



REGLAMENT DE NATACIÓ

El reglament oficial és el de Special Olympics, pels clubs de les C.C.A.A i el de la Federació Catalana d'Esports- Acell pels clubs de Catalunya. En el seu defecte, en ambdós casos es consultarà el Reglament Internacional de Natació Amateur (FINA).

CATEGORIES

1. **Mínims/es:** de 8 a 11 anys
2. **Infantils:** de 12 a 15 anys
3. **Juvenils:** de 16 a 21 anys
4. **Absoluts/es:** de 22 a 29 anys
5. **Sèniors:** de 30 endavant

CATEGORIES MASCULINES I PROVES

CATEGORIES	Distàncies	Estils
Mínims	15 m	Caminar, Flotació
	25 m	Flotació, Sense estil, Crol, Esquena, Braça, Papallona
	50 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	100 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	Lliures i estils
Infantils	15 m	Caminar, Flotació
	25 m	Flotació, Sense estil, Crol, Esquena, Braça, Papallona
	50 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	100 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	Lliures i estils
Juvenils	15 m	Caminar, Flotació
	25 m	Flotació, Sense estil, Crol, Esquena, Braça, Papallona
	50 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	100 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona, Estils
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	Lliures i estils
Absolutes	15 m	Caminar, Flotació
	25 m	Flotació, Sense estil, Crol, Esquena, Braça, Papallona
	50 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	100 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona, Estils
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	Lliures i estils
Sèniors	15 m	Caminar, Flotació
	25 m	Flotació, Sense estil, Crol, Esquena, Braça, Papallona
	50 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	100 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona, Estils
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	Lliures i estils



CATEGORIES FEMENINES I PROVES

CATEGORIES	Distàncies	Estils
Mínimes	15 m	Caminar, Flotació
	25 m	Flotació, Sense estil, Crol, Esquena, Braça, Papallona
	50 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	100 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	Lliures i estils
Infantils	15 m	Caminar, Flotació
	25 m	Flotació, Sense estil, Crol, Esquena, Braça, Papallona
	50 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	100 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	Lliures i estils
Juvenils	15 m	Caminar, Flotació
	25 m	Flotació, Sense estil, Crol, Esquena, Braça, Papallona
	50 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	100 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona, Estils
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	Lliures i estils
Absolutes	15 m	Caminar, Flotació
	25 m	Flotació, Sense estil, Crol, Esquena, Braça, Papallona
	50 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	100 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona, Estils
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	Lliures i estils
Sèniors	15 m	Caminar, Flotació
	25 m	Flotació, Sense estil, Crol, Esquena, Braça, Papallona
	50 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona
	100 m	Crol, Esquena, Braça, Papallona, Estils
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	Lliures i estils

Generalitats

La sortida

1. La sortida de totes les carreres s'efectuarà amb un aparell de sortides aprovat, o amb un xiulet, després que el Jutge de Sortides hagi comprovat que tots els competidors estan absolutament immòbils als seus llocs i en la correcta posició de sortida.

2. En començar cada prova, quan els nedadors i oficials estiguin preparats per a la sortida, el jutge àrbitre donarà un senyal amb el braç estirat al jutge de sortida, cosa que indicarà que els nedadors es troben sota el control del jutge de sortida. El braç estirat romandrà en aquesta posició fins que s'hagi donat la sortida.

3. En totes les competicions les veus del Jutge de Sortides en el seu propi idioma, seran les equivalents a :

(a).En les curses d' estil lliure, braça, papallona i estils individual, la sortida es farà amb un salt, (els nedadors podran escollir si salten o surten des de l' aigua).

Quan el jutge de sortides doni la senyal (xiulet llarg i fluix) i l'ordre de " preparats", prendran immediatament la posició de sortida, amb al menys un peu a la part anterior dels blocs de sortida. La posició de les mans és indiferent.

Quan tots els competidors estiguin immòbils, el jutge de sortida donarà el senyal de sortida (xiulet fort i curt, senyals visuals es podran utilitzar).

(b).En les curses d' esquena i de relleus estils, la sortida es farà des de l'aigua.

Quan el jutge de sortides doni la senyal (xiulet llarg i fluix) i l'ordre de " preparats", prendran immediatament la posició de sortida i immòbils, el jutge de sortida donarà la veu de "preparats" . Quan tots els nedadors estiguin immòbils el jutge de sortida donarà el senyal de sortida (xiulet fort i curt, altres senyals visuals es podran utilitzar).

4. Si, per qualsevol raó, el Jutge de Sortides considera que els competidors no estan en una correcta posició de sortida, ha d'ordenar a tots ells que es posin en peu, i els Ajudants (en cas d'haver-hi) i Jutge deuen situar-los novament als seus llocs respectius .

5. Qualsevol nedador que surti abans que el senyal de sortida s'hagi donat, serà desqualificat. Si el senyal de sortida sona abans que es declari la desqualificació, la cursa continuarà i el nedador o nedadors seran desqualificats en acabar-se la cursa. Si la desqualificació es declara abans del senyal de sortida, el senyal no es donarà, sinó que es farà tornar enrere els nedadors i es tornarà a començar el procés de sortida.

Els Viratges

1. Es obligatori tocar la paret abans dels viratges segons la normativa tècnica de cada estil, en cas contrari el nedador s'expone a ser desqualificat.

La Arribada

1. Es obligatori tocar la paret segons la normativa tècnica de cada estil, en cas contrari el nedador s'expone a ser desqualificat.

Els relleus

1. Un cop que un equip de relleus hagi iniciat la seva participació en una competició, només poden participar en ella dos atletes addicionals com a substituïts en la composició de l'equip per a les eliminatòries següents o la final. Les substitucions poden fer-se únicament de la llista d'atletes ja inscrits en la competició, ja sigui per a aquesta prova o per a qualsevol altra.
2. La composició dels equips i l'ordre d'actuació dels components dels mateixos per al relleu haurà de comunicar-se oficialment a la cambra de sortides en cada preliminar i final de la competició. Canvis posteriors poden realitzar-se per raons mèdiques (verificades per un oficial mèdic designat pel Comitè Organitzador) només fins a l'última crida de la sèrie particular en la que competirà.
3. Un cop que un nedador que ha participat en una eliminatòria prèvia ha estat reemplaçat per un substituït, no pot formar part de l'equip.
4. Els equips de relleus estaran formats per 4 nedadors (+2 substituïts) de la mateixa categoria i en el seu defecte de categories inferiors, mai d'una categoria superior i sempre serà inscrit en la categoria més superior dels quatre components de l'equip.
5. Es podrà inscriure com a màxim un relleu per categoria, prova i sexe.
6. Cada nedador nedarà un quart de la distància total del relleu. Cap d'aquests nedarà més d'un tram del relleu, i sortiran de la piletta tan aviat com sigui possible després de completar el seu tram de relleu.



Estils

Estil Lliure

- 1.** Estil lliure vol dir que en una prova que porti aquest nom el nedador pot nedar en qualsevol estil, excepte que en proves estils individuals o de relleus estils. (Estil lliure vol dir qualsevol estil tret d'esquena, braça o papallona).
- 2.** En els viratges i en l'arribada el nedador ha de tocar la paret amb qualsevol part del cos
- 3.** El nedador haurà de trencar la superfície de l'aigua amb alguna part del seu cos durant la cursa, excepte als viratges on li estarà permès romandre completament submergit, i en una distancia no superior a quinze metres després de cada viratge i de la sortida. Des d'aquest punt, el cap ha d'haver trencat la superfície.

Estil Esquena

- 1.** Abans del senyal de sortida els nedadors s'alinearàn a l'aigua de cara al extrem de sortida, amb les mans col·locades en els estreps de sortida. Els peus, inclosos els dits, estaran sota la superfície de l'aigua. Esta prohibit posar-se damunt del sobreeixidor, o doblegar els dits dels peus sobre la vara del sobreeixidor.
- 2.** Quan soni el senyal de sortida i després del viratge, el nedador s'impulsarà i nedarà d'esquena durant tota la cursa, excepte en efectuar un viratge, com s'estableix a SW 6.4. La posició normal de l'esquena pot incloure un moviment rotatiu. La posició del cap no té importància.
- 3.** Duran tota la cursa, alguna part del cos del nedador ha de trencar la superfície de l'aigua. És permisible que el nedador resti completament submergit durant el viratge, a l'arribada i una distancia màxima de 15 metres després de la sortida i cada viratge. En aquest punt el cap ha d'haver sortit de l'aigua.
- 4.** Durant el viratge les espatlles es poden girar més enllà de la vertical del pit, i aleshores es pot fer un moviment continu per tal de començar el viratge. El nedador haurà d'haver retornat a la posició d'esquena en deixar la paret. En executar el gir, cal que qualsevol part del cos del nedador toqui la paret.
- 5.** En finalitzar la carrera el nedador ha de romandre en tot moment en posició d'esquena fins a tocar la paret. El cos pot estar submergit quan efectua el toc

Estil Braça

1. Des de l'inici de la primera braçada després de la sortida i després de cada viratge, el cos es mantindrà sobre el pit. No està permès girar sobre l' espatlla en cap moment
2. En tot moment els moviment dels braços seran simultanis i en el mateix pla horitzontal sense moviments alternants.
3. Les mans es tiraran endavant juntes des del pit, arran, per sobre o per sota de la superfície de l'aigua. Els colzes han d'estar sota l'aigua, excepte l'ultima braçada abans del viratge, durant el viratge i l'ultima braçada a l'arribada. Les mans es tiraran enrere arran o per sota de la superfície de l' aigua.
4. En tot moment els moviments de les cames seran simultanis i en el mateix pla horitzontal sense moviments alternats.
5. Els peus han d'estar girats enfora durant la part propulsiva del cop de peu. No són permesos els moviments de tiora, d'aleteig ni de dofí. Es permès de trencar la superfície de l'aigua amb els peus mentre no segueixi un cop descendent de dofí.
6. En els moviments de peus el Jutge Àrbitre podrà acceptar que no siguin realitzats correctament si en el seu criteri hi ha circumstancies que ho justifiquin.
7. A cada viratge i en acabar la cursa, el contacte es fera amb les dues mans simultàniament o bé en el nivell de l'aigua, o bé per sobre o bé per sota. El cap es pot submergir després de la darrera tracció de braços abans de tocar, sempre que trenqui per algun lloc la superfície de l'aigua durant l'últim cicle complet o incomplet que precedeix el toc.
8. Durant cada cicle complet de braçada i cap de peu, en aquest ordre, alguna part del cap del nedador trencarà la superfície de l' aigua, excepte que després de la sortida i després de cada viratge el nedador pot fer una braçada que arribi fins a les cames i un cop de peu mantenint-se completament submergit abans de tornar a la superfície.

Estil Papallona

1. 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. Estan permesos moviments laterals de peus sota l'aigua. No es permet girar sobre l'esquena en cap moment
2. Els dos braços s'han de fer anar endavant junts per sobre de l'aigua i s'han de fer anar enrere simultàniament durant tota la cursa.
3. Els moviments amunt i avall de les cames han de ser simultanis. No cal que les cames i els peus siguin al mateix nivell però no podran alternar la posició relativa d'un amb l'altre. No estan permesos el moviments de cop de peus de braça.
4. A cada viratge i al final de la cursa, el contacte es fera amb les dues mans simultàniament, o bé al nivell de l'aigua, o bé per sobre o bé per sota.
5. A la sortida i en els viratges, al nedador se li permet de fer sota l'aigua un o més cop de peus i una braçada que l'han de fer arribar a la superfície. És permisible que el nedador resti completament submergit durant la distancia màxima de 15 metres després de la sortida i cada viratge. En aquest punt el cap ha d'haver sortit de l'aigua. El nedador ha de romandre a la superfície fins el pròxim viratge o fins l'arribada.

Proves adaptades

25m lliures sense estil ni flotació

1. Aquesta prova proporciona més oportunitats de competició per nedadors amb un baix nivell d'habilitat.
2. Els nedadors que competeixin en aquesta modalitat estaran subjectes a les condicions generals com qualsevol altre nedador.
3. En aquesta modalitat, estil lliure vol dir que el nedador pot nedar en qualsevol estil. Estil lliure vol dir qualsevol estil tret de crol, esquena, braça o papallona.
4. No esta permès utilitzar aparells de flotació.
5. Un entrenador o jutge pot guiar al nedador només amb la veu sempre des de fora del seu carril i no es permès tocar al nedador des de la sortida fins l'arribada.

25m Flotació



1. Aquesta prova proporciona més oportunitats de competició per nedadors amb un baix nivell d'habilitat.
2. Els nedadors que competeixin en aquesta modalitat estaran subjectes a les condicions generals com qualsevol altre nedador.
3. En aquesta modalitat, estil lliure vol dir que el nedador pot nedar en qualsevol estil.
4. En aquesta modalitat, el nedador pot nedar en qualsevol estil
5. És obligatori que cada nedador dugui el seu propi aparell de flotació. Aquest aparell ha de mantenir al nedador amb la cara fora de l'aigua encara que aquest no sigui capaç de sostenir l'element.
6. Un entrenador o jutge pot guiar al nedador només amb la veu inclòs des de el seu carril i no es permès tocar al nedador des de la sortida fins l'arribada.
7. No es permès caminar en les proves de 15m, però si pot recolzar-se en el fons sense ajudar-se, saltar o caminar.

15m Flotació

1. Aquesta prova proporciona més oportunitats de competició per nedadors amb un baix nivell d'habilitat.
2. Els nedadors que competeixin en aquesta modalitat estaran subjectes a les condicions generals com qualsevol altre nedador.
3. En aquesta modalitat, estil lliure vol dir que el nedador pot nedar en qualsevol estil.
4. En aquesta modalitat, el nedador pot nedar en qualsevol estil
5. És obligatori que cada nedador dugui el seu propi aparell de flotació. Aquest aparell ha de mantenir al nedador amb la cara fora de l'aigua encara que aquest no sigui capaç de sostenir l'element.
6. Un entrenador o jutge pot guiar al nedador només amb la veu inclòs des de el seu carril i no es permès tocar al nedador des de la sortida fins l'arribada.
7. No es permès caminar, però si pot recolzar-se en el fons sense ajudar-se, saltar o caminar.

1. Aquesta prova proporciona més oportunitats de competició per nedadors amb un baix nivell d'habilitat.
2. Els nedadors que competeixin en aquesta modalitat estaran subjectes a les condicions generals com qualsevol altre nedador.
3. En aquesta modalitat, el nedador pot nedar en qualsevol estil.
4. No està permès utilitzar aparells de flotació.
5. Un entrenador podrà guiar i ajudar al nedador des de l'aigua però no es podrà ajudar al nedador de forma que proporcioni un avantatge, augmentar la seva velocitat, resistència durant la prova des de la sortida fins l'arribada.

NORMATIVA DE NATACIÓ

Esportiva

1. El reglament oficial és el de Special Olympics International i el de la Federació Catalana d'Esports P.D.I.- ACELL pels clubs de Catalunya. En el cas de que algun aspecte no sigui contemplat en aquesta normativa, es consultarà el Reglament Internacional de Natació Amateur (FINA).
2. Tal com especifiquen els reglaments, els esportistes han de dur roba esportiva adequada per fer les proves. Cap esportista no podrà participar si no compleix aquesta norma.
3. Els esportistes han de ser a la cambra de sortides de 10' a 15' abans de l'hora de inici de la seva competició. **No es cridarà per megafonia a cap esportista.**
4. És obligatori acompanyar als atletes que fan proves assistides, tant en el temps d'estada a la cambra de sortides, com a la prova i en el lliurament de premis.
5. No es permetrà l'accés a cap zona d'organització o competició sense la deguda acreditació o autorització.

6. No es permetrà l'accés a la piscina per fer fotos ni filmacions a persones que no estiguin degudament acreditades a tal efecte.



7. En el moment d'entrar a la cambra de sortides, l'entrenador haurà de mostrar al personal de la Federació la llicència vigent de l'atleta i comunicar les baixes en cas d'haver-hi.

8. En el moment d'entrar a la cambra de sortides, l'entrenador, s'haurà d'assegurar que l'esportista ha estat recollit pel personal de la cambra. En cas que per aquest motiu l'esportista no hagi pogut participar a la seva prova, l'organització no es farà responsable

9. L'accés a cambres de sortides resta restringit a personal d'organització, esportistes, entrenadors i delegats (aquests darrers sempre que sigui sol·licitada i/o necessària la seva presència).

10. Les series sortiran de la cambra de sortides a l'hora prevista al full de competicions. **No s'avançarà cap sèrie ni es faran series especials**

11. Participacions

(a). Serà obligatori participar en les series classificatòries, en cas d'haver-hi, per poder participar en les series finals. Si es dona el cas per poder participar es tindrà que formalitzar un recurs, especificant els motius de la seva no compareixença i el comitè organitzador estudiarà la conveniència de la seva participació; en el cas de resposta afirmativa la participació es farà en la millor sèrie final de la seva categoria.

(b). El responsable oficial del nedador, podrà demanar la modificació de la marca aconseguida pel seu nedador en les series preliminars si considera que aquesta no s'ajusta a la realitat i pot ser motiu de desqualificació en les series finals.

(c). En les series finals no es permetrà la participació d'un nedador en una sèrie diferent a aquella en que aparegui el seu nom, excepte en circumstàncies que, a judici de l'organització justifiquin el canvi.

12. Desqualificacions

(a). Si no és permesa la participació a les series finals per no compareixença en les preliminars el nedador serà desqualificat i constarà en els resultats finals.

(b). Es desqualificarà a les series finals per excessiva diferència segon el barem del 15% entre la marca acreditada i la marca realitzada. En cas de no haver-hi, la marca o puntuació acreditada en la inscripció del campionat serà la marca de referència per les sèries finals.

(c). Aquestes desqualificacions no es faran efectives a les millors series de cada prova, perquè s'entén que sobrepassant aquesta marca de millora no perjudiquen a altres nedadors donat que no es poden col·locar a una sèrie millor



(d) Si un competidor és desqualificat en una prova per causa d'una infracció de les regles tècniques, restarà constància del fet en els resultats oficials. No obstant, aquest fet no impedirà al competidor prendre part en la resta de les proves.

(e) Un competidor que es comporti de manera antiesportiva i inadequada (incorrecte) estarà exposat a ser desqualificat de la seva participació a la resta de les proves de la competició, restant constància del fet en els resultats oficials.

(f) No es permetrà als nedadors fer servir o portar cap mecanisme que proporcioni una avantatge.

(g) Les desqualificacions seran anunciades per megafonia en el lliurament de premis de la prova que es realitzi.

13. Reclamacions

(a) Les reclamacions relatives al resultat i qüestions que hi surtin durant el desenvolupament de les proves tenen que presentar-se'n no més tard de 30' després de la realització de la prova i sempre en el full oficial i signada per l'entrenador de l'atleta.

(b) Les reclamacions hauran d'anar adreçades al responsable de l'esport que considerarà juntament amb el jutge àrbitre qualsevol evidència disponible que cregui necessària, inclòs una cinta de vídeo o foto produïda per una gravadora de vídeo oficial (acreditada per l'organització) obligant si fos el cas a la repetició de la sèrie.

(c) No es considerarà cap reclamació contra les decisions d'un Jutge Àrbitre en les interpretacions i aplicacions efectuades de les reglamentacions tècniques que regulen la natació. El Jutge Àrbitre és qui té la decisió final.

14. Es obligatori acompanyar als esportistes que fan proves assistides, tant en el temps d'estada a la cambra de sortides com a la prova i en el lliurament de premis.

15. Hi han fulls de reclamació a disposició dels club

16. A l' apartat tècnic, el jutge àrbitre és qui té la decisió final.