

## LLIGA BASE NATACIÓ 2025 – 2026

*Provisional. Pot ser modificada*

### 1. ANYS DE PARTICIPACIÓ.

Per a la temporada 2025 – 2026, les categories d'edats per la Lliga Base seran les següents:

<b>FEMENÍ / MASCULÍ</b>			
8 anys	9 anys	10 anys	11 anys
2018	2017	2016	2015

### 2. DATES I PROVES.

#### WATERPOLO – Prova de servei inicial –.

Cada club triarà un només esportista de les edats que indica la present normativa.

Descripció: Arribar l'abans possible a una pilota que es llançarà a l'aigua en la meitat de la piscina. La prova serà cronometrada.

#### NATACIÓ

El objectiu de les proves d'habilitats es motivar als entrenadors a treballar habilitats molt importants per el desenvolupament dels esportistes.

DATA	JDA	LLOC	ESTIL	PROVES INDIVIDUALS	PROVES RELLEUS
07/11/25 (dv)	1a	Lauesport – S. Julià	Crol	<ul style="list-style-type: none"> <li>15m. Sortida amb subaquàtic</li> <li>25m. nedar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4x25m. nedar</li> <li>4x25m. peus</li> </ul>
16/01/26 (dv)	2a	Lauesport – S. Julià	Esquena	<ul style="list-style-type: none"> <li>10m. Sortida amb subaquàtic esquena</li> <li>25m. Nedar</li> <li><b>WP: SERVEI INICAL</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4x25m. nedar</li> <li>4x25m. peus</li> </ul>
20/03/26 (dv)	3a	Lauesport – S. Julià	Braça	<ul style="list-style-type: none"> <li>5m. Nado + Viratge + 7,5m. lliscament / subaquàtic</li> <li>25m. nedar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4x25m. nedar</li> <li>4x25m. peus</li> </ul>
15/05/26 (dv)	4a	Pas de la Casa	Papallona	<ul style="list-style-type: none"> <li>15m. Sortida amb subaquàtic.</li> <li>25m. nedar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4x25m. nedar</li> <li>4x25m. peus</li> </ul>

**INICI ESCALFAMENT**

18:15

**INICI COMPETICIÓ**

18:45

**3. INSCRIPCIONS.**

	<b>1à Jornada</b> <b>07/11/2025</b>	<b>2à Jornada</b> <b>16/01/2026</b>	<b>3à Jornada</b> <b>20/03/2026</b>	<b>4à Jornada</b> <b>15/05/2026</b>
<i>Obertura Clupik</i>	24/10/2025	07/01/2026	09/03/2026	04/05/2026
<i>Tancament Clupik</i>	02/11/2025	11/01/2026	15/03/2026	10/05/2026
<i>Llistat d'inscrits provisionals</i>	03/11/2025	13/01/2026	17/03/2026	12/05/2026
<i>Fi reclamacions Llistat</i>	04/11/2025	14/01/2026	18/03/2026	13/05/2026
<i>Series oficials</i>	05/11/2025	15/01/2026	19/03/2026	14/05/2026

**4. PARTICIPACIÓ.**

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

Els esportistes del 2015 neden les següents proves:

- Ondulatori – obligatori –.
- Prova de 25m nedar.
- Relleus. Es permet un sol esportista del any 2015 en cada relleu.

Els esportistes nascuts del 2016 al 2018, neden les següents proves:

- 25m nedar.
- Relleus 4x25m.

**5. HABILITATS JORNADES DE LLIGA BASE 2025 – 2026.**

Únicament podran participar els esportistes de l'any 2015, 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: 10m. SORTIDA AMB SUBAQUÀTIC ESQUENA

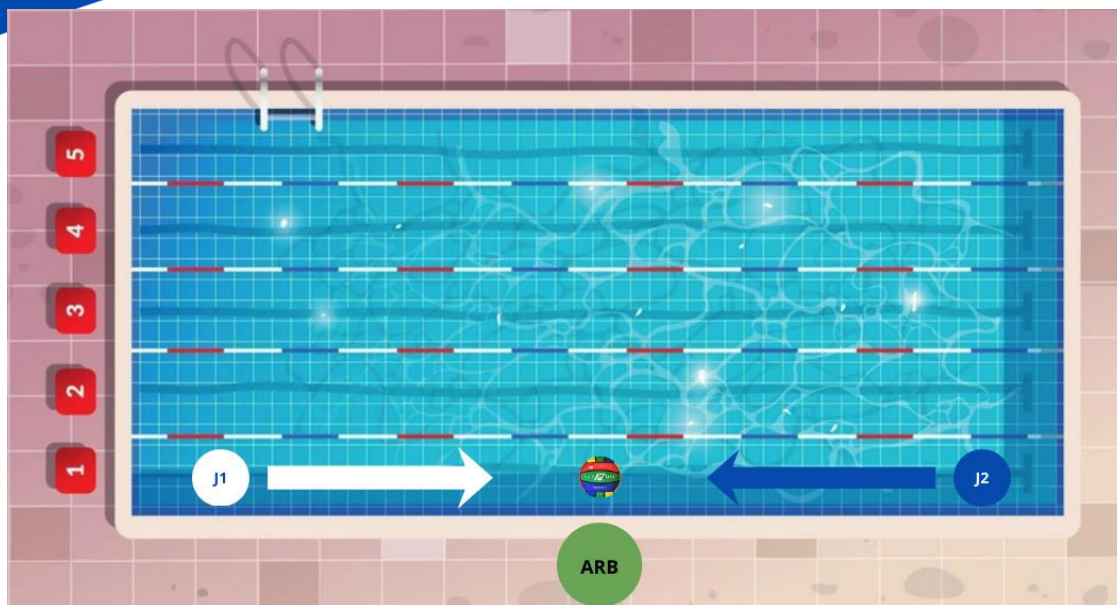
- 5.2.1. Els esportistes han de sortir des de dintre de l'aigua, agafat de el podi de sortides.
- 5.2.2. Es desplaçaran per sota de l'aigua 10 metres en posició dorsal amb NOS.
- 5.2.3. Les cames han de moure's de manera simultània.
- 5.2.4. Les mans han d'anar una damunt de l'altra.
- 5.2.5. Els esportistes han de portar els braços TOTALMENT estesos a banda i banda del cap.
- 5.2.6. El cap ha d'estar dins de l'aigua durant els 10 metres.

### 5.3.3a JORNADA: 5m. NADAR + VIRATGE + 7,5m. 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 7,5m i sortir a nedar a esquena (durant el lliscament es poden fer cames d'esquena per facilitar la distància en posició estesa)..

### 5.4.3a JORNADA: WATERPOLO - Prova de servei inicial

- 5.4.1. Participants: Cada club triarà un únic nedador de entre totes les categories indicades en la present normativa.
- 5.4.2. Descripció: Realitzar el servei inicial d'un partit de Waterpolo. L'objectiu es arribar el primer a controlar la pilota. La prova serà cronometrada.
- 5.4.3. Posició inicial dels jugadors: Cada jugador s'ubica en la línia de gol a un metre de la paret. La sortida es sense impuls. No es poden tocar les parets mentres s'espera la senyal de l'àrbitre.
- 5.4.4. Posició de l'àrbitre: L'àrbitre estarà, en peu fora de la piscina, a la meitat de la distància entre els dos jugadors.
- 5.4.5. Equipació: Cada jugador portarà un casquet de waterpolo amb un número diferent. No es permet l'ús d'ulleres de natació.
- 5.4.6. Desenvolupament de la prova:
  - 5.4.6.1. En cada ronda s'enfrentaran 2 clubs (1 jugador per club). Cada jugador estarà en la seva posició inicial (com s'ha descrit anteriorment).
  - 5.4.6.2. L'àrbitre aixeca el braç per a que els jugadors es preparin.
  - 5.4.6.3. L'àrbitre xiula i baixa el braç. Els jugadors nedan en sprint per arribar a la pilota que l'àrbitre deixarà caure davant seu (meitat de la distància entre els dos jugadors).
  - 5.4.6.4. El crono s'atura quan el primer jugador agafi la pilota.
  - 5.4.6.5. Resultats: Els equips que arribin a controlar la pilota, tindran un marca de crono. Els equips que no agafin la pilota no tindran marca.
  - 5.4.6.6. Premiació: Els 3 millors temps.



#### 5.5. 4a JORNADA: 15m. SORTIDA AMB SUBAQUÀTIC.

- 5.5.1. Els esportistes han de sortir des del podi.
- 5.5.2. En segon lloc, han de fer un lliscament la màxima distància possible.
- 5.5.3. Es desplaçaran per sota de l'aigua almenys fins els 15 metres en posició ventral amb NOS.
- 5.5.4. 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 2015 per relleu.

La participació serà Crol 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 crol –.

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

### 9.1. 1a JORNADA – CROL. 07/11/2025.

nº prova	Proves		1a jornada			
			2015	2016	2017	2018
1	15m. Sortida amb subaquàtic	F	X			
2	15m. Sortida amb subaquàtic	M	X			
3	25m. Crol	F				X
4	25m. Crol	M				X
5	25m. Crol	F			X	
6	25m. Crol	M			X	
7	25m. Crol	F		X		
8	25m. Crol	M		X		
9	25m. Crol	F	X			
10	25m. Crol	M	X			
11	4x25m. nadar Crol	MIX	X	X	X	X
12	4x25m. peus Crol	MIX	X	X	X	X
<b>PREMIACIÓ proves 1 a 12</b>						

### 9.2. 2a JORNADA – ESQUENA. 16/01/2026

nº prova	Proves		2a jornada			
			2015	2016	2017	2018
1	WP – Prova de servei inicial	MIX	X	X	X	X
2	10m. Sortida amb subaquàtic Esquena	F	X			
3	10m. Sortida amb subaquàtic Esquena	M	X			
4	25m. Esquena	F				X
5	25m. Esquena	M				X
6	25m. Esquena	F			X	
7	25m. Esquena	M			X	
8	25m. Esquena	F		X		
9	25m. Esquena	M		X		
10	25m. Esquena	F	X			
11	25m. Esquena	M	X			
12	4x25m. nadar Esquena	MIX	X	X	X	X
13	4x25m. peus Esquena	MIX	X	X	X	X
<b>PREMIACIÓ proves 1 a 13</b>						

### 9.3. 3a JORNADA – BRAÇA. 20/03/2026

nº prova	Proves		3a jornada			
			2015	2016	2017	2018
1	5m. Viratge + 7,5m. [Lliscament + subaquàtic]	F	X			
2	5m. Viratge + 7,5m. [Lliscament + subaquàtic]	M	X			
3	25m. Braça	F				X
4	25m. Braça	M				X
5	25m. Braça	F			X	
6	25m. Braça	M			X	
7	25m. Braça	F		X		
8	25m. Braça	M		X		
9	25m. Braça	F	X			
10	25m. Braça	M	X			
11	4x25m. nadar Braça	MIX	X	X	X	X
12	4x25m. peus Braça	MIX	X	X	X	X
<b>PREMIACIÓ proves 1 a 12</b>						

#### 9.4. 4a JORNADA – PAPALLONA. 15/05/2026

nº prova	Proves		4a jornada			
			2015	2016	2017	2018
1	15m. Sortida amb subaquàtic.	F	X			
2	15m. Sortida amb subaquàtic.	M	X			
3	25m. Papallona	F				X
4	25m. Papallona	M				X
5	25m. Papallona	F			X	
6	25m. Papallona	M			X	
7	25m. Papallona	F		X		
8	25m. Papallona	M		X		
9	25m. Papallona	F	X			
10	25m. Papallona	M	X			
11	4x25m. nadar Papallona	MIX	X	X	X	X
12	4x25m. peus Papallona	MIX	X	X	X	X
<b>PREMIACIÓ proves 1 a 12</b>						

Federació Andorrana de Natació – desembre 2025 –.