NORMATIVA DE NATACIÓ

Jocs Esportius Escolars de Catalunya 2026/2027

esportcat

Generalitat de Catalunya

UCEC
Unió de Consells Esportius
DE CATALUNYA

Índex

REGLA 1. L'ESPORT I LES MODALITATS

Art.1 Modalitats
Art.2 Sistema de competició

REGLA 2. PROVES

Art. 3. Proves individuals
Art. 4. Relleus

REGLA 3. DESENVOLUPAMENT TÈCNIC

Art.5 Sortides
Art.6 Estil lliure
Art.7 Esquena
Art.8 Braça
Art.9 Papallona
Art.10 Adaptacions tècniques

REGLA 4. PARTICIPACIÓ I PENALITZACIONS

Art.11 Participació
Art 12 Penalitzacions

REGLA 5. VESTIMENTA I ORDRE DE PARTICIPACIÓ

Art.13 Vestimenta
Art.14 Ordre de participació

REGLA 6. CRONOMETRATGE

Art.15 Cronometratge

REGLA 7. PUNTUACIÓ, CLASSIFICACIÓ I GUARDONS

Art.16 Sistema de puntuació i classificació

REGLA 8. ÀMBIT SUPRACOMARCAL

Art.17 Participació
Art.18 Sistema de competició inclusiu
Art.19 Classificació de marques
Art.20 Puntuació de valors
Art.21 Guardons

REGLA 1. L'ESPORT

Art. 1. Modalitats

La competició de natació es convoca en les modalitats següents:

- Individual: masculina i femenina.
- Relleus: equips mixtos de 4 esportistes, formats per 2 masculins i 2 femenins, amb opció de 2 reserves: 1 masculí i 1 femení.

Art. 2. Sistema de competició

Tant en la modalitat individual com en els relleus es disputaran sèries contra cronòmetre per establir les classificacions de les diferents categories i sexes.

En la competició individual, tots/es els/les esportistes hauran de participar en totes les proves individuals convocades per a la seva categoria. La classificació final de la combinada s'obtindrà sumant les posicions assolides per cada esportista en totes les proves individuals corresponents a la seva categoria. Guanyarà l'esportista que obtingui la suma total més baixa.

REGLA 2. PROVES

Art. 3. Proves individuals

CATEGORIA	LLIURES	ESQUENA	BRAÇA	PAPALLONA
Benjamí	25 m	25 m	25 m	---
Aleví	50 m	50 m	50 m	50 m
Infantil	100 m	100 m	100 m	100 m
Cadet	100 m	100 m	100 m	100 m
Juvenil	100 m	100 m	100 m	100 m

Art. 4. Relleus

CATEGORIA	RELLEU
Benjamí	4 x 25 m
Aleví	4 x 25 m
Infantil	4 x 50 m
Cadet	4 x 50 m
Juvenil	4 x 50 m

REGLA 3. DESENVOLUPAMENT TÈCNIC

Art. 5. Sortides

En totes les proves només es podrà dur a terme una sortida nul·la. La segona sortida nul·la, sigui de l'esportista que sigui, comportarà la penalització establerta a l'article 12.

En les proves d'estil lliure, braça, papallona i relleus, la sortida es farà des de dalt mitjançant un salt de cap.

En les proves d'esquena, la sortida es farà des de dins de l'aigua. Els/les esportistes s'alinearan de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les dues mans l'estrep de sortida. No es podran situar damunt del sobreeixidor ni recolzar els dits dels peus sobre el seu marge.

En els relleus, la sortida anticipada abans que el/la company/a que està nedant toqui la paret comportarà la penalització establerta a l'article 12 per a cada esportista que la realitzi.

Art. 6. Estil lliure

L'acció consisteix en un moviment alternatiu dels braços: mentre un braç es mou per l'aire amb el palmell cap avall preparat per entrar a l'aigua, l'altre avança per sota de l'aigua. Les cames realitzen un bateig alternatiu des de l'articulació del maluc.

Durant la cursa, alguna part del cos haurà de trencar la superfície de l'aigua. En els viratges, l'esportista haurà de tocar la paret amb qualsevol part del cos.

Després de la sortida i de cada viratge, l'esportista podrà romandre completament submergit/da fins a una distància màxima de 15 m; en aquest punt, el cap haurà de sortir fora de l'aigua. A l'arribada, haurà de tocar la paret amb qualsevol part del cos.

Art. 7. Esquena

A la sortida, els/les esportistes s'alinearan de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les dues mans els estreps. No es podran recolzar els dits dels peus sobre el marge del sobreeixidor.

L'esportista s'impulsarà i nedarà d'esquena durant tota la cursa. Alguna part del cos haurà de trencar la superfície de l'aigua. La posició normal d'esquena pot incloure un moviment rotatiu del cos sense arribar als 90 graus respecte de l'horitzontal.

En el viratge, qualsevol part del cos haurà de tocar la paret. Les espatlles es poden girar més enllà de la vertical del pit i, a continuació, es pot realitzar un moviment immediat i continu de tracció amb un braç o simultani amb els dos braços per iniciar el viratge. En deixar la paret, l'esportista haurà d'haver retornat a la posició d'esquena.

Després de la sortida i de cada viratge, es permet romandre completament submergit/da fins a una distància màxima de 10 m; en aquest punt, el cap haurà de sortir fora de l'aigua. Perquè l'arribada sigui vàlida, l'esportista haurà de mantenir la posició d'esquena fins a tocar la paret.

Art. 8. Braça

El moviment dels braços serà simultani. La tracció s'inicia amb els dos braços estesos; posteriorment s'obren cap enrere fins a l'altura del maluc, alineats amb les espatlles i amb els colzes moderadament flexionats, i tornen al punt inicial.

El moviment de les cames serà simultani. Els peus giraran cap enfora i es mantindran flexionats, realitzant una acció circular cap enrere. No es podran realitzar moviments alternatius de peus ni batuda de papallona, excepte en les condicions previstes després de les sortides i els viratges.

A cada braçada, la cara haurà de sortir clarament de l'aigua. En els viratges i a l'arribada, l'esportista haurà de tocar la paret amb les dues mans separades i simultàniament.

Després de la sortida i de cada viratge, es podrà realitzar una braçada cap a les cames mentre l'esportista està submergit/da i una batuda de peus de papallona seguida d'una de braça. A partir d'aquest moment, el cap haurà de trencar la superfície abans que els braços s'obrin al

màxim en la segona braçada; en cada cicle posterior de braçada i batuda, el cap haurà de trencar la superfície de l'aigua.

Art. 9. Papallona

Des de l'inici de la primera braçada després de la sortida i després de cada viratge, el cos s'haurà de mantenir sobre el pit i en posició ventral. Els dos braços es mouran simultàniament cap endavant per fora de l'aigua i faran la tracció cap avall per dins de l'aigua.

La batuda de les cames es farà amunt i avall simultàniament. No es permetran batudes alternatives ni peus de braça. No es permetrà girar sobre l'esquena, excepte durant el viratge.
En cada viratge i a l'arribada, el contacte amb la paret es farà amb les dues mans separades i simultàniament. Es permet girar de qualsevol manera sempre que, en deixar la paret, el cos estigui sobre el pit.

Després de la sortida i dels viratges, es podrà romandre submergit/da fins a una distància màxima de 10 m; en aquest punt, el cap haurà de sortir fora de l'aigua. Durant aquest tram es podran fer un o diversos moviments de cames i una tracció de braços sota l'aigua.

Art. 10. Adaptacions tècniques en les categories prebenjamí i benjamí

- En braça, es permetrà l'arribada amb una o dues mans, indistintament de la mà i de l'altura en què es faci el contacte.

- En esquena, els/les esportistes podran ser advertits/des de la seva arribada a meta 2 o 3 metres abans de finalitzar la prova.

- Aquesta tasca l'haurà de realitzar una persona acreditada, amb llicència del seu respectiu Consell Esportiu, de l'entitat a la qual representa i sense entorpir la tasca dels/de les tutors/es de joc.

- El Consell Esportiu organitzador de la Final haurà de disposar del material necessari: un pal de plàstic amb una bola d'escuma en una de les puntes. El material estarà situat a l'arribada i, un cop utilitzat, la persona responsable de l'entitat el deixarà al mateix lloc.

REGLA 4. PARTICIPACIÓ I PENALITZACIONS

Art. 11. Participació

L'esportista haurà de romandre i acabar la cursa en el mateix carrer en què l'ha començada. Obstruir un/a altre/a esportista ocupant un carrer diferent del propi o interferint-hi de qualsevol altra manera comportarà la desqualificació de l'infractor/a. Si la falta és intencionada, la sanció serà estudiada pel Comitè de Competició.

Art. 12. Penalitzacions

Les penalitzacions per segona sortida nul·la i per sortida anticipada en relleus són les següents:

CATEGORIA	2a SORTIDA NUL·LA	RELLEUS: SORTIDA ANTICIPADA
Prebenjamí	10 s	15 s per esportista
Benjamí	10 s	15 s per esportista
Aleví	15 s	15 s per esportista
Infantil	20 s	15 s per esportista
Cadet	20 s	15 s per esportista
Juvenil	20 s	15 s per esportista

REGLA 5. VESTIMENTA I ORDRE DE PARTICIPACIÓ

Art. 13. Vestimenta

No es permetrà utilitzar ni portar cap mecanisme que augmenti la velocitat, la flotabilitat o la resistència a l'aigua durant la cursa, com ara mans o peus de granota, aletes o elements similars.

És obligatori portar casquet de bany i es recomana utilitzar ulleres de natació.

Art. 14. Ordre de participació

L'ordre de participació s'establirà de forma creixent per categories i agrupat per estils, començant per la categoria de menor edat en què hi hagi participació. D'acord amb el document de referència, l'ordre és el següent:

CATEGORIA	DISTÀNCIA	ESTIL
Benjamí femení	25 m	Esquena
Benjamí masculí	25 m	Esquena
Aleví femení	50 m	Esquena
Aleví masculí	50 m	Esquena
Infantil femení	100 m	Esquena
Infantil masculí	100 m	Esquena
Cadet femení	100 m	Esquena
Cadet masculí	100 m	Esquena
Juvenil femení	100 m	Esquena
Juvenil masculí	100 m	Esquena
CATEGORIA	**DISTÀNCIA**	**ESTIL**
Benjamí femení	25 m	Braça
Benjamí masculí	25 m	Braça
Aleví femení	50 m	Braça
Aleví masculí	50 m	Braça
Infantil femení	100 m	Braça
Infantil masculí	100 m	Braça
Cadet femení	100 m	Braça
Cadet masculí	100 m	Braça
Juvenil femení	100 m	Braça
Juvenil masculí	100 m	Braça
CATEGORIA	**DISTÀNCIA**	**ESTIL**
Aleví femení	50 m	Papallona
Aleví masculí	50 m	Papallona
Infantil femení	100 m	Papallona
Infantil masculí	100 m	Papallona
Cadet femení	100 m	Papallona
Cadet masculí	100 m	Papallona
Juvenil femení	100 m	Papallona
Juvenil masculí	100 m	Papallona

CATEGORIA	DISTÀNCIA	ESTIL
Benjamí femení	25 m	Lliures
Benjamí masculí	25 m	Lliures
Aleví femení	50 m	Lliures
Aleví masculí	50 m	Lliures
Infantil femení	100 m	Lliures
Infantil masculí	100 m	Lliures
Cadet femení	100 m	Lliures
Cadet masculí	100 m	Lliures
Juvenil femení	100 m	Lliures
Juvenil masculí	100 m	Lliures
Benjamí mixt	4 x 25 m	Lliures
Aleví mixt	4 x 25 m	Lliures
Infantil mixt	4 x 50 m	Lliures
Cadet mixt	4 x 50 m	Lliures
Juvenil mixt	4 x 50 m	Lliures

En funció de les necessitats, l'organització podrà variar l'ordre de les proves.

REGLA 6. CRONOMETRATGE

Art. 15. Cronometratge

El cronometratge de la competició anirà a càrrec dels/de les tutors/es de joc -àrbitres i jutges/esses- designats/des per l'organització.

REGLA 7. PUNTUACIÓ, CLASSIFICACIÓ I GUARDONS

Art. 16. Sistemes de puntuació i classificació

En l'àmbit local, comarcal i intercomarcal, cada Consell Esportiu podrà escollir entre qualsevol dels sistemes de puntuació i classificació previstos a la Normativa General dels JEEC.

REGLA 8. ÀMBIT SUPRACOMARCAL

Art. 17. Participació

En l'àmbit supracomarcal, i com a excepció al sistema general de participació individual establert en aquesta normativa, cada esportista podrà participar en un màxim de 2 proves individuals i 1 relleu.

Art. 18. Sistema de competició inclusiu

El sistema de competició incorpora elements compensatoris que permeten equiparar els resultats segons les capacitats funcionals dels/les esportistes. Aquest sistema possibilita:

- La participació conjunta d'esportistes amb i sense discapacitat en les mateixes proves.
- L'obtenció d'una classificació única, basada en temps compensats.

- Una competició equilibrada, justa i educativa, alineada amb els valors de l'esport escolar.

Taula de compensacions

La funció principal de la taula de compensacions és garantir que tots els/les esportistes competeixin en igualtat d'oportunitats, independentment de les seves limitacions funcionals.

Els coeficients de compensació s'apliquen al temps real obtingut per cada esportista, generant un temps ponderat o una marca ponderada que permetrà una comparació equitativa entre tots els participants.

Per als/les esportistes que presenten alguna discapacitat o patologia, s'ha establert una taula de compensacions amb 8 categories definides segons el tipus de discapacitat i/o el grau de funcionalitat.

Categoria*	Descripció	Coeficient
S12, S13, S10, S9	Esportistes amb baixa visió / físic lleu / intel·lectual sense afectació motriu / paràlisi cerebral lleu / ambulant	0,94
S11	Esportistes amb ceguesa	0,78
S7	Esportistes amb hemiplegia / afectació mig cos / ambulant	0,67
S6, S7	Esportistes amb cadira i tren superior funcional / paraplegia / diplegia / acondroplàsia	0,66
S8	Esportistes amb afectació del tren inferior (ambulant)	0,64
S4, S5	Esportistes amb cadira i tren superior poc funcional / peu / plexe braquial / amputació	0,58
S1, S2, S3	Esportistes amb afectació a les quatre extremitats	0,27
S14	Resta d'esportistes amb discapacitat intel·lectual no inclosa en altres categories	0,69

**La inicial "S" (Swimming), de la columna de la categoria, provenen de les classificacions funcionals internacionals utilitzades en natació adaptada i paralímpica.*

Aplicació pràctica de la compensació

1.Classificació prèvia.

L'esportista amb discapacitat ha de disposar del corresponent certificat mèdic i del certificat acreditatiu de la seva categoria funcional (T/F11 a T/F54).

2.Competició conjunta.

Tots/es els/les esportistes amb i sense discapacitat participaran en la mateixa sèrie o prova.

3.Aplicació del coeficient.

Se li aplicarà el coeficient corresponent al temps o marca obtinguda durant la prova, per obtenir el temps compensat, d'acord amb la següent fórmula:

TC = TR x CC

TC = Temps Compensat (temps utilitzat per a la classificació final)
TR = Temps Real
CC = Coeficient compensatori

Exemple pràctic

Esportista/a de categoria T/F 11 (ceguesa)
Temps real: 60 segons
Coeficient: 0,78
Temps compensat (final): 46,80 segons

Codis d'excepció. Adaptacions reglamentàries

Els codis d'excepció indiquen les adaptacions que pot necessitar un/a esportista amb discapacitat durant la competició.

- Són assignats pels membres de l'organització de la Final Nacional, no pels tutors/es de joc.
- Serveixen d'orientació als/les tutors/es de joc, però en cap cas substitueixen la normativa general d'atletisme dels JEEC.

Codis relacionats amb la sortida i l'assistència

- **H – Discapacitat auditiva:** Senyal alternatiu de sortida (llum, gest visual o toc).
- **Y – Dispositiu d'inici:** Ús d'elements d'ajuda aprovats (cordes, corretges, tovalloles).
- **E – No pot agafar-se a l'estrep d'esquena:** Pot subjectar-se directament a la paret o placa.
- **A – Assistència necessària:** Ajuda per entrar o sortir de l'aigua o col·locar-se als blocs.

Codis per a discapacitat visual

- **T – Tapper:** Avís de gir o arribada mitjançant toc amb vareta (obligatori per a S11).
- **B – Ulleres fosques:** Obligatòries per garantir la igualtat (excepte pròtesis oculars).

Codis tècnics i excepcions per proves

Codi	Estils	Excepció / Condició	Excepció / Condició
0	Lliure	Zero	No s'apliquen excepcions al/la nedador/a
1	Esquena	Arrencada amb una mà	Només una mà o braç a la sortida; l'altre pot estar al costat, a l'aigua o ser inexistent.
2	Braça	Braça: toc amb una mà	Utilitza un sol braç per nedar. Ha de tocar amb la mà o braç utilitzat. L'altre pot arrossegar-se o estirar-se.
3	Braça	Braça: intenció simultània de tocar	Utilitza dos braços. Ha d'intentar tocar amb tots dos simultàniament; pot tocar només el braç més llarg.
4	Papallona	Papallona: un toc de mà	Utilitza un sol braç. Ha de tocar amb la mà o braç utilitzat; l'altre pot arrossegar-se o estirar-se.
5	Papallona	Papallona: intenció simultània de tocar	Utilitza dos braços. Ha d'estirar-los simultàniament; pot tocar només el braç més llarg.
7	Braça / Papallona	Part superior del cos ha de tocar la paret	Qualsevol part superior del cos pot tocar la paret (cap, espatlles o braços).

8	Braça	El peu dret ha de girar	El peu dret ha de girar cap enfora durant la fase propulsiva de la batuda de braça.
9	Braça	El peu esquerre ha de girar	El peu esquerre ha de girar cap enfora durant la fase propulsiva de la batuda de braça.
12	Braça	Arrossega les cames o intenció de batuda	Pot arrossegar les cames o mostrar intenció de batuda, però sense canviar durant la cursa.
+	Braça	Capacitat de batuda de papallona	Indica capacitat física. Si es fa durant la braça és infracció. Es permet una sola batuda abans de la primera de braça.

Art. 19. Classificació de marques

MODALITAT	CLASSIFICACIÓ DE MARQUES
Individual	Classificació per categoria, prova i gènere, ordenant les marques de millor -menor temps- a pitjor -major temps-.
Relleus	Classificació per categoria, ordenant les marques dels equips de millor -menor temps- a pitjor -major temps-.

Art. 20. Puntuació de valors

Es valoraran les accions de foment del joc net i dels valors de l'esport que puguin tenir lloc durant la competició, a criteri dels/de les jutges/esses i/o tutors/es de valors.

S'observarà el comportament dels/de les esportistes, personal tècnic, delegacions i públic. Entre les accions subjectes a valoració i reconeixement es troben el respecte, el tracte als/a les esportistes, l'ajuda i la cooperació, l'acceptació de les decisions, la gestió positiva de l'error i del resultat, la cura del material i de l'entorn, l'actitud inclusiva i el compliment del compromís de participació.

Art. 21. Guardons

A banda del diploma nominal de participació a tots/es els/les participants, es lliuraran els guardons següents:

- Medalles als/les 3 primers/es esportistes i/o equips de la classificació esportiva de cada categoria i gènere.
- En els equips de les categories benjamí i aleví: medalles als 3 primers equips de la classificació integrada de cada sexe.
- Si s'escau, també es lliuraran medalles o altres reconeixements als/a les esportistes o entitats que hagin protagonitzat una acció destacable de valors. Aquests guardons tindran, com a mínim, el mateix valor que els guardons esportius.

Per a qualsevol consulta tècnica o relacionada amb aquesta normativa, podeu adreçar-vos al correu electrònic normatives@ucec.cat