



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



GUIA ESPORTIVA SECCIÓ NATACIÓ 25 - 26

1. INTRODUCCIÓ

Aquesta guia vol ser un document informatiu dels aspectes generals i fonamentals de l'organització de l'Equip de Natació del Club Natació Sant Andreu (CNSA) per la temporada 2024-2025.

En aquest document, entre d'altres continguts, s'estableixen els criteris d'accés, permanència i organització dels diferents grups d'entrenament, així com algunes normes i directrius pel bon funcionament general de la temporada.

La secció de natació del Club Natació Sant Andreu vetllarà per la formació dels esportistes en tots els seus vessants, acompanyant-los en totes les etapes del seu desenvolupament esportiu i personal.

Volem que tant els esportistes com el seu entorn familiar estiguin informats del que esperem d'ells en cadascuna de les etapes en les quals es trobaran per poder evolucionar de manera òptima durant la seva formació com a esportista del CNSA.

Cada etapa té el seu objectiu, amb una progressió esglaonada i evolutiva. Es comença amb els més petits on es fomenten els valors de l'esport i el treball en equip conjuntament amb els primers coneixements tècnics del medi aquàtic.

A partir de la base es treballa, de manera gradual, cap a l'equip absolut on s'experimenta la competició en la seva màxima expressió: ADN Sant Andreu.

Des del primer equip del CNSA es vol inspirar la resta d'esportistes i socis del club i el CONJUNT de persones que el formen, sempre amb la premissa de fomentar els valors d'equip. Així doncs, la il·lusió dels més petits inspira els més grans de la mateixa manera que volem que els més grans inspirin els nostres petits. Volem formar persones amb els valors i l'ADN dels equips del CNSA.



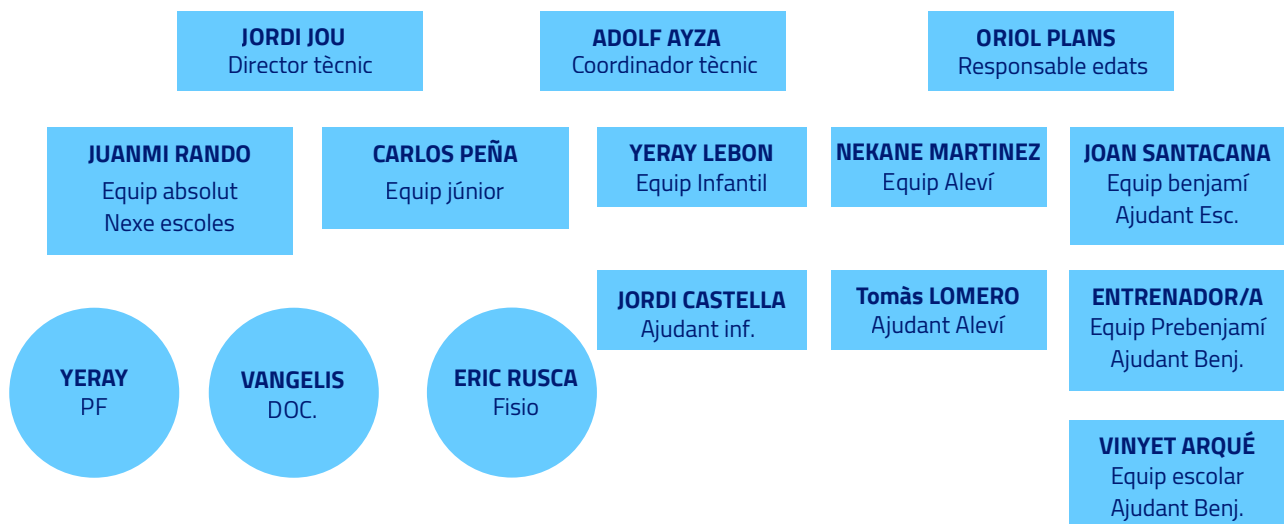
CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



2. ORGANITZACIÓ GENERAL

• STAFF SECCIÓ NATACIÓ

ESTRUCTURA 25/26



3. PROGRAMA ESPORTIU

• OBJECTIUS BASE CNSA (CAPTACIÓ FINS ALEVÍ)

EXCEL·LÈNCIA TÈCNICA (MAREA CNSA)

- INICI COMPETICIÓ
- MÉS COMPLEXITAT D'ENTRANAMENTS (INICI CONDICIÓ FÍSICA)
- OBJECTIU FINAL, TÈCNIC I COMPETITIU

CREAR UN MINI-NEDADOR (ADQUISICIÓ D'HÀBITS)

- PROGRAMA PER EDATS
- PROGRESSIÓ HORES/DEDICACIÓ VS ESTUDIS
- TREBALL TÈCNIC 5 ESTILS
- TÈCNIC VS CONDICIÓ FÍSICA

CONSOLIDAR FONAMENTS (PREPARACIÓ INICI ETAPA ENTRENAMENT)

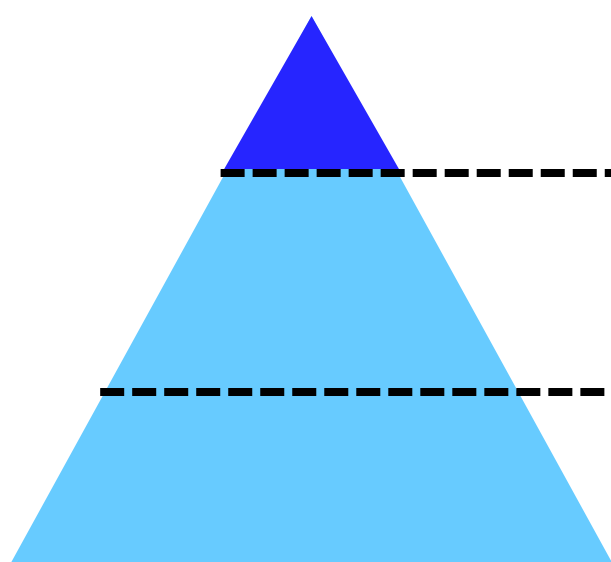
- FOMENTAR ELS VALORS DE L'ESPORT DIA A DIA
- EDUCACIÓ ESPORTIVA (ENSENYAR A ENTRENAR/CONTROL/CORPORAL/CONCEPTES BÀSICS)



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



• OBJECTIUS BASE CNSA (ALEVÍ FINS ABSOLUT)



ALT RENDIMENT CLUB (MAREA CNSA)

- MÀXIMA EXIGÈNCIA
- VISIÓ INTERNACIONAL
- OBJECTIU FINAL, MÀXIM RENDIMENT
- "MODUS" DE VIDA (ESTUDIS/NATACIÓ)

CREAR UN NEDADOR (MODUS DE VIDA / VISIÓ INTERNACIONAL)

- FOMENTAR COMPROMÍS
- EDUCACIÓ ESPORTIVA (CONTROL ENTRENAMENT/CONTROL COMPETICIÓ)
- AUTONOMIA
- "ENTRENAMENT INVISIBLE"

APRENDRE A APRENDRE (APRENDRE A ENTRENAR I A COMPETIR)

- PROGRESSIÓ SESSIONS/INTRODUCCIÓ AMB REGULARITAT
- TÈCNICA 5 ESTILS A LA COMPETICIÓ
- APARICIÓ PARAULA "COMPETIR"

4. NORMATIVA DEL CLUB

• COMPETICIONS:

- Un nedador del CNSA és un esportista 24hores al dia 7 dies a la setmana.
- El comportament de l'esportista ha de ser el correcte durant les competicions, activitats i sortides que es realitzin sobre la responsabilitat del CNSA.
- Tots els esportistes tenen l'obligació de presentar-se als campionats on hagin estat convocats i nedar amb el casquet de bany oficial de la temporada.
- Durant les premiacions tant individuals com d'equip s'ha d'anar equipat tal com indiqui l'entrenador/a i/o delegat/a.
- La Secretaria Tècnica s'encarregarà de la inscripció dels equips i dels esportistes a les diferents competicions tan territorials com nacionals. A les categories de formació, serà condició indispensable perquè els esportistes puguin participar, que compleixin amb els entrenaments marcats per cada categoria.
- A les categories de rendiment, a més de complir amb els entrenaments marcats, els entrenadors/es valoraran el rendiment del dia a dia per convocar als esportistes a les diferents competicions.



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



• EQUIPACIONS:

- L'esportista estarà obligat a portar la roba esportiva corporativa del Club. El material serà adquirit pels esportistes segons marqui la direcció del Club. En cas de pèrdua o trencament, l'esportista haurà de reposar les peces.
- En les Categories PreBenjamí, Benjamí i Aleví els nedadors tenen l'obligació de competir exclusivament amb el banyador del Club. La resta de categories serà per criteri tècnic de l'entrenador.

• CAMPIONATS/DESPLAÇAMENTS:

- La direcció tècnica de la secció marcarà el pla de viatge de cada competició. Es podrà exigir l'abonament o part del pagament per les despeses generades per incompliment del pla de viatge.

- BONIFICACIÓ CAMPIONATS CATALUNYA:

El CNSA es farà càrrec del 50% del cost total de l'estada, mentre que l'altre 50% anirà a càrrec de les famílies (els esportistes que no arribin a un mínim del 60% d'assistència el Club no es farà càrrec de la bonificació i la família haurà d'abonar el 100% del cost.).

- BONIFICACIÓ CAMPIONATS D'ESPANYA:

El CNSA es farà càrrec del 100% del cost de l'estada sempre que l'esportista tingui un mínim de 2 proves individuals classificades.

Esportistes amb 1 mínima en proves individuals o participació en relleus, s'estableix aquest varem:

- Categoria Aleví: bonificació del 100% (classificació per ranking 75%)
- Categoria Infantil: bonificació del 50%
- Categories Júnior i Absolut: bonificació del 25% (si són majors d'edat es valorarà solament viatjar els dies de la seva prova individual).

• CONVOCATÒRIES FCN/RFEN:

- Tot esportista convocat per la FCN o RFEN ha de tenir present que continua formant part del CNSA i per tant, haurà de continuar seguint la normativa de Règim Intern del CNSA.
- Tot esportista amb possibilitats de ser seleccionat per la FCN o RFEN ha de tenir el passaport i DNI en vigor.



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



5. CRITERIS DE PERMANÈNCIA

• ASSISTÈNCIA ALS ENTRENAMENTS:

- El nombre de sessions i el temps de les mateixes seran marcats pel DT de la secció i aquest criteri anirà en funció de la categoria. L'assistència als entrenaments serà obligatòria i els esportistes estaran obligats a comunicar les baixes als entrenaments i justificar-les. Les faltes reiterades i sense justificació poden ser motiu per no participar en les competicions o d'exclusió de l'equip.

• INFORME CATEGORIA FINAL DE TEMPORADA:

- Els entrenadors/es avaluaran el rendiment i el compromís de cada nedador/a per valorar la progressió dels esportistes. Aquesta valoració servirà per marcar nous objectius i per decidir la continuïtat de l'esportista al Club.

- Els programes d'entrenament presentats per cada responsable tècnic tenen el vistiplau de la direcció tècnica de la secció, seguint les directrius i objectius marcats per a cada categoria. Essent d'ideal complir amb el 100% del programa marcat, s'estableix com a condició necessària una assistència mínima als entrenaments:

- 70% categoria Aleví
- 80% categoria Infantil
- 90% categoria Júnior
- 100% categoria Absolut
- Aquest percentatge és sobre el còmput total de les sessions programades mensualment per cada categoria.

6. NORMATIVA / RÈGIM INTERN

Amb el propòsit de formar persones nedadores i com s'esmenta en aquesta guia, ens importa molt el seu desenvolupament global. És per aquest motiu que tenim especial interès a conèixer com es desenvolupen els nostres nedadors en l'àmbit escolar. En qualsevol moment de la temporada un dels nostres tècnics pot entrevistar-se amb les famílies per veure que tot evoluciona correctament. En cas que el nedador no aconsegueixi rendir acadèmicament, els tècnics avaluaran la situació de l'esmentat esportista i es buscarà una fórmula o pla per assolir totes les competències. Sabem que amb bona organització, una òptima gestió del temps, un exigent nivell d'esforç i una actitud de predisposició tots els esportistes poden rendir al 100% en tots dos àmbits.



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



7. QUOTES DE LA SECCIÓ

A continuació us informem de les quotes i condicions per formar part de la secció de natació del Club Natació Sant Andreu per la temporada 2025-2026.

- **Cal disposar de la condició de SOCI/A del CNSA de la Instal·lació Fabra (requisit de club)**
 - En cas de no ser soci/a (hi han 2 opcions).
 - **Opció 1: l'esportista haurà d'abonar la QUOTA ESPORTIVA**
 - 400€ que es domiciliarà en 10 rebuts (de setembre 2025 a juny 2026), el rebut mensual serà de 40€.
 - **Opció 2: l'esportista podrà acollir-se a la QUOTA REDUÏDA ESPORTISTA FEDERAT** (Per a més informació sobre aquesta opció haureu de passar per recepció/atenció al client. Aquests títols son limitats).
- **Abonament de la quota escolana, mitjançant la Fundació CNSA (requisit per formar part de la secció)**
 - 350,00€ que es domiciliarà en 10 rebuts (de setembre 2025 a juny 2026), el rebut mensual per aquesta temporada serà de 35 €. Aquest import mensual es podrà desgravar a la declaració de la renda sempre i quan tinguem les dades correctament.
- **Abonament de la Llicència Federativa Catalana de Natació per la temporada 2025-2026 (1 d'Octubre de 2025 a 30 de Setembre 2026)**
 - Menors de 16 anys (nascuts l'any 2010 i posteriors): 57,53€
 - Majors de 16 anys (nascuts l'any 2009 i anteriors): 62,58 €

IMPAGAMENT DE REBUTS. D'acord amb les condicions generals i particulars establertes pel Club tots els esportistes socis o abonats han d'estar al corrent dels pagaments per poder accedir i entrenar amb la secció de natació. L'impagament dels rebuts, d'acord amb les condicions generals i particulars establertes pel Club i pel seu equip de natació, podrà comportar la suspensió temporal o definitiva com a condició d'esportista del Club.

COBERTURA D'ACCIDENTS

Els esportistes disposen de l'assegurança federativa que els cobreix en entrenaments i competicions dels possibles accidents que es puguin produir. En el cas de necessitar fer ús de l'assegurança cal tenir en compte que l'entrenador/a farà el tràmit administratiu i les famílies s'encarregaran de portar a l'esportista al centre mèdic corresponent i del posterior seguiment en cas necessari.



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



ACCÉS I SORTIDA DE LES INSTAL·LACIONS

- Per accedir a la Instal·lació Fabra s'ha d'acreditar la condició de soci o sòcia, abonat o abonada (segons correspongui) mitjançant la identificació que marqui el Club.
- Els entrenadors informaran de l'hora d'accés i de sortida de la instal·lació (màxima puntualitat).
- En la instal·lació del Fabra l'accés i sortida serà pel carrer Fabra i Puig, 47 (porta principal) a excepció de l'equip benjamí que accedirà i sortirà pel carrer Dublín.
- Esportistes associats: realitzaran l'accés amb el seu carnet.
- Esportistes no associats: se'ls proporcionarà un carnet per poder accedir exclusivament en horaris d'entrenaments.
- En la instal·lació del CEM Sant Andreu l'accés i sortida es farà per la porta principal c/Santa Coloma, 25.
- En la instal·lació del CEM Trinitat Vella s'accedirà quan l'entrenador ho indiqui.
- No es permet l'entrada a cap familiar durant les sessions d'entrenament.

DELEGAT/ES

- Cada categoria fins a júnior tindrà el seu delegat/a.
- El delegat/a és el vincle entre entrenador i famílies.
- El delegat/a és un representant del Club i forma part del staff tècnic.
- Amb les categories d'escola, pre-benjamí i benjamí ajudarà amb les tasques d'organització.
- Per a qualsevol dubte o suggeriment que no sigui de caràcter tècnic durant el transcurs de la temporada hauran de dirigir-se al corresponent delegat de l'equip, que és qui ho gestionarà amb l'entrenador.

REVISIONS MÈDIQUES

- **Tot esportista del CNSA té l'obligació de fer la revisió mèdica.**
- **El criteri el marcarà la direcció tècnica.**
- Per a les categories escola, pre-benjamí i benjamí petit es demanarà un informe del pediatra amb els criteris que demani el nostre metge esportiu.
- Per a les categories benjamí gran, aleví i infantil es realitzarà un cop cada dos anys.
- Per a les categories júnior i absolut es realitzarà cada any.



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



EXCEPCIÓ CLASSE EDUCACIÓ FÍSICA

-Sempre i quan les famílies així ho demanin, el Club farà la sol·licitud pertinent a la FCN per a que els nostres nedadors puguin presentar a les seves respectives escoles una carta per estar exempts d'educació física. De la mateixa manera la direcció tècnica podrà prendre la decisió de retirar l'exempció, si l'assistència i/o actitud durant els entrenaments no és l'adient a la categoria i/o al grup d'entrenament.