

COPA GALLEGA PROMOCION

Temporada 2022/23. Circular 21-33

Jornadas	Fecha	Sede	Fin Plazo Inscripción Numérica	Fin Plazo Inscripción Nominal
Primera prealv	17/12		17/1 1	02/1 2
Primera benj/pre b	21/01		21/1 2	05/0 1
Segunda	11/02		11/0 1	27/0 1
Tercera benj/pre b	01/04	-	01/0 3	24/0 3
Tercera preale v	22/04		22/0 3	05/0 4
Cuarta	10/06	-	10/0 5	26/0 5
Quinta	03/06	-	03/0 5	19/0 5

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.



**Federación Galega
de Natación**



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPORTE
GALEGO**

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 libre, y en la cuarta los deportistas realizarán rutina de combo en categoría infantil y rutina acrobática en categoría junior.

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

Rutina Libre Combinada

Debe estar compuesto por entre 4 y 10 competidores titulares en las tres categorías. La duración de las Rutinas Combinadas por categorías es la siguiente:

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1. CATEGORÍA PREBENJAMIN: | Duración: 2:00 min. |
| 2. CATEGORÍA BENJAMIN | Duración: 2:30 min. |
| 3. CATEGORÍA PREALEVIN | Duración: 3:00 min. |
| 4. CATEGORIA INFANTIL | Duración 3:00 min |

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

La rutina combinada deberá contener:

1. Prebenjamin: 5 Elementos: 1 Acrobacia, 2 híbridos de equipo, 1 híbrido de solo y 1 híbrido de dúo
2. Benjamin: 6 Elementos: 2 Acrobacia, 2 híbridos de equipo, 1 híbrido de solo y 1 híbrido de dúo.
3. Prealevin: 8 Elementos: 3 Acrobacia, 3 híbridos de equipo, 1 híbrido de solo y 1 híbrido de dúo.
4. Infantil: 8 Elementos: 3 Acrobacias y 5 híbridos (3 de equipo, 1 de solo y 1 de dúo)}

No se podrán realizar más acrobacias ni híbridos de los indicados, y ello conllevaría a una penalización de 2 puntos.

Rutina Libre Acrobática

5. CATEGORIA JUNIOR Duración 3:00 minutos

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

La rutina acrobática deberá contener los siguientes **elementos obligatorios**:

1. Seis movimientos acrobáticos, uno de cada grupo de acrobacias (A, B, C, P) y dos (2) más de libre elección (seleccionadas de cualquier grupo).

No obstante podrán añadirse transiciones e híbridos libres (que no sumarán en la Coach Card para la declaración de dificultad de la rutina, pero sí puntúa en artística y en el de elementos)

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:

6. CATEGORÍA PREBENJAMIN	Duración: 2:00 min.
7. CATEGORÍA BENJAMIN	Duración: 2:15 min.
8. CATEGORÍA PREALEVIN	Duración: 2:30 min.
9. CATEGORIA INFANTIL	Duración 3:00 minutos
10. CATEGORIA JUNIOR	Duración 3:00 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.

Todas las rutinas tendrán un margen de +/- 5 segundos en el tiempo

estipulado CATEGORIA PREBENJAMÍN:

Habilidades a realizar:

1. Recorrido mínimo de 20 metros (aproximadamente 1 largo).
2. Realizar un mínimo 3 cambios de formación (p.ej.; círculo, fila, dos filas, 2 cuadrados, árbol de navidad, rombo...).
3. Desplazamiento evidente en egg-beater lateral simple.
4. En desplazamiento, realización de la secuencia combinada de velero alternativo continuando con mortal atrás.
5. Boost simple (preparación+boost+hundida).
6. Secuencia de Kick Pull (mínimo de dos) seguida de pies de crol lateral libre.
7. Diseño en flotación (estrella, acordeón, fila,) pudiendo estar o no en contacto entre los deportistas.
 1. Un híbrido realizado por todos los componentes del equipo.
 2. Una acrobacia del grupo B o P

CATEGORIA BENJAMÍN:

Habilidades a realizar:

8. Recorrido mínimo de 35 metros (aproximadamente 1 largo y medio).
9. Realizar un mínimo 4 cambios de formación (p.ej.; círculo, fila, dos filas, 2 cuadrados, árbol de navidad, rombo...).
10. Una acrobacia del grupo A,B o P.
11. Desplazamiento evidente en egg-beater lateral con 1 brazo arriba.

12. En desplazamiento, realización de una transición de pierna de balet simple alternada (con las dos piernas) continuando con un híbrido desde bolita (1/2 kip) con el final libre.
13. Boost con un brazo (preparación+boost con 1 brazo+hundida).
14. Secuencia de transición de Kick Pull kick Over seguida de pies de crol lateral con brazo libre más inicio del híbrido con una entrada en carpa de rutina y final libre.
15. Diseño en flotación (estrella, acordeón, fila,) pudiendo estar o no en contacto entre los deportistas.

CATEGORÍA PREALEVÍN

Habilidades a realizar:

16. Recorrido mínimo de 50 metros (aproximadamente 2 largos)
17. 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 con egg-beater, las otras 4 realizan el cambio...).
18. Realizar 3 acrobacias elevaciones de los grupos A,B y/o P.
19. Desplazamiento evidente en egg-beater lateral con 2 brazos arriba.
20. En desplazamiento, realizar una combinación de piernas de ballet continuando con el híbrido de bolita (1/2 kip), que contenga un AW3 (FINA 2022-2025)
21. Boost con dos brazos (preparación+boost con 2 brazos+hundida).
22. Secuencia de Kick Pull kick Crol (por encima de la cabeza) seguida de pies de crol lateral brazo libre más el híbrido de entrada a carpa de rutina y que contenga al menos un (AW1 o AW2) y un (R1 o R2) con final libre.
23. Diseño flotación (estrella, acordeón, fila,) pudiendo estar o no en contacto entre los deportistas.
 1. Un híbrido libre

La rutina de equipo de las tres categorías será evaluada según reglas FINA (2022/2025)

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.

CATEGORÍA INFANTIL :

Elementos Obligatorios:

3. CUATRO híbridos libres . En alguno de ellos habrá un EMPUJE (T) y una rotación (R1) , realizado por todos los miembros del equipo.

*TRES acrobacias

CATEGORÍA JUNIOR:

Elementos obligatorios:

4. Total de CUATRO híbridos libres y total de CUATRO acrobacias libres.

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) / Paseo de frente (1,9)

PREBENJAMIN Velero alternativo (1,0) / Híbrido de carpa, vertical tobillos más descenso (1,2)

2ª Jornada

Rutina de equipo libre en categorías infantil y junior

3ª Jornada

PREALEVIN - Pierna de ballet estirada (1,6) / Barracuda (1,9) / Gota de agua (1,8)

BENJAMIN- Entrada de arqueada, descenso a posición vertical tobillos, ½ giro en tobillos y descenso (1,8) / Barracuda (1,9)

PREBENJAMIN -Entrada de arqueada, bajada a posición vertical tobillos más descenso (1,4) / Mortal atrás encogido (1,0)

4ª Jornada

Rutinas Combinadas en categoría infantil y Rutinas Acrobáticas en 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, de combo y de Rutina Acrobática 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 o Rutina Acrobática 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".

A Coruña, 3 de mayo de 2023