

# Equip Nacional de Natació d'Andorra

NORMATIVA 2019-2020

---





## ENNA: NORMATIVA 2019 - 2020

### 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



## ENNA: NORMATIVA 2019 - 2020

### INTRODUCCIÓ

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

Continua una etapa pel grup 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.



## ENNA: NORMATIVA 2019 - 2020

### 1- Organització general.

1. Tots els nedadors/ores andorrans, amb llicència vigent de la FAN, poden formar part de l'Equip Nacional de Natació d'Andorra.
2. L'any de naixement mínim per a formar part del grup ENNA és per les nascudes al 2007 per les nedadores i nascuts al 2006 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 ENNA seran planificats i dirigits pel director tècnic de la FAN.
6. Per formar part de l'ENNA es definirà un nivell esportiu segons les 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. A l'inici de cada temporada es revisaran i modificaran, si cal, els nivells d'accés a l'ENNA.
9. 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.
10. Segons l'edat cronològica i el desenvolupament de maduresa biològica, cada nedador/ora tindrà una progressió individual d'entrenaments.
11. 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.



## ENNA: NORMATIVA 2019 - 2020

12. 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.

### 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.

	masculí		femení	
edats	ENNA	edats	ENNA	
Nascuts al 2004 i majors	4 ó 6	Nascudes al 2005 i majors	4 ó 6	
Nascuts al 2005	2 o 3	Nascudes al 2006	2 o 3	
Nascuts al 2006	2	Nascudes al 2007	2	



## ENNA: NORMATIVA 2019 - 2020

Si un nedador millora el seu nivell, el director tècnic i el seu entrenador avaluaran la possibilitat de poder formar part del grup d'entrenament EnnA, 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/o 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 i entrenar amb el ENNA i el club.

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.



## ENNA: NORMATIVA 2019 - 2020

- 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.





## ENNA: NORMATIVA 2019 - 2020

### Annex 1

Taules de nivells esportius aproximats en piscina de 50m per accedir als entrenaments de l'ENNA.  
Temporada 2019-2020.

<b>Edat / Fem</b>	<b>16 anys</b>	<b>15 anys</b>	<b>14 anys</b>	<b>13 anys</b>
<b>nascudes</b>	<b>2004 i ant</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>
<b>50 lliure</b>	30.88	32.12	33.58	35.35
<b>100 lliure</b>	1:07.74	1:10.18	1:13.38	1:17.74
<b>200 lliure</b>	2:27.43	3:33.33	2:40.31	2:48,76
<b>400 lliure</b>	5:08.56	5:20.92	5:35.53	5:53.22
<b>800 lliure</b>	10:32.62	10:57.96	11:27.90	12:04.18
<b>1500 lliure</b>	20:01.18	20:49.28	21:46.14	22:55.01
<b>50 esquena</b>	35.20	36.61	38.28	40.30
<b>100 esquena</b>	1:15.68	1:18.71	1:22.30	1:26.64
<b>200 esquena</b>	2:41.89	2:48.37	2:56.03	3:05.32
<b>50 braça</b>	38.36	39.90	41.71	43.91
<b>100 braça</b>	1:23.68	1:27.03	1:30.99	1:35.39
<b>200 braça</b>	3:01.56	3:08.80	3:17.39	3:27.80
<b>50 papallona</b>	31.88	33.15	34.66	36.49
<b>100 papallona</b>	1:12.39	1:15.29	1:18.72	1:22.87
<b>200 papallona</b>	2:38.95	2:45.32	2:52.84	3:01.95
<b>200 estils</b>	2:44.58	2:51.17	2:58.96	3:08.39
<b>400 estils</b>	5:47.58	6:01.50	6:17.96	6:37.88
<b>Edat / MSC</b>	<b>17 anys</b>	<b>16 anys</b>	<b>15 anys</b>	<b>14 anys</b>
<b>nascuts</b>	<b>2003 i ant</b>	<b>2004</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>
<b>50 lliure</b>	27.28	28.14	28.86	29.67
<b>100 lliure</b>	1:01.21	1:03.14	1:04.76	1:06.65
<b>200 lliure</b>	2:13.10	2:17.30	2:20.82	2:24.73
<b>400 lliure</b>	4:47.18	4:56.23	5:03.83	5:12.27
<b>800 lliure</b>	9:49.99	10:08.59	10:24.20	10:41.56
<b>1500 lliure</b>	18:56.64	19:32.46	20:02.54	20:35.96
<b>50 esquena</b>	31.31	32.30	33.13	34.05
<b>100 esquena</b>	1:07.66	1:09.79	1:11.58	1:13.57
<b>200 esquena</b>	2:26.05	2:30.65	2:34.51	2:38.81
<b>50 braça</b>	33.86	34.93	35.82	36.82
<b>100 braça</b>	1:14.51	1:16.86	1:18.83	1:21.02
<b>200 braça</b>	2:45.29	2:50.50	2:54.88	2:59.74
<b>50 papallona</b>	29.06	29.97	30.74	31.60
<b>100 papallona</b>	1:05.01	1:07.06	1:08.78	1:10.69
<b>200 papallona</b>	2:25.51	2:30.10	2:33.95	2:38.23
<b>200 estils</b>	2:28.76	2:33.45	2:37.38	2:41.76
<b>400 estils</b>	5:18,20	5:28.22	5:36.64	5:46.00



## ENNA: NORMATIVA 2019 - 2020

Taules de nivells esportius aproximats en piscina de 25m per accedir als entrenaments de l'ENNA.  
Temporada 2019-2020.

<b>Edat / Fem</b>	<b>16 anys</b>	<b>15 anys</b>	<b>14 anys</b>	<b>13 anys</b>
<b>nascudes</b>	<b>2004 i ant</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>
<b>50 lliure</b>	29.92	31.12	32.53	34.25
<b>100 lliure</b>	1:05.57	1:08.19	1:11.30	1:15.06
<b>200 lliure</b>	2:24.10	2:29.87	2:36.69	2:44.96
<b>400 lliure</b>	5:05.25	5:17.47	5:31.92	5:49.43
<b>800 lliure</b>	10:25.51	10:50.56	11:20.17	11:56.03
<b>1500 lliure</b>	20:00.18	20:48.23	21:45.05	22:53.86
<b>50 esquena</b>	33.49	34.83	36.42	38.84
<b>100 esquena</b>	1:11.81	1:14.68	1:18.08	1:22.20
<b>200 esquena</b>	2:35.58	2:41.82	2:49.18	2:58.10
<b>50 braça</b>	37.26	38.76	40.52	42.66
<b>100 braça</b>	1:21.37	1:24.63	1:28.48	1:33.15
<b>200 braça</b>	2:55.60	3:02.63	3:10.95	3:21.02
<b>50 papallona</b>	31.81	33.08	34.59	36.41
<b>100 papallona</b>	1:11.26	1:14.11	1:17.49	1:21.57
<b>200 papallona</b>	2:36.08	2:42.33	2:49.72	2:58.67
<b>100 estils</b>	1:13.74	1:16.69	1:20.18	1:24.41
<b>200 estils</b>	2:39.02	2:45.38	2:52.91	3:02.03
<b>400 estils</b>	5:37.90	5:51.43	6:07.43	6:26.80
<b>Edat / MSC</b>	<b>17 anys</b>	<b>16 anys</b>	<b>15 anys</b>	<b>14 anys</b>
<b>nascuts</b>	<b>2003 i ant</b>	<b>2004</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>
<b>50 lliure</b>	26.43	27.27	27.97	28.74
<b>100 lliure</b>	58.64	1:00.49	1:02.04	1:03.76
<b>200 lliure</b>	2:09.67	2:13.76	2:17.19	2:21.00
<b>400 lliure</b>	4:36.97	4:45.70	4:53.03	5:01.17
<b>800 lliure</b>	9:38.64	8:56.88	10:12.19	10:29.20
<b>1500 lliure</b>	18:26.68	19:01.55	19:30.84	20:03.38
<b>50 esquena</b>	28.99	29.90	30.67	31.52
<b>100 esquena</b>	58.56	1:00.41	1:01.96	1:03.68
<b>200 esquena</b>	2:17.84	2:22.18	2:25.83	2:29.88
<b>50 braça</b>	32.95	33.98	34.86	35.82
<b>100 braça</b>	1:12.56	1:14.85	1:16.77	1:18.90
<b>200 braça</b>	2:36.80	2:41.74	2:45.89	2:50.50
<b>50 papallona</b>	28.38	29.27	30.02	30.86
<b>100 papallona</b>	1:02.74	1:04.71	1:06.37	1:08.22
<b>200 papallona</b>	2:21.24	2:25.70	2:29.43	2:33.59
<b>100 estils</b>	1:05.58	1:07.65	1:09.38	1:11.31
<b>200 estils</b>	2:23.06	2:27.57	2:31.35	2:35.56
<b>400 estils</b>	5:07.31	5:17.00	5:25.13	5:34.17



ANDBANK /  
*Private Bankers*

ENNA: NORMATIVA 2019 - 2020