



2º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES

COMUNICADO Nº 5

Tomar, 07 de Abril de 2016

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 em listas anexas (anexo A e B), o(a)s atletas convocados para o 2º Estágio de Capacitação.

2. DATA E LOCAL DE ESTÁGIO

- a. 16 de Abril de 2016 com o seguinte horário: 09H00-12H00/15H00-17H30
- b. Piscinas Municipais de Vila Nova da Barquinha

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

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

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 12 de Abril de 2016 para a ANDS.

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 Vila Nova da Barquinha

LOCAL E HORA DE CONCENTRAÇÃO: 08H45



2º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES

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:

Anexo A - Lista de Cadetes A Femininos convocados

Anexo B - Lista de Cadetes A Masculinos convocados

Anexo C - Extrato do documento Política Desportiva Regional da FPN.

O Presidente

**DOCUMENTO ORIGINAL ASSINADO E
ARQUIVADO NA ANDS**

(João Luís Loureiro)



ANEXO A- LISTA DE ATLETAS PARA CONVOCATÓRIA 2º ESTÁGIO CADETES A-FEMININO

Femin., Cadete A

1. Maria Madalena Bento	05 BUZIOS	959	4
1. 200 Liv 2:48.31	1. 100 Cos1:27.86	1. 100 Est 1:31.07	1. 100 Mar 1:35.16
2. Catarina Isabel Carlota	05 BUZIOS	929	4
2. 200 Liv 2:50.77	2. 100 Cos1:27.87	2. 100 Est 1:34.26	1. 100 Bru 1:47.50
3. Ariana Espirito Louro	05 SFGP	804	4
3. 100 Cos1:30.07	3. 100 Est 1:34.78	4. 200 Liv 3:10.18	2. 100 Mar 1:39.52
4. Ines Filipa Cotovio	05 CCDSM	709	4
4. 100 Cos1:37.02	4. 100 Est 1:39.94	8. 200 Liv 3:18.23	4. 100 Bru 1:52.30
5. Ines Filipa Matias	05 AVQA	700	4
3. 200 Liv 3:01.14	6. 100 Est 1:41.45	5. 100 Bru 1:54.03	10. 100 Cos1:47.02
6. Margarida Claudino Nicolau	05 CNTN	682	4
2. 100 Bru 1:48.87	9. 200 Liv 3:18.55	7. 100 Est 1:41.62	6. 100 Cos1:43.63
7. Beatriz Boal Duarte	05 CNCA	673	4
5. 200 Liv 3:11.73	5. 100 Cos1:37.64	8. 100 Est 1:43.03	10. 100 Bru 2:01.03
8. Soraia Ferreira Mendes	05 CNTN	618	4
7. 200 Liv 3:17.70	10. 100 Est 1:44.05	7. 100 Cos1:44.54	7. 100 Bru 2:00.70
9. Rita Lomeu Rato	05 AVQA	605	4
6. 200 Liv 3:16.44	8. 100 Est 1:43.03	8. 100 Cos1:45.21	4. 100 Mar 1:51.46
10. Carolina Manuela Guia	05 VS	588	4
10. 200 Liv 3:23.54	11. 100 Est 1:46.79	6. 100 Bru 1:59.60	9. 100 Cos1:46.60
11. Beatriz Silva Telo	05 CLAC	553	4
5. 100 Est 1:40.70	9. 100 Bru 2:00.77	14. 200 Liv 3:34.48	7. 100 Mar 1:57.26
12. Joana Silva Antunes	05 CLAC	512	4
13. 200 Liv 3:30.71	12. 100 Est 1:50.06	13. 100 Cos1:51.86	5. 100 Mar 1:53.00



ANEXO B- LISTA DE ATLETAS PARA CONVOCATÓRIA 2º ESTÁGIO CADETES A- MASCULINO

Masc., Cadete A

1. Gustavo Pinhal Canto	04	AVQA	833	4
1. 200 Liv 2:36.22	3. 100 Est 1:26.44	1. 100 Cos1:24.39	2. 100 Mar 1:25.74	
2. Martim Balaeiro Pousadas	04	AVQA	804	4
3. 200 Liv 2:44.19	1. 100 Est 1:24.30	1. 100 Bru 1:34.45	4. 100 Cos1:29.77	
3. Duarte Rodrigues Ximenes	04	CCDSM	774	4
2. 100 Est 1:25.00	8. 200 Liv 2:47.45	1. 100 Mar1:24.92	4. 100 Bru 1:40.32	
4. Miguel Filipe Nunes	04	CNCA	759	4
2. 200 Liv 2:37.62	9. 100 Est 1:30.00	2. 100 Cos1:27.13	3. 100 Mar 1:30.21	
5. Francisco Manuel Protasio	04	CLAC	717	4
5. 200 Liv 2:46.22	5. 100 Est 1:28.23	2. 100 Bru 1:37.92	5. 100 Mar 1:35.12	
6. Bernardo Boal Duarte	04	CNCA	709	4
4. 200 Liv 2:45.36	6. 100 Est 1:28.45	3. 100 Bru 1:39.61	6. 100 Mar 1:35.24	
7. Diogo Miguel Colaco	04	SFGP	689	4
11. 200 Liv 2:50.38	7. 100 Est 1:28.48	7. 100 Cos1:31.40	4. 100 Mar 1:30.80	
8. Jose Miguel Monteiro	04	SFGP	674	4
7. 200 Liv 2:47.16	10. 100 Est 1:30.02	3. 100 Cos1:28.42	8. 100 Mar 1:38.80	
9. Andre Sousa Oliveira	04	JO	643	4
13. 200 Liv 2:53.26	11. 100 Est 1:31.89	5. 100 Cos1:30.70	7. 100 Mar 1:35.35	
10. Andre Jesus Gaspar	04	SFGP	633	4
12. 200 Liv 2:50.66	4. 100 Est 1:27.69	8. 100 Cos1:31.95	14. 100 Mar 1:46.48	
11. Alexandre Marques Pereira	04	CCDSM	627	4
8. 100 Est 1:29.29	15. 200 Liv 2:56.00	5. 100 Bru 1:42.07	13. 100 Mar 1:42.50	
12. Tiago Charrua Gago	04	AVQA	625	4
6. 200 Liv 2:46.95	6. 100 Cos1:30.79	14. 100 Est 1:34.95	12. 100 Mar 1:41.70	

Relativamente aos estágios de capacitação técnica de **Juvenis**, a concentração de treino será de âmbito interterritorial (10 de Outubro de 2015), o estágio de capacitação 1 será organizado pela FPN em colaboração com a Associação Territorial responsável pelo Torneio Zonal de Juvenis (Zona Norte: 9 e 10 de Janeiro de 2016; Zona Sul: 16 e 17 de Janeiro de 2016), enquanto o estágio de capacitação 2 (antes da competição internacional de final de 2º ciclo) será organizada pela FPN-GACO, de âmbito nacional (não mencionado detalhadamente neste documento).

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) + 4-16 (critério técnico DTR)*
 - 24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 4-16* Cadetes A

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores Cadetes A 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 objetivos apresentados.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO:

- **Estágio 1:** Resultados do Torregri 1
Somatório do tempo nas duas provas combinadas (100MC, e 100BCr)
- **Estágio 2:** Resultados do Torregri 2
Pontuação FINA no somatório das provas de 200L, 100Est, e duas provas de 100m (M, C, B).
- **Estágio 3:** Resultados do Torregri 3
Pontuação FINA no somatório das provas de 400L, 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 poderá implicar 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 (um estágio de 1.5 dias, 3 sessões – manhã/tarde/manhã, ou tarde/manhã/tarde; um estágio de 1 dia, 2 sessões – manhã/tarde)

Interterritorial (6):

- ANNP, ANMIN, ARNN
- ANC, ANCNP, ANDL
- ANIC, ANALEN, ANALG
- ANL, ANDS
- ANMAD
- ANARA

40 nadadores (20 masculinos, 10 Infantis A e 10 B; 20 femininos, 10 Infantis A e 10 B) em cada organização interterritorial com **três ATs**.

- Para salvaguardar a representatividade de cada associação territorial, cada associação tem direito a uma quota regional de participantes, que só será aplicada caso a Associação não tenha representado 2 nadadores de cada sexo/escalão (8 nadadores: 2 femininos Infantis A e 2 B, 2 masculinos Infantis A e 2 B).
- Nos estágios com **duas associações territoriais** (ANL, ANDS), o número de nadadores convocados é de **36 nadadores** (18 masculinos, 9 Infantis A e 9 B; 18 femininos, 9 Infantis A e 9 B).
- A quota regional está incluída nos 36/40 nadadores a serem selecionados.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E DATAS PARA O ESTÁGIO:

Estágio 1: realizado até 31 de Janeiro de 2015, com base nos resultados do Torneio de Meio Fundo (data limite: 21 e 22 de Novembro de 2015)

Pontuação FINA no somatório das 2 provas do programa do Torneio de Meio Fundo.

Estágio 2: realizado até 31 de Maio de 2015, com base nos resultados do Torneio Zonal de Infantis (18 a 20 de Março de 2016)

6 nadadores de cada escalão/sexo serão selecionados da seguinte forma: