

NORMATIVA TÈCNICA DE NATACIÓ

CURS 2025 – 2026

FASE INTERCOMARCAL

1. CALENDARI DE LES JORNADES

1a JORNADA: CONSELL ESPORTIU DEL BAIX CAMP

Data de la competició: 24 de gener de 2026

Lloc de la competició: Piscina Municipal Coberta de l'Hospitalet de l'Infant

Inici de la competició: 15:50 hores

Inici de l'escalfament: 15:00 hores

Data límit d'inscripció: fins el dia 20 de gener de 2026

2a JORNADA: CONSELL ESPORTIU DEL TARRAGONÈS

Data de la competició: 21 de febrer de 2026

Lloc de la competició: Piscina Club Natació Tàrraco de Tarragona

Inici de la competició: 16:00 hores

Inici de l'escalfament: 15:00 hores

Data límit d'inscripció: fins el dia 17 de febrer de 2026

3a JORNADA: CONSELL ESPORTIU DE L'ALT CAMP

Data de la competició: 28 de març de 2026

Lloc de la competició: Piscina PME de Valls

Inici de la competició: 16:00 hores

Inici de l'escalfament: 15:00 hores

Data límit d'inscripció: fins el dia 24 de març de 2026

4a JORNADA: CONSELL ESPORTIU DEL BAIX CAMP

Data de la competició: 25 d'abril de 2026

Lloc de la competició: Piscina Municipal Coberta de l'Hospitalet de l'Infant

Inici de la competició: 15:50 hores

Inici de l'escalfament: 15:00 hores

Data límit d'inscripció: fins el dia 21 d'abril de 2026

2. REQUISITS PER PODER PARTICIPAR

Tenir tramitada la llicència esportiva del teu respectiu Consell Esportiu, tant esportistes com entrenadors/es.

La llicència et permetrà participar en totes les fases del curs escolar 25/26.

3. MODALITATS

- **Modalitat individual:** masculí i femení.

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

*L'estil lliure és obligatori en totes les categories.

- **Modalitat relleus:** equips mixtos de 4 components, per la qual s'estableix el següent nombre de nedadors/es: 2 masculins + 2 femenins (amb opció de 2 reserves: 1 masculí i 1 femení).

4. 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.

Competició individual. Femení i masculí.

CATEGORIA	LLIURES	ESQUENA	BRAÇA	PAPALLONA
Prebenjamí	25 metres	25 metres	25 metres	-----
Benjamí	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
Adaptada	25 metres	25 metres	25 metres	25 metres

Competició relleus. Modalitat Mixta.

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
Adaptada	4 x 25 metres

5. 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'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, 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.

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
Adaptada	Sense penalització	Sense penalització

6. ESTILS

6.1 Lliure

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.

6.2 Esquena

El tutor/a de joc (àrbitre i 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 els estreps de sortida. No es pot recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreeixidor.

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.

6.3 Braça

Al viratges 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.

6.4 Papallona

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.

6.5 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.

7. PROVA ADAPTADA

Aquest curs introduïm la prova adaptada, tant en la **modalitat individual** com en la **modalitat de relleus**.

Totes les categories escolars, des de prebenjamins (2018/19) fins a juvenils (2008/09) poden participar en la prova adaptada.

La prova consistirà en nedar **25 metres (individual)** i **4 x 25 metres (relleus)**, i podran fer-la en l'estil que vulguin (lliure, esquena, braça o papallona).

Tots els/les nedadors/es de la categoria adaptada faran la prova a la vegada, independentment de l'edat que tinguin i del seu gènere. La prova serà l'última de la jornada, després de la categoria Juvenil.

8. 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.

9. CRONOMETRATGE

Faran el cronometratge de la competició els/les tutors/es de joc (àrbitre i jutge/essa) designats/des pel Consell Esportiu del Baix Camp.

10. GUARDONS

Es lliuraran els guardons següents:

- Medalles als 3 primers esportistes i/o equips de la classificació esportiva de cada categoria i gènere.

11. ORDRE DE PARTICIPACIÓ

S'estableix de forma creixent i per estils, iniciant amb la categoria de menys edat en la que hi hagi participació:

Ordre	Categoria	Distància	Estil
1	Prebenjamí Femení	25 metres	Esquena
2	Prebenjamí Masculí	25 metres	Esquena
3	Benjamí Femení	25 metres	Esquena
4	Benjamí Masculí	25 metres	Esquena
5	Aleví Femení	50 metres	Esquena
6	Aleví Masculí	50 metres	Esquena
7	Infantil Femení	100 metres	Esquena
8	Infantil Masculí	100 metres	Esquena
9	Cadet Femení	100 metres	Esquena
10	Cadet Masculí	100 metres	Esquena
11	Juvenil Femení	100 metres	Esquena
12	Juvenil Masculí	100 metres	Esquena
13	Prebenjamí Femení	25 metres	Braça
14	Prebenjamí Masculí	25 metres	Braça
15	Benjamí Femení	25 metres	Braça
16	Benjamí Masculí	25 metres	Braça
17	Aleví Femení	50 metres	Braça
18	Aleví Masculí	50 metres	Braça
19	Infantil Femení	100 metres	Braça
20	Infantil Masculí	100 metres	Braça
21	Cadet Femení	100 metres	Braça
22	Cadet Masculí	100 metres	Braça
23	Juvenil Femení	100 metres	Braça
24	Juvenil Masculí	100 metres	Braça

Ordre	Categoria	Distància	Estil
25	Aleví Femení	50 metres	Papallona
26	Aleví Masculí	50 metres	Papallona
27	Infantil Femení	100 metres	Papallona
28	Infantil Masculí	100 metres	Papallona
29	Cadet Femení	100 metres	Papallona
30	Cadet Masculí	100 metres	Papallona
31	Juvenil Femení	100 metres	Papallona
32	Juvenil Masculí	100 metres	Papallona
33	Prebenjamí Femení	25 metres	Lliures
34	Prebenjamí Masculí	25 metres	Lliures
35	Benjamí Femení	25 metres	Lliures
36	Benjamí Masculí	25 metres	Lliures
37	Aleví Femení	50 metres	Lliures
38	Aleví Masculí	50 metres	Lliures
39	Infantil Femení	100 metres	Lliures
40	Infantil Masculí	100 metres	Lliures
41	Cadet Femení	100 metres	Lliures
42	Cadet Masculí	100 metres	Lliures
43	Juvenil Femení	100 metres	Lliures
44	Juvenil Masculí	100 metres	Lliures
45	Adaptada mixta	25 metres	Tots
46	Prebenjamí Mixta	4 x 25 metres	Lliures
47	Benjamí Mixta	4 x 25 metres	Lliures
48	Aleví mixta	4 x 25 metres	Lliures
49	Infantil mixta	4 x 50 metres	Lliures
50	Cadet mixta	4 x 50 metres	Lliures
51	Juvenil mixta	4 x 50 metres	Lliures

Ordre	Categoria	Distància	Estil
52	Adaptada mixta	4 x 25 metres	Tots

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