NADADORES CADETES E INFANTIS

# ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA

| CARACTERIZAÇÃO DO NADADOR | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **NOME** (3 nomes) | | | **ALTURA DO PAI** | **ALTURA DA MÃE** |
| | | | | |
| **CLUBE** (SIGLA) | **DATA NASCIMENTO** | **ALTURA** (à milésima) | **PESO** (à décima) | **ENVERGADURA** (=) |
| | | | | |

| AVALIADOR |
|---|
| |

CAD

INF

| TÉCNICA DE PARTIDA DOS 100EST | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **4.1** | **4.2** | **4.3** | **4.4** | **Partida** |
| 1 a 5 | 1 a 5 | 1 a 5 | 1 a 5 | **Soma** 4 a 20 |
| | | | | |

| TÉCNICA DE NADO DOS 100EST | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **25M** | **25C** | **25B** | **25L** | **Nado** |
| 1 a 5 | 1 a 5 | 1 a 5 | 1 a 5 | **Soma** 4 a 20 |
| | | | | |

| TÉCNICA DE VIRAGEM DOS 100EST | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **M → C** 3.1 | **M → C** 3.2 | **M → C** 3.3 | **M → C** 3.4 | **M → C SOMA** | **C → B** 3.1 | **C → B** 3.2 | **C → B** 3.3 | **C → B** 3.4 | **C → B SOMA** | **B → L** 3.1 | **B → L** 3.2 | **B → L** 3.3 | **B → L** 3.4 | **B → L SOMA** | **TOTAL** |
| 1 a 5 | 1 a 5 | 1 a 5 | 1 a 5 | **4 a 20** | 1 a 5 | 1 a 5 | 1 a 5 | 1 a 5 | **4 a 20** | 1 a 5 | 1 a 5 | 1 a 5 | 1 a 5 | **4 a 20** | **Média** 4 a 20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

| 50m Livres | | | |
|---|---|---|---|
| **5-20m** | **20-35m** | **50m** | **Frequência gestual (T)** |
| V. Nado | T. Viragem | T. Total | |
| Tempos à casa centesimal (ex.10.**35**s) | | | |
| | | | |

INF

| 400m Livres | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1º 100m** | **2º 100m** | **3º 100m** | **4º 100m** | **400L** | **FG 60m** | **FG 160m** | **FG 260m** | **FG 360m** |
| T. Parcial | T. Parcial | T. Parcial | T. Parcial | T. Total | 3ª Piscina | 7ª Piscina | 11ª Piscina | 15ª Piscina |
| Tempos à casa centesimal (exemplo. 1.25.**73**s) ← | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |