



*Associação de Natação do Distrito de Santarém*  
*Fundada em 07 de junho de 1991*

## **COMUNICADO Nº 1-A**

Tomar, 28 de Janeiro de 2016

**ASSUNTO:**      **ADITAMENTO AO COMUNICADO Nº1 (INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES) - 1º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES (2015-16)**

### **1. ATLETAS CONVOCADOS ( alterações)**

- a. O atleta PAULO VAKULYUK do CNTN, por questões de doença, não está apto a realizar o estágio. No entanto o referido atleta acompanhará a delegação.
- b. Pelo referido no ponto anterior e por outras faltas registadas na ANL foram ainda convocados os seguintes atletas da ANDS:

- **BEATRIZ CASAL do CNTN.**
- **GONÇALO CRISTOVÃO do AVQA.**
- **GUILHERME COUTINHO do VIVER SANTARÉM**

### **2. TRANSPORTE, ALOJAMENTO e ALIMENTAÇÃO DOS ATLETAS**

**Transporte:** atletas do AVQA e CCDSM a cargo dos clubes. A ANDS assegura o transporte dos atletas e treinadores do CNTEJO, CNTN e VS. **HORAS DE CONCENTRAÇÃO:** Rotunda do E.Leclerc (**Entroncamento**)- 12H30, Parque de estacionamento da DECHATLON (**Santarém**)- 13H10, Piscina Alapraia- 14H20.

**Alojamento** a cargo da ANDS e em salão cedido pela piscina. Para o efeito os treinadores e atletas devem ser portadores de saco cama, tapete ou colchão e abafos para a pernoita.

**Alimentação** a cargo da ANDS.

### **3. INFORMAÇÕES ESTÁGIO**

**LOCAL DO ESTÁGIO:** ALAPRAIA (Associação Humanitária dos Bombeiros dos Estoris).



*Associação de Natação do Distrito de Santarém*  
*Fundada em 07 de junho de 1991*

**Em anexo:**

- Comunicado N°1 da ANDS de 24 de Janeiro de 2016.
- Circular N° 20 15-16 da ANL e extracto da Política Desportiva Regional 2015-16

**O Presidente**

**DOCUMENTO ORIGINAL ASSINADO E  
ARQUIVADO NA ANDS**

**(João Luís Loureiro)**



*Associação de Natação do Distrito de Santarém*  
*Fundada em 07 de junho de 1991*

## **COMUNICADO Nº 1**

Tomar, 24 de Janeiro de 2016

### **ASSUNTO: 1º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES (2015-16)**

1. **DATA:** 30 e 31 de Janeiro de 2016 (conforme calendário da ANDS)

#### **2. ATLETAS CONVOCADOS**

Ao abrigo da Política Desportiva Regional e de acordo com o estipulado para a realização dos estágios da categoria de Infantil, divulga-se a **Circular Nº20 15-16 da ANL de 23 de Janeiro de 2016**, onde constam os convocados para o 1º Estágio interdistrital de Capacitação de Infantis.

3. **CONTEÚDO DO ESTÁGIO:** Ao abrigo da Política Desportiva Regional

#### **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 ou falta** das participações dos atletas e dos treinadores têm de ser enviadas até às **19 horas do dia 26 de Janeiro de 2016** para a ANDS. Deverão também indicar a necessidade de transporte.

#### **6. TRANSPORTE, ALOJAMENTO e ALIMENTAÇÃO DOS ATLETAS**

**Transporte** a cargo dos clubes, no entanto a ANDS poderá assegurar o transporte para 8 pessoas (atletas e treinadores).

**Alojamento** a cargo da ANDS e em salão cedido pela piscina. Para o efeito os treinadores e atletas devem ser portadores de saco cama, tapete ou colchão e abafos para a pernoita.

**Alimentação** a cargo da ANDS.



*Associação de Natação do Distrito de Santarém*  
*Fundada em 07 de junho de 1991*

## **7. INFORMAÇÕES ESTÁGIO**

**LOCAL DO ESTÁGIO:** ALAPRAIA (Associação Humanitária dos Bombeiros dos Estoris).

**LOCAIS E HORAS DE CONCENTRAÇÃO:** Rotunda do E.Leclerc (**Entroncamento**)- 12H30, Parque de estacionamento da DECHATLON (**Santarém**)- 13H10, Piscina Alapraia- 14H20.

- 8. EQUIPAMENTO:** 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:**

**Circular N  20 15-16 da ANL e extracto da Política Desportiva Regional 2015-16**

O Presidente

DOCUMENTO ORIGINAL ASSINADO E  
ARQUIVADO NA ANDS

(João Luís Loureiro)



## 1. 1º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE INFANTIS ANL

### 1. INFORMAÇÕES DO ESTÁGIO

**Organização:** Associação de Natação de Lisboa

**Associações Territoriais:** ANL e ANDS

**Local:** Alapraia (Associação Humanitária dos Bombeiros dos Estoris)

**Data:** 30 e 31 de Janeiro de 2016

**Participantes:** Atletas Infantis pertencentes à ANL & ANDS

**Horários Previstos:**

	Data	Início	Final (Previsão)
1ª Sessão	30-Jan-16	14h30	18h30
2ª Sessão	31-Jan-16	9h00	13h00

### 2. SELECÇÃO DE ATLETAS

Em conformidade com o estabelecido no Regulamento de Estágios e Selecções ANL (Anexo IV do Regulamento Desportivo de Natação Pura 2015-2016), divulga-se a lista de atletas seleccionados conforme os critérios estabelecidos para o presente Estágio de Infantis:

#### Infantis A

	Infantis B	Ano	Clube	Pts FINA (200E+ 400L)	Nome	Ano	Clube	Pts FINA (400E+ 800L)
Femininos	1 Maria Ferreira Moura	2004	GESL	840	Mafalda Sofia Rosa	2003	CNRM	988
	2 Leonor Alves Morganho	2004	SAD	796	Sara Moura Cruz	2003	SAD	961
	3 Maria Gomes Pereira	2004	SAD	769	Mariana Marques Mercedes	2003	CDOM	950
	4 Susana Chanoca Narciso	2004	GDSE	733	Beatriz Moreira Carvalho	2003	CNRM	935
	5 Lidiana Correia Rodrigues	2004	CNA	725	Inês Asseiceira Ramos	2003	CNTN	904
	6 Alice Jesus Morgado	2004	GDV	706	Filipa Ramos Peixeira	2003	SCP	902
	7 Beatriz Staiger Bento	2004	AVQA	683	D. Henriques	2003	GESL	876
	8 Leonor Esteves Santos	2004	AEULCCD	657	Catarina Guimarães Moreira	2003	SAD	867
	9 Rita Santos Boiões	2004	CNMJ	643	Ema Jerónimo Conceição	2003	AEFDTV	863
	10 Ana Beatriz Pereira	2004	CCDSM	598				
Mascullinos	1 Paulo Vakulyuk	2003	CNTN	693	Bernardo Jorge Simoes	2002	CNTN	866
	2 Duarte Silva Taleigo	2003	CNA	662	Francisco Costa Nunes	2	CCDSM	853
	3 Tomas Nogueira Gomes	2003	SFUAP	657	Alexandre Miguel Silva	2	CNTEJO	827
	4 Ricardo Novikov	2003	SAD	641	Tomas Penha Monteiro	2	SAD	825
	5 Tomas Miguel Felicio	2003	CNRM	623	Vicente Oliveira Gomes	2	SCP	816
	6 Luis Afonso Lopes	2003	VS	620	Diogo Santos Costa	2	ADRCIMM	807
	7 Ricardo Martins Ferreira	2003	EMDS	609	Martim Rebelo Malfeito	2	SCP	796
	8 Rodrigo Reis Dias	2003	CFB	599	Rodrigo Neves Pacheco	2	ADRCIMM	767
	9 David Van Ossenbruggen	2003	SFUAP	543	Rafael Moreira Oliveira	2	CFB	760

3. Os clubes devem indicar um treinador a participar no estágio. A ausência de treinador nos estágios implica a exclusão do/s nadador/es do respectivo clube.
4. Os clubes devem confirmar a participação ou ausência do/s atleta/s e treinador/es até às 18h00 de dia 27 de Janeiro de 2016 para: [dtr@anlisboa.pt](mailto:dtr@anlisboa.pt)

O Director Técnico Regional da ANL



Alexandre Serrasqueiro

- 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:



- Nadador com mais pontuação FINA em cada uma das especialidades (100-200M, 100-200C, 100-200B, 100-200L, 400-800/1500L, 200-400Est; selecionar a prova mais pontuada de cada um deste conjunto de especialidades).
- Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 2º nadador mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.
- Os restantes 3 nadadores (ou 4, no caso dos estágios com 3 ATs) de cada escalão/sexo serão selecionados recorrendo aos 3 (ou 4) nadadores mais pontuados classificados em 2º lugar em cada especialidade (ou 3º, e assim sucessivamente), podendo-se recorrer ao critério da quota regional, selecionando os nadadores mais pontuados de cada AT nestas condições, caso ainda não tenham sido selecionados anteriormente.

#### **PRESSUPOSTOS FPN:**

- Certificação de cada estágio de 1.5 dias com 1 UC para a renovação da cédula de grau II (após o jantar, realização de uma ação de formação (2h) sobre o modelo técnico e intervenção técnica em natação pura, com formador FPN ou proposta de organização de ação prática por parte do DTR); certificação com 0.5 UC para os estágios de 1 dia.
- 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.

### **5.3. JUVENIS**

#### **Concentração de treino interterritorial (1-2 sessões)**

##### Interterritorial (6):

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