

JORNADAS GALLEGAS DE SINCRONIZADA BASE.

Tempada 2013 - 2014. Circular 13-33.

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 sesión a ser posible sábado tarde.

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% dela 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 FEDGAN 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	Paseo de frente
	Kip	Barracuda
BASE IV	Mortal de frente en carpa	Paseo de frente
	Kip	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 – 2,30min.
- Base II – 2,45 min.
- Base III – 3,00 min.
- Base IV – 3,15 min.

En la Rutina Libre de 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:

CATEGORIA	DURACION	ELEMENTOS
BASE I	2,45 min.	<p>Al menos una parte de la rutina ha de ser de 3 o menos nadadores y otra entre 4 y 12.</p> <p>Una formacion en circulo.</p> <p>Realizar las figuras <i>Pierna de ballet</i> y <i>Mortal de espalda en carpa</i>, en el orden que se quiera y en partes de 4 a 12 nadadores.</p> <p>Una secuencia de Kit Pull.</p> <p>Una secuencia combinada de Eggbeater y pies de crol lateral.</p> <p>El conjunto de las partes aqui ennumeradas se haran en el orden y ritmo que se quiera.</p> <p>TODAS LAS PARTES TIENEN QUE ESTAR CLARAMENTE DEFINIDAS.</p>
BASE II	3,00 min.	<p>Al menos una parte de la rutina ha de ser de 3 o menos nadadores y otra entre 4 y 12.</p> <p>Una formacion en circulo.</p> <p>Realizar la figura de <i>Neptuno</i> en parte de 4 a 12 nadadores.</p> <p>Realizar la figura de <i>Pierna de Ballet</i> a posicion <i>Flamenco</i> y posicion <i>Cola de pez a</i> cualquier ritmo y en ese orden, en parte de 4 a 12 nadadores.</p> <p>Una se cuencia de Eggbeater con combinacion de al menos un brazo arriba.</p> <p>Un Boost sin brazos.</p> <p>El conjunto de las partes de la rutina se hara en el orden y ritmo que se quiera.</p> <p>TODAS LAS PARTES TIENEN QUE ESTAR CLARAMENTE DEFINIDAS.</p>
BASE III	3,15 min.	<p>Al menos una parte de la rutina ha de ser de 3 o menos nadadores y otra entre 4 y 12.</p> <p>Una formacion en linea en la parte de 4 a 12.</p> <p>Al menos una plataforma, torre o salto.</p> <p>Realizar la figura de <i>Kip</i> y de <i>Tower</i> en el orden que se quiera y en una parte de 4 a 12.</p> <p>Una secuencia de eggbeater con combinacion de dos brazos arriba.</p> <p>Un boost con un brazo arriba.</p> <p>El conjunto de las partes de la rutina se haran en el ritmo y orden que se quiera</p> <p>TODAS LAS PARTES TIENEN QUE ESTAR CLARAMENTE DEFINIDAS.</p>
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".

A Coruña, 27 de setembro de 2013

Secretaría Xeral FEGAN