

2º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES

COMUNICADO Nº 02

Tomar, 10 de Abril de 2015

1. ATLETAS CONVOCADOS

Ao abrigo da Política Desportiva Regional e de acordo com o estipulado para a realização dos estágios da categoria de Cadete, divulga-se a lista de atletas convocados para o 2º Estágio de Capacitação, no âmbito interterritorial:

FEMININOS:

Torregrã- V Torneio do Circuito de Cadetes
Entroncamento, 8-3-2015

CLASSIFICAÇÃO FEMININA CADETES- A- POL DESP REGIONAL

Femin., 11 anos:

1. Ana Beatriz Pereira	04	CCDSM	1054	4
2. 100 Liv 1:16.23	1. 100 Est 1:27.45	3. 400 Liv 6:16.71	1. 100 Cor 1:29.98	
2. Beatriz Staiger Bento	04	AVQA	1010	4
1. 100 Liv 1:15.60	2. 400 Liv 6:05.98	3. 100 Est 1:32.81	2. 100 Cor 1:33.97	
3. Rita Carrico Cruz	04	VS	917	4
1. 400 Liv 6:02.70	3. 100 Liv 1:20.62	9. 100 Est 1:37.29	3. 100 Bru 1:48.58	
4. Matilde Isabel Macharreu	04	BUZIOS	874	4
4. 400 Liv 6:17.78	4. 100 Liv 1:22.86	8. 100 Est 1:37.25	3. 100 Cor 1:35.04	
5. Joana Margarida Sousa	04	AVQA	836	4
2. 100 Est 1:32.77	8. 400 Liv 6:35.82	6. 100 Liv 1:26.39	4. 100 Cor 1:36.45	
6. Gabriela Graco Duarte	04	AVQA	832	4
1. 100 Bru 1:41.46	4. 100 Est 1:34.56	10. 400 Liv 6:45.30	8. 100 Liv 1:29.78	
7. Madalena Sofia Castelo	04	AVQA	800	4
7. 400 Liv 6:30.38	5. 100 Est 1:36.08	5. 100 Liv 1:26.35	7. 100 Cor 1:40.51	
8. Catarina Fernandes Moutinho	04	CLAC	796	4
6. 400 Liv 6:26.07	5. 100 Est 1:36.86	5. 100 Cor 1:36.51	4. 100 Bru 1:50.89	
9. Margarida Mateus Morais	04	CNTN	724	4
2. 100 Bru 1:48.59	11. 100 Est 1:41.09	9. 100 Liv 1:30.31	12. 400 Liv 7:10.54	
10. Mariana Oliveira Figueiredo	04	CCDSM	690	4
7. 100 Liv 1:27.58	6. 100 Cor 1:38.07	12. 100 Est 1:44.06	13. 400 Liv 7:23.58	
11. Maria Ines Dias	04	VS	666	4
11. 400 Liv 6:56.83	10. 100 Liv 1:31.58	13. 100 Est 1:44.48	6. 100 Bru 1:57.26	
12. Beatriz Martins Goncalves	04	BUZIOS	517	4
11. 100 Liv 1:34.84	15. 400 Liv 7:30.22	16. 100 Est 1:54.48	10. 100 Bru 2:16.70	

2º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES

MASCULINOS

Torregri2- V Torneio do Circuito de Cadetes
Entroncamento, 8-3-2015

CLASSIFICAÇÃO MASCULINA CADETES- A- POL DESP REGIONAL

Masc., 12 anos

1. Paulo Vakulyuk	03	CNTN	1011	4
2. 400 Liv 5:26.28	1. 100 Liv 1:10.49	1. 100 Est 1:21.13	1. 100 Cor 1:19.47	
2. Luis Afonso Lopes	03	VS	892	4
3. 400 Liv 5:38.75	2. 100 Liv 1:12.61	2. 100 Est 1:24.55	1. 100 Bru 1:35.75	
3. Guilherme Pereira Coutinho	03	VS	812	4
3. 100 Liv 1:13.00	5. 400 Liv 5:52.04	2. 100 Cor 1:26.42	4. 100 Est 1:29.85	
4. Diogo Bernardo Tome	03	CCDSM	793	4
4. 400 Liv 5:40.20	4. 100 Liv 1:15.86	2. 100 Bru 1:39.80	5. 100 Est 1:31.22	
5. Rui Chagas Alves	03	VS	778	4
5. 400 Liv 5:51.36	6. 100 Liv 1:16.10	3. 100 Est 1:27.76	3. 100 Bru 1:42.06	
6. Joao Ricardo Vieira	03	SFGP	701	4
5. 100 Liv 1:16.08	11. 400 Liv 6:13.39	5. 100 Est 1:30.89	6. 100 Cor 1:34.44	
7. Diogo Miguel Matreno	03	CNTN	678	4
7. 400 Liv 5:59.32	9. 100 Liv 1:20.51	9. 100 Est 1:34.45	4. 100 Cor 1:32.95	
8. Goncalo Magalhaes Cristovao	03	AVQA	629	4
12. 400 Liv 6:18.73	11. 100 Liv 1:22.79	8. 100 Est 1:33.66	7. 100 Cor 1:35.08	
9. Jose Oliveira Cordeiro	03	CCDSM	627	4
8. 400 Liv 6:02.28	8. 100 Liv 1:20.42	13. 100 Est 1:39.08	7. 100 Bru 1:53.13	
10. Pedro Maria Santana	03	CNTN	580	4
10. 100 Est 1:35.54	4. 100 Bru 1:45.08	16. 400 Liv 6:45.66	13. 100 Liv 1:26.51	
11. Miguel Monsanto Cotrim	03	VS	556	4
10. 400 Liv 6:11.65	14. 100 Liv 1:26.77	8. 100 Bru 1:53.60	16. 100 Est 1:43.76	
12. Joao Monteiro Rodrigues	03	SFGP	536	4
14. 400 Liv 6:44.16	15. 100 Liv 1:28.92	11. 100 Est 1:38.07	9. 100 Cor 1:40.29	

2. CONTEÚDO DO ESTÁGIO (Ao abrigo da Política Desportiva Regional)

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens)
- Avaliação da técnica do nado
- Intervenção técnica



2º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES

3. PARTICIPAÇÃO DOS TREINADORES

Ao abrigo da Política Desportiva Regional e de acordo com o estipulado para a realização dos estágios de Cadetes, estão convocados os treinadores dos atletas convocados ou, em substituição, outro nomeado pelo Clube do atleta.

4. CONFIRMAÇÃO

A confirmação das participações dos atletas e o nome dos treinadores têm de ser enviadas até às 19 horas do dia 15 de Abril de 2015 para a ANDS.

5. TRANSPORTE E ALIMENTAÇÃO DOS ATLETAS

Transporte a cargo dos clubes e alimentação a cargo da ANDS.

6. INFORMAÇÕES ESTÁGIO

LOCAL ESTÁGIO: Piscinas Municipais de Vila Nova da Barquinha

Coordenadas: 39°28'13.7"N 8°26'22.3"W 39.470473, -8.43953

DATA: 18 de Abril de 2015.

LOCAL E HORA DE CONCENTRAÇÃO: 08H45

EQUIPAMENTO: Solicita-se aos nadadores e treinadores participantes no estágio de capacitação de cadetes para levarem material para ginásio (calções, t-shirt, sweatshirt, meias e calçado apropriado), assim como material apropriado para treino de água (Fato de banho, touca, óculos e chinelos).

Em anexo: Extrato do documento Política Desportiva Regional da FPN.

O Presidente

**DOCUMENTO ORIGINAL ASSINADO E
ARQUIVADO NA ANDS**

(João Luís Loureiro)



4. PROGRAMAS

4.1. Escolas

Torneio Técnicas Alternadas	Torneio Técnicas Simultâneas	Torneio Técnicas Combinadas
Costas: 25, 50 e 100 metros Livres: 25, 50 e 100 metros Estafetas: 25 e 50 Cos e Liv	Bruços: 25,50 e 100 metros Mariposa: 25,50 e 100 metros Estafetas: 25 e 50 Bru e Mar	50 Mar.Cos e 100 Mar.Cos 50 Bru.Cr e 100 Bru.Cr 100 Estilos Estafetas: Estilos

Os programas de cada Torneio devem incluir todas estas provas. A sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT.

4.2. Cadetes

4.2.1. Programas competitivos

Cadetes A	100 Mariposa.Costas 100 Bruços.Crol 200 Livres 4x50 Estilos 4x50 Livres	100 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 100 Livres 400 Livres 100 Estilos 4x100 Livres 4x100 Estilos	100 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 100 Livres 800 Livres 200 Estilos 4x100 Livres 4x100 Estilos
Cadetes B	50 Mariposa.Costas 50 Bruços.Crol 100 Livres 4x25 Estilos 4x25 Livres	50 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 100 Livres 200 Livres 100 Estilos 4x50 Livres 4x50 Estilos	100 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 100 Livres 400 Livres 200 Estilos 4x100 Livres 4x100 Estilos

Notas:

*1 - Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos

*2 - 1º e 2º elementos nadam 25m Mar+25m Cos, 2º e 3º elementos nadam 25m Bru+25m Crol

*3 - Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos

Passam a ser de âmbito Nacional e da responsabilidade da FPN, incluindo concentração de treino e estágios.

5. ESTÁGIOS DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA

As datas, locais, e responsabilidade de organização de cada um dos estágios devem ser explicitamente indicados no calendário regional de cada uma das Associações Territoriais, que deve ser enviado à FPN até ao final do mês de Setembro de 2014.

Os relatórios dos estágios devem ser enviados por cada Associação que organiza o estágio à FPN até 1 mês após a realização dos mesmos, de acordo com as indicações que se apresentam de seguida neste documento.

Relativamente aos estágios organizados em conjunto por diferentes Associações Territoriais (Estágios de Infantis), recomenda-se o mínimo de um estágio organizado por associação territorial, devendo as associações definir previamente (até final de Setembro de 2014), as datas, locais e responsabilidade de organização dos mesmos (obrigatoriedade de definir a data no Calendário Regional respetivo).

Relativamente aos estágios de Juvenis, o estágio de capacitação 1 será organizado pela Associação Territorial responsável pelo Torneio Zonal de Juvenis, enquanto o estágio de capacitação 2 será organizado pela FPN-GACO, de âmbito nacional (e não mencionado neste documento). Haverá ainda uma concentração de treino para os nadadores Juvenis, de âmbito Inter-Territorial.

5.1. Cadetes

- 3 estágios (1 dia, 2 sessões – manhã/tarde), após o Torregri 1, 2 e 3
- Por Associação Territorial (13)
- 24 nadadores (12 masculinos, 12 femininos) + 4-12 (critério técnico DTR)*
 - 24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 4-12*

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores que apresentem características técnicas, morfológicas, de experiência competitiva, entre outras situações, por exemplo, como forma de incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento desportivo neste escalão de formação. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objectivos apresentados.

- Critérios de seleção:
 - Estágio 1: Resultados do Torregri 1
 - Somatório do tempo nas duas provas combinadas (100MC, 50M-50C; e 100BCr, 50B-50Cr)
 - Estágio 2: Resultados do Torregri 2
 - Pontuação FINA no somatório das provas de 400L, 100Est, e duas provas de 100m (M, C, B, ou L).
 - Estágio 3: Resultados do Torregri 3
 - Pontuação FINA no somatório das provas de 800L, 200Est, e duas provas de 100m (M, C, B, ou L).
- Pressupostos FPN:
 - Certificação de cada estágio com 0.5 UC para a renovação da cédula de grau I e II.
 - Obrigatoriedade de estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado.
 - A ausência nos estágios implica a exclusão do nadador e treinador dos estágios seguintes e nas ações organizadas pela AT respetiva e pela FPN na presente e na época seguinte.

5.2. Infantis

- 2 estágios (1.5 dias, 3 sessões – manhã/tarde/manhã, ou tarde/manhã/tarde)
- Interterritorial (6):
 - ANNP, Minho, ARNN
 - ANC, ANA, ANDL
 - ANL, ANDS

1. estágio Zonal (1.5 dias, 3-4 sessões – manhã/tarde/manhã ou tarde/manhã/tarde)
da responsabilidade da AT que organiza o Torneio Zonal

- Data: 10 e 11 de Janeiro de 2015 ou 17 e 18 de Janeiro de 2015
- Zonal (2):
 - Algarve, AEP, Minho, ARNN, ANC, ANA (organização ANAveiro, 10 e 11 de Janeiro de 2015)
 - ANDL, ANDL, ANDS, ANIC, ANALEN, ANALG, Madeira, Açores (organização ANLeiria, 17 e 18 de Janeiro de 2015)
- 56 nadadores (28 masculinos, 12 A e 12 B + 4 mais pontuados); 28 femininos, 12 A e 16 B) a nível nacional (com posterior distribuição por âmbito Zonal).
- Critérios de seleção:
 - Resultados do Torneio Zonal de Juvenis (12 a 14 Dezembro 2014)
 - 2 nadadores com maior pontuação FINA em cada uma das especialidades (100-200A, 100-200C, 100-200B, 100-200L, 400-800/1500L, 200-400Est; selecionar a prova mais pontuada de cada um dos conjuntos de especialidades), bem como os 4 nadadores mais pontuados (4 juvenis masculinos, independentemente do escalão, que não tenham sido selecionados com o critério anterior) e 4 nadadoras juvenis B mais pontuadas (este número será alargado caso os nadadores estejam selecionados em mais do que uma especialidade).
 - Os nadadores são distribuídos em função da área territorial, independentemente do número de nadadores em cada Zona.
- Pressupostos FPN:
 - Presença nos estágios do DTR da AT com nadadores envolvidos.
 - Coordenação do estágio entre DTN/FPN e DTRs envolvidos, sendo a responsabilidade de organização do DTR da AT que recebe o estágio.

5.4. Conteúdos

■ Cadetes

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens)

- Avaliação da técnica de nado

- Intervenção técnica

- Infantis e Juvenis

- Modelo técnico (objectivos referidos nos Cadetes)

- Avaliação das características individuais

- Dados antropométricos (altura, peso, IMC, envergadura, altura sentado)

- Estimativa da estatura adulta (idade, peso, altura, altura dos pais (http://www.etoolodge.com/Calculator/Height_Prediction_Calculator.asp))

- Desenvolvimento capacidade aeróbia – treino técnico

- Análise da evolução da prestação desportiva

5.5. Relatório

Deve ser enviado um relatório, contendo obrigatoriamente os seguintes pontos:

- Resumo do estágio, com a descrição das atividades desenvolvidas, indicando: data, local, número de participantes (nadadores e treinadores) e breve reflexão dos trabalhos.
- Listagem dos nadadores seleccionados, indicando a ordenação dos mesmos, pelos critérios de seleção indicados (apresentando pontuação FINA ou somatório de tempos), devendo mencionar também aqueles seleccionados adicionalmente pelo DTR (Cadetes, com breve justificação da opção) e os da quota regional (Infantis).
- Quadro em Excel, com as variáveis avaliadas em cada nadador (documento a enviar pela FPN-GACO a todas as Associações Territoriais, até ao final de Outubro de 2014).
- Relatório Individual de cada nadador, com as variáveis avaliadas, indicando dados absolutos e relativos (normalizados à média regional e nacional, segundo documento a enviar pela FPN-GACO a todas as Associações Territoriais, até ao final de Outubro de 2014), que deve ser entregue por cada associação (DTR) ao treinador responsável pelo nadador.