

## NORMATIVA CAMPIONAT DE CATALUNYA DE NATACIÓ ARTÍSTICA: CATEGORIA BENJAMINA

Dates	Jornades	Hora	Piscina	Lloc
28/01/2024	PRIMERA		Piscina St. Jordi	Barcelona
05/05/2024	SEGONA		Piscina St. Jordi	Barcelona
16/06/2024	TERCERA		El Tossalet	Berga

### 1. CATEGORIA

NIVELL 1	Any 2016 i posteriors.
NIVELL 2	Any 2015
NIVELL 3	Any 2013-2014

### 2. PARTICIPACIÓ

- Podran participar a la competició benjamina de Natació Artística, tots/es els/les esportistes, sense distinció de gènere, que disposin de la llicència federativa en vigor subscrita per un club o escola afiliat/da a la FCN.
- La competició també està oberta a la participació d'esportistes sense distinció de gènere a federacions, clubs o escoles de fora de Catalunya, que disposin de la llicència federativa en vigor per la seva corresponent federació territorial.
- En cas que es necessiti per construir una rutina combinada, un esportista podrà participar a un nivell d'edat superior sempre i quan participi a totes les jornades al nivell superior: figures i rutina combinada. En cap cas es podrà participar a un nivell d'edat inferior.
- No hi haurà limitació pel què fa al nombre de participants a la jornada de figures i nombre d'equips per club a la jornada de la rutina combinada.
- En cas que un club participant presenti més d'una prova d'equip, aquest farà constar als fulls d'inscripció l'anotació d'A, B, C, etc. També haurà de fer constar el número de llicència, nom i cognoms i any de naixement de cada esportista que hi formi part.
- Cada esportista només podrà participar en un equip, qualsevol sigui la seva categoria.
- Els/Les esportistes que competeixin en la categoria benjamina no podran competir en cap cas en competició escolar ni copa catalana, i a la inversa.
- A la prova de figures cada esportista s'haurà d'inscriure al nivell que li correspon pel seu any.
- A la prova de Rutina Combinada, els esportistes s'inscriuran preferentment al nivell que li correspon pel seu any, podent-se inscriure com a molt al nivell d'un any superior.
- En cas que un club no tingui suficients esportistes per poder inscriure una Rutina Combinada de quatre o més esportistes podrà inscriure els seus esportistes de Nivell 1 i 2 al nivell 3. Exemple 1: si es disposa de 2 esportistes de nivell 1, 2 esportistes de nivell 2 i 4 esportistes de nivell 3 s'haurà d'inscriure una rutina combinada de 4 esportistes al nivell 2 i una altra rutina combinada de 4 esportistes al nivell 3. Exemple 2: si es disposa de 2 esportistes de nivell 1, 2 esportistes de nivell 2 i 3 esportistes de nivell 3 s'haurà d'inscriure una rutina combinada de 7 esportistes al nivell 3.

### 3. INSCRIPCIONS

- Les inscripcions es podran realitzar a través del sistema LEVERADE.
- S'haurà de lliurar una Coach Card amb la declaració de la dificultat de cada rutina per a completar la inscripció. Revisen les normes de competició al punt 4 per complir les especificacions tècniques d'aquesta competició.

## COMITÈ DE NATACIÓ ARTÍSTICA

Temporada 2023-2024

Normativa NA\_03  
Act.27/2/2024

3.3 Les Coach Card amb la declaració de dificultat de les rutines s'hauran de lliurar a la FCN abans de la publicació dels llistats nominals definitius.

### JORNADES FIGURES

Es donarà d'alta la inscripció d'un únic equip per nivell i club a l'apartat d'inscripcions nominals i es donaran d'alta totes les participants dins del tipus de prova FIGURES.

En les jornades de figures els/les entrenadors/es **escriuran el número del/ de les nedadors/es a la mà** per tal de facilitar el funcionament de la competició.

### JORNADA RUTINES

Tots els llistats provisionals i definitius els podreu trobar en dia i data especificats, a la web de la FCN ([www.natacio.cat](http://www.natacio.cat)).

#### 1a JORNADA: Figures

	Data
FINAL LLIURAMENT RELACIONS NOMINALS	05 /01/2024
LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	16 /01/2024
FI RECLAMACIONS LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	18 /01/2024
LLISTATS NOMINALS DEFINITIVUS - TIMMING	23/01/2024
LLISTATS ORDRE SORTIDA OFICIAL	25/01/2024

#### 2a JORNADA: Figures

	Data
FINAL LLIURAMENT RELACIONS NOMINALS	11/04/2024
LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	23/04/2024
FI RECLAMACIONS LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	25/04/2024
LLISTATS NOMINALS DEFINITIVUS - TIMMING	30/04/2024
LLISTATS ORDRE SORTIDA OFICIAL	04/05/2024

#### 3a JORNADA: Rutina Lliure Combinada

	Data
FINAL LLIURAMENT RELACIONS NOMINALS	24/05/2024
LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	04 /06/2024
FI RECLAMACIONS LLISTATS NOMINALS PROVISIONALS	06/06/2024
LLISTATS NOMINALS DEFINITIVUS - TIMMING	11/06/2024
FI ENTREGA MÚSIQUES	11/06/2024
LLISTATS ORDRE SORTIDA OFICIAL	13/06/2024

## 4. NORMES DE COMPETICIÓ

4.1 La competició es celebrarà en tres jornades, descrites a continuació.

Sponsor principal



Sponsors institucionals



Acreditacions



**COMITÈ DE NATACIÓ ARTÍSTICA**  
Temporada 2023-2024

Normativa NA\_03  
Act.27/2/2024

4.2 El sistema de competició serà de final directa.

4.3 El sistema de declaració de la dificultat a les Coach Cards és basarà en la Taula Benjamina de Dificultat (híbrids i transicions). Es seguiran les següents especificacions generals:

- No es podrà declarar la dificultat de cap moviment que no estigui a aquesta taula.
- No es declararan bonus.
- A la declaració de dificultat dels híbrids s'afegirà el codi de la Base Mark, declarant-se la dificultat del Número de Moviments (NM), amb els següents valors No es considerarà el Temps d'Apnea (TU) a la declaració de la Base Mark.

NM1=0.1 – NM2A=0.2 – NM2B=0.35 – NM3=0.5

- Els moviments declarats a cada híbrid estaran limitats segons el nivell inscrit de la següent manera:

○ Nivell 1	Màxim 3 de cada família	Nivells 00 i 0
○ Nivell 2	Màxim 2 de cada família	Nivells 0 i 00
○ Nivell 2	Màxim 1 de cada família	Nivells 1 i 2
○ Nivell 3	Màxim 2 de cada família	Nivells 00, 0, 1 i 2
○ Nivell 3	Màxim 1 de cada família	Nivell 3

- Les famílies de transicions es declararan en l'ordre d'aparició.
- Es podran declarar com a màxim 12 transicions:
  - Per família: 4 boost (B), 4 eggbeater (E) i 4 cames de ballet (BL).
  - Per quantitat d'esportistes: 3 amb tots, 6 amb la meitat o més i 3 amb menys de la meitat.
  - No es podran declarar dues transicions de la mateixa família amb tots els esportistes o amb menys de la meitat dels esportistes. En resum, es podrà declarar un cop cada una de les 12 possibilitats de la següent taula:

	Tots	La meitat o més		Menys de la meitat
<b>Cames de Ballet</b>	BL	BL*0.5	BL*0.5	BL*0.3
<b>Boost</b>	B	B*0.5	B*0.5	B*0.3
<b>Eggbeater</b>	EB	EB*0.5	EB*0.5	EB*0.3

- El nivell de la transició declarada és lliure i s'indicarà després de la família. Per exemple: BL2\*0.5

- En cas que algun/a nedador/a no executi correctament un moviment declarat, s'eliminarà del DD de la família o la transició que no concordi amb la declaració, conservant la resta.
- L'acrobàcia es declararà segons el Reglament WORLD AQUATICS (Apèndix VII). Es recomana escollir una del catàleg.

**1a JORNADA – FIGURES**

Cada participant haurà d'executar 2 figures obligatòries segons nivell de la inscripció.

Sponsor principal



Sponsors institucionals



Acreditacions



## COMITÈ DE NATACIÓ ARTÍSTICA

Temporada 2023-2024

Normativa NA\_03  
Act.27/2/2024

- Nivell – 1      Figura 1 : Veler altern (1.0)  
                    Figura 2: Mortal d'esquena encongint (1.1)
- Nivell – 2      Figura 1: ¼ de dofí vertical turmells (1.2)  
                    Figura 2: 101 Cama ballet simple (1.6)
- Nivell – 3      Figura 1: 301 Tintorera (1.8)  
                    Figura 2: 106 Cama de ballet estirada (1.6)

### **2a JORNADA – FIGURES**

Cada participant haurà d'executar 2 figures obligatòries segons nivell de la inscripció.

- Nivell – 1      Figura 3: ¼ de dofí (1.1)  
                    Figura 4: Seitó (1.0)
- Nivell – 2      Figura 3: 301 Tintorera (1.8)  
                    Figura 4: Variant de Torre (1.4)
- Nivell – 3      Figura 3: 311 Kip (1.6)  
                    Figura 4: 360 Passeig de Front (1.9)

### **3a JORNADA - RUTINA COMBINADA**

- S'executarà una rutina combinada, formada per una mescla de parts de rutines (solo, duet, equip...) amb un màxim de 12 competidores i 2 reserves per equip.
- Durant els moviments a la plataforma de sortida, les competidores no podran executar apilaments, torres o piràmides humanes.
- Com a mínim una part de l'exercici s'ha d'executar amb menys de 3 esportistes, i una altra amb totes les esportistes.
- La durada de la Rutina Combinada serà de:
  - Nivell-1:          2'00" amb ± 5 segons (entre 2'05" i 1'55").
  - Nivell-2:          2'15" amb ± 5 segons (entre 2'20" i 2'10").
  - Nivell-3:          2'30" amb ± 5 segons (entre 2'35" i 2'25").

En cas de no complir els temps establerts serà penalitzat segons reglament AQUA.

- No es consideraran els errors petits de sincronització. Els errors obvis tindran una penalització associada de -0.1 i els errors majors de -0.5.
- Els elements que compondran la rutina seran els següents:
  - 1 híbrid de Solo
  - 1 híbrid de Duet
  - 2 híbrids d'Equip.

En cas de rutines de més de 8 esportistes. Si l'híbrid d'equip el fan al menys 8, no caldrà factoritzar. Si el fan amb entre 4 i 7 es factoritzarà per 0.5. Si el fan amb entre 1 i 3 es factoritzarà per 0.3.

- 1 acrobàcia (només nivells B2 i B3) amb una dificultat màxima:

Grup A=2.65, Grup B=2.60, Grup C=2.45, Grup P=2.50 segons Catàleg FINA d'Acrobàcies.

Sponsor principal

Sponsors institucionals

Acreditacions



## COMITÈ DE NATACIÓ ARTÍSTICA

Temporada 2023-2024

Normativa NA\_03  
Act.27/2/2024

Si algun participant de nivell 1 fa una acrobàcia no es declararà com element, i serà avaluada dins la impressió artística.

- Transicions lliures, de les quals es poden declarar un màxim de 12 Transicions:

➤ La rutina també haurà de complimentar al menys amb els següents moviments addicionals requerits:

- Algun dels híbrids declarats als nivells 2 i 3 ha de contenir al menys un moviment de la família dels Thrust (T) Barracuda.
- Formacions diferents i Canvis de formació (en híbrids i/o transicions):
  - Nivell 1: mínim 2 canvis de formació
  - Nivell 2: mínim 3 canvis de formació
  - Nivell 3: mínim 4 canvis de formació
- Recorregut. No cal executar-lo en una única direcció.
  - Nivell 1: mínim equivalent a 1 llarg (aprox 20m)
  - Nivell 2: mínim equivalent a 1 llarg i mig (aprox 20m + 10m)
  - Nivell 3: mínim equivalent a 2 llargs (aprox 20m + 20m)

En cas que no es compleixin aquests moviments addicionals requerits, com a màxim la nota d'Elements per a aquella rutina serà de 10 punts.

➤ VIDEOS EXPLICATIUS DE LES FIGURES, HÍBRIDS I TRANSICIONS

Figures:

<https://youtu.be/-gRwcxTD0OI>

Híbrids:

<https://www.youtube.com/embed/BChzChBe7E8>

Transicions:

<https://www.youtube.com/embed/OgxMIPzAh1I>

## 5. PUNTUACIONS I CLASSIFICACIONS

PER LES JORNADES DE FIGURES:

- 5.1 Un cop finalitzada la segona jornada, la FCN publicarà el dia 22 de maig de 2024 a partir de les 12 hores els resultats provisionals per nivells de la suma de puntuacions de les dues jornades de figures a la web [www.natacio.cat](http://www.natacio.cat), els clubs podran realitzar les oportunes reclamacions fins el dia 24 maig de 2024 a les 12 hores.
- 5.2 La FCN publicarà el dia 27 de maig de 2024 a partir de les 12 hores els resultats oficials definitius per nivells de la suma de puntuacions de les dues jornades de figures.
- 5.3 Es farà una classificació per categoria, que s'obtindrà sumant la puntuació de les dues jornades de figures.

PER LA JORNADA DE RUTINA COMBINADA:

- 5.4 Les rutines es jutjaran segons la normativa WORLD AQUATICS vigent, amb un panell d'Elements i un panell d'Impressió Artística, amb 3 controladors/es tècnics/ques de dificultat i 3 controladors/es tècnics/ques de sincronització.
- 5.5 El resultat final s'obtindrà en base a la suma del 100% de la nota de la rutina combinada.
- 5.6 Es faran dues classificacions independents:

Sponsor principal



Sponsors institucionals



Acreditacions



COMITÈ DE NATACIÓ ARTÍSTICA  
Temporada 2023-2024

Normativa NA\_03  
Act.27/2/2024

- Una classificació només de participació de clubs i escoles catalanes.
- Una classificació conjunta de participació de clubs i escoles catalanes i federacions, clubs i escoles de fora de Catalunya.

## 6. PROGRAMA DE COMPETICIÓ

### 1a JORNADA: (Hivern)

Proves

- |     |                             |
|-----|-----------------------------|
| 1.- | Figures 1 i 2 del nivell B1 |
| 2.- | Figures 1 i 2 del nivell B2 |
| 3.- | Figures 1 i 2 del nivell B3 |

### 2a JORNADA: (Primavera)

Proves

- |     |                             |
|-----|-----------------------------|
| 4.- | Figures 3 i 4 del nivell B1 |
| 5.- | Figures 3 i 4 del nivell B2 |
| 6.- | Figures 3 i 4 del nivell B3 |

### 3a JORNADA: (Estiu)

Proves

- |     |                            |
|-----|----------------------------|
| 7.- | Rutina combinada nivell B1 |
| 8.- | Rutina combinada nivell B2 |
| 9.- | Rutina combinada nivell B3 |

## 7. PREMIS

PER LES JORNADES DE FIGURES:

- 7.1 Obtindran medalla els/les tres primers/es esportistes afiliats a la FCN, classificats/des en cada nivell (1, 2 i 3), sense distinció de gènere.
- 7.2 Les medalles d'aquestes jornades s'atorgaran en base a la classificació de figures esmentada al punt 6.3. Es lliuraran un cop finalitzada la 3a jornada.
- 7.3 Trofeu als tres primers clubs classificats per la suma de punts de les categories.

PER LA JORNADA DE RUTINA COMBINADA:

- 7.4 Obtindran medalla els tres primers equips classificats en cada nivell 1, 2 i 3, que pertanyin a clubs o escoles afiliats a la FCN.

Sponsor principal



Sponsors institucionals



Acreditacions



### TAULA DIFICULTATS TRANSICIÓNS

Famílies	Cama de Ballet (BL)	Boosts (B)	Eggbeater (E)																				
<p>Es podran declarar com a màxim 12 transicions:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Per família: 4 boost (B), 4 eggbeater (E) i 4 cames de ballet (BL).</li> <li>Per quantitat d'esportistes: 3 amb tots, 6 amb la meitat o més i 3 amb menys de la meitat.</li> <li>No es podran declarar dues transicions de la mateixa família amb tots els esportistes o amb menys de la meitat dels esportistes. En resum, es podrà declarar un cop cada una de les 12 possibilitats de la següent taula:</li> </ul> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Tots</th> <th colspan="2">La meitat o més</th> <th>Menys de la meitat</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Cames de Ballet</b></td> <td>BL</td> <td>BL*0.5</td> <td>BL*0.5</td> <td>BL*0.3</td> </tr> <tr> <td><b>Boost</b></td> <td>B</td> <td>B*0.5</td> <td>B*0.5</td> <td>B*0.3</td> </tr> <tr> <td><b>Eggbeater</b></td> <td>EB</td> <td>EB*0.5</td> <td>EB*0.5</td> <td>EB*0.3</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">nivell de la transició declarada és</p> <p>lliure i s'indicarà després de la família. Per exemple: BL2*0.5</p>					Tots	La meitat o més		Menys de la meitat	<b>Cames de Ballet</b>	BL	BL*0.5	BL*0.5	BL*0.3	<b>Boost</b>	B	B*0.5	B*0.5	B*0.3	<b>Eggbeater</b>	EB	EB*0.5	EB*0.5	EB*0.3
	Tots	La meitat o més		Menys de la meitat																			
<b>Cames de Ballet</b>	BL	BL*0.5	BL*0.5	BL*0.3																			
<b>Boost</b>	B	B*0.5	B*0.5	B*0.3																			
<b>Eggbeater</b>	EB	EB*0.5	EB*0.5	EB*0.3																			
<b>Nivell 1</b>	<b>BL1</b>	<b>B1</b>	<b>E1</b>																				
<b>0.10</b>	Posició de veler Cama de ballet simple o Flamenc menys de 3 segons	Boost sense braços	Eggbeater sense braços 3 segons amb desplaçament  Eggbeater amb un o dos braços menys de 3 segons																				
<b>Nivell 2</b>	<b>BL2</b>	<b>B2</b>	<b>E2</b>																				
<b>0.15</b>	Cama de ballet simple o Flamenc més de 3 segons	Boost amb un braç  Boost amb un braç i xocar a la superfície	Eggbeater sostenint un o dos braços 3 segons amb desplaçament  Eggbeater amb un braç amb rotació de 180° o més																				
<b>Nivell 3</b>	<b>BL3</b>	<b>B3</b>	<b>E3</b>																				
<b>0.20</b>	Seqüència de Cama de Ballet 3 segons o més (sense passar per plana) Flamenc i variants amb rotació	Boost amb dos braços  Boost amb dos braços i xocar a la superfície	Eggbeater mantenint dos braços 3 segons amb desplaçament																				

**TAULA DIFICULTAT PER HÍBRIDS**

BASE MARK		Nivell 1		Nivell 2A		Nivell 2B		Nivell 3			
<b>Núm. de Mov. (NM):</b>		6 o menys mov..	<b>0.10</b>	7-13 mov..	<b>0.20</b>	14-19 mov.	<b>0.35</b>	20 o + mov.	<b>0.50</b>		
FAMÍLIES DE MOVIMENTS											
<b>Max:</b>	Nivell Benjamí:	Benjamí 1	Màxim 3 de cada família	Benjamí 2	Màxim 2 de cada família	Benjamí 2	Màxim 1 de cada família	Benjamí 3	Màxim 2 de cada família	Benjamí 3	Màxim 1 de cada família
<b>Família:</b>	<b>Thrusters (T)</b>	<b>Rotacions (R)</b>		<b>Flexibilitat (F)</b>		<b>Pes Aeri / Airborne Weight (AW)</b>					
<b>Nivell 00</b>		De Cama de Ballet a Encongida		Posició ràpida de carpa amb les cames obertes més de 90°		De Carpa a Helicòpter					
		Gir 180° a turmells				D'Encongida a Helicòpter					
		<b>0.05</b>		<b>0.05</b>		<b>0.05</b>					
<b>Nivell 0</b>		Rotació de 180° mentre es fan altres moviments d'alçada no sostinguda o accions amunt-avall		Posició de carpa amb les cames obertes més de 90° clarament sostinguda (al menys 1-2 segons)		D'Helicòpter a Vertical Genoll Doblegat o a Cua de Peix pujant la cama estirada.					
		Gir 360° a turmells									
		Swirl 180°									
		<b>0.15</b>		<b>0.10</b>		<b>0.15</b>					
<b>Nivell 1</b>	Barracuda i xocar	Rotació de 360° mentre es fan altres moviments d'alçada no sostinguda o accions amunt-avall		Espagat ràpid des de qualsevol posició (encongida, carpa, vertical, vertical genoll doblegat, cua de peix ...)		Descens Vertical en Vertical Genoll doblegat o en Cua de Peix tancant cames					
		Tirabuixó descendent 180° 1 cama				De Carpa a Vertical Genoll Doblegat o a Cua de Peix					
		Swirl 360°				De Cua de Peix a Vertical					
		<b>0.20</b>		<b>0.30</b>		<b>0.25</b>					
<b>Nivell 2</b>	Barracuda amb una cama	Gir o Twirl 180° 1 cama		Espagat clarament sostingut (al menys 1-2 segons)		Descens Vertical en Posició Vertical o en Vertical fent moviments aïllats.					
		Tirabuixó ascendent 180° 1 cama		D'Estirada d'esquenes a Arquejada en superfície o a Arquejada en superfície amb el genoll doblegat		<b>Alçada sostinguda amb una cama o amb combinacions d'una i dos cames durant al menys 2 segons</b>					
		Tirabuixó descendent 180° 2 cames				Ascens vertical amb 1 cama					
		Swirl 720°		Passeig de Front		De posició de Carpa a Posició Vertical (Marsopa)					
		<b>0.30</b>		<b>0.40</b>		<b>0.25</b>					
		<b>0.35</b>		<b>0.25</b>		<b>0.35</b>					



COMITÈ DE NATACIÓ ARTÍSTICA  
Temporada 2023-2024

Normativa NA\_03  
Act.27/2/2024

<b>Nivell 3</b>	Barracuda amb 1 cama seguit tirabuixó 360°	Gir 360° 1 cama Tirabuixó ascendent 180° 2 cames	Rotació d'Ariana D'Espagat a Espagat passant per Vertical (canviant cames)	Ascens Vertical amb 2 cames Alçada sostinguda amb una cama o amb combinacions d'una i dos cames durant al menys 3 segons
	Barracuda i Descens Vertical	Tirabuixó descendent 360° 2 cames Swirl 1080°	Variacions d'Espagat a la superfície: mostrar al menys 2 espagats diferents (dret, esquerre, frontal...)	Ascens Vertical amb 2 cames fent moviments aïllats
	<b>0.40</b>	<b>0.50</b>	<b>0.35</b>	<b>0.45</b>

Sponsor principal



Sponsors institucionals



Acreditacions

