



# Lliga de Natació

**Categories convocades:** Prebenjamí, Benjamí, Aleví, Infantil, Cadet i Juvenil

**Modalitats:** Individual masculí i femení; Relleus mixt de 4 components

## NORMATIVA GENERAL

### 1. Categories convocades

Prebenjamí:	Nascuts/des els anys 2018 i 2019
Benjamí:	Nascuts/des els anys 2016 i 2017
Aleví:	Nascuts/des els anys 2014 i 2015
Infantil:	Nascuts/des els anys 2012 i 2013
Cadet:	Nascuts/des els anys 2010 i 2011
Juvenil:	Nascuts/des els anys 2008 i 2009

\*Categoria escoleta (nascuts/des a partir de l'any 2020) no podran participar a la Lliga

### 2. Condicions de participació

Per poder prendre part de la competició, els esportistes inscrits han d'estar en possessió del carnet d'esportista emès pel seu Consell Esportiu d'origen. La llicència no caldrà presentar-la físicament durant les competicions, però caldrà tenir-la disponible (**en format digital o paper**), en cas que sigui requerida per l'organització.

En la modalitat individual, els esportistes han de participar a la categoria que els hi correspon segons el seu any de naixement amb les següents excepcions:

- En el cas d'esportistes amb patologies especials que vulguin participar en categories inferiors a la que els hi correspon, caldrà presentar el certificat mèdic acompanyat de l'autorització paterna al comitè organitzador.
- Es permet participar en una categoria immediatament superior només si formen part d'un relleu, amb prèvia presentació de l'autorització paterna al comitè organitzador.

El personal tècnic, sempre major de 16 anys, ha d'estar en possessió d'una titulació esportiva reconeguda pel Departament d'Ensenyament i/o l'Escola Catalana de l'Esport.

- Departament d'Ensenyament: totes les titulacions esportives expedides i reconegudes per aquest òrgan seran vàlides per acreditar la formació.
- Escola Catalana de l'Esport: caldrà com a mínim un Curs d'Iniciació a Tècnic Esportiu (CIATE) o titulació equiparable reconeguda per l'Escola Catalana de l'Esport i/o la Federació de la modalitat esportiva corresponent.
- Caldrà fer arribar la titulació de l'entrenador/a per correu electrònic al Consell Esportiu d'origen en el moment de tramitar la llicència. Aquest requisit és indispensable per poder tramitar la inscripció dels tècnics a la Lliga i poder estar en zona de competició. L'acreditació no tindrà caducitat i caldrà conservar-la a cada temporada. En cas de pèrdua, l'elaboració del duplicat tindrà un cost de 5,00€.

### 3. Inscripcions, baixes i incompareixences

El procés d'inscripció dels diferents esportistes es realitzarà a través de la plataforma **WinSport** del **dilluns 17 de novembre de 2025 al dilluns 12 de gener de 2026**. Aquestes, hauran de contenir les dades de tots els participants a la Lliga (esportistes i tècnics). Per dur a terme aquest tràmit es facilitarà una guia en el moment d'obrir les inscripcions.

Per fer efectiva la inscripció, caldrà haver-se registrat a la plataforma WinSport, així com en el cas de noves entrenadores, haver enviat la titulació per correu en el consell esportiu d'origen. L'incompliment de qualsevol d'aquests requisits suposarà la invalidació de la inscripció.

Un cop registrats/des a la plataforma, les entitats **hauran de fer la inscripció dels esportistes de modalitat individual i de relleus per a cada jornada a través de la plataforma WinSport, 12 dies abans de cada competició.**

Les baixes d'última hora es podran comunicar per correu electrònic al consell esportiu, fins dimarts de la mateixa setmana de la competició.

# JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA 2025-2026



Amb posterioritat a aquesta data no s'acceptarà cap comunicació de baixa que no estigui motivada per causes de força major que cal acreditar per escrit en els quinze (15) dies posteriors a la competició.

Les entitats hauran de pagar 5,00€ (cinc euros) per cada esportista inscrit a una jornada que no es presenti.



## 4. Calendari

DATA	DESCRIPCIÓ	SEU	ESTILS
17-11-25	Inici inscripcions	Consell Esportiu Origen	
12-01-26	Tancament inscripcions		
16-02-26	Confirmació equips de relleus i participació individual	Consell Esportiu Baix Empordà	<u>Prebenjamí i Benjamí:</u> Estil lliure + Braça + Relleus <u>Aleví, Infantil, Cadet i Juvenil:</u> Estil lliure + Braça + Papallona + Relleus
23-02-26	Comunicació baixes de la jornada		
1-03-26	<b>1a Jornada LL. Natació PALAFRUGELL</b>		
02-03-26	Confirmació equips de relleus i participació individual	Consell Esportiu Alt Empordà	<u>Prebenjamí i Benjamí:</u> Estil lliure + Esquena + Relleus <u>Aleví, Infantil, Cadet i Juvenil:</u> Estil lliure + Esquena + Relleus
09-03-26	Comunicació baixes de la jornada		
15-03-26	<b>2a Jornada LL. Natació FIGUERES</b>		
30-03-26	Confirmació equips de relleus i participació individual	Consell Esportiu Cerdanya	<u>Prebenjamí i Benjamí:</u> Estil lliure + Braça + Relleus <u>Aleví, Infantil, Cadet i Juvenil:</u> Estil lliure + Braça + Papallona + Relleus
06-04-26	Comunicació baixes de la jornada		
12-04-26	<b>3a Jornada LL. Natació PUIGCERDÀ</b>		
15, 16 i 17 de maig	<b>Jocs Emporion 2026 GARROTXA</b>	Consell Esportiu Garrotxa	<u>Prebenjamí i Benjamí:</u> Estil lliure + Esquena + Relleus <u>Aleví, Infantil, Cadet i Juvenil:</u> Estil lliure + Esquena + Papallona + Relleus

## 5. Aspectes econòmics

La quota d'inscripció per la totalitat de les jornades de la lliga té un preu de **30,00€** per esportista i dona dret a participar a les 3 jornades + Jocs Emporion i a qualsevol de les modalitats convocades. Amb aquest preu d'inscripció no està inclosa l'assegurança esportiva.

La llicència d'esportista i de tècnic, d'acord amb el Decret 58/2010, de 4 de maig, inclou l'assegurança obligatòria d'accident esportiu i té un cost de:

- Llicència esportista (menors de 18 anys): 18,50€
- Llicència esportista (majors de 18 anys): 39,00€
- Llicència de tècnic/a: 32,50€

## 6. Aspectes tècnics

### a) Sistema de competició

**La Lliga de Natació consta de 3 jornades amb resultats i classificacions independents entre elles.**

Un cop acabada la Lliga, els esportistes que hagin participat a un mínim **d'una jornada**, podran participar als Jocs Emporion que es realitzaran a la comarca la Garrotxa.

El divendres anterior a la setmana de la data de la prova, el consell esportiu organitzador farà arribar el dossier **ÚNIC** de la jornada amb els ajustaments d'horaris pertinents.

### b) Modalitats i categories convocades

Les modalitats de competició seran les següents:

- Individual: masculí i femení
- Relleus: equips mixtos de 4 components, per la qual s'estableix el següent nombre de nedadors/es:
  - 2 masculins + 2 femenins (amb opció de 2 reserves: 1 masculí i 1 femení). Es duran a terme sèries contra cronòmetre per configurar les classificacions de les diferents categories i sexes. En cas de no complir amb el criteri de gènere, els nedadors podran nedar però no computaran a la classificació ni podi (FORA DE COMPETICÓ).

Competició individual: masculí i femení

CATEGORIA	LLIURE	ESQUENA	BRAÇA	PAPALLONA
<b>PREBENJAMÍ</b>	25 metres	25 metres	25 metres	-
<b>BENJAMÍ</b>	25 metres	25 metres	25 metres	-
<b>ALEVÍ</b>	50 metres	50 metres	50 metres	50 metres
<b>INFANTIL</b>	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres
<b>CADET</b>	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres
<b>JUVENIL</b>	100 metres	100 metres	100 metres	100 metres

Competició relleus: modalitat mixta

CATEGORIA	RELLEUS
<b>PREBENJAMÍ</b>	4 x 25 metres
<b>BENJAMÍ</b>	4 x 25 metres
<b>ALEVÍ</b>	4 x 25 metres
<b>INFANTIL</b>	4 x 50 metres
<b>CADET</b>	4 x 50 metres
<b>JUVENIL</b>	4 x 50 metres

Tant en individual com en equips/relleus, es duran a terme series contra cronòmetre per configurar les classificacions de les diferents categories i sexes.

c) Normativa tècnica

Segons Normativa UCEC.

Es pot consultar a : [https://www.ucec.cat/wp-content/uploads/2025/09/n\\_natacio.pdf](https://www.ucec.cat/wp-content/uploads/2025/09/n_natacio.pdf)

## d) Classificacions

Es confeccionarà una **classificació i entrega de premis independent per cada una de les jornades de lliga i Jocs Emporion.**

La classificació en la modalitat individual sortirà de la **suma dels temps dels 2 estils nedats** de cada esportista.

### **Modalitat individual:**

- A cada jornada, els esportistes de les categories **prebenjamí i benjamí** hauran de nedar els **dos estils estipulats** per tal de poder optar a podi. **En el cas que nedin un estil**, podran nedar però quedaran **fora de competició**.
- A cada jornada, els esportistes de les categories **aleví, infantil, cadet i juvenil**, hauran de nedar els **dos estils estipulats** per tal de poder optar a podi. En el cas que nedin un estil, podran nedar però quedaran **fora de competició**.
  - A les jornades que hi hagi la opció de nedar l'estil de papallona (opcional) a més a més dels altres dos estils convocats, **s'agafaran els 2 millors temps per la confecció del podi**.

## e) Guardons

Es farà entrega de medalles pels tres primers classificats/des de de cada categoria i gènere a la modalitat individual.

Es farà entrega d'un diploma a cada component dels 3 primers equips classificats de cada categoria/equip en la modalitat de relleus.

## f) Resultats

Els resultats de cada jornada s'enviaran a les entitats per correu electrònic el dilluns posterior a la celebració de la jornada.

*En cas que es convoquin Finals Nacionals, hi participaran el nombre d'equips i esportistes que les bases dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya defineixin i que hagin participat en un mínim de 2 jornades de la Lliga. En funció d'aquestes bases, l'organització podrà decidir com es determina la participació d'aquestes finals.*

## g) Específics de l'esport

### Estils

Les disciplines esportives en què els nedadors podran competir són les següents:

- Estil lliure
- Esquena
- Braça
- Papallona

Les especificacions generals dels estils de les diferents categories i les adaptacions tècniques en les categories prebenjamí i benjamí les podeu trobar a la normativa tècnica dels Jocs Esportius Escolar de Catalunya d'aquesta disciplina.

### Uniforme/Vestimenta

No es permetrà als nedadors fer servir o portar cap mecanisme que faci augmentar la seva velocitat, flotabilitat o resistència a l'aigua durant la cursa (aletes, peus de granota, etc..). És obligatori portar casquet de bany i es recomana portar ulleres de natació.

### Participants

Cada participant ha de romandre i acabar la cursa en el mateix carrer en què l'ha començada. El fet d'obstruir un altre nedador ocupant un altre carrer diferent al seu o interferint-hi de qualsevol altre manera, farà que es desqualifiqui l'infractor. Si la falta fos intencionada, la sanció serà estudiada pel comitè de competició.

### Sortides i penalitzacions

En totes les proves només es podrà dur a terme una sortida nul·la. La segona sortida nul·la, sigui del nedador/a que sigui, representarà una penalització de 10'' a 20'' de la prova.

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

# JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA 2025-2026



En les proves d'esquena, es faran des de dins de l'aigua. Els/les nedadors/es es col·locaran a l'aigua i s'alinearàn de cara a l'extrem de sortida, agafant amb les 2 mans l'estrep de sortida (no es poden posar al damunt del sobreexidor, o recolzar els dits dels peus sobre el marge sobreexidor).

En relleus, serà penalitzat amb 15'' a cada nedador/a de l'equip que realitzi una sortida anticipada abans que el/la company/a de l'equip, que està nedant, toqui la paret.

## Cronometratge

El cronometratge de les competicions el faran els tutors/es de joc (àrbitre i jutge/essa) designats/des per l'organització.

## **7. Altres dades d'interès**

Els Consells Esportius organitzadors poden modificar discrecionalment aquesta Normativa Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament de les activitats dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, i seran els responsables de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta normativa general.

