

GRUPS D'ENTRENAMENT PERMANENT

Temporada 2025 – 2026

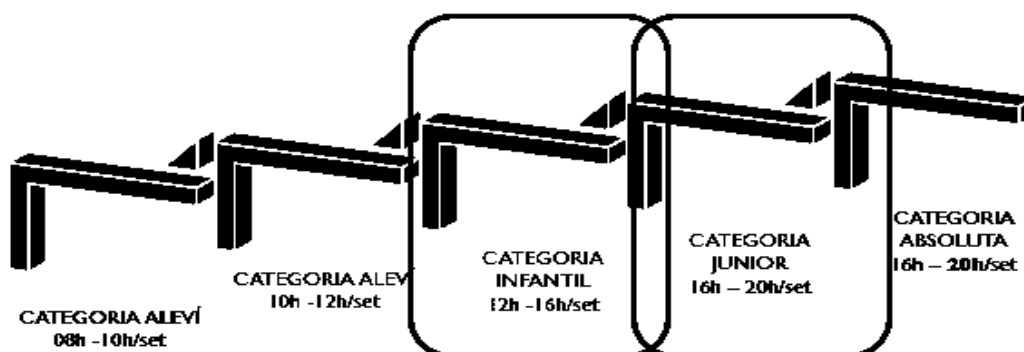
1. LLOC DE REFERENCIA

1.1. [www. Fan.ad](http://www.Fan.ad) – convocatòries, plans de viatge, resultats, normatives.. –.

2. CALENDARI – provisional, encara no hi ha dates de les competicions de Catalunya –.

2025		CATEGORIA
SETEMBRE	09 INICI DE L'ENTRENAMENTS	ABS – JUN – INF
OCTUBRE	27 – 31 STAGE TOTS SANTS	ABS – JUN – INF
NOVEMBRE	13-16 CESP ABSOLUT OPEN P25	ABS – JUN
DESEMBRE	20-23 STAGE NADAL 1 26-30 STAGE NADAL 2	ABS – JUN – INF (<i>confirmació *</i>)
2026		
GENER	02-03 ENTRENAMENTS ANY NOU	
FEBRER	13-15 CESP FEDERACIONS AUT INF-JUN	INF – JUN
	17-21 STAGE CARNAVAL	ABS – JUN – INF (*)
	11-15 CESP ABSOLUT-JUNIOR OPEN P50	ABS – JUN
MARÇ	19-22 CESP INFANTIL HIVERN	INF
	30-31 STAGE PASQUA	ABS – JUN – INF (*)
ABRIL	01-10 STAGE PASQUA	ABS – JUN – INF (*)
MAIG	25-31 STAGE PENTECOSTA	ABS – JUN – INF (*)
	CESP ABSOLUTO OPEN "TRIALS" P50	ABS – JUN
JUNY	17-21 O 24-28 (<i>confirmació</i>)	
	CCAT INFANTIL ESTIU	INF
	CCAT JUNIOR ESTIU	JUN
JULIOL	16-19 CESP INFANTIL ESTIU	JUNIOR
	23-26 CESP JUNIOR ESTIU	ABS – JUN – INF (*)
	22 FI DE L'ENTRENAMENTS	
AGOST	10-16 CEU ABSOLUT	ABS

3. SESSIONS D'ENTRENAMENT



3.1. CARREGA DE SESSIONS SEMANALS

3.1.1. ABSOLUTS I JUNIOR 2008 – 2009

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
AM		X	X	X	X	X
PM	X	X		X	X?	

3.1.2. JUNIORS – 2010 I INFANTILS – 2011

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
AM		X		X		X
PM	X	X	X	X	X	

3.1.3. INFANTILS – 2012

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
AM		X				X
PM	X	X	X	X	X	

3.1.4. Els horaris estem per determinar.

3.1.5. Els alumnes d'ESO tindran "Esport – Estudi". Hi ha una Long List per confirmar per part del sistema educatiu.

4. REQUISITS

- 4.1. Tenir marca/ques mínima/es en C.ESP a qualsevol categoria.
- 4.2. Tenir marca/ques mínima/es en C.CAT a qualsevol categoria.
- 4.3. Obert, sota sol·licitud per escrit, a qualsevol esportista dels anys 2012, 2011, 2010 i 2009 que estigui disposat a seguir la disciplina marcada des de la Direcció Tècnica.
 - 4.3.1. La seva entrada estarà condicionada per l'espai disponible per a entrenar.
- 4.4. Assistir als entrenaments sense excusa, excepte malaltia que no molèsties, plantejats pel club i/o la FAN.
- 4.5. Respectar el calendari de competicions marcats a inici de temporada.
- 4.6. Períodes festius: Seguir el pla establert segons la preparació sigui mixta, per club o per FAN.
- 4.7. Estiu i competicions post - períodes vacacionals. Els esportistes que s'hagin absentat dels entrenaments no seran convocats encara tenint marca mínima per a aquesta competició.
- 4.8. Es respectaran els períodes d'entrenament des de la data d'inici fins a la seva finalització.

5. CONFIRMACIÓ - Abans 29/08/2025, divendres inclòs –. amaltrana@fan.ad

6. VALORS D'ESFORÇ I CERCA DE L'EXCEL·LÈNCIA.

- 6.1. “Quan un pren una decisió així – competir en natació – assumeix la dificultat i el repte que comporta i pressuposo, que estarà interessat a fer tot el necessari per a aconseguir-ho”. Toni Nadal.
- 6.2. Només divertir-se i evitar el que pertorba – o costa treball – >>> té conseqüències devastadores pel caràcter.
- 6.3. Educar als joves esportistes a no menysprea tot el que exigeix esforç o ens incomoda mínimament, sobretot si són accions que els portaran a aconseguir els seus objectius més endavant.
- 6.4. Educar als joves esportistes a superar la frustració, el fastig i l'abandó de seguida d'alguna cosa que els torba o no els surt immediatament com desitgen.
- 6.5. **Només fer costat als esportistes en els moments durs i animar-los a treballar, resistir i a no rendir-se.**

7. OBJECTIUS

7.1. INDIVIDUALS

NIVELL 2024 – 2025	OBJECTIU 2025 – 2026
CAMPIONAT D'EUROPA	CAMPIONAT DEL MÓN
MEDALLA CAMPIONAT D'ESPANYA	CAMPIONAT D'EUROPA
FINALISTA CAMPIONAT D'ESPANYA	MEDALLA CAMPIONAT D'ESPANYA
CAMPIONAT D'ESPANYA	FINALISTA CAMPIONAT D'ESPANYA
MEDALLA/FINALISTA CAMPIONAT DE CATALUNYA	CAMPIONAT D'ESPANYA
CAMPIONAT DE CATALUNYA	MEDALLA / FINALISTA CAMPIONAT DE CATALUNYA

7.2. PER EQUIPS

OBJECTIUS 2025 – 2026
1è) RELLEUS – TOP 8 CCAT
2n) MÍNIMA C.ESP

Federació Andorrana de Natació

Ordino, juliol 2025