

JORNADAS GALLEGAS DE SINCRONIZADA BASE

Temporada 2015-2016. Circular 15-30

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. Con 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 3ª jornada. También se entregara en esta jornada el Trofeo al mejor Club de Base.

5. JORNADA 1ª Y 2ª- FIGURAS

FORMULA DE LA COMPETICION.

Se realizaran 2 figuras en cada jornada:

| CATEGORIA | JORNADA 1 | JORNADA 2 |
|-----------|-------------------------|---|
| BASE I | velero alternativo | delfin ¼ de giro manteniendo vertical tobillos y descenso vertical. |
| | Mortal atrás encogido | Kip a tobillos. |
| BASE II | Pierna de ballet simple | Hibrido (Guia 4) |
| | Kip | Tintorera |
| BASE III | Pierna de Ballet simple | Torre |
| | Paseo de frente | Tintorera |

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.

6. JORNADA 3ª -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.

No se pueden completar rutinas con niñas de ninguna otra base.

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. - Al menos una parte de la rutina ha de ser de 3 o menos nadadores y otra entre 4 y 12.

- Una formación en círculo, una fila y dos filas en partes de 4 a 12..
- Realizar las figuras vela y tonel, en el orden que se quiera y en partes de 4 a 12 nadadores.
- Una secuencia de Kit Pull.
- Una secuencia combinada de Eggbeater a piesde crol lateral.
- Un Boost.
- Un minimo de un largo de recorrido.
- El conjunto de las partes aquí enumeradas se harán en el orden y ritmo que se quiera.
- TODAS LAS PARTES TIENEN QUE ESTAR CLARAMENTE DEFINIDAS.

BASE II 3,00 min. - Al menos una parte de la rutina ha de ser de 3 o Menos nadadores y otra entre 4 y 12.

- Una formación en círculo, una fila y dos filas en la parte de 4 a 12.
- Un cambio de posición por debajo del agua.
- Al menos una elavacion.
- Realizar la figura de Pierna de Ballet, en parte de 4 a 12 nadadores.
- Una secuencia de Kick crol.
- Una secuencia de eggbeater a pies crol lateral y entrada a carpa.
- Un boost con un brazo en partes de 4 a 12.
- Minimo de dos largos de recorrido.
- El conjunto de las partes de la rutina se hará en el orden y ritmo que se requiera.

- TODAS LAS PARTES TIENEN QUE ESTAR CLARAMENTE DEFINIDAS.

BASE III 3,15 min.

- Al menos una parte de la rutina ha de ser de 3 o

Menos nadadores y otra entre 4 y 12.

- Una formación en círculo, una fila, dos filas y un rombo en la parte de 4 a 12.
- Al menos una torre o salto.
- Realizar la figura de pierna de ballet y una figura de vertical o un flamenco en vertical en el orden que se quiera y en la parte de 4 a 12.
- Una secuencia de Kick over.
- Una secuencia de eggbeater con combinación de dos brazos arriba.
- Una secuencia de Eggbeather a pies de crol latera mas entrada en carpa, mas combinaciones de piernas.
- Un Boost de dos brazos en la parte de 4 a 12.
- realizar dos largos de recorrido y un recorrido en diagonal con formación libre.
- El conjunto de las partes de la rutina se harán en el ritmo y orden que se quiera.
- TODAS LAS PARTES TIENEN QUE ESTAR CLARAMENTE DEFINIDAS.

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

A Coruña, 2 de outubro de 2015.

Secretaría Xeral FEGAN