REGLAMENT DE NATACIÓ

Departament d'Esports Individuals

"Aquest Reglament serà d'aplicació a totes les activitats organitzades pel CONSELL DE L'ESPORT ESCOLAR DE BARCELONA, i, per tant, hi queden subjectes totes les persones i entitats que participin en l'esmentada organització."

NATACIÓ

La natació és una de les disciplines esportives aquàtiques més completes que existeix, donat que és un dels pocs esports que posa en funcionament tot el cos. Consisteix en mantenir-se i avançar sobre la superfície de l'aigua a través del moviment de braços i cames. Comprèn quatre estils bàsics: l'estil lliure (crol), la braça, l'esquena i la papallona.

A continuació es concreten una sèrie de regles i normes perquè aquest **esport, resulti formatiu i també divertit.** L'objectiu és permetre que els i les esportistes gaudeixin de l'esport a la vegada que progressen i aprenen més d'aquesta disciplina aquàtica.

PRINCIPIS ESPORTIUS DEL CEEB

Aquests principis acordats des de fa temps al CEEB es concreten, a mode d'exemples sintètics, en tres frases que resumeixen la nostra filosofia: La primera parla d'objectius educatius, la segona del nostre compromís esportiu i la tercera dels valors del CEEB. Són aquests:

"és més important la progressió que el resultat"
"vetllar pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als contraris o contraries i a totes les parts implicades"
"el treball de valors complementa el treball esportiu"

ÍNDEX

1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC) 4

2. REGLAMENT DE COMPETICIÓ 5

2.1. Copa Nadal 5

2.2. Relleus /Marató *(alternada depenent temporada)* 6

2.3. Nedador/a Complet/a 7

2.4. Copa Barcelona '92 8

2.5. Generalitats 9

2.5.1. Descripció dels Estils 9

2.5.2. Sortides, viratge i arribades 10

2.5.3. Adaptacions tècniques categories Prebenjamí 12

2.6. Penalitzacions i desqualificacions 12

3. ESPORT INCLUSIU I ADAPTAT 14

3.1 Esport adaptat 14

3.2 Nivell sense barreres 14

4. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS 14

4.1. Personal Tècnic 14

4.2. Participants 15

5. PERSONAL TÈCNIC DE COMPETICIÓ 15

5.1. L'equip de tutors i tutores de joc /Jutges i Jutgesses d'arbitratge principal 15

5.2. El Tutor o tutora d'estils, viratges i arribades 16

5.3. Personal Cronometrador 16

5.4. Control de taula 16

6. RECLAMACIONS 16

1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC)

Tots els esports necessiten unes **regles** que els regeixin i permetin la seva pràctica.
Cal un esforç per part de tots els agents implicats, esportistes, personal tècnic, jutges, famílies, etc. en la comprensió i aplicació d'aquestes regles.
Les regles són les mateixes per a tothom: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participi en igualtat de condicions.

Per damunt de qualsevol regla està l'**esportivitat**, és a dir, el conjunt de principis ètics exigibles en la pràctica d'un esport que fan referèn0cia al reconeixement i el respecte a les regles del joc, la correcció envers els adversaris, el manteniment de la igualtat d'oportunitats, el refús a una victòria obtinguda a qualsevol preu, i el manteniment d'una actitud digna en la victòria i en la derrota.
L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix, la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.

Totes les entitats i personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als participants donat que accepten el reglament de Natació i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.

2. REGLAMENT DE COMPETICIÓ

2.1. Copa Nadal

La Copa Nadal és una competició que se celebra durant el mes de desembre. Els i les esportistes escullen l'estil o els estils que volen nedar segons la seva categoria.

	ESQUENA	BRAÇA	LLIURE	PAPALLONA	100M ESTILS	1 ESTIL	2 ESTILS
PREBENJAMÍ	X	X	X	X		X	
BENJAMÍ	X	X	X	X		X	
ALEVÍ	X	X	X	X		X	
INFANTIL	X	X	X	X	X	X	X
CADET	X	X	X	X	X	X	X
JUVENIL	X	X	X	X	X	X	X

**Ordre estils 100m Estils: Papallona – Esquena – Braça – Estil Lliure*

Els metres que nedarà cada participant són els següents:

CATEGORIA	SÈRIES	CALSSIFICACIÓ	METRES	ESTIL
PREBENJAMÍ (per any)	Per temps	FEMENÍ i MASCULÍ	25 M	1 Estil de lliure elecció (excepte 100m estils)
BENJAMÍ	Per temps	FEMENÍ i MASCULÍ	25 M	1 Estil de lliure elecció (excepte 100m estils)
ALEVÍ	F i M	FEMENÍ i MASCULÍ	50 M	1 Estil de lliure elecció (excepte 100m estils)
INFANTIL	F i M	FEMENÍ i MASCULÍ	50 M	2 Estils de lliure elecció
CADET/JUVENIL	F i M	FEMENÍ i MASCULÍ	50 M	2 Estils de lliure elecció

CLASSIFICACIÓ I GUARDONS: Medalla als tres primers classificats i les tres primeres classificades de cada categoria, estil i sexe.
**Posterior a la competició es publicarà una classificació general, sense guardons, amb els i les esportistes participants.*

2.2. Relleus /Marató *(alternada depenent temporada)*

- **Relleus**

Els Relleus de natació són una competició lúdico-festiva que se celebra en horari de tarda.
La participació és per categoria. Es pot competir a la categoria que li pertoca per edat o a una superior per tal d'afavorir la creació de grup.
Cada categoria podrà participar a dos relleus, un relleu lliure i un relleu d'estils. L'ordre de la competició és el següent:

1) Prebenjamí
2) Benjamí
3) Aleví
4) Infantil
5) Cadet/Juvenil

• Al ser una competició de caire lúdico-festiu, hi haurà classificació, però aquesta no es premiarà.
• Preferència de formar relleus mixtes, però s'acceptaran totes les formacions de relleus i es serà flexible per tal de facilitar la participació de tots els nedadors i nedadores.
• Sempre que sigui possible, es repartirà un obsequi de participació a tots els i les participants.
La següent taula descriu els metres i els relleus que nedaran els i les participants en funció de la seva categoria:

CATEGORIA	SEXE	METRES	RELLEU 1	RELLEU 2
PREBENJAMÍ	MIXT	25m	Lliure	Estils (esquena, crol, esquena, crol)
BENJAMÍ	MIXT	25m	Lliure	Estils (esquena, crol, braça, crol)
ALEVÍ	MIXT	25M	Lliure	Estils (esquena, braça, papallona, crol)
INFANTIL	MIXT	50m	Lliure	Estils (esquena, braça, papallona, crol)
CADET i JUVENIL	MIXT	50m	Lliure	Estils (esquena, braça, papallona, crol)

- **Marató**

La Marató és una jornada lúdica-festiva.
La participació per categoria està format per participants de diferents entitats. Cada categoria neda durant 20-30 minuts en format de relleus. Els esportistes escullen l'estil a nedar.

Es realitzaran tants torns com el nombre de participants ho requereixi, respectant els grups de categoria.
- Cada tècnic/ca serà assignat/da com a responsable d'un dels equips.
- L'esportista no podrà saltar fins que l'anterior hagi tocat la paret.

La següent taula descriu el temps i els metres nedats en funció de la seva categoria:

CATEGORIA	METRES	TEMPS	ESTIL
PREBENJAMÍ i BENJAMÍ	25 M	20'	Estil de lliure elecció
ALEVÍ	25 M	30'	Estil de lliure elecció
INFANTIL, CADET i JUVENIL	50 M	30'	Estil de lliure elecció

CLASSIFICACIÓ I GUARDONS: Al ser una competició de caire lúdico-festiu, hi haurà classificació, però aquesta no es premiarà.

2.3. Nedador/a Complet/a

El/La Nedador/a Complet/a és una competició que s'organitza en dues jornades. El resultat final és la suma de l'estil o estils nedats a la primera jornada (Nedador/a Complet/a I) i de l'estil o estils nedats a la segona jornada (Nedador/a Complet/a II).

CATEGORIA	SÈRIES	CLASSIFICACIÓ	METRES	ESTILS 1a JORNADA	ESTILS 2a JORNADA
PREBENJAMÍ (1r any)	Per temps	FEMENÍ i MASCULÍ	25m	LLIURE	ESQUENA
PREBENJAMÍ (2n any)	Per temps	FEMENÍ i MASCULÍ	25m	LLIURE	ESQUENA
BENJAMÍ (1r any)	Per temps	FEMENÍ i MASCULÍ	25m	BRAÇA i LLIURE	ESQUENA
BENJAMÍ (2r any)	Per temps	FEMENÍ i MASCULÍ	25m	BRAÇA i LLIURE	ESQUENA
ALEVÍ (1r any)	F i M	FEMENÍ i MASCULÍ	50m (25m papallona)	BRAÇA i PAPALLONA	ESQUENA i LLIURE
ALEVÍ (2n any)	F i M	FEMENÍ i MASCULÍ	50m (25m papallona)	BRAÇA i PAPALLONA	ESQUENA I LLIURE
INFANTIL	F i M	FEMENÍ i MASCULÍ	50m	BRAÇA i PAPALLONA	ESQUENA i LLIURE
CADET/JUVENIL	F i M	FEMENÍ i MASCULÍ	50m	BRAÇA i PAPALLONA	ESQUENA i LLIURE

CLASSIFICACIÓ I GUARDONS: Medalla als i les tres millors classificats i classificades de cada categoria i sexe que hagin obtingut el temps més baix en la suma de tots els estils de les dues jornades.

**Posterior a la competició es publicarà una classificació general, sense guardons, amb els i les esportistes participants.*

2.4. Copa Barcelona '92

Aquesta competició és la prova classificatòria per a representar el Consell de l'Esport Escolar de Barcelona a les **finals dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya.**

Les categories Prebenjamí, Benjamí i Aleví podran escollir 1 estil i les categories Infantil, Cadet i Juvenil podran escollir 2 estils.
Els estils que podran escollir els i les participants seran: Esquena, Braça, Papallona, Lliure.

En aquesta competició existeix a més la modalitat de Relleus: Aquests seran mixtes i estaran formats per 2 nois i 2 noies de la mateixa categoria o una immediatament inferior.
Els que no estiguin composats per l'esmenat anteriorment podran participar però, no optaran a guardó ni es podran classificar pels JEEC.

ACLARIMENTS sobre la competició de **Relleus:**

- Relleu Lliure format per 2 esportistes de sexe femení i 2 esportistes de sexe masculí.
- Ordre de sortida: masculí – femení – masculí– femení.
- Es pot competir a la categoria que li pertoca per edat o a una superior per tal d'afavorir la creació de grup.
- Si no es pot formar el grup de 2 esportistes de sexe masculí i 2 esportistes de sexe femení, es podrà participar, però fora de competició.

CATEGORIA	SÈRIES	CLASSIFICACIÓ	METRES	ESTIL
PREBENJAMÍ	Per temps	FEMENÍ i MASCULÍ	25 M	1 Estil de lliure elecció (excepte papallona)
RELLEUS PREBENJAMÍ	MIXTE	MIXTE	4X25 M	LLIURE
BENJAMÍ	Per temps	FEMENÍ i MASCULÍ	25 M	1 Estil de lliure elecció (excepte papallona)
RELLEUS BENJAMÍ	MIXTE	MIXTE	4X25 M	LLIURE
ALEVÍ	F i M	FEMENÍ i MASCULÍ	50 M	1 Estil de lliure elecció
RELLEUS ALEVÍ	MIXTE	MIXTE	4X25 M	LLIURE
INFANTIL	F i M	FEMENÍ i MASCULÍ	100 M	2 Estils de lliure elecció
RELLEUS INFANTILS	MIXTE	MIXTE	4X50M	LLIURE
CADET	F i M	FEMENÍ i MASCULÍ	100 M	2 Estils de lliure elecció
RELLEUS CADETS	MIXTE	MIXTE	4X50M	LLIURE
JUVENIL	F i M	FEMENÍ i MASCULÍ	100 M	2 Estils de lliure elecció
RELLEUS JUVENILS	MIXTE	MIXTE	4X50M	LLIURE

CLASSIFICACIÓ I GUARDONS: als tres primers classificats i les tres primeres classificades de cada categoria, estil i sexe. Els relleus han de ser mixtes (2 esportistes de sexe femení i 2 esportistes de sexe masculí) per tenir opció a guardó.

**Posterior a la competició es publicarà una classificació general, sense guardons, amb els i les esportistes participants.*

2.5. Generalitats

**En totes les competicions, es respectarà el mínim de participació de 3 esportistes per tirar endavant un estil per categoria.*

**L'Organització es reserva el dret d'acceptar o no les inscripcions fora de termini per garantir el bon funcionament de la competició.*

2.5.1. Descripció dels Estils

- **Lliure (crol)**

Estil que consisteix en el moviment d'un braç que es mou en l'aire amb el palmell cap avall disposat a ingressar a l'aigua, alhora que 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 l'articulació del maluc amb

moviments alterns. Durant la cursa els i les esportistes hauran de trencar la superfície de l'aigua amb alguna part del seu cos.

- **Esquena**

Estil que consisteix primerament en l'impuls del nedador/a i tot seguit aquest/a ha de nedar d'esquena durant tota la cursa on alguna part del seu cos ha de trencar la superfície de l'aigua. La posició normal d'esquena pot incloure un moviment rotatiu del cos sense arribar als 90 graus de l'horitzontal.

- **Braça**

Estil que consisteix en el moviment dels braços de manera simultània. 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 l'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 a 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.

- **Papallona**

Estil que consisteix en mantenir el cos 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 és permès realitzar batudes alternatives ni peus de braça. Tampoc és permès girar sobre l'esquena en cap moment, excepte al viratge.

2.5.2. Sortides, viratge i arribades

- **Estil Crol**

Sortida: Es realitzarà fora de l'aigua i a través d'un salt de cap i podrà estar submergit fins a una distància de 15m.

Viratge: Els i les esportistes han de tocar la paret amb qualsevol part del cos i trencar la superfície de l'aigua abans de superar els 15m.

Arribada: Els i les esportistes han de tocar la paret amb qualsevol part del cos.

- **Estil Esquena**

Sortida: Es realitzarà des de dintre l'aigua i els i les esportistes s'alinearan de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les dues mans l'estrep de sortida. No es permet col·locar els peus sobre el marge del sobreeixidor, o encorbar els dits sobre el mateix.

Viratge: Els i les esportistes han de tocar la paret amb qualsevol part del seu cos. 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. Els i les esportistes hauran d'haver retornat a la posició d'esquena un cop s'ha allunyat de la paret.

Arribada: Els i les esportistes han d'estar en postura d'esquena fins arribar a tocar la paret.

- **Estil Braça**

Sortida: Es realitzarà des de fora l'aigua a través d'un salt de cap i podrà realitzar-se una braçada completa enrere cap a les cames. Després de la sortida es permet fer una única batuda de peus de papallona seguida d'una de braça, a partir d'aquí, el cap haurà de trencar l'aigua abans d'iniciar la segona braçada.

Viratge: Els i les esportistes han de tocar la paret amb les dues mans separades i simultàniament i podran realitzar una batuda de peus de papallona seguida d'una de braça, a partir d'aquí, el cap haurà de trencar l'aigua abans d'iniciar la segona braçada.

Arribades: Els i les esportistes hauran de tocar la paret amb les dues mans separades i simultàniament.

- **Estil Papallona**

Sortida: Es realitzarà des de fora l'aigua a través d'un salt de cap on els i les esportistes podran estar submergit fins a una distància de 15m. Durant aquest moment els i les participants poden fer un o varis moviments de cames i una tracció de braços sota l'aigua.

Viratge: Els i les esportistes han de tocar la paret amb les dues mans separades i simultàniament i podran estar submergit fins a una distància de 15m. Durant aquest moment els i les participants poden fer un o varis moviments de cames i una tracció de braços sota l'aigua. Es permet girar de qualsevol manera, sempre i quan el cos estigui sobre el pit en deixar la paret.

Arribada: Els i les esportistes han de tocar la paret amb les dues mans separades i de manera simultània.

2.5.3. Adaptacions tècniques categories Prebenjamí

• En la modalitat de braça es permetrà l'arribada amb una o amb dues mans indiferentment de si és per sobre o per sota de la superfície de l'aigua.

• En la modalitat d'esquena els i les esportistes podran ser advertits per l'equip Tècnic o Auxiliar, de la seva arribada a meta 2 o 3 metres abans de finalitzar la prova.

2.6. Penalitzacions i desqualificacions

Es considerarà sortida nul·la, aquella sortida realitzada per un o una esportista abans de que s'escolti el senyal acústic de començament que emet El Jutge o Jutgessa Àrbitre.

Durant una competició, un o una esportista només podrà realitzar una sortida nul·la. La **segona sortida nul·la**, representarà una penalització de 5" a 10" de la prova. També hi haurà una penalització de 5" a 10" per aquells i aquelles esportistes que no realitzin el viratge, l'estil i/o l'arribada correctament (*la penalització varia depenent de la categoria).
En la modalitat de **Relleus**, es penalitzarà amb 10" a cada participant de l'equip que realitzi una sortida anticipada abans que el/la company/a de l'equip que està nedant, toqui la paret.

Totes les penalitzacions es concreten a la següent taula:

CATEGORIA	SORTIDA, ESTIL, VIRATGE I/O ARRIBADA NUL·LA	RELLEUS
PREBENJAMÍ	5"	10"
BENJAMÍ	5"	10"
ALEVÍ	5"	10"
INFANTIL	10"	10"
CADET	10"	10"
JUVENIL	10"	10"

Els i les esportistes han de romandre i acabar la cursa en el mateix carrer en què han començat. El fet d'obstruir un altre participant ocupant un altre carrer diferent al seu o interferint-hi de qualsevol altra manera, farà que es **desqualifiqui** l'infractor o infractora.

El Jutge o Jutgessa Àrbitre observarà les irregularitats tècniques dels i les esportistes. En els casos que la irregularitat sigui flagrant i el o la participant obtingui un benefici molt clar en detriment d'un altre participant, aquest o aquesta quedarà **desqualificada**.
A continuació detallem les penalitzacions:

SORTIDA INCORRECTA (SI)

Tots els estils – Fer la segona sortida nul·la.

Estil Lliure, Esquena i Papallona – Estar submergit més de 15 metres després de la sortida.

Estil Esquena – Col·locar els peus o dits sobre el marge del sobreeixidor.

Estil Braça – Dos o més batudes de peus de papallona.

ESTIL INCORRECTA (EI)

Estil Braça:

- Portar els braços més enllà dels malucs.
- No realitzar rotació externa dels peus.
- Fer batuda de peus de papallona o tisora.

Estil Papallona:

- Fer batuda de peus de braça

VIRATGE INCORRECTA (VI)

Estil Lliure, Esquena i Papallona – Estar submergit més de 15 metres després del viratge.

Estil Esquena:

- Fer dos o més braçades de crol abans del viratge.
- No estar en posició d'esquena a l'abandonar la paret.

Estil Braça:

- No tocar la paret amb les dues mans simultàniament (excepte categoria Prebenjamí).
- Dos o més batudes de peus de papallona després del viratge.

Estil papallona - No tocar la paret amb les dues mans simultàniament.

ARRIBADA INCORRECTA (AI)

Estil Esquena – No arribar en posició d'esquena.

Estil Braça – No tocar la paret amb les dues mans simultàniament (excepte categoria Prebenjamí).

Estil papallona - No tocar la paret amb les dues mans simultàniament.

3. ESPORT INCLUSIU I ADAPTAT

Des del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona vetllem pel benestar físic i psicològic de tots/es els/les esportistes implicant-nos en les seves necessitats individuals per facilitar al màxim la participació en totes les nostres jornades.

Rebut el cas de necessitat especial el CEEB el traslladarà tant al comitè tècnic de la modalitat esportiva com al comitè d'esport inclusiu, per tal que valorin la viabilitat de participació i, en cas de ser favorable, el format òptim de la mateixa.

3.1 Esport adaptat

Es realitzen les adaptacions de reglament pertinents per facilitar la participació d'esportistes o grups.
Competeixen i classifiquen dins de la classificació general.

3.2 Nivell sense barreres

Nivell creat per facilitar la participació d'esportistes o grups amb necessitats especials.

Competeixen en aquest nivell específic i té classificació pròpia.

4. PERSONAL TÈCNIC I PARTICIPANTS

4.1. Personal Tècnic

Tot el personal tècnic que participi en la competició, ha de conèixer i respectar el Reglament vigent i ha d'actuar d'acord amb les normes establertes.

S'ha de comportar de forma respectuosa i esportiva durant tota la competició, col·laborar amb l'Organització i respectar les decisions del personal d'arbitratge. Caldrà tenir una actitud positiva valorant l'esforç per sobre dels resultats.

Són els i les responsables d'avisar als i les esportistes romandre a la cambra de sortida abans de dirigir-se al pòdium de sortida, i de no sortir de l'aigua fins que no arribi el darrer o la darrera esportista. I quan ho facin, ha de ser per l'escala lateral.

Són les persones responsables en tot moment de la seguretat i comportament dels seus participants.

Han de portar la indumentària adient i pròpia de la piscina: xancletes, banyador, samarreta i pantalons curts o xandall.
Per poder accedir a la zona de competició han de tenir la **llicència de tècnic o tècnica, auxiliar o director o directora esportiva**. No es permet cap altre llicència.

4.2. Participants

Tots els i les participants han de comportar-se de manera esportiva respectant els i les companyes, entrenadors/es i acompanyants, així com les decisions del personal d'arbitratge i d'Organització.

Han de conèixer i respectar la normativa i reglament de la competició així com tenir cura del material i de les instal·lacions.

No es permetrà als i les participant fer servir o portar cap mecanisme que faci augmentar la seva velocitat, flotabilitat o resistència 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.

Han de portar la indumentària adient i pròpia de la piscina: xancletes, banyador, samarreta i pantalons curts o xandall.

5. PERSONAL TÈCNIC DE COMPETICIÓ

5.1. L'equip de tutors i tutores de joc /Jutges i Jutgesses d'arbitratge principal

El jutge o jutgessa principal de la competició serà l'òrgan amb la màxima autoritat per prendre decisions durant la competició. Les ordres que donarà per iniciar el procés de sortida són les següents:

- En començar cada prova, el jutge o jutgessa principal farà una senyal als i les esportistes amb un **xiulet llarg** que indicarà que han d'ocupar les seves posicions al bloc de sortida (per la natació d'esquena que entrin a l'aigua)
- Acte seguit dona l'ordre de **"preparats"** prendran immediatament la posició de sortida, amb al menys un peu a la part anterior dels bloc de sortida, en el cas de l'esquena es col·locaran en posició de sortida.
- Quan tothom estigui immòbil, el jutge o jutgessa principal donarà la senyal de sortida realitzant un **xiulet curt**.

El jutge o jutgessa principal tindrà poder per a decidir si es comet sortida nul·la per algun o alguna esportista i només estarà subjecta a la seva decisió.
El jutge o jutgessa principal s'assegurarà que compleixin les regles: la sortida, observarà els viratges i les arribades, com les normes que fan referència als estils de natació des de la sortida fins l'acabament.

5.2. El Tutor o tutora d'estils, viratges i arribades

En totes les competicions hi haurà un o dos tutors o tutores. Seran els i les responsables de revisar estils, viratges i anotar l'ordre d'arribada dels i les esportistes.
Queden prohibides les reclamacions amb suport de vídeo per l'aclariment de les arribades.

5.3. Personal Cronometrador

El personal cronometrador prendrà el temps aconseguit pels i les esportistes del carrer que els ha estat assignat.
Immediatament després de cada cursa, el personal cronometrador de cada carrer anotaran a la seva targeta els temps que marquen els seus cronòmetres i l'entregaran al o la **runner.**

Si se'ls demana presentaran els cronòmetres per a una inspecció. Els rellotges es posaran a zero quan els tocs de xiulets curts anunciïn la següent cursa.

5.4. Control de taula

Seran els i les responsables d'anotar els resultats registrats.

6. RECLAMACIONS

Les reclamacions es podran realitzar en un termini màxim de 5 dies després de la publicació dels resultats enviant un correu a esportindividual@ceeb.cat