



## 02\_NORMATIVA LLIGA BASE SINCRO 2016-17

JORNADES	DATA	LLOC	Escalfament/Inici
1 <sup>a</sup>	14-01-2017	SANT JULIÀ	09:00/10:00
2 <sup>a</sup>	07? 09?-04-2017	P.D	P.D

**PARTICIPACIÓ:** Nedadores amb llicència F.A.N - N. Sincronitzada 2016-17 nascudes els anys 2005 al 2009 + **grup B: nascudes 2002-03-04**. Les nedadores nascudes l'any 2010 poden participar però les medalles es faran conjuntament amb l'any 2009. Les nedadores del grup B no poden participar a la Lliga de Figures Inf.

### PROVA INDIVIDUAL RECORREGUT DE 25m \*1<sup>a</sup> JORNADA

	ANYS 2009 A 2006+ grup B	ANY 2005
1	Entrada a l'aigua de cap	Idem
2	Sortida: primer el cap + preparació per assumir posició estirada d'esquena	Idem
3	7m desplaçament r.standard	Idem
4	STOP i 5'' p.estirada d'esquena	Idem
5	Execució Figura nº311 Kip	Idem
6	Boost sense braços	Idem
7	Desplaçament en eggbeater	Idem
8	Desplaçament en peus de crol lateral	Idem
9	Assumir carpa endavant M.B 3	Executar Figura 349c Tower twirl

PROVA PER EQUIPS **		
	PROVES 2 <sup>a</sup> JORNADA	PUNTUACIÓ
1	Formació en cercle+2 cadències seguides	EXECUCIÓ 40% SINCRONITZACIÓ 40% ÚS DE LA MÚSICA 20%
2	Boost a 2 braços	
3	Figura nº 349-Tower	
4	Desplaçament en formació de 2 línees paral·leles i en kick-pull	
5	Figura nº 101_Ballet Leg Single	

dimarts, 20 / desembre / 2016

\*Les series s'organitzaran per any de naixement , una nedadora per carrer .

- Nedadores nascudes any 2005 tenen 1 prova diferent a la jornada individual.

\*\* Els equips estaran formats per un mínim de 4 components, no hi ha màxim de components.

- Cada club pot presentar tants equips com vulgui
- Els equips es poden formar amb les edats que es vulgui entre els anys 2009 i 2005+ grup B.
- Totes les components del equip han d'executar els elements al mateix temps ( excepte les cadències )
- Les nedadores portaran banyador negre. Es permet l'ús de ulleres. El color del casquet és indiferent
- Les proves s'executaran en l'ordre establert a les dues jornades i es permet afegir altres elements només a la 2ª jornada, sempre i quan es respecti la distància on s'han d'executar els elements tal i com es descriu al diagrama.
- Hi haurà penalitzacions de 1.0 punt als equips per:
  - Ometre un o més elements
  - Alteració del ordre dels elements
- A la 2ª jornada s'utilitzarà obligatòriament la música següent:
  - Txaikovsky-op.71-Dansa chinesa 1:02.

#### PREMIS

Medalla les 3 primeres classificades per any de naixement segons suma punts de les dues jornades. Grup B com a categoria ( 02-03-04 )

No hi ha mínim de participació per sumar a la classificació final.

Diploma a totes les participants

JORNADES	DATA LÍMIT INSCRIPCIONS	PUBLICACIÓ LLISTATS DE SORTIDA
1ª	22-12-2016	11-01-2017
2ª	24-03-2017	05-04-2017

Les inscripcions es realitzaran únicament en els fulls oficials d'inscripció ( R.Nominal-excel 2016-17) i enviats per correu electrònic a [nataliameca@fan.ad](mailto:nataliameca@fan.ad)

**Tot el que no quedi contemplat en aquesta normativa es regirà pel reglament FINA i FAN vigent.**

Ordino, Novembre del 2016 *act;des2016*

FEDERACIÓ ANDORRANA DE NATACIÓ

C/Narciso Yepes s/n Centre de Tecnificació d'Ordino AD300ORDINO T890371 [fan@fan.ad](mailto:fan@fan.ad) [www.fan.ad](http://www.fan.ad)