

1º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES 2021-22

COMUNICADO Nº 9

Tomar, 22 de Novembro de 2021

1. ATLETAS CONVOCADOS

- a. Ao abrigo da Política Desportiva Regional e de acordo com o estipulado para a realização dos estágios da categoria de Cadete, divulga-se o(a)s atletas convocados para o 1º Estágio de Capacitação, sendo obrigatória a presença dos nadadores.

LISTA ORDENADA CONVOCATÓRIA DO 1º ESTAGIO CADETES- CAD A FEM/MASC

Femin., Cadete A - 4 de 5 Provas

Margarida Pinho Formigo	11	Torres Novas	472	3
Clara Santos Madureira	11	Torres Novas	456	3
Beatriz Agostinho Duque	11	Aguias de Alpiarça	419	3
Benedita Maria Lagarinhos	11	Viver Santarem	400	3
Sofia Dias Margarido	11	Nautico Abrantes	385	3
Maria Ines Ferreira	11	Torres Novas	283	3
Maria Ines Soares	11	Rio Maior	211	2
Rita Lino Ferreira	11	BUZIOS-Coruche		3
Sofia Barroca Pereira	11	BUZIOS-Coruche		3
Alexandra Remih Nunes	11	Nautico Salvaterra Magos		3

Masc., Cadete A

David Filipe Pacheco	10	BUZIOS-Coruche	594	3
Daniel Filipe Jorge	10	Rio Maior	558	3
Guilherme Gomes Nunes	10	Nautico Salvaterra Magos	515	3
Francisco Manuel Cadete	10	Nautico Abrantes	342	3
Pedro Figueiredo Ferreira	10	20Km de Almeirim	326	3
Lourenco Vicente Geada	10	Torres Novas	292	3
Guilherme Martins Conceicao	10	Viver Santarem	288	3
Afonso Sa Lopes	10	Torres Novas	245	3
Leandro Guilherme Silva	10	Aguias de Alpiarça	210	3
Andre Guilherme Anastacio	10	Nautico Abrantes	209	3
Afonso Goncalves Leite	10	CLAC-Entroncamento	240	2
Frederico Cardoso Oliveira	10	20Km de Almeirim		3
Tiago Frazao Barra	10	Rio Maior		3
Luis Miguel Reis	10	Rio Maior		3
Francisco Sa Lopes	10	Torres Novas		3
Francisco Jose Trincao	10	Torres Novas		3

2. DATA E LOCAL DE ESTÁGIO

- a. 05 de Dezembro de 2021 com o seguinte horário: 09H00-12H00/15H00-17H30
b. Piscinas Municipais de Salvaterra de Magos



1º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES 2021-22

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

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens)
- Avaliação da técnica do nado
- Intervenção técnica
- Avaliação das características individuais: Dados antropométricos
-

4. 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.

5. CONFIRMAÇÃO

A confirmação das participações dos atletas e o nome dos treinadores têm de ser enviadas até às 19 horas do dia 29 de Novembro de 2021 para a ANDS. A falta dos convocados deverá ser enviada para a ANDS com uma justificação-

6. TRANSPORTE E ALIMENTAÇÃO DOS ATLETAS

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

7. INFORMAÇÕES ESTÁGIO

LOCAL ESTÁGIO: Piscinas Municipais de Salvaterra de Magos

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).

O Presidente

**DOCUMENTO ORIGINAL ASSINADO E
ARQUIVADO NA ANDS**

(João Luís Loureiro)