



1º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES

COMUNICADO Nº 9

Tomar, 9 de Dezembro 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 a lista anexa (anexo A) do(a)s atletas convocado(a)s para o 1º Estágio de Capacitação.
- b. **No género masculino foi convocado mais um atleta por ter obtido a 12ª classificação ex quo.**

2. LOCAL E DATA

Piscina municipal de Salvaterra de Magos em 18 de Dezembro de 2016.

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 14 de Dezembro 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 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:

Anexo A - Lista de Cadetes A convocados

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

O Presidente

**DOCUMENTO ORIGINAL
ASSINADO E ARQUIVADO NA
ANDS**

(João Luís Loureiro)

TORREGRI 1- II Torneio do Circuito de Cadetes
Golegã, 4-12-2016

ANEXO A ao Comunicado Nº9 - LISTA DE ATLETAS CONVOCADOS 1º ESTÁGIO

Femin., Cadete A

1. Rita Bernardo Tome	06	CCDSM	3:11.41	2
2. Joana Patricia Antunes	06	CLAC	3:15.52	2
3. Laura Leocadio Duarte	06	SFGP	3:16.35	2
4. Ines Margarida Gomes	06	AVQA	3:19.45	2
5. Marta Filipa Bucha	06	VS	3:20.20	2
6. Maria Neves Silva	06	SFGP	3:21.58	2
7. Barbara Maia Freitas	06	CLAC	3:25.66	2
8. Ines Goncalves Fernandes	06	CNAB	3:26.90	2
9. Constanca Grincho Sousa	06	VS	3:27.40	2
10. Rita Timoteo Madeira	06	VS	3:27.78	2
11. Luisa Burguette Cunha	06	CNAB	3:32.18	2
12. Bianca Maria Jorge	06	CCDSM	3:32.42	2

Masc., Cadete A

1. Jose Pinto Cabral	05	VS	2:49.09	2
2. Francisco Santos Cardoso	05	CNTN	2:56.77	2
3. Carlos Daniel Nunes	05	CCDSM	3:06.08	2
4. Joao Antonio Pires	05	CNTN	3:09.42	2
5. Artur Paulo Aleksyeyev	05	VS	3:09.70	2
6. Goncalo Farinha Ferreira	05	CLAC	3:10.65	2
7. Simao Dinis Rosa	05	CNTN	3:11.52	2
8. Guilherme Jose Torcato	05	AVQA	3:16.50	2
9. Diogo Francisco Neves	05	CNTN	3:16.73	2
10. Miguel Marques Ferreira	05	VS	3:24.85	2
11. Rafael Andre Oliveira	05	JO	3:25.51	2
12. Ricardo Ribeiro Lopes	05	CLAC	3:28.20	2
Francisco Miguel Ferraz	05	JO	3:28.20	2

4.6.2. Formação de Quadros Técnicos

Ações de formação realizadas preferencialmente a nível Nacional, com temas orientados para a avaliação e controlo do treino, treino de alto rendimento e para temas de âmbito complementar ao treino desportivo (recuperação, suplementação nutricional, preparação mental para a competição, entre outros).

Estas ações de formação serão realizadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau II, III e IV, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

4.6.3. Estágios

Os estágios passam a ser de âmbito Nacional e da responsabilidade da FPN, incluindo concentrações de treino e estágios, que serão organizadas em função das atividades das Seleções Juniores e Seniores, previstas no Plano de Alto Rendimento.

5. ESTÁGIOS DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA – CADETES E INFANTIS

As datas, locais, e responsabilidade de organização de cada um dos estágios de cadetes e infantis 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 anterior ao início da época desportiva.

Os relatórios dos estágios devem ser enviados por cada Associação que organiza o estágio à FPN até um (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), as mesmas devem definir previamente (até final de setembro), as datas, locais e responsabilidade de organização de cada estágio (obrigatoriedade de definir a data no Calendário Regional respetivo).

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) + 24 (critério técnico DTR)*
 - 24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 24* 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, como por exemplo, para incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento desportivo neste escalão de formação. Recomenda-se, por exemplo, que nadadores presentes no 1º e/ou 2º estágios de capacitação técnica possam estar presentes no 3º estágio, face às características desta última ação. 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
 - Tempo no somatório das três (3) provas combinadas (100m Mariposa.Costas, 100m Costas.Bruços, e 100m Bruços.Crol).
- **Estágio 2:** Resultados do Torregri 2
 - Pontuação FINA no somatório das provas de 200m Livres, 100m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços).
- **Estágio 3:** Resultados do Torregri 3
 - Pontuação FINA no somatório das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, Costas, Bruços, ou Livres).

PRESSUPOSTOS FPN:

- Certificação de cada estágio com 0.5 Unidades de Crédito para a renovação da cédula de Treinador de Desporto – Natação, de grau I e II.
- Deverá 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.
- No caso dos nadadores individuais, estes deverão indicar, no momento da filiação, o técnico responsável pela sua preparação, o qual acompanhará o nadador nos estágios de capacitação técnica. O treinador indicado deverá cumprir os requisitos legais de habilitação técnica para a função.

5.2. INFANTIS

- Dois (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), com a seguinte organização:

