



NORMATIVA TÈCNICA



NATACIÓ



INDEX

• Índex	Pàg. 2
• Calendari	Pàg. 3
• Categories convocades a Fase Comarcal	Pàg. 3
• Inscripcions a Jornades Comarcals	Pàg. 4
• Sistema de Classificació a Fase Comarcal	Pàg. 4
• Normes de competició a Fase Comarcal	Pàg. 5
• Proves i distàncies en competició comarcal	Pàg. 9
• Sistema de classificació a Final Nacional	Pàg. 10
• Accions bàsiques “Els Valors de l’Esport”	Pàg. 11
• Documentació	Pàg. 11
• Organitzadors	Pàg. 11
• Manifest de Valors als Esports Individuals	Pàg. 12
• Hàbits Saludables	Pàg. 13
• Protocol d’Actuació en cas d’Accident	Pàg. 16
• Aspectes Jurídics i Esportius	Pàg. 17
• Altres Disposicions	Pàg. 17

CALENDARI

- Jornada: Dissabte 10 de febrer de 2024 (Igualada)
- Jornada: Dissabte 2 de març de 2024 (Igualada)
- Jornada: Dissabte 23 de març de 2024 (Igualada)
- Final Comarcal: Dissabte 13 d'abril de 2024 (Igualada)

CATEGORIES CONVOCADAS A FASE COMARCAL

	Ed. Infantil	Pre-Benjamí	Benjamí	Aleví	Infantil	Cadet	Juvenil
Aplicació	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Els anys de cada una de les categories es defineixen a la Normativa Comarcal del CEBLLOB.

Els/les esportistes nascuts a l'any 2018 (categoria Promesa- Educació Infantil P5) podran participar a les jornades comarcals en format d'exhibició (sense puntuacions ni resultats).

La participació està oberta a tothom.

Tots/es els/les nedadors/es participaran a la categoria que els correspon per any de naixement, amb les excepcions següents:

- La participació d'esportistes en una categoria immediatament superior, prèvia presentació al Comitè Organitzador del document d'autorització per a participar en una categoria superior a la modalitat de relleus.
- En el cas d'esportistes amb patologies especials que vulguin participar en categories inferiors a la que els hi correspon, caldrà el document d'autorització, un certificat mèdic, i el corresponent certificat de disminució.

INSCRIPCIONS A JORNADES COMARCALS

Les inscripcions s'hauran de tramitar 15 dies abans de la jornada i finalitza el dilluns anterior a aquesta.

Un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptaran més inscripcions per temes organitzatius.

Les inscripcions s'hauran de realitzar depenent de les modalitats convocades a cada jornada. Aquestes modalitats son les següents:

- **Individual** (Esquena, Braça, Lliures, Papallona i Relleus)
- **Relleus Mixtes:** Format per 2 nedadors i 2 nedadores.

SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FASE COMARCAL

A cada jornada s'establirà classificació individual que quedarà distribuïda de la següent manera:

- Ed. Infantil (2018)
- Prebenjamí (2017-2016)
- Benjamí (2015- 2014)
- Aleví (2013-2012)
- Infantil Masculí (2011-2010)
- Infantil Femení (2011-2010)
- Cadet Masculí (2009-2008)
- Cadet Femení (2009-2008)
- Juvenil Masculí (2007-2006)
- Juvenil Femení (2007-2006)

D'educació Infantil a aleví la competició serà única, és a dir tant les sèries com les classificacions es faran sense distinció de gènere.

Les classificacions de la Jornada es podran trobar a la pàgina web del Consell Esportiu del Baix Llobregat www.cebllob.cat a partir del dilluns després de la competició.

Es faran de **dues a tres classificacions** a cada jornada, una per cada estil convocat i relleus (depenent de la convocatòria de la jornada).

NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL

1.- PARTICIPANTS

- ❑ 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 es per equips mixtes (dos nois i dues noies), a la primera i la tercera posta participaran els nois, a la segona i quarta posta les noies.
- ❑ El/la nedador/a ha de romandre i acabar la cursa en el mateix carrer en què l'ha començada. El fet d'obstruir un/a altre/a nedador/a nedant per un altre carrer o interferint-hi de qualsevol altra manera farà que es desqualifiqui l'infractor/a i, si la falta fos intencionada, la sanció serà estudiada pel comitè de competició.

2.- ENTRENADORS/ ES

- ❑ Els entrenadors/es i els nedadors/es han d'estar a la piscina 30 minuts abans del 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.

3.- 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.

4.- 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 2 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.

5.- 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 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.

ESQUENA

El tutor/a de joc (àrbitre i jutge/essa) marcarà la 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 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.

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 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 nedador hauran de tocar la paret amb les 2 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 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.

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 a 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 i quan el cos estigui sobre el pit en deixar la paret.

Després de la sortida i dels viratges, podran estar submergits fins a una distància d'un màxim de 10 metres, on en aquest moment el cap ha de sortir fora de l'aigua. Durant

aquest moment els nedadors poden fer un o varis moviments de cames i una tracció de braços sota l'aigua.

6.- ADAPTACIONS TÈCNIQUES EN LES CATEGORIES PREBENJAMÍ I BENJAMÍ

- En la modalitat de braça es permetrà l'arribada en una o dos mans indiferent si és una o l'altra i l'altura que es toqui.
- En la modalitat esquena els nedadors/es podran ser advertits de la seva arribada a meta 2 o 3 metres abans de finalitzar la prova.
- Aquesta tasca l'haurà de realitzar una persona acreditada (ha de comptar amb llicència del seu respectiu Consell Esportiu) de l'entitat a la que representa i sempre sense entorpir la tasca dels tutors de joc.
- El Consell organitzador de la Final haurà de disposar del material necessari per poder desenvolupar aquesta tasca. Aquest serà un pal de plàstic amb una bola d'escuma situada en una de les puntes del pal. El material estarà situat a l'arribada i un cop utilitzat el responsable de l'entitat que l'hagi utilitzat el deixarà en el mateix lloc.

7.- 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" 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'alinearan de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les 2 mans l'estrep de sortida.

No es poden posar al damunt del sobreeixidor, o recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreeixidor.

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 al 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 Sortides
Prebenjamí	10"	15" x nedador
Benjamí	10"	15" x nedador
Aleví	15"	15" x nedador
Infantil	20"	15" x nedador
Cadet	20"	15" x nedador
Juvenil	20"	15" x nedador

8.- UNIFORME / VESTIMENTA

No es permetrà als/les nedadors/es 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.

PROVES I DISTÀNCIES EN COMPETICIÓ COMARCAL

Categoria	Lliures	Esquena	Braça	Papallona
Prebenjamí	25 metres	25 metres	25 metres	25 metres
Benjamí	25 metres	25 metres	25 metres	25 metres
Aleví	50 metres	50 metres	50 metres	50 metres
Infantil	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres
Cadet	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres
Juvenil	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres

Categoria	Relleus
Prebenjamí	4 x 25 metres
Benjamí	4 x 25 metres
Aleví	4 x 25 metres
Infantil	4 x 50 metres
Cadet	4 x 50 metres
Juvenil	4 x 50 metres

SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FINAL NACIONAL

Per establir les classificacions a la Final Nacional de Natació dels JEEC es tindrà en compte només les inscripcions Playoff i es tindrà en compte el millor temps aconseguït a les diferents jornades comarcals.

Si hi ha un empat en temps, es tindrà en compte el segon millor temps obtingut en alguna de les jornades que s'hagi participat.

Cada nedador/a només podrà participar en un màxim de 2 proves de la modalitat individual més 1 relleu.

Als següents quadres podeu consultar les modalitats, distàncies, estils i categories convocades a la Final Nacional de Natació dels JEEC:

Categoria	Lliures	Esquena	Braça	Papallona
Benjamí	25 metres	25 metres	25 metres	---
Aleví	50 metres	50 metres	50 metres	50 metres
Infantil, Cadet i Juvenil	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres

Categoria	Relleus
Benjamí i Aleví	4 x 25 metres
Infantil, Cadet i Juvenil	4 x 50 metres

ESPECIFICITATS DE L'ÀMBIT SUPRACOMARCAL

Sistema de puntuació i classificació

En les fases territorials i nacionals, s'aplicarà el sistema de classificació paral·lel que s'especifica a continuació:

	CLASSIFICACIÓ DE MARQUES	CLASSIFICACIÓ DE VALORS
INDIVIDUAL	Es farà una classificació per categoria, prova i gènere, ordenant les marques obtingudes per els/les participants, de millor (menor temps en realitzar la prova) a pitjor (major temps en realitzar la prova).	Es farà una classificació per categoria i gènere, que es realitzarà amb el recompte de targetes verdes atorgades en funció dels valors educatius i cívics de l'esport.
RELLEUS	Es farà una classificació per categoria, que es realitzarà ordenant les marques obtingudes pel equip, de millor (menor temps en realitzar la prova) a pitjor (major temps en realitzar la prova).	Es farà una classificació per categoria i gènere, que es realitzarà amb el recompte de targetes verdes atorgades en funció dels valors educatius i cívics de l'esport.



ACCIONS BÀSIQUES “ELS VALORS DE L'ESPORT”

Caldrà vetllar pel compliment de les següents accions bàsiques de foment del joc net i dels valors de l'esport:

- Salutacions inicial i final entre els tutors de joc, tècnics/es, i nedadors/es.
- Salutació inicial i final dels esportistes al públic a la línia de sortida.
- Puntualitat en arribar a la cambra de requeriments o sortida de la prova
- Equipament adequat per la pràctica de la natació i evitar complements que poden suposar perill física pels esportistes.



DOCUMENTACIÓ

Tots els/les esportistes, entrenadors/es i delegats/des participants en competició comarcal hauran de portar degudament tramitat el **carnet d'esportista** dels JEEC, segellat pel seu municipi corresponent.



ORGANITZADORS

- ❑ Les entitats organitzadores podran realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris o en l'ordre de les proves si les circumstàncies així ho aconsellessin o hi obliguessin.
- ❑ Les entitats organitzadores no es fan responsables dels danys materials i/o morals que puguin causar o causar-se els participants i públic assistents

MANIFEST DE VALORS ALS ESPORTS INDIVIDUALS

El Consell Esportiu del Baix Llobregat, les entitats i centres educatius associats, els tècnics i les tècniques, els participants i les famílies, en el marc del protocol d'intencions signat entre el Consell Català de l'Esport i la Unió de Consells Esportius de Catalunya per als anys 2023 i 2024, que estableix la implementació d'un programa de valors dins dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya per formular un nou sistema de puntuació i classificació que integri indicadors referits a valors i comportaments dels participants, ens comprometem a divulgar i treballar pel compliment d'aquest manifest d'esport escolar.

1. Vetllem pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als participants i als acompanyants.
2. Aprofitem el potencial de la pràctica esportiva per educar mitjançant valors.
3. Tothom té dret a la pràctica esportiva, a fer nous amics i a relacionar-se amb persones d'altres cultures i amb capacitats diverses.
4. Fomentem la tolerància, l'esportivitat, la superació, el respecte, el treball en equip, l'autoestima, l'esforç, la companyonia, entre d'altres, que ens ajuden a formar persones.
5. Adaptem la pràctica esportiva al procés evolutiu dels participants.
6. Valorem l'esforç per fer-ho el millor possible per sobre del resultat. Aprenem a guanyar i a perdre amb esportivitat.
7. Respectem les regles de joc i vetllem pel seu compliment.
8. Procurem que tots els col·lectius implicats en les competicions d'esport escolar (esportistes, mares i pares, jutges, tècnics i tècniques, etc.) desenvolupin la tasca que cadascú té encomanada de la millor manera possible i amb empatia.
9. Tinguem cura de les instal·lacions i del material i fem-ne un bon ús.
10. Creem un bon ambient entre tots i per sobre de tot, gaudim i passem-nos-ho bé!

Fem-ho bé és cosa de tots!



HÀBITS SALUDABLES

Des del Consell Esportiu del Baix Llobregat volem fomentar els hàbits saludables en l'esport escolar.

Anomenem hàbits saludables a totes aquelles conductes i comportaments que tenim assumides com pròpies i que incideixen pràcticament en el nostre benestar físic, mental i social.

HÀBITS HIGIÈNICS

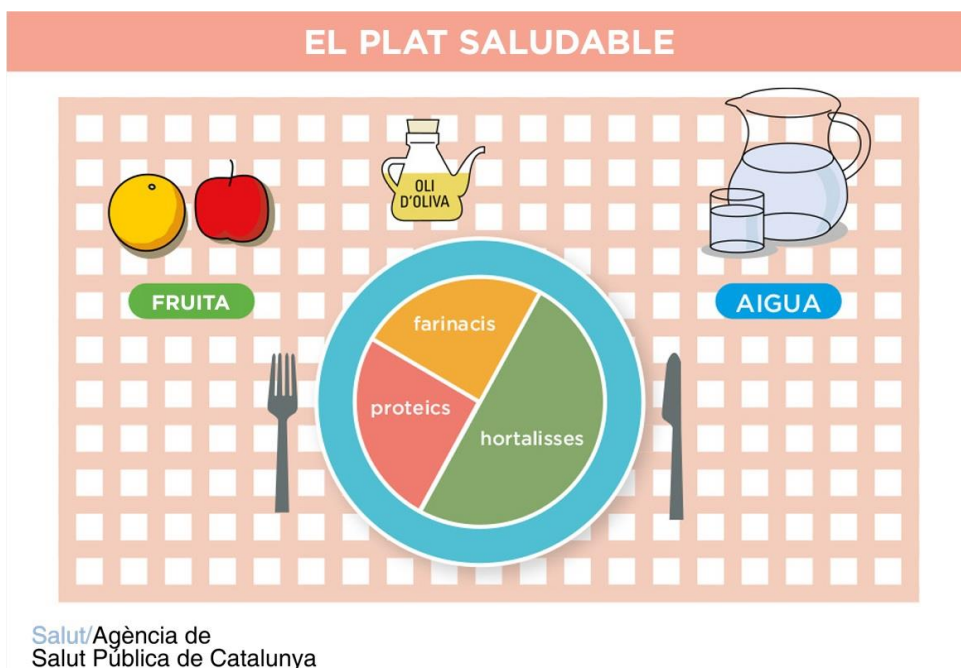
Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènics per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- Bona higiene corporal.
- Roba i calçat nets i adequats al tipus d'activitat a realitzar.
- Respectar les normes de seguretat del material i les instal·lacions.

HÀBITS ALIMENTARIS

La pràctica esportiva en edat escolar haurà d'anar sempre acompanyada d'una alimentació saludable. Us recomanem:

- Realitzar almenys 4 ingestes diàries (esmorzar, dinar, berenar i sopar) i respectar els seus horaris. Destinarem el temps necessari per cada menjar, sense presses i mastegant amb calma.
- No menjar abans ni immediatament després de realitzar l'exercici físic.
- Menjar de tot, principalment aliments sans, rics en fibra i vitamines, i evitar greixos, els sucres i els aliments precuinats.



Al nostre entorn, és habitual repartir la ingesta alimentària diària en uns quants àpats, com per exemple: esmorzar, refrigeri de mig matí, dinar, berenar i sopar.

L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:

Primer plat: hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles

Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)

Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals (pa, pasta, arròs... integrals), llegums o tubercles (patata, moniato)

Postres: fruita fresca

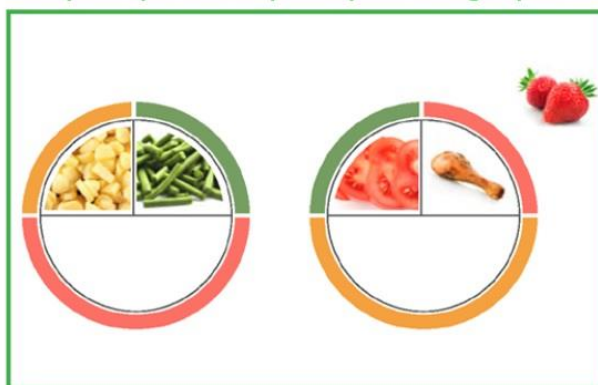
Pa integral i aigua

Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

Exemple d'àpat en un sol plat:



Exemple d'àpat amb un primer plat i un segon plat:



La imatge del plat saludable pot ajudar a visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal. Les possibilitats i combinacions respectant aquesta idea són infinites.

HÀBITS SALUDABLES EN L'ESPORT

L'activitat física regular aporta beneficis a la salut i al benestar de les persones:

- Redueix el risc de patir menys lesions i malalties.
- Augmenta el funcionament del sistema cardiovascular i respiratori.
- Afavoreix l'enfortiment dels ossos i músculs.
- Ajuda a un major equilibri emocional.
- Millora de l'autoestima.

Previ a qualsevol activitat física hem de seguir uns hàbits per disposar les funcions musculars, orgàniques, nervioses i psicològiques:

- **Escalfament:** Preparar a l'esportista per l'activitat principal. La seva durada dependrà de les condicions físiques de l'esportista, de l'entorn en el qual es vagi a realitzar l'activitat i en la competició en la que es prendrà part.

- **Descans:** La pràctica esportiva ha d'anar acompanyada sempre d'un període de descans o recuperació de l'exercici físic.
- **Dormir les hores necessàries:** Es recomana dormir diàriament de 8 a 10 hores.



PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT



A continuació, resumim les passes a seguir en cas d'accident:

- Trucar al telèfon que apareix al [comunicat d'accident](#) (93 889 53 88).
- En aquesta trucada, un cop us demanin les dades del/la participant accidentat/da i comprovat que aquest/a està donat d'alta al programa Playoff, us dirigiran al centre mèdic més proper ([adjuntem el llistat de centres concertats](#) amb direccions i números de telèfons).
- Si us ho demanen, el **número de pòlissa és el 126694**
- Dirigiu-vos al centre mèdic que la companyia asseguradora us ha assignat.
- Posteriorment, l'entitat **ha d'omplir el comunicat d'accidents a través del programa Playoff**. (Cal entrar a la fitxa del/la participant i a sota, clicar a "Nou informe").
Si l'accidentat és un esportista major de 18 anys, haureu d'omplir el comunicat adjunt al primer punt.

Informes d'accident

Informes d'accident

+ Nou Informe * - Anul·lar ✓ Validar ↺ Tornar a Pendent

📄 Desar llistat 📄 Exportar Cerca avançada Cercar al llistat 🔍

<input type="checkbox"/>	Estat	Tipus Comunicat	Zona	Data	Hora	Tipus Esdeveniment	Forma Ocurrència	Centre atenció	Data creació	Nº Expedient
No hi han registres a mostrar										

- El més aviat possible **dins d'un termini màxim de 7 dies**, l'entitat farà arribar al/ a la **tècnic/a d'esports municipal el comunicat d'accident correctament complimentat**, i a continuació, l'ajuntament farà arribar al Consell Esportiu el comunicat d'accidents escanejat. Per a esports col·lectius haureu d'enviar el comunicat a comite@cebllob.cat i per a esports individuals a alex@cebllob.cat.



ASPECTES JURÍDICS I ESPORTIUS

El Comitè Organitzador Comarcal podrà modificar discrecionalment aquesta Norma Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament dels JEEC, i serà el responsable de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta Norma Tècnica, aplicant les Directrius dels JEEC i les Normes de Competició i Disciplina Esportiva dels JEEC.



ALTRES DISPOSICIONS

En totes les situacions i normes no previstes en aquesta Normativa Tècnica, s'aplicarà el que estableix les directrius de la Unió de Consells de Catalunya, l'Annex de la Convocatòria dels JEEC, l'Annex de les Directrius dels JEEC i les Normes de disciplina esportiva dels JEEC.