

# **PROYECTO JORNADAS GALLEGAS DE SINCRONIZADA BASE.**

Temporada 2014-2015.

## **1- ORGANIZACIÓN, FECHAS Y SEDES.**

Constara de 3 jornadas, las dos primeras serán de figuras y la 3ª de Rutinas Libres y Rutinas Libres Combinadas “Combos”. Se celebrara cada una en la fecha establecida en el calendario de natación sincronizada para la presente temporada.

## **2- ORGANIZACIÓN.**

No hay limitación de participación en las competiciones de figuras, intentándose que cada jornada de figuras se realice en una unia sesión a ser posible sábado tarde. **Poner un límite de 200 participantes por sesión**

En la tercera jornada, cada club podrá inscribir una segunda Rutina Libre si la primera esta completa con 8 participantes y una segunda Rutina Libre Combinada “Combo” si la primera esta completa con 10 participantes.

## **3- CLASIFICACION.**

Existirá una clasificación individual de figuras por categoría, una vez terminadas las dos jornadas de figuras.

La clasificación se obtendrá con la suma de las puntuaciones obtenidas en las cuatro figuras, aplicando los correspondientes coeficientes de dificultad.

Para la Clasificación en Rutina Libre la puntuación se obtendrá de la suma de las figuras (50% de la suma de la puntuación de las dos jornadas) + el 50% de la puntuación de la Rutina Libre.

Para la Rutina Libre Combinada “Combo”, la puntuación es el 100% de la rutina de cada categoría.

## **4- ENTREGA DE PREMIOS.**

Se entregaran medallas de la FEGAN a los 3 primeros clasificados en figuras de cada categoría, y a los 3 primeros clubs clasificados en la Rutina Libre y Rutina Libre Combinada “Combos”. La entrega de medallas se hará al finalizar la 3Jornada. También se entregara en esta jornada el Trofeo al mejor Club de Base.

## **JORNADA 1ª Y 2ª- FIGURAS.**

### **FORMULA DE LA COMPETICION.**

Se realizaran 2 figuras en cada jornada:

CATEGORIA	JORNADA 1	JORNADA 2
BASE I	Vela alterna	Pierna de ballet simple
	Mortal de espalda en carpa	Kip a tobillos
BASE II	Kip	Neptuno
	Pierna de ballet simple	Mortal de espalda en carpa

BASE III	Mortal de frente en carpa Kip	Paseo de frente Barracuda
BASE IV	Mortal de frente en carpa Kip	Paseo de frente barracuda

A efectos de puntuación, para las figuras, el coeficiente de dificultad es el asignado en el reglamento. Para las que no lo tienen, dicho coeficiente de dificultad será de 1.0.

### **3ª JORNADA-RUTINA LIBRE Y RUTINA LIBRE COMBINADA “COMBOS”.**

#### **FORMULA DE LA COMPETICION.**

La duración de las Rutinas Libres se establece en función de las categorías:

BASE I – 2.30 Min.

BASE II – 2.45 Min.

BASE III – 3,00 Min.

BASE IV – 3,15 Min.

En la Rutina Libre base IV se pueden completar con participantes de Base III, ÚNICA Y EXCLUSIVAMENTE.

Dependiendo de la categoría, las Rutinas Libres Combinadas “Combos” tendrán que incluir una serie de elementos técnicos que se enumeran a continuación con la duración de las mismas y se resumen en la tabla adjunta:

*Cada omisión de un elemento se penalizara con 0.5 puntos.*

CATEGORIA	DURACION	ELEMENTOS
BASE I	2,45 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al menos una parte de la rutina ha de ser de 3 o menos nadadores y otra entre 4 y 12.</li> <li>- Una formación en círculo.</li> <li>- Realizar las figuras Pierna de ballet y Mortal de espalda en carpa, en el orden que se quiera y en partes de 4 a 12 nadadores.</li> <li>- Una secuencia de Kit Pull.</li> <li>- Una secuencia combinada de Eggbeater y pies crol lateral.</li> <li>- El conjunto de las partes aquí enumeradas se harán en el orden y ritmo que se quiera.</li> <li>- TODAS LAS PARTES TIENEN QUE ESTAR CLARAMENTE DEFINIDAS.</li> </ul>
BASE II	3,00 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al menos una parte de la rutina ha de ser de 3 o Menos nadadores y otra entre 4 y 12.</li> <li>- Una formación en círculo.</li> <li>- Realizar la figura de Neptuno en parte de 4 a 12 nadadores.</li> <li>- Realizar la figura de Pierna de Ballet a posición flamenco y posición Cola de pez a cualquier ritmo y en este orden, en parte de 4 a 12 nadadores.</li> </ul>

BASE III	3,15 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una secuencia de eggbeater con combinación de al menos un brazo arriba.</li> <li>- Un boost sin brazos.</li> <li>- El conjunto de las partes de la rutina se hará en el orden y ritmo que se requiera.</li> <li>- TODAS LAS PARTES TIENEN QUE ESTAR CLARAMENTE DEFINIDAS.</li> <li>- Al menos una parte de la rutina ha de ser de 3 o Menos nadadores y otra entre 4 y 12.</li> <li>- Una formación en línea en la parte de 4 a 12.</li> <li>- Al menos una plataforma, torre o salto.</li> <li>- Realizar la figura Kip y Tower seguidas en el orden que se quiera y en la parte de 4 a 12.</li> <li>- Una secuencia de eggbeater con combinación de dos brazos arriba.</li> <li>- El conjunto de las partes de la rutina se harán en el ritmo y orden que se quiera.</li> <li>- TODAS LAS PARTES TIENEN QUE ESTAR CLARAMENTE DEFINIDAS.</li> </ul>
BASE IV	3,30 min.	IDEM BASE III

Todo lo no dispuesto o contemplado en esta normativa se ajustara a la “NORMATIVA GENERAL DE NATACION SINCRONIZADA”.