

# PROYECTO COPA GALLEGA PROMOCION

Temporada 2021/22. Circular 21-33

Jornadas	Fecha	Sede	Fin Plazo Inscripción Numérica	Fin Plazo Inscripción Nominal
Primera prealv	22/01/2022		22/12/2021	07/01/2022
Primera benj/preb	29/01/2022		29/12/2021	14/01/2022
Segunda	12/03/2022		12/02/2022	25/02/2022
Tercera benj/preb	26/03/2022	-	26/02/2022	11/03/2022
Tercera prealev	09/04/2022		09/03/2022	25/03/2022
Cuarta	18/06/2022	-	18/05/2022	03/06/2022
Quinta	11- 12/06/2022	-	11/05/2022	27/05/2022

## Fechas y sedes

Se desarrollará en siete jornadas, en las fechas y sedes establecidas en el cuadro anterior, en sábado, en sesión de mañana y tarde, con posibilidad de ampliación a una jornada más si a la vista de las preinscripciones fuera necesario. Para ello el Club organizador de la última jornada dispondrá de la Instalación durante los dos días.

El horario y programa de competición se establecerán una vez conocido el número de inscripciones.

## Organización

En la primera y tercera jornadas los deportistas realizarán en cada una de ellas, dos figuras en el caso de benjamines y prebenjamines y de tres en el caso de prealevines. En estas jornadas participarán las Prebenjamines, Benjamines y Prealevines. La competición se desarrollará en las sesiones que fueran precisas en función del número de deportistas inscritos. Los prealevines competirán el mismo día que los alevines e infantiles, en su liga de figuras, pero siempre que fuese posible en jornada de mañana. En la quinta Jornada de Copa los deportistas realizarán rutinas de combo y equipo.

En la segunda jornada los competidores de categoría infantil y junior realizarán rutinas en modalidad de equipo, y en la cuarta los deportistas de estas dos categorías realizarán rutina de combo.

Cada club sólo podrá presentar una segunda y sucesivas rutinas de equipo y/o combo siempre que el primero esté completo (por 8 competidores en el equipo y en el combo).

### ***Rutina Libre Combinada***

Debe estar compuesto por entre 6 y 10 competidores titulares en las tres categorías. La duración de las Rutinas Combinadas por categorías es la siguiente:

- CATEGORÍA PREBENJAMIN: Duración: 2:30 min.
- CATEGORÍA BENJAMIN Duración: 2:45 min.
- CATEGORÍA PREALEVIN Duración: 3:00 min.
- CATEGORIA INFANTIL Duración 3:15 min
- CATEGORIA JUNIOR Duración 3:30 minutos

El resultado se obtendrá en base al 100%, de la Rutina Combinada. No se realizaran eliminatorias.

### ***Rutina Libre de Equipo***

Debe estar compuesto por entre 4 y 8 competidores titulares en las tres categorías. La duración de las Rutinas Libre de Equipo por categorías es la siguiente:

- CATEGORÍA PREBENJAMIN Duración: 2:15 min.
- CATEGORÍA BENJAMIN Duración: 2:30 min.
- CATEGORÍA PREALEVIN Duración: 2:45 min.
- CATEGORIA INFANTIL Duración 3:00 minutos
- CATEGORIA JUNIOR Duración 3:15 minutos

Las Rutinas de equipo libre de las categorías Prebenjamín, Benjamín y Prealevín tendrán que incluir una serie de habilidades, que deben ser realizadas por todos los componentes del equipo. Se penalizará con 0.5 puntos cada habilidad que se omita.

#### CATEGORIA PREBENJAMÍN:

Habilidades a realizar:

- Recorrido mínimo de 20 metros (aproximadamente 1 largo).
- Realizar un mínimo 3 cambios de formación (p.ej.: círculo, fila, dos filas, 2 cuadrados, árbol de navidad, rombo...).
- Desplazamiento evidente en egg-beater lateral simple.
- En desplazamiento, realización de la figura combinada de velero alternativo continuando con mortal atrás.
- Boost simple (preparación+boost+hundida).
- Secuencia de Kick Pull (mínimo de dos) seguida de pies de crol lateral libre.
- Diseño en flotación (estrella, acordeón, fila, .... ) pudiendo estar o no en contacto entre los deportistas.

### CATEGORIA BENJAMÍN:

Habilidades a realizar:

- Recorrido mínimo de 35 metros (aproximadamente 1 largo y medio).
- Realizar un mínimo 4 cambios de formación (p.ej.; círculo, fila, dos filas, 2 cuadrados, árbol de navidad, rombo...).
- Realizar al menos 1 elevación (salto, plataforma, doble salto, torre, león, etc...).
- Desplazamiento evidente en egg-beater lateral con 1 brazo arriba.
- En desplazamiento, realización de la figura combinada de pierna de ballet simple alternada (con las dos piernas) continuando con bolita (1/2 kip) y final libre.
- Boost con un brazo (preparación+boost con 1 brazo+hundida).
- Secuencia de Kick Pull kick Over seguida de pies de crol lateral libre y entrada a carpa de rutina con final libre.
- Diseño en flotación (estrella, acordeón, fila, .... ) pudiendo estar o no en contacto entre los deportistas.

### CATEGORÍA PREALEVÍN

Habilidades a realizar:

- Recorrido mínimo de 50 metros (aproximadamente 2 largos)
- Realizar un mínimo de 5 cambios de formación (p.ej.; círculo, fila, dos filas, 2 cuadrados, árbol de navidad, rombo...), al menos uno de ellos mientras se realiza una combinación de movimientos durante el cambio de formación (p.ej.; mientras 4 hacen movimientos de brazos en egg-beater, las otras 4 realizan el cambio...).
- Realizar al menos 2 elevaciones (salto, plataforma, doble salto, torre, león, etc...).
- Realizar una cadencia de brazos y/o de piernas.
- Desplazamiento evidente en egg-beater lateral con 2 brazos arriba.
- En desplazamiento, realización de una combinación de piernas de ballet continuando con bolita (1/2 kip), vertical y bajada a carpa.
- Boost con dos brazos (preparación+boost con 2 brazos+hundida).
- Secuencia de Kick Pull kick Crol (por encima de la cabeza) seguida de pies de crol lateral libre y entrada a carpa de rutina para realizar un híbrido que contenga, al menos, un helicóptero, una cola de pez y ½ giro en superficie (en el orden que se quiera) con final libre.
- Diseño flotación (estrella, acordeón, fila, .... ) pudiendo estar o no en contacto entre los deportistas.

La rutina de equipo de las tres categorías será evaluada según reglas FINA, con los tres paneles: Ejecución, Impresión Artística y Dificultad con sus respectivos porcentajes.

El resultado se obtendrá en base al 100%, de la media de las puntuaciones obtenidas en las dos jornadas de figuras + el 100% de la rutina Libre. No se realizarán eliminatorias.

## Fórmula de Competición

### **1ª Jornada**

PREALEVIN ..... Pierna de ballet estirada (1,6) / Barracuda (1,9) / Kip (1,6)

BENJAMIN ..... Pierna de ballet simple (1,6) / Delfin manteniendo vertical tobillos y descenso (1,0)

PREBENJAMIN ..... Velero alternativo (1,0) / Mortal atrás encogido (1,0)

## **2ª Jornada**

Rutina de equipo de categorías infantil y junior

## **3ª Jornada**

PREALEVIN – Pierna de ballet estirada (1,6) / Barracuda (1,9) / Gota de agua (1.5)

BENJAMIN- Paseo de frente (1,9) / Blossom

PREBENJAMIN – Delfín (1,0) / Híbrido de carpa (1,0)

## **4ª Jornada**

Rutinas Combinadas en categorías infantil y junior

## **5ª Jornada**

Equipos y combos en categorías prebenjamín, benjamín y prealevín.

## **Clasificación**

Existirá una clasificación individual por categoría, obtenida de la puntuación final con la suma de las dos jornadas, aplicando los correspondientes coeficientes.

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 será de 1,0.

## **Entrega de premios**

Habrà una clasificación final directa con la puntuación del 100% de los tres primeros clasificados única y exclusivamente, con entrega de medallas a dichos 3 primeros clasificados.

La entrega de medallas de las figuras se hará al finalizar la quinta jornada.

La entrega de medallas de competidores infantiles y junior se realizará al terminar la segunda y cuarta jornada respectivamente.

Se entregarán medallas de la FEGAN a las tres primeras rutinas de equipo y de combo clasificadas en cada categoría.

Se entregarán dos trofeos, uno para los mayores de 12 años y otro para los menores de esa edad. El Trofeo para los menores de 12 años se entregará en la quinta Jornada. El resultado final será la suma de las puntuaciones de la rutina de equipo, + la rutina de combo, + la puntuación de los 4 mejores de la clasificación de las dos jornadas de figuras de cada Club de prealevines, benjamines y prebenjamines.

El Trofeo de los mayores de 12 años se entregará en la cuarta jornada y será para el Club mejor clasificado en función de la suma de las puntuaciones de la rutina de equipo \* la rutina de combo de categoría infantil y junior.

No se tendrán en cuenta las puntuaciones de las segundas rutinas de cada Club para la clasificación.

## **Nota final**

Todo lo no dispuesto o contemplado en esta normativa se ajustará a la "NORMATIVA GENERAL DE NATACIÓN ARTÍSTICA".



**Federación Galega  
de Natación**



**XUNTA  
DE GALICIA**



**DEPORTE  
GALEGO**

A Coruña,  
Secretaría General FEGAN