



ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA

PROGRAMA ESTÁGIO

2.º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA

INFANTIS A | INFANTIS B | CADETES A

Funchal, 6 de abril de 2024

Época Desportiva 2023/2024

Atualizado: 3 de abril de 2024

ÍNDICE

1. Organização.....	Pág. 2
2. Data.....	Pág. 2
3. Local.....	Pág. 2
4. Refeições.....	Pág. 2
5. Piscina.....	Pág. 2
6. Horário de Treino.....	Pág. 2
7. Programa Geral.....	Pág. 3
8. Questões a ter em conta!.....	Pág. 4
9. Convocatória.....	Pág. 5

2.º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA

INFANTIS A | INFANTIS B | CADETES A

- 1. ORGANIZAÇÃO:** Associação de Natação da Madeira (ANMAD) sob a orientação e coorganização da Federação Portuguesa de Natação (FPN)
- 2. DATA:** 6 de abril de 2024 (um dia)
- 3. LOCAL:** Machico
- 4. REFEIÇÃO:**
 - **DIA 6** (almoço): Esparguete a bolonhesa, salada, sumo *sunquick* e Gelatina
 - **RESTAURANTE:** EB1/PE e Creche Eng. Luís Santos Costa
 - **DIA 6** (lanche): Sandes de queijo e fiambre. Sumo.
 - **LOCAL:** Parque, centro de Machico (adquirido no Modelo).

- *Sujeito a confirmações.*
- 5. PISCINA:**
 - **DIA 6** (sábado de manhã): Piscina Municipal de Machico**
 - **DIA 6** (sábado de tarde): Piscina Municipal de Machico**

** *Piscina de 25 metros, 6 pistas.*

6. HORÁRIO:

	DATA	PF / MEDIÇÕES	TREINO
1.ª SESSÃO TREINO	6 ABRIL 2024	09h00 (55 min.)	09h30 - 11h30
2.ª SESSÃO TREINO	6 ABRIL 2024	16h00 (30 min.)	16h30 - 18h30

7. PROGRAMA GERAL

08h45 - 08h55: ENCONTRO na Piscina Municipal de Machico

09h00 - 09h30: REGISTOS DE DADOS ANTROPOMÉTRICOS

09h30 - 10h00: AQUECIMENTO e PREPARAÇÃO FÍSICA (seco)

10h00 - 11h30: MOMENTO DE AVALIAÇÃO: Treino (água):

- Avaliação técnica dos quatro estilos, partidas e viragens (FPN).

12h00 - 13h00: Almoço na “EB1/PE e Creche Eng. Luís Santos Costa”

13h30 - 15h00: Lazer – Parque, centro de Machico

15h00 - 15h30: Lanche – Parque, centro de Machico

16h00 - 18h30: 2.º MOMENTO DE AVALIAÇÃO: Treino (água):

- Avaliação dos **400m Livres** (tempos parciais, FG, DC, IN) | **200L** Cadetes.

- Avaliação dos **50m Livres** (tempo, FG, DC, IN, velocidade de viragem).

18h30 - 19h00: LAZER nas piscinas / jogos e diversão

19h00: CONCLUSÃO do Estágio de Capacitação Técnica.

NOTA: O estágio de capacitação termina oficialmente às 19h00 mas a última sessão de treino poderá terminar ligeiramente mais cedo. A entrega dos nadadores aos encarregados de educação fica à responsabilidade de cada clube.

8. QUESTÕES A TER EM CONTA!

- A. Este **PROGRAMA** é uma proposta de trabalho. Será adaptado em função das características e ocorrências apresentadas no momento;
- B. O **TRANSPORTE** é da responsabilidade de cada clube;
- C. Pedimos que cada treinador vá equipado com **DOIS CRONÓMETROS**. Um serve para tempos parciais e totais e outro, por exemplo, para a frequência de braçada. Quem não tem dois cronómetros que avise com antecedência e nós, associação, iremos tentar emprestar;
- D. Apesar das refeições principais serem asseguradas pela Associação de Natação da Madeira cada nadador deverá levar um pequeno **LANCHE**;
- E. Apesar de estarmos em primavera, cada nadador deve ir preparado com o **VESTUÁRIO** adequado para o frio;
- F. Podem levar jogos. Por exemplo, **CARTAS, QUATRO EM LINHA, DOMINÓ**, etc.

NOTA: Muito cuidado com os seus pertences, nomeadamente com os telemóveis. Os treinadores estão presentes, os contactos estão disponíveis. Não há necessidade de levar os telemóveis. Menos uma responsabilidade e mais um fator a contribuir para o envolvimento social.

- G. Os nadadores deverão ir equipados com **DUAS TOALHAS** e o respetivo equipamento de treino (fato de banho, óculos de natação, touca, chinelos);
- H. É importante verificar e questionar os encarregados de educação se os nadadores mais novos (ex. as cadetes femininas de 2012 e os cadetes masculinos de 2011) têm a **CAPACIDADE** e a **RESPONSABILIDADE** para comer sozinhos;
- I. O treinador deve estar informado sobre alguma **CONDIÇÃO MÉDICA**. Questões relativas à **ALIMENTAÇÃO** também devem ser informadas com antecedência.

10. NADADORES CONVOCADOS	ANO	CLUBE
INFANTIL B - MASCULINO (6):		
2.º Pedro Dinis Abreu (1344)	2011	Clube Naval do Funchal
3.º Alexandre António Silva (1248)	2011	Clube Naval do Funchal
4.º Francisco Miguel Fernandes (1127) *	2011	Clube Desportivo São Roque
5.º Lourenço Perestrelo Lúcio (965)	2011	Clube Naval do Funchal
6.º Rodrigo António Cró (849)	2011	Clube Desportivo São Roque
8.º Eduardo Abreu Martins (683) *	2011	Clube Desportivo São Roque

* Retirados os pontos da 6.ª prova ou não, em caso de desclassificação.

INFANTIL B - FEMININO (7):		
1.º Maria Franco Ferro (1778)	2012	Clube Naval do Funchal
2.º Margarida Silva Quintal (1418) *	2012	Juventude Atlântico Clube
3.º Sarah Camila Machado (1408)	2012	Clube Naval do Funchal
5.º Ana Lopes Oliveira (1192)	2012	Clube Naval do Funchal
6.º Beatriz Pereira Amorim (1013) *	2012	Clube Desportivo São Roque
8.º Juliana Sofia Costa (738) *	2012	Clube Desportivo Nacional
NOVO R9. Maria Clara Gonçalves (659)	2012	Clube Escola O Liceu

* Retirados os pontos da 6.ª prova ou não, em caso de desclassificação.

INFANTIL A - MASCULINO (8):		
1.º Tomás Figueiredo Gonçalves (2018)	2010	Clube Naval do Funchal
2.º Mateus Medeiros Raposo (1801)	2010	Clube Desportivo Nacional
3.º Francisco Freitas Letra (1658)	2010	Clube Naval do Funchal
4.º Mateus Silva Garanito (1499)	2010	Clube Naval do Funchal
5.º Tomas Pinto Rocha (1458)	2010	Clube Naval do Funchal
6.º Salvador Neves Mendes (1235)	2010	Clube Naval do Funchal
7.º Florival Rodrigo Mendonça (1214) *	2010	Juventude Atlântico Clube
8.º Pedro Freitas Jacinto (1123) *	2010	Juventude Atlântico Clube

* Retirados os pontos da 6.ª prova ou não, em caso de desclassificação.

INFANTIL A - FEMININO (8):

1.º Vera França Jesus (2175)	2011	Clube Naval do Funchal
2.º Ana Matilde Velosa (1652) *	2011	Juventude Atlântico Clube
3.º Mariana Lopes Oliveira (1550)	2011	Clube Naval do Funchal
4.º Rafaela Tomé Costa (1478)	2011	Clube Naval do Funchal
5.º Ana Matilde Pereira (1449)	2011	Clube Naval do Funchal
6.º Leonor Lourenço Sargo (1439)	2011	Clube Naval do Funchal
7.º Margarida Paixão Marques (1342)	2011	Clube Naval do Funchal
8.º Charlotte Engelse Andrade (1313)	2011	Clube Naval do Funchal

* Retirados os pontos da 6.ª prova ou não, em caso de desclassificação.

CADETES A - MASCULINOS (11):

1.º Afonso Martins Silva	2012	Clube Naval do Funchal
2.º João Pedro Sousa	2012	Clube Desportivo Nacional
3.º Gustavo Daniel Gomes	2012	Clube Desportivo Nacional
4.º Dinis Manuel Vieira	2012	Clube Desportivo Nacional
5.º Santiago Maio Romão	2012	Juventude Atlântico Clube
6.º Manuel Cruz Macedo	2012	Clube Naval do Funchal
7.º Matias Fernandes Gonçalves	2012	Clube Desportivo Nacional
8.º Guilherme Nelson Ferreira	2012	Clube Desportivo São Roque
10.º Eduardo Valentim Luís	2012	Clube Naval do Funchal
R11.º António Pedro Teixeira	2012	Clube Escola O Liceu
CONVOCADO. Rafael Gordon Freitas	2014	Clube Escola O Liceu

CADETES A - FEMININOS (6):

1.º Beatriz Cunha Faria	2013	Clube Desportivo São Roque
3.º Maria Clara Temtem	2013	Clube Desportivo Nacional
5.º Madalena Rodrigues Vieira	2013	Clube Desportivo Nacional
6.º Clara Luís Abreu	2013	Clube Escola O Liceu
7.º Mila Marochkina Velosa	2013	Clube Desportivo Nacional
8.º Maria Castro Teixeira	2013	Clube Naval do Funchal

TREINADORES (6):

1. Vítor Hugo Pereira	ANM - Associação de Natação da Madeira
2. Pedro Filipe Luís	CNF - Clube Naval do Funchal
3. Luís Afonso Ramos	CNF - Clube Naval do Funchal
4. Ronaldo Silva Santos	JACL - Juventude Atlântico Clube
5. Duarte Nuno Neves	CDSR - Clube Desportivo São Roque
6. Jorge Alexandre Soares	CEOL - Clube Escola O Liceu

INFANTIS A - MASCULINOS: 6	INFANTIS B - MASCULINOS: 8	INFANTIS A - FEMININOS: 8
INFANTIS B - FEMININOS: 7	CADETES A - MASCULINOS: 11	CADETES A - FEMININOS: 6
TREINADORES - MASCULINOS: 6	TREINADORES - FEMININOS: 0	TOTAL: 52

OBSERVAÇÃO: 25 rapazes, 21 raparigas e 6 professores.

DIRETOR TÉCNICO REGIONAL DA ANM: Vítor Pereira - 968 572 027

Segunda-feira, 3 de abril de 2024