

**3a JORNADA LLIGA ANDORRANA ABSOLUTA**  
**4a JORNADA LLIGA CATALANA INFANTIL I PRE – BENJAMÍ**  
**5a JORNADA LLIGA CATALANA ALEVI I BENJAMÍ**

**Data:** Dissabte, 18/02/2023.

**Data límit d'inscripció:** ja inclosos en el calendari de competició.

**Piscina:** *Complex Esportiu i Sociocultural D'Encamp.*

SESSIÓ	Entrada piscina	escalfament	competició
<i>matí</i>	08h30	09h00	10h00

CATEGORIES	MASCULÍ	FEMENÍ
<i>Pre - Benjamí</i>	2015-2014	2015
<i>Benjamí</i>	2013-2012	2014-2013
<i>Aleví</i>	2011-2010-2009	2012-2011
<i>Infantil</i>	2008-2007	2010-2009-2008
<i>Absoluts</i>	2006 i ant	2007 i ant

## PARTICIPACIÓ

Per participar en aquesta competició cal tenir tramitada la llicència federativa 2022/23 FAN i/o FCN. **La participació en proves individuals en aquesta competició estarà oberta per esportistes amb llicència FCN i llicència ANDORRANA.**

Els Clubs podran inscriure i participar amb el nombre de nedadors que desitgin. Cada nedador podrà participar sense límit de proves.

Cada prova es nedarà contra rellotge, per marques d'inscripció.

Les proves de relleus seran **RELLEUS FAN**, la composició dels rellevistes es farà durant la reunió de tècnics del mateix dia de la competició durant l'escalfament.

Relleus de peus:

- Sortides de dins l'aigua amb una mà a la paret i una a la fusta de peus.
- Viratge: no es farà braçada, es tocarà amb la fusta la paret igual que a l'arribada.
- El nedador que espera el relleu, ho farà dins l'aigua amb una altra fusta.
- **RECOMANACIÓ: Tots els nedadors han de realitzar els primers i últims 5 metres d'arribada a la paret amb el cap dins de l'aigua.**

Tot el que no quedi contemplat en aquesta normativa es regirà pel reglament de la FAN, FCN i FINA vigent.

Ordre de proves:

	<b>sessió matí</b>		<b>Categoria</b>
1	50m. Braça	M	Absolut, infantil i 2014
2	400m. Lliure	F	Absolut i infantil
3	800m. Lliure	F	Aleví
4	1500m. Lliure	M	2009 – 2010
5	400m. Lliure	M	2011
6	200m. Braça	F	Absolut i infantil
7	100m. Braça	M	Absolut i infantil
8	50m. Papallona	M	2013
9	50m. Papallona	F	Absolut, infantil i 2014
10	200m. Lliure	M	Absolut i infantil
11	200m. Papallona	F	Absolut i infantil
12	100m. Papallona	F	2013
13	100m. Papallona	M	Absolut, infantil i 2012
14	50m. Lliure	M	Absolut, infantil i 2014
15	25m. Esquena	Conj	2015
16	200m. Esquena	F	Absolut, infantil i aleví
17	200m. Esquena	M	Aleví
18	50m. Esquena	F	Absolut, infantil i 2014
19	100m. Esquena	M	Absolut, infantil i benjamí
20	100m. Esquena	F	2013
21	100m. Lliure	F	Absolut i infantil
22	200m. Estils	M	Absolut i infantil
23	4x200m. Lliure	F	Infantil

Alfonso Maltrana  
Director Tècnic