

# Equip Nacional de Natació d'Andorra

## NORMATIVA 2018-2019



### Índex:

Introducció.	Pàg 2
1 Organització General.	Pàg 3
2 Nivells esportius per formar part de l'equip nacional de natació d'Andorra.	Pàg 4
3 Els entrenaments de l'ENNA.	Pàg 5
4 Progressió d'entrenaments a l'ENNA per edats.	Pàg 5
5 Compromís dels nedadors/ores amb els entrenaments de l'ENNA.	Pàg 6
6 Coordinació dels entrenaments de l'ENNA amb el dels Clubs.	Pàg 7
7 Concentracions de l'Equip Nacional d'Andorra.	Pàg 7
8 Nedadors/ores convocats per la FAN o el COA a competicions internacionals.	Pàg 7
9 Comunicació dels entrenaments de l'ENNA.	Pàg 8
10 Normes educatives de l'ENNA.	Pàg 8
Annex 1.	Pàg 9
Annex 2.	Pàg 10



## INTRODUCCIÓ

Aquesta normativa exposa de forma resumida els aspectes fonamentals de funcionament de l'**Equip Nacional de Natació d'Andorra** (ENNA).

Comença una nova etapa per l'ENNA. Formar part de l'Equip Nacional de Natació d'Andorra ha de ser un orgull esportiu pels nedadors i nedadores d'aquest país.

El principal objectiu és la unificació de l'entrenament dels millors nedadors del país, amb la suma d'esforços individuals i projectes esportius comuns, que ajudin a millorar el nivell de la natació andorrana.

Tot el món de la natació andorrana ha d'estar involucrat en aquest projecte: Federació, clubs, entrenadors/ores, nedadors/ores, pares/mares, equips de suport...

Aquesta normativa és un exercici de transparència, comunicació i divulgació completa i complementa altres reglaments i normatives de la Federació Andorrana de Natació.



## 1- Organització general.

1. Tots els nedadors/ores andorrans i residents a Andorra, amb llicència vigent de la FAN, poden formar part de l'Equip Nacional de Natació d'Andorra.
2. L'edat mínima per a formar part de l'ENNA és d'11 anys per les nedadores i 12 anys pels nedadors.
3. L'Equip Nacional d'Andorra és un grup d'entrenament i competició compost per una selecció de nedadors/ores dels clubs d'Andorra.
4. Els entrenaments de l'ENNA es sincronitzaran amb els clubs de procedència dels nedadors/ores.
5. Els entrenaments de l'Equip seran planificats i dirigits pel director tècnic de la FAN.
6. Per formar part de l'ENNA es definiran dos nivells esportius diferenciats segons taules de temps aprovades per la Direcció Tècnica de la FAN. La seva intenció és facilitar una referència objectiva per valorar l'evolució dels resultats, que serveixi com a instrument de motivació personal per assolir les màximes cotes individuals de rendiment.
7. Tots els nedadors/ores amb nivell ENNA seran seleccionats per formar part de l'equip.
8. Els nivells de rendiment esportiu indicats es faran servir, a més, per fonamentar els criteris de selecció dels nedadors/ores a nivell de competicions.
9. A l'inici de cada temporada es revisaran i modificaran, si cal, els nivells d'accés a l'ENNA.
10. Tots els nedadors/ores seleccionats per formar part del grup d'entrenament i competició de l'Equip Nacional de Natació d'Andorra han d'assumir un compromís **individual** de participació.



11. Segons l'edat cronològica i el desenvolupament de maduresa biològica, cada nedador/ora tindrà una progressió individual d'entrenaments.
12. En començar la temporada, es realitzarà un estudi individual per a cada nedador/ora, i s'avaluaran els objectius esportius i el seu nivell de compromís amb l'entrenament i la competició.
13. Pel bon funcionament de l'Equip Nacional de Natació d'Andorra, la comunicació serà fonamental entre entrenadors/ores, nedadors/ores, pares/mares i directius/ives.

## **2. Nivells Esportius per formar part dels entrenaments de l'Equip Nacional de Natació d'Andorra.**

Els nedadors que podran entrenar a l'Equip Nacional seran aquells que, durant la temporada anterior, hagin aconseguit els nivells esportius que es fixen en les taules de l'annex 1.

Hi ha dos nivells de participació en els entrenaments:

Nivell A: els nedadors/ores han de complir tot el programa d'entrenaments planificat pel director tècnic.

Nivell B: els nedadors/ores poden entrenar amb l'ENNA un màxim de 3 sessions setmanals.



### 3. Els entrenaments de l'ENNA.

El màxim nombre de sessions dels nedadors/ores amb nivell A, serà de 6 amb l'ENNA, de la manera següent.

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
MATI		ENNA		ENNA		ENNA	
TARDA	ENNA		ENNA		ENNA		

### 4. Progressió d'entrenaments a l'ENNA per edats.

La progressió per edats en el nombre de sessions de l'ENNA amb nivell A és com es mostra en la taula següent.

Taula amb el nombre de sessions per edats amb nivell A.

	masculí		femení	
edats	ENNA	edats	ENNA	
15 anys i més grans	4 ó 6	14 anys i més grans	4 ó 6	
14-13 anys	2 o 3	13-12 anys	2 o 3	
12 anys	2	11 anys	2	

Si un nedador millora el seu nivell, el director tècnic i el seu entrenador avaluaran la possibilitat de canvi, juntament amb els seus pares per a nedadors/ores menors d'edat.



## 5. Compromís dels nedadors/ores amb els entrenaments de l'Equip Nacional de Natació d'Andorra.

La Federació Andorrana té com a objectiu la millora del nivell esportiu.

L'objectiu dels nedadors/ores, és la d'avaluar-se en les competicions internacionals més importants.

Per aconseguir-ho, ha d'haver-hi un compromís total de cada nedador amb l'Equip Nacional de Natació d'Andorra.

Quan no sigui possible complir el compromís, el nedador/ora ha d'informar a la Direcció Tècnica. Si a criteri de la Direcció Tècnica no es compleix amb l'esmentat compromís per absències injustificades o per altres motius s'estudiaran les mesures de correcció necessàries, que poden arribar en última instància a què el nedador/a quedi exclòs del grup d'entrenament de l'ENNA i de les competicions.

Causes justificades:

- Estudiar o treballar fora d'Andorra.
- Incompatibilitat horària per causes laborals.
- Nedadors que cursin segon de Batxillerat, Terminale o equivalent.

Altres causes que hauran de ser exposades i revisades per la Direcció Tècnica de la FAN.



## **6. Coordinació dels entrenaments de l'Equip Nacional de Natació d'Andorra amb els dels clubs.**

Els nedadors/ores de l'ENNA alternaran els entrenaments amb els dels Clubs.

El director tècnic de la FAN enviarà per correu electrònic als directors tècnics dels clubs: la planificació de la temporada i el detall dels entrenaments setmanals de l'ENNA.

Qualsevol canvi, es comunicarà als directors tècnics dels clubs.

## **7. Concentracions de l'Equip Nacional de Natació d'Andorra.**

Les concentracions es faran en diferents llocs segons determini la Federació.

Les concentracions de l'ENNA es comunicaran anualment un cop hi hagi definit el calendari oficial. S'informarà dels detalls de la seva organització als nedadors/ores convocats (i als pares/mares en cas dels menors d'edat), als seus entrenadors/ores i als clubs de procedència dels nedadors/ores.

Tots els nedadors/ores convocats han d'assistir a la concentració.

En cas de no poder assistir, s'haurà de comunicar i justificar en el termini estipulat en la convocatòria.

## **8. Nedadors/ores convocats per la FAN o el COA a competicions internacionals.**

Els nedadors/ores convocats per la FAN o el COA a una competició internacional, hauran de seguir les directrius marcades pel director tècnic de la FAN.

Tots els nedadors/es convocats han d'assistir a la convocatòria.

En cas de no poder assistir, s'haurà de comunicar i justificar en el termini estipulat en la convocatòria.



## 9. Comunicació dels entrenaments de l'Equip Nacional de Natació d'Andorra.

Es farà un grup de comunicació de tots els integrants de l'Equip Nacional (amb el consentiment dels integrants).

- Nedadors/ores, entrenadors/ores, pares/mares... per informar de canvis o de convocatòries.

## 10. Normes educatives de l'Equip Nacional de Natació d'Andorra.

- Per al bon funcionament de l'equip i el respecte entre els seus integrants, és molt important la puntualitat.
- Els nedadors han de ser respectuosos a cada moment amb les persones i les instal·lacions on es realitzen els entrenaments i/o competicions.
- Complir la normativa interna de la FAN, tant als entrenaments i concentracions, com a les competicions.
- Tot el que no quedi contemplat en aquesta normativa es regirà pel reglament FAN vigent.





## Annex 1

Taules de nivells esportius per accedir als entrenaments de l'ENNA. Temporada 2018-2019.

Nivell A	msc 25	msc 50	fem 25	fem 50	Nivell B	msc 25	msc 50	fem 25	fem 50
50 lliure	25.95	26.80	29.40	30.35	50 lliure	27.50	28.35	31.10	32.10
100 lliure	57.60	1:00.10	1:04.40	1:06.25	100 lliure	1:00.99	1:03.65	1:08.20	1:10.20
200 lliure	2:07.35	2:10.70	2:21.50	2:24.80	200 lliure	2:14.85	2:18.45	2:29.85	2:33.35
400 lliure	4:32.00	4:42.75	5:00.55	5:03.00	400 lliure	4:48.05	4:58.70	5:18.30	5:20.90
800 lliure	9:28.30	9:39.45	10:14.35	10:21.25	800 lliure	10:01.80	10:13.60	10:50.55	10:57.95
1500 lliure	18:07.00	18:36.35	19:38.75	19:46.15	1500 lliure	19:11.00	19:42.15	20:48.25	20:56.05
50 esquena	28.45	30.80	32.90	34.70	50 esquena	30.15	32.60	34.85	36.70
100 esquena	1:02.70	1:06.45	1:10.50	1:14.45	100 esquena	1:06.40	1:10.35	1:14.70	1:18.85
200 esquena	2:15.40	2:23.45	2:32.80	2:39.00	200 esquena	2:23.35	2:31.90	2:41.80	2:48.35
50 braça	32.35	33.25	36.70	37.70	50 braça	34.25	35.20	38.85	39.90
100 braça	1:11.25	1:13.20	1:19.90	1:22.20	100 braça	1:15.50	1:17.55	1:24.65	1:27.05
200 braça	2:34.35	2:42.35	2:52.45	2:58.30	200 braça	2:43.45	2:51.90	3:02.63	3:08.80
50 papallona	27.95	28.75	31.25	31.30	50 papallona	29.60	30.45	33.08	33.15
100 papallona	1:01.60	1:03.85	1:10.00	1:11.10	100 papallona	1:05.25	1:07.60	1:14.10	1:15.30
200 papallona	2:19.15	2:22.90	2:33.30	2:36.10	200 papallona	2:27.35	2:31.35	2:42.35	2:45.30
100 estils	1:04.45		1:12.40		100 estils	1:08.25		1:16.70	
200 estils	2:20.50	2:26.10	2:36.20	2:41.65	200 estils	2:28.80	2:34.70	2:45.40	2:51.15
400 estils	5:01.80	5:12.50	5:31.85	5:41.35	400 estils	5:19.60	5:30.95	5:51.45	6:01.50



## Annex 2

Per la temporada 2018-2019 com a transició del model d'entrenaments anterior s'estableixen els criteris següents:

La participació dels nedadors/ores de categoria aleví que compleixin amb els requisits establerts serà opcional amb acord amb el director tècnic del club.

Els nedadors /ores de categories superiors que no compleixin els requisits establerts podran participar en els entrenaments de l'ENNA d'acord amb el director tècnic de la FAN i els directors tècnics dels club de procedència.