

1º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES 2018-19

COMUNICADO Nº 11

Tomar, 15 de Dezembro de 2018

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.

| | | | |
|--------------------|--------|---------------------|--------|
| Rafaela Mendes | CAUN | Alexandre Morari | CNRM |
| Alice Agostinho | CNRM | Jorge Miguel Pinto | AVQA |
| Beatriz Apolinário | CCDSM | Martim Pereira Gil | JO |
| Carlota Sousa | VS | Arsen Konounyuk | CLAC |
| Maria Monteiro | SFGP | Martim Gomes | CNRM |
| Gabriela Sardinha | CCDSM | Eugénio Melnyk | CNRM |
| Íris Martins | CNTEJO | Diogo Faustino | CLAC |
| Maria Pombo | CNAB | Tomás Santos | BUZIOS |
| Carolina Carrilho | CLAC | Francisco Ferreira | JO |
| Maria Inês Pedroso | CLAC | Guilherme Aurélio | CDA |
| Mariana Moita | CNTN | Martim Montez | CNRM |
| Daniela Carrilho | CLAC | Simão Silva | SFGP |
| Joana Santos (a) | CNRM | Miguel Cruz Gil (a) | CNTN |

(a) Por proposta do DTR

2. DATA E LOCAL DE ESTÁGIO

- a. 06 de Janeiro de 2019 com o seguinte horário: 09H00-12H00/15H00-17H30
b. Piscinas Municipais de Salvaterra de Magos

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



1º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES 2018-19

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 12 horas do dia 21 de Dezembro de 2018 para a ANDS.

6. TRANSPORTE E ALIMENTAÇÃO DOS ATLETAS

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

7. INFORMACÕES 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).

Em anexo:

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

O Presidente

**DOCUMENTO ORIGINAL ASSINADO E
ARQUIVADO NA ANDS**

(João Luís Loureiro)

O calendário competitivo deverá ser realizado respeitando o programa de provas dos respetivos Campeonatos Nacionais, devendo privilegiar-se a organização interterritorial destas competições.

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 certificadas 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 organizados 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

- 2 estágios (1 dia, 2 sessões – manhã/tarde), após o Torregri 1 e 2, respetivamente; e 1 Encontro Nacional do Jovem Nadador, após o Estágio 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, nos estágios 1 e 2, 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. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objetivos apresentados.

Relativamente ao Encontro Nacional do Jovem Nadador, devem ser incluídos os nadadores presentes no 1º e/ou 2º estágios de capacitação técnica, para além dos nadadores selecionados especificamente para este Encontro em função dos resultados do Torregri 3.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E DATAS PARA OS ESTÁGIOS/ENCONTRO NACIONAL DO JOVEM NADADOR:

- **Estágio 1 (após Torregri 1, dezembro/janeiro):**

- Resultados do Torregri 1: **Pontuação FINA** no somatório das provas de 200m Livres, 100m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços).

- **Estágio 2 (após Torregri 2, março/abril):**

- Resultados do Torregri 2: **Pontuação FINA** no somatório das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, ou Bruços; e Costas, ou Livres).

- **Encontro Nacional do Jovem Nadador (data prevista: 20-21 julho 2019, ANDS):**

- Resultados do Torregri 3: **Pontuação FINA** no somatório das provas de 800m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, ou Bruços; e Costas, ou Livres).

- Adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios acima indicados, os nadadores presentes no 1º e/ou 2º estágios de capacitação técnica (que não foram selecionados para este Encontro) deverão ser também incluídos nesta convocatória.

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.
- Estágios 1 e 2: 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.
- Encontro Nacional do Jovem Nadador: cada Associação Territorial deverá estar representada pelo Diretor Técnico Regional e por 2 técnicos a indicar pela Associação entre os clubes com nadadores presentes.
 - Transporte: da responsabilidade de cada Associação Territorial em coordenação com os clubes envolvidos.
 - Alojamento e Alimentação: da responsabilidade da organização local e da FPN.

5.2. INFANTIS

- Um (1) estágio (1.5 dias, 3 sessões – manhã/tarde/manhã, ou tarde/manhã/tarde) de âmbito interterritorial, e um (1) Encontro Nacional de Infantis, de âmbito nacional.

O estágio 1 deverá ter a seguinte organização:

- Interterritorial (6):

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

- **Estágios com três (3) ATs: 40 nadadores** (20 masculinos, 10 Infantis A e 10 Infantis B; 20 femininos, 10 Infantis A e Infantis 10 B) em cada organização interterritorial.

- **Estágios com duas (2) ATs: 36 nadadores** (18 masculinos, 9 Infantis A e 9 Infantis B; 18 femininos, 9 Infantis A e 9 Infantis B), em cada organização interterritorial.

- Para salvaguardar a representatividade de cada associação territorial, cada associação tem direito a uma quota regional de participantes, que só será