

## LLIGA BASE NATACIÓ

Data	Competició	Jda	Lloc	Estils	Proves individuals	Proves relleus
17/11/23		1 <sup>a</sup>	LAUesport	Lliure	1. 15m. Ondulatori subaquàtic 2. 25m. nedar	3. 4x25m. nedar 4. 4x25m. peus
23/02/24		2 <sup>a</sup>	LAUesport	Esquena	1. 15m. Ondulatori subaquàtic 2. 25m. nedar	3. 4x25m. nedar 4. 4x25m. peus
22/03/24		3 <sup>a</sup>	LAUesport	Braça	1. 15m. Ondulatori subaquàtic 2. 25m. nedar	3. 4x25m. nedar 4. 4x25m. peus
10/05/24		4 <sup>a</sup>	Pas de la Casa	Papallona	1. 15m. Ondulatori subaquàtic 2. 25m. nedar	3. 4x25m. nedar 4. 4x25m. peus

### ANYS PARTICIPACIÓ

Femení	2013, 2014, 2015, 2016
Masculí	2013, 2014, 2015, 2016

### INSCRIPCIONS

	1a Jornada	2a Jornada	3a Jornada	4a Jornada
<i>Obertura Leverade</i>	06/11/23	12/02/24	11/03/24	29/04/24
<i>Tancament Leverade</i>	13/11/23	19/02/24	18/03/24	06/05/24
<i>Llistat d'inscrits provisionals</i>	14/11/23	20/20/24	19/03/24	07/05/24
<i>Fi reclamacions Llistat</i>	15/11/23	21/02/24	20/03/24	08/05/24
<i>Sèries oficials</i>	16/11/23	22/02/24	21/03/24	09/05/24

### PARTICIPACIÓ

Cal tenir la llicència ANDORRANA tramitada una (1) setmana abans a l'obertura de Leverade.

Un mateix esportista pot nedar les dos proves individuals i els dos relleus.

### PROVES INDIVIDUALS

- **15m. ONDULATORI SUBAQUÀTIC**
  - Únicament podran participar els esportistes de l'any **2013**, tant femenins com masculins.
  - **1<sup>a</sup> jornada: 15m Nado Ondulatori subaquàtic amb sortida des de la plataforma de sortida a lliure.**  
Els esportistes han d'anar amb els braços per sobre del cap i les mans una damunt de l'altra.  
A més, el cap ha d'estar dins de l'aigua durant els 15m.
  - **2<sup>a</sup> jornada: 15m Nado Ondulatori subaquàtic sortida des de baix a esquena.**  
Els esportistes agafats del suport de sortida d'esquena o la vora de la piscina. Han d'anar amb els braços per sobre del cap i les mans una damunt de l'altra.  
A més, el cap ha d'estar dins de l'aigua durant els 15m.

- **3ª jornada: 15m Nado Ondulatori subaquàtic amb sortida des de la plataforma de sortida i "filipina".**  
Els esportistes han d'anar amb els braços per sobre del cap i les mans una damunt de l'altra.  
La filipina constarà d'una patada de papallona, una braçada completa de papallona amb totes dues mans i una patada de braça.  
A més, el cap ha d'estar dins de l'aigua durant els 15m.  
Si un esportista no pot cobrir els 15m. amb una filipina, pot repetir aquests gestos en el mateix ordre les vegades que necessiti per a arribar als 15m.
- **4ª jornada: 15m Nado Ondulatori subaquàtic amb sortida des de la plataforma de sortida a papallona.**  
Els esportistes han d'anar amb els braços per sobre del cap i les mans una damunt de l'altra. A més, el cap ha d'estar dins de l'aigua durant els 15m.  
No es permetrà el batut alternatiu.

- **25m. NEDAR.** Es nedarà a contrarellotge.

## **PROVES RELLEUS**

Cada club pot participar amb un màxim de dos (2) relleus, puntuant únicament el primer equip classificat de cada club. Únicament es podrà inscriure a un (1) esportista de l'any 2013 per relleu.

La participació serà lliure quant al sexe dels components dels equips, podent ser masculins o femenins íntegrament o bé mixtos, en els percentatges que els entrenadors responsables estimin oportú.

L'entrega dels fulls de la composició de relleus es farà 15 minuts abans de l'inici de la competició.

- **RELLEUS DE PEUS.** Consideracions:
  - Els nedadors han de sortir des de dins de l'aigua, agafats a la vora amb una mà i amb l'altra agafant la seva planxa.
  - Un nedador arriba a la paret quan sense deixar anar la planxa, aquesta toca la paret d'arribada.
  - Els rellevistes no comencen la seva posta, per tant no es poden deixar anar de la vora de la piscina, fins que el company que li precedeix toca amb la seva planxa la paret.
  - **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 en tots els estils menys en l'estil esquena.**
  - En el relleu d'esquena no han de portar planxa. Els braços han d'estar junts estirats a banda i banda del cap, amb els colzes estesos i col·locant qualsevol mà damunt de l'altra.

## **REUNIÓ DE TÈCNICS**

Es celebrarà una reunió tècnica 15' abans de l'inici de la competició amb 1 entrenador/a o delegat/da per club i el director de competició.

## PREMIACIONS

Proves **individuals**: Medalles als tres primers classificats de cada edat i sexe.

Proves de **relleus**: Medalles als tres primers equips de relleus. Si hi ha diversos equips del mateix club entre els 3 primers classificats, solament es premiarà al primer equip classificat de cada club.

## ALTRES CONSIDERACIONS

Cada club aportarà un cronometrador per cada Jornada de Lliga Base.

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



Alfonso Maltrana – Director Tècnic  
Ordino, octubre de 2023 **actfeb2024**