

LLIGA BASE NATACIÓ 2024-2025

Provisional. Pot ser modificada

1. ANYS DE PARTICIPACIÓ.

Per a la temporada 2024 – 2025, les categories d'edats per la Lliga Base seran les següents:

FEMENÍ / MASCULÍ

8 anys 2017	9 anys 2016	10 anys 2015	11 anys 2014
----------------	----------------	-----------------	-----------------

2. DATES I PROVES.

DATA	JDA	LLOC	ESTIL	PROVES INDIVIDUALS	PROVES RELLEUS
15/11/24 (dv)	1a	Lauesport – S. Julià	Lliure	<ul style="list-style-type: none"> 15m. Sortida amb subaquàtic 25m. nedar 	<ul style="list-style-type: none"> 4x25m. nedar 4x25m. peus
17/01/25 (dv)	2a	Lauesport – S. Julià	Esquena	<ul style="list-style-type: none"> 15m. Sortida amb subaquàtic + Tracció + Tombarella 25m. nedar 	<ul style="list-style-type: none"> 4x25m. nedar 4x25m. peus
21/02/25 (dv)	3a	Lauesport – S. Julià	Braça	<ul style="list-style-type: none"> Viratge + 7,5m. De lliscament / subaquàtic 25m. nedar 	<ul style="list-style-type: none"> 4x25m. nedar 4x25m. peus
04/04/25 (dv)	4a	Pas de la Casa	Papallona	<ul style="list-style-type: none"> 15m. Sortida amb subaquàtic. 25m. nedar 	<ul style="list-style-type: none"> 4x25m. nedar 4x25m. peus

INICI ESCALFAMENT

18:15

INICI COMPETICIÓ

18:45

3. INSCRIPCIONS.

	1a Jornada 15/11/2024	2a Jornada 17/01/2025	3a Jornada 21/02/2025	4a Jornada 04/04/2025
Obertura Clupik – antic Leverade –.	04/11/2024	07/01/2025	10/02/2025	24/03/2025
Tancament Clupik	11/11/2024	13/01/2025	17/02/2025	31/03/2025
Llistat d'inscrits provisionals	12/11/2024	14/01/2025	18/02/2025	01/04/2025
Fi reclamacions Llistat	13/11/2024	15/01/2025	19/02/2025	02/04/2025
Series oficials	14/11/2024	16/01/2025	20/02/2025	03/04/2025

4. PARTICIPACIÓ.

Tots els esportistes han de tenir la llicència ANDORRANA tramitada dues (2) setmanes abans de l'obertura de **Clupik** – antic Leverade –.

Els esportistes del 2014 neden les següents proves:

- Ondulatori – obligatori –.
- Prova de 25m nedar.
- Relleus. Es permet un sol esportista del any 2014 en cada relleu.

Els esportistes nascuts del 2015 al 2017, neden les següents proves:

- 25m nedar.
- Relleus

5. HABILITATS JORNADES DE LLIGA BASE 2024 – 2025.

Únicament podran participar els esportistes de l'any 2014, tant femenins com masculins.

5.1. 1a JORNADA: 15m. SORTIDA AMB SUBAQUÀTIC.

- 5.1.1. Els esportistes han de sortir des del podi.
- 5.1.2. Es desplaçaran per sota de l'aigua 15 metres en posició ventral amb NOS.
- 5.1.3. Les cames han de moure's de manera simultània.
- 5.1.4. Les mans han d'anar una damunt de l'altra.
- 5.1.5. Els esportistes han de portar els braços TOTALMENT estesos a banda i banda del cap.
- 5.1.6. El cap ha d'estar dins de l'aigua durant els 15 metres.

5.2. 2a JORNADA: 15m. SORTIDA AMB SUBAQUÀTIC + TRACCIÓ + TOMBARELLA.

- 5.2.1. Ídem al anterior.
- 5.2.2. Entre els 10 i els 15 metres, realitzar una tracció de papallona amb els dos braços i a continuació una tombarella.
- 5.2.3. S'ha d'arribar als 15m.
- 5.2.4. El cap ha d'estar dins de l'aigua durant els 15 metres.

5.3. 3a JORNADA: VIRATGE + 7,5 M. DE LLISCAMENT / SUBAQUÀTIC.

- 5.3.1. Des de la banderola de 5m d'arribada i mirant a aquesta paret.
- 5.3.2. Nedar cap a aquesta paret i fer el viratge de crol.
- 5.3.3. No respirar l'última braçada abans del viratge.
- 5.3.4. Han de sobrepassar els 7,5 m (durant el lliscament es poden fer cames d'esquena per facilitar la distància en posició estesa)..

5.4. 4a JORNADA: 15m. SORTIDA AMB SUBAQUÀTIC.

- 5.4.1. Els esportistes han de sortir des del podi.
- 5.4.2. En segon lloc, han de fer un lliscament la màxima distància possible.
- 5.4.3. Es desplaçaran per sota de l'aigua almenys fins els 15 metres en posició dorsal amb NOS.
- 5.4.4. A continuació, han de fer un cicle de papallona sense respirar.

6. 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 2014 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.

7. 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.

RECOMANACIONS: Tots els nedadors han de realitzar els primers i últims 5 metres d'arribada a qualsevol paret sense respirar – papallona i lliure –.

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.

8. REUNIÓ DE TÈCNICS

Se 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.

9. ORDRE DE PROVES

nº prova	Proves		1a jornada			
			2014	2015	2016	2017
1	15m. Sortida amb subaquàtic	Fem	X			
2	15m. Sortida amb subaquàtic	Masc	X			
3	25m. lliure	Fem				X
4	25m. lliure	Masc				X
5	25m. lliure	Fem			X	
6	25m. lliure	Masc			X	
7	25m. lliure	Fem		X		
8	25m. lliure	Masc		X		
9	25m. lliure	Fem	X			
10	25m. lliure	Masc	X			
11	4x25m. nadar lliure	MIX	X	X	X	X
12	4x25m. peus lliure	MIX	X	X	X	X
PREMIACIÓ proves 1 i 12						

nº prova	Proves		2a jornada			
			2014	2015	2016	2017
1	15m. Sortida amb subaquàtic + Tracció + Tombarella	Fem	X			
2	15m. Sortida amb subaquàtic + Tracció + Tombarella	Masc	X			
3	25m. esquena	Fem				X
4	25m. esquena	Masc				X
5	25m. esquena	Fem			X	
6	25m. esquena	Masc			X	
7	25m. esquena	Fem		X		
8	25m. esquena	Masc		X		
9	25m. esquena	Fem	X			
10	25m. esquena	Masc	X			
11	4x25m. nadar esquena	MIX	X	X	X	X
12	4x25m. peus esquena	MIX	X	X	X	X
PREMIACIÓ proves 1 i 12						

NATACIÓ
Temporada 2024-25

Normativa NA_03 05/11/2024

nº prova	Proves		3a jornada			
			2014	2015	2016	2017
1	Viratge + 7,5m. De lliscament / subaquàtic	Fem	X			
2	Viratge + 7,5m. De lliscament / subaquàtic	Masc	X			
3	25m. braça	Fem				X
4	25m. braça	Masc				X
5	25m. braça	Fem			X	
6	25m. braça	Masc			X	
7	25m. braça	Fem		X		
8	25m. braça	Masc		X		
9	25m. braça	Fem	X			
10	25m. braça	Masc	X			
11	4x25m. nadar braça	MIX	X	X	X	X
12	4x25m. peus braça	MIX	X	X	X	X
PREMIACIÓ proves 1 i 12						

nº prova	Proves		4a jornada			
			2014	2015	2016	2017
1	15m. Sortida amb subaquàtic.	Fem	X			
2	15m. Sortida amb subaquàtic.	Masc	X			
3	25m. papallona	Fem				X
4	25m. papallona	Masc				X
5	25m. papallona	Fem			X	
6	25m. papallona	Masc			X	
7	25m. papallona	Fem		X		
8	25m. papallona	Masc		X		
9	25m. papallona	Fem	X			
10	25m. papallona	Masc	X			
11	4x25m. nadar papallona	MIX	X	X	X	X
12	4x25m. peus papallona	MIX	X	X	X	X
PREMIACIÓ proves 1 i 12						