



ANM
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA

PROGRAMA ESTÁGIO

1.º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA

INFANTIS A | INFANTIS B | CADETES A

Santana, 11 e 12 de Dezembro de 2021

Época Desportiva 2021/2022

ÍNDICE

1. Organização	Pág. 2
2. Data	Pág. 2
3. Local	Pág. 2
4. Dormitório	Pág. 2
5. Refeições	Pág. 2
6. Piscinas	Pág. 2
7. Horário	Pág. 2
8. Programa Geral	Pág. 3
9. Questões a ter em conta!	Pág. 4
10. Nadador Convocados	Pág. 5

1.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: 11 e 12 de Dezembro de 2021 (um dia e meio)

3. LOCAL: Santana

4. DORMITÓRIO: Pousada de Juventude de Santana | Contacto: **291 573 090**

- Rua Tenente Domingos Cardoso

- 9230-085, Santana

- Serão organizados por sexo (1.º andar meninas / 2.º andar meninos);

- Serão agrupados em quartos de 4 a 6 pessoas (por escalão, de preferência);

- Os quartos estão sempre sujeitos a alterações.

5. REFEIÇÕES:

– **DIA 11** (almoço): Frango no churrasco com massa / Gelatina. Sumo ou água

– **DIA 11** (jantar): Bitoque, ovo, batata frita, arroz e salada / Mousse. Água

- **RESTAURANTE:** Restaurante Churrascaria Caldeirão Verde.

– **DIA 12** (pequeno-almoço): Sandes de queijo e fiambre. Sumo e banana.

- **RESTAURANTE:** Pousada da Juventude de Santana.

- Sujeito a pequenas alterações.

NOTA: Churrascaria Caldeirão Verde | Contacto: **291 576 185**

- Avenida João Manuel Marques Da Trindade, 9230-090 Santana

6. PISCINAS:

– **DIA 11** (sábado de manhã): Piscina de Santana;

– **DIA 11** (sábado de tarde): Piscina de Santana;

– **DIA 12** (domingo de manhã): Piscina de Santana.

7. HORÁRIO:

	DATA	PF / MEDIÇÕES	TREINO
1.ª Sessão Treino	11 Dezembro 2021	09h00 (55 min.)	10h00 - 12h30
2.ª Sessão Treino	11 Dezembro 2021	16h30 (30 min.)	17h00 - 19h30
3.ª Sessão Treino	12 Dezembro 2021	09h00 (30 min.)	09h30 - 12h00

8. PROGRAMA GERAL

08h45 - 08h55: ENCONTRO na Piscina de Santana, junto à Escola Básica e Secundária Bispo D. Manuel Ferreira Cabral;

09h00 - 09h30: **REGISTOS DADOS ANTROPOMÉTRICOS;**

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

10h00 - 12h30: **1.º MOMENTO DE AVALIAÇÃO:** Treino (água):

- Avaliação técnica dos quatro estilos, partidas e viragens;

12h30 - 13h30: Almoço no Restaurante Churrascaria Caldeirão Verde.

14h00 - 15h30: *Check-in* na Pousada da Juventude (ou antes do almoço);

16h30 - 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 - 19h30: LAZER nas piscinas / Jogos e Diversão

19h30 - 20h30: Jantar no Restaurante Churrascaria Caldeirão Verde.

21h00 - 23h00: Lazer;

23h00 - 8h00: Repouso total;

08h00 - 8h30: Pequeno-almoço na Pousada da Juventude;

09h00 - 12h00: **3.º MOMENTO DE "AVALIAÇÃO":** Preparação Física e Treino (água):

- Privilegiar as técnicas de nado e respetivas partidas e viragens;
- Critérios da Federação Portuguesa de Natação.

12h30: CONCLUSÃO do Estágio de Capacitação.

NOTA: O estágio de capacitação termina oficialmente às 12h30 mas a última sessão de treino poderá terminar mais cedo. A entrega dos nadadores aos encarregados de educação fica a cargo de cada clube.

9. 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, 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** para depois dos treinos;
- E.** Estamos em pleno inverno. 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). A Pousada da Juventude disponibiliza cama, lençóis, cobertor e almofadas a todos os hóspedes;
- H.** É importante verificar e questionar os encarregados de educação se os nadadores mais novos (ex. as cadetes femininas de 2011 e cadetes femininos de 2010) têm a **CAPACIDADE** e a **RESPONSABILIDADE** para dormir fora de casa e comer sozinho;
- I.** O treinador deve estar informado sobre alguma **CONDIÇÃO MÉDICA**. Questões relativas à alimentação também devem ser informadas.

10. NADADORES CONVOCADOS / ANO / CLUBE

INFANTIL B - MASCULINO (6): *Por confirmar...*

1. Salvador Freitas Andrade	2009	Clube Naval do Funchal
2. Pedro Correia Pestana	2009	Associação Desportiva Galomar
3. Pedro Martim Gonçalves	2009	Juventude Atlântico Clube
4. Afonso Cunha Faria	2009	Clube Desportivo São Roque
5. João Henrique Rocha	2009	Associação Desportiva Galomar
6. João Guilherme Gonçalves	2009	Clube Naval do Funchal

INFANTIL A - MASCULINO (6): *Por confirmar...*

1. Francisco Guilherme Miranda	2008	Clube Naval do Funchal
2. Guilherme Gomes Rodrigues	2008	Clube Desportivo São Roque
3. João Francisco Medeiros	2008	Juventude Atlântico Clube
4. Rodrigo Vieira Jardim	2008	Clube Naval do Funchal
5. Lourenço Almeida Jardim	2008	Clube Desportivo Nacional
6. Matias Sargo Nóbrega	2008	Clube Naval do Funchal

INFANTIL B - FEMININO (6): *Por confirmar...*

1. Guida Drumond Ribeiro	2010	Clube Naval do Funchal
2. Ana Carolina Alves	2010	Clube Desportivo Nacional
3. Clara Sofia Rosa	2010	Clube Desportivo Nacional
4. Maria Leonor Teixeira	2010	Clube Naval do Funchal
5. Isabel Gouveia Leitão	2010	Clube Naval do Funchal
6. Madalena Pinto Brito	2010	Clube Naval do Funchal

INFANTIL A - FEMININO (6): *Por confirmar...*

2. Paula Aguiar Margarido	2009	Juventude Atlântico Clube
3. Sara Beatriz Melim	2009	Clube Desportivo Nacional
4. Vanessa Fernandes Sá	2009	Clube Naval do Funchal
5. Eleine Vieira Mateus	2009	Clube Desportivo Nacional
6. Francisca Leonor Freitas	2009	Clube Naval do Funchal
R7. Francisca Pereira Alves	2009	Juventude Atlântico Clube

CADETES A - MASCULINOS (8): *Por confirmar...*

1. Mateus Medeiros Raposo	2010	Associação Desportiva Galomar
2. Tomás Figueiredo Gonçalves	2010	Clube Naval do Funchal
3. Pedro Freitas Jacinto	2010	Juventude Atlântico Clube
4. Francisco Freitas Letra	2010	Clube Naval do Funchal
5. Afonso Mateus Carmo	2010	Associação Desportiva Galomar
6. Mateus Silva Garanito	2010	Clube Naval do Funchal
7. Nayan Santos Duarte	2010	Juventude Atlântico Clube
8. Francisco Rodrigues Vieira	2010	Clube Naval do Funchal

CADETES A - FEMININOS (8): *Por confirmar...*

1. Mafalda Beatriz Gonçalves	2011	Clube Desportivo Nacional
2. Matilde Sofia Vieira	2011	Clube Desportivo Nacional
3. Vera França Jesus	2011	Clube Naval do Funchal
4. Ana Matilde Pereira	2011	Clube Naval do Funchal
5. Diana Lazareva	2011	Clube Naval do Funchal
Valeria Isabel Mata	2011	Clube Naval do Funchal
7. Ana Matilde Silva	2011	Clube Desportivo Nacional
8. Ana Matilde Velosa	2011	Juventude Atlântico Clube

TREINADORES (...):

1. Vítor Pereira	ANM	- Associação de Natação da Madeira
2. Pedro Filipe Luís	CNF	- Clube Naval do Funchal
3. Afonso Ramos	CNF	- Clube Naval do Funchal
4. Timóteo Berimbau	ADG	- Associação Desportiva Galomar
5. Diogo Nunes	JACL	- Juventude Atlântico Clube
6. Derek Lewis Freitas	CDSR	- Clube Desportivo São Roque

INFANTIS A - MASCULINOS: 6**INFANTIS B - MASCULINOS: 6****INFANTIS A - FEMININOS: 6****INFANTIS B - FEMININOS: 6****CADETES A - MASCULINOS: 8****CADETES A - FEMININOS: 8****TREINADORES - MASCULINOS: 6****TOTAL: 46****DIRETOR TÉCNICO REGIONAL DA ANM:** Vítor Pereira - 968 572 027

Funchal, 29 de Novembro de 2021