

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
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
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	Lliures i estils
Absoluts	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
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
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	

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
	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
	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
	4 x 25 m	Lliures i estils
	4 x 50 m	

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, el jutge àrbitre darà un senyal a tots els nedadors mitjançant un toc de xiulet llarg que indicarà que han d'ocupar les seves posicions al bloc de sortida (o, per a natació d' esquena i relleus estils, que entrin immediatament a l'aigua).

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 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, altres 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 àrbitre faci el primer toc de xiulet llarg, els nedadors entraran immediatament a l'aigua i romandran sense demora indeguda a la posició de la sortida.

Quan tots els nedadors hagin pres les seves posicions 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 curs continuarà i el nedador o nedadors seran desqualificats en acabar-se la curs. 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' exposa a ser desqualificat

La Arribada

1. Es obligatori tocar la paret segons la normativa tècnica de cada estilo En cas contrari el nedador s' exposa 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. Cada nedador nedarà un quart de la distancia total del relleu. Cap d'aquests nedarà més d'un tram del relleu, i sortiran de la pileta 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'alinearan 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 sobreexidor, o doblegar els dits dels peus sobre la vara del sobreexidor.
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 moviments 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'última braçada abans del viratge, durant el viratge i l'última 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 alternants.
5. Els peus han d'estar girats enfora durant la part propulsiva del cop de peu. No són permesos els moviments de torsió, 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 circumstàncies que ho justifiquin.
7. A cada viratge i en acabar la cursa, el contacte es farà 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 els moviments de cop de peus de braça.

4. A cada viratge i al final de la cursa, el contacte es farà 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 distància 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 està 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. Es 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. Es 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.

Caminar 15m

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 esta permès utilitzar aparells de flotació.

5. Un entrenador podrà guiar i ajudar al nedador des de l'aigua però no es permès ajudar al nedador de forma que proporcionï un avantatge, augmentar la seva velocitat, resistència durant la prova des de la sortida fins l'arribada.