

FEDERACION PUERTORRIQUEÑA DE NATACION
REGLAS DE COMPETENCIA
NADO SINCRONIZADO

I. DISPOSICIONES GENERALES

- a. Se utilizarán las reglas FINA u otro organismo cuya autoridad reconozca nuestra Federación y que no estén contempladas en las reglas.
- b. Toda competencia de nado sincronizado que se celebre en Puerto Rico bajo auspicio de esta Federación debe ceñirse a lo dispuesto en la Constitución de la Federación Puertorriqueña de Natación (FPN) y las reglas del organismo al cual está adscrita la FPN, es decir la FINA.
- c. Toda atleta participará con el equipo representativo de su club de natación al cual pertenece disponiéndose que en caso que su club de origen no tenga la disciplina de nado sincronizado, la atleta podría solicitar permiso por escrito a su club de origen para practicar solo esa disciplina con otro club que si la ofrezca. La solicitud la hará el delegado del equipo a la Comisión de Registro.
- d. Determinación de edad: la edad para competir se determinará con la edad que tenga la nadadora al 31 de diciembre del año de la competencia. Las competidoras se ubicarán en los grupos de edades según su edad al 31 de diciembre del año de competencia, considerándose elegibles en ese grupo de edad desde el 1ro de enero al 31 de diciembre de ese mismo año.
- e. Las competidoras tienen que estar federadas ocho (8) días antes de la competencia.

II. INSCRIPCIONES

Las inscripciones deberán recibirse (en persona, por fax o por e-mail) en la FPN no más tarde de las 8:00 PM el viernes de la semana anterior en que se celebra la competencia. Después de esta fecha y hora no se aceptarán inscripciones. La inscripción se hará en la hoja provista por la FPN para este propósito. Deberá incluir el nombre, edad de la competidora al finalizar el año en curso, el grupo de edad en que participa y equipo al que representa. En adición, el nombre, teléfono y dirección de correo electrónico de la entrenadora.

III. SORTEO

El sorteo se realizará el lunes de la semana de la competencia, hora 7:00 PM en las facilidades de la FPN. El orden de participación y el sorteo de figuras serán públicos.

IV. VESTIMENTA

Competidoras

Figuras:

La competencia de figuras requerirá traje de baño negro y gorro blanco (sin insignias) conforme a la Regla **FINA GR 5**. La utilización de accesorios y ropa adicional no está permitido, a menos que sea requerido por razones médicas. Puede utilizarse “nose clip”, tapones de oído y “goggles”.

Rutinas:

En la competencia de rutinas no se podrá utilizar gorro, ni “goggles”. Los trajes de baño no podrán ser escotados, ni mostrar la piel, en adición, serán de una sola pieza.

Jueces, Oficiales de Mesa y Árbitro

Los jueces vestirán con camisa, pantalón y zapatos blancos.

V. TIPOS DE COMPETENCIA

1. Evaluaciones de Figuras
2. Competencia de Rutinas: Solo, Duetto, Equipo (rutinas libre, combinada y técnica).
Las competidoras deberán enviar su música en formato MP3 o CD-R y debe llegar a la FPN no más tardar del lunes antes de la competencia.

VI. GRUPOS DE EDADES

Principiantes I Novatas

10 y menos
11-12 años
13-15 años

FINA

12 y menos
13-15 años
16-18 años, 15-18 juveniles
(Juniors), 16 y mayores (Seniors)

*Las “seniors” hacen rutinas técnicas y libre.

Grupo Principiantes/Novatas:

Programa de desarrollo- el cual persigue lograr que las competidoras tengan el mejor dominio de las figuras básicas antes de evaluarse dentro de su grupo de edad, según las figuras FINA. Cada entrenadora decidirá en que momento la atleta está preparada para participar de las evaluaciones de figuras/rutinas según FINA. Una vez la competidora sale del programa básico al programa **regular no podrá regresar al programa Principiante/Novatas**. En las categorías Juvenil (Juniors) y Mayores (Seniors) se estarán evaluando los elementos requeridos para esa edad.

VII. FIGURAS A EVALUARSE

Categoría: 10 y menos, Nivel Principiante / Novatas de cualquier edad

Compulsorias:

- 101 Ballet Leg Single (grado de dificultad 1.6)
- 302 Blossom (grado de dificultad 1.4)

Opcionales:

Grupo I

- 303 Somersault Back Pike (grado de dificultad 1.5)
- 344 Neptunus (grado de dificultad 1.8)

Grupo II

- 320 Somersault Front Pike (grado de dificultad 1.7)
- 315 Kipnus (grado de dificultad 1.6)

Categoría: 12 y menos (FINA)

Compulsorias:

- 101 Ballet Leg Single (grado de dificultad 1.6)
- 360 Walkover Front (grado de dificultad 2.1)

Opcionales:

Grupo I

- 321 Somersub (grado de dificultad 2.0)
- 315 Kipnus (grado de dificultad 1.6)

Grupo II

- 355 Porpoise (grado de dificultad 1.9)
- 401 Swordfish (grado de dificultad 2.0)

Grupo III

- 344 Neptunus (grado de dificultad 1.8)
- 301 Barracuda (grado de dificultad 2.0)

Categoría: 13-15 (FINA)

Compulsorias:

- 420 Walkover Back (grado de dificultad 2.0)
- 355e Porpoise Spinning 360° (grado de dificultad 2.1)

Opcionales:

Grupo I

- 342 Heron (grado de dificultad 2.1)
- 311a Kip ½ Twist (grado de dificultad 2.2)

Grupo II

- 240 Albatross (grado de dificultad 2.2)
- 345 Catalina Reverse (grado de dificultad 2.1)

Grupo III

- 301d Barracuda Spinning 180° (grado de dificultad 2.1)
- 140 Flamingo Bent Knee (grado de dificultad 2.4)

Categorías: 16-18 (FINA) Mayores (Seniors), Juveniles (Juniors) y Grupo de edades

Compulsorias

- 313 Kip Split Closing 180° (grado de dificultad 2.5)
- 112f Ibis Continuous Spin 720 (grado de dificultad 2.8)

Opcionales:

Grupo I

- 336 Gaviata Open 180° (grado de dificultad 2.8)
- 436 Cyclone (grado de dificultad 2.7)

Grupo II

- 355b Porpoise Full Twist (grado de dificultad 2.5)
- 150 Knight (grado de dificultad 3.1)

Grupo III

- 307 Flying Fish (grado de dificultad 3.0)
- 115c Catalina Twirl (grado de dificultad 2.8)

VIII. RUTINAS A EVALUARSE

Tiempo Mínimos / Principiantes/Novatas

| | Solo | Dueto | Equipo |
|---|-------------|--------------|---------------|
| Principiantes/ Novatas de cualquier edad | 1:30 | 2:00 | 2:30 |

Tiempos Mínimos / FINA

| | Solo | Dueto | Equipo | Comb. |
|-------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 11-12 años | 2:00 | 2:30 | 3:00 | 3:30 |
| 13-15 años | 2:30 | 3:00 | 3:30 | 4:00 |
| 16-18 años | 3:00 | 3:30 | 4:00 | 4:30 |

- Se permitirá 15 segundos de tolerancia más o menos del tiempo límite de la rutina.
- La nadadora tendrá 10 segundos máximo para los “deck movements”. Esto formará parte del tiempo límite para la rutina (Regla FINA SSAG 6).
- Habrá un tiempo de 30 segundos para el “deck walk on”.

IX. PREMIACIONES

Se premiara con cintas a las primeras 8 atletas por categoría tanto en novatas como las que compitan en figuras FINA.

X. EQUIPOS

1. Cada equipo será responsable de nombrar un delegado que los represente en las competencias. El mismo tendrá que firmar en la mesa de anotaciones antes de comenzar la competencia. El delegado de competencias no deberá ser ningún miembro del Comité Técnico de Nado Sincronizado.
2. Toda competidora se inscribirá bajo algún equipo federado.
3. Aquellas competidoras bajo el “status” FPN podrán conservar ese “status” según el reglamento de la Comisión de Registro.

XI. COMPETENCIAS

Las competencias serán manejadas por la FPN y no por los equipos. Las evaluaciones comenzarán a las 9:00 AM en punto. La Federación proveerá la piscina y el equipo necesario para cada competencia.

XII. RETIRO DE ATLETAS

1. Cualquier retiro o cambio de competidoras y/o equipos deberá hacerse una (1) hora antes del comienzo de la competencia.
2. El delegado o entrenador del equipo será el único autorizado para retirar competidoras en la mesa de cómputos.
3. El retiro deberá hacerse por escrito y tendrá que estar firmado por la entrenadora o por el delegado del equipo.

XIII. OFICIAL DE LA COMPETENCIA

En cada competencia de nado sincronizado la Federación Puertorriqueña de Natación designará un oficial de competencia. Sus responsabilidades son:

1. Velar porque la piscina y los alrededores donde se celebrará la competencia cumplan con la limpieza y seguridad requeridas para la celebración del evento.
2. Controlar el movimiento de público en el área de evaluación.
3. Obtener, distribuir y asegurar cualquier equipo y/o material necesario en y durante la competencia.
4. Servir como agente de solución de problemas, fuente de información y estar disponible para ayudar en el manejo de la competencia.
5. Obtener los resultados oficiales, verificarlos y entregarlos a la Federación Puertorriqueña de Natación o su representante, entrenadoras y competidoras. Los resultados oficiales deben estar en la Federación no más tardar de 3 días después de la competencia.
6. Recibir las competidoras, oficiales de mesa, jueces y entrenadoras y ubicarlos en sus respectivas áreas de trabajo.
7. Organizará el salón o área para reuniones técnicas antes o después de la competencia.

XIV. VIGENCIA

Estas reglas se aprobarán por la Asamblea de Delegados. Una vez aprobadas, serán revisadas por el Comité Técnico de Nado Sincronizado cada cuatro (4) años. Cualquier enmienda a este Reglamento tendrá que ser aprobada por la Asamblea.