011-2012</b>
<b>Aleví</b>	<b>2009-2010</b>
<b>Infantil</b>	<b>2007-2008</b>
<b>Cadet</b>	<b>2005-2006</b>
<b>Juvenil</b>	<b>2003-2004</b>

## 2. CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ

### Documentació necessària

Per participar en els Jocs Escolars de natació caldrà:

- **Llicències d'esportistes:** S'han d'inscriure tots els esportistes al programa Playoff, amb totes les dades demanades al mateix, inclòs el número de la targeta TIS (CatSalut).
- **Llicències d'entrenador/delegat:** S'han d'inscriure tots els entrenadors, monitors o delegats al programa Playoff, amb les dades demanades al mateix.

### Documentació necessària a presentar:

- **És obligatori portar la llicència a cada una de les competicions.**



### 3. INSCRIPCIONS

#### Lloc i període d'inscripcions

La data límit per inscriure esportistes serà 15 dies abans de l'inici de les competicions a través del programa Playoff. Per a les diferents jornades s'haurà de fer arribar la informació dels esportistes participants, a tot tardar, els dilluns previs a la competició.

El responsable de la competició de natació és Andrés Rubio, disponible a les oficines del Consell Esportiu els dilluns, dimecres i divendres de 9:00h a 14:00h; i els dimarts i dijous de 9:00h a 14:00 i de 15:00h a 20:00h.

**Telèfon:** 93 402 60 70

**Mail:** [arubio@cehospitalet.org](mailto:arubio@cehospitalet.org)

### 4. CALENDARI DE LES JORNADES

JDA	DATA	INSTAL·LACIÓ	ESTILS
1a	20/03/2021	Poliesportiu Mpal de Sta Eulàlia	Lliure, papallona i relleus
2a	27/03/2021	Piscines Mpals de l'Hospitalet	Esquena i braça

***\*Sempre que sigui possible, s'afegiran noves proves, també de fora de l'Hospitalet. En el cas contrari, si les condicions sanitàries no ho permeten, s'intentaria fer una competició no presencial.***



## 5. NORMATIVA DE LA COMPETICIÓ

### **PARTICIPANTS**

- Es realitzaran dos jornades comarcals en total, organitzades pel Consell Esportiu de l'Hospitalet.
- Les inscripcions hauran de realitzar-se obligatòriament amb els temps dels nedadors a cada una de les proves.
- En cada jornada es convocarà a totes les categories i es participarà en dos estils diferents.
- Es realitzarà una cursa per prova i categoria, a excepció de les categories cadet i juvenil que es realitzarà conjuntament.
- En les jornades comarcals, cada nedador pot inscriure's en tantes proves com vulgui.
- La competició de relleus és per equips mixtes (dos nois i dues noies). A la primera i la tercera posta participaran els nois; a la segona i quarta, les noies.
- 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 de Competició.

### **ENTRENADORS/ ES**

- Els entrenadors/es i els nedadors/es han d'estar a la piscina 30 minuts abans de l'inici de la Competició i informar de les baixes que tinguin.
- Els entrenadors/es, han d'avisar als seus nedadors que han d'anar a la cambra de sortida abans de dirigir-se al pòdium de sortida.

### **CRONOMETRATGE DE LA PROVA**

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

## 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" a 20" de la prova.
- En les proves d'estil lliure, braça, papallona 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'alinearàn de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les dues mans l'estrep de sortida.
- No es poden posar al damunt del sobreexidor, o recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreexidor. En relleus, serà penalitzat amb 15" 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.

## ESTILS

**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 l'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 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.

**Esquena:** El tutor/a de joc (àrbitre i jutge/essa) marcarà el senyal d'entrar a l'aigua dels nedadors i s'alinearàn 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 sobreexidor. 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 alguna 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.

Perquè l'arribada sigui vàlida, el nedador ha d'estar en postura d'esquena fins a arribar a tocar la paret.

**Braça:** El moviment dels braços és simultani. El començament de la tracció s'inicia amb els dos braços estesos, seguidament s'obren cap 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 l'alçada del pit.

El moviment de les cames es dirigeix 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 expandir-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, moment en què les mans es porten cap a dintre. S'expira dins de l'aigua mentre s'acaben d'estirar els braços, mantenint el cap entre ells i mirant cap avall. S'ha de procurar que la major part de la cara estigui dins l'aigua abans de començar l'acció.

Als viratges i a l'arribada el nedador haurà de tocar la paret amb les dues 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 que els braços es tornin a obrir al màxim. Per a cada cicle de braçada i batuda de peus, el cap haurà de trencar l'aigua.

**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 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 que el cos estigui sobre el pit en el moment de deixar la paret.

Després de la sortida i dels viratges podran estar submergits fins a una distància d'un màxim de 10 metres, moment en el qual el cap ha de sortir fora de l'aigua. Durant aquests instants els nedadors poden fer un o diversos moviments de cames i una tracció de braços sota l'aigua.

## 6. PENALITZACIONS

- 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" a 20" a la prova.
- En les proves d'estil lliure, braça, papallona 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, agafant amb les dues mans l'estrep de sortida.
- No es poden posar al damunt del sobreexidor, o recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreexidor.
- En relleus, es penalitzarà amb 15" 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 del seu o interferint-hi de qualsevol altra manera farà que es desqualifiqui l'infractor. Si la falta fos intencionada, la sanció serà estudiada pel comitè de competició.

Categoria	2a sortida nul·la	Relleus
Pre-benjamí	10"	15" per nedador
Benjamí	10"	15" per nedador
Aleví	15"	15" per nedador
Infantil	20"	15" per nedador
Cadet	20"	15" per nedador
Juvenil	20"	15" per nedador



## 7. PROVES I DISTÀNCIES

Categoria	Lliures	Esquena	Braça	Papallona	Relleus
<b>Prebenjamí</b>	25 metres	25 metres	25 metres	25 metres	4x25 metres
<b>Benjamí</b>	25 metres	25 metres	25 metres	25 metres	4x25 metres
<b>Aleví</b>	50 metres	50 metres	50 metres	50 metres	4x25 metres
<b>Infantil</b>	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres	4x50 metres
<b>Cadet</b>	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres	4x50 metres
<b>Juvenil</b>	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres	4x50 metres

## 8. ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT

L'assistència mèdica garantida a la pòlissa només la prestarà el centre mèdic o facultatiu de la llista adjunta i concertat per MútuaCat.

Per accedir-hi cal seguir els passos següents:

1. Omplir degudament el document de comunicació d'accidents (menors de 18 anys o majors de 18 anys) que haurà de ser signat i/o segellat pel club o entitat organitzadora esportiva corresponent, la qual tindrà en compte que el lesionat consti en els llistats de persones inscrites o en la llista d'inscripcions realitzades el mateix dia de l'esdeveniment que haurà fet arribar a MútuaCat per la regularització del rebut.

2. Un cop emplenada la documentació, hi ha dues opcions:

– Si es tracta d'una urgència, es podrà dirigir directament a un centre concertat per urgències (màxim dins les 24 hores successives a l'accident), presentant físicament el document de comunicació d'accidents en el moment de l'arribada al centre d'atenció mèdica.

– Si no es tracta d'una urgència, es podrà programar una visita concertada amb un especialista, trucant directament a qualsevol dels centres i/o professionals concertats. També caldrà comunicar-ho a MútuaCat, per tal de poder emetre l'autorització corresponent.

En ambdós casos, s'haurà d'enviar el document de comunicació d'accidents a MútuaCat (degudament emplenat) a l'adreça electrònica: [auto@mutuacat.cat](mailto:auto@mutuacat.cat), al fax 938 773 557 o bé via whatsapp al número 608 692 133 (mitjançant fotos) juntament amb el corresponent informe mèdic si és el cas.