



**ANM**  
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO  
DA MADEIRA

# PROGRAMA ESTÁGIO

**3.º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA**

**INFANTIS A | INFANTIS B | CADETES A**

Santana, 16 e 17 de Julho de 2022

Época Desportiva 2021/2022

---

## ÍNDICE

---

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

### 3.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:** 16 e 17 de Julho de 2022 (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 quatro (por escalão e clube, de preferência);

- Os quartos estão sempre sujeitos a alterações.

5. **REFEIÇÕES:**

– **DIA 16** (almoço): Frango no churrasco com massa. Água.

– **DIA 16** (jantar): Bitoque, ovo, batata frita, arroz e salada. Água.

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

– **DIA 17** (pequeno-almoço): Sandes de queijo e/ou fiambre, sumo (*Ice Tea* - limão, manga ou pêssigo) ou leite com chocolate.

- **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. **PISCINA:**

– **DIA 16 e 17** (todas as sessões): Piscina de Santana

7. **HORÁRIO:**

	DATA	PF / MEDIÇÕES	TREINO
1.ª Sessão	16 Julho 2022	09h00 (55 min.)	10h00 - 12h30
2.ª Sessão	16 Julho 2022	16h30 (30 min.)	17h00 - 19h30
3.ª Sessão	17 Julho 2022	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 à responsabilidade 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. TREINADORES:** 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 (ou mais) pequeno **LANCHE** para depois dos treinos. Cuidado com os alimentos que levam (batatas fritas, gomas, etc.);
- E.** Estamos na primavera, mas ainda faz frio. Cada nadador deve ir preparado com o **VESTUÁRIO** adequado para esse tempo;
- 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 masculinos de 2010) têm a **CAPACIDADE** e a **RESPONSABILIDADE** para dormir fora de casa e comerem sozinho;
- I.** O treinador deve estar informado sobre alguma **CONDIÇÃO MÉDICA**. Questões relativas à alimentação também devem ser informadas.
- J.** A Pousada solicita o **CARTÃO DE CIDADÃO** à entrada. Podem levar uma fotocópia do cartão ou enviá-lo via *email* para <[pousadas.drj@madeira.gov.pt](mailto:pousadas.drj@madeira.gov.pt)>.

## 10. NADADORES CONVOCADOS / ANO / CLUBE

### INFANTIL B - MASCULINO (6):

1. Afonso Cunha Faria	2009	Clube Desportivo São Roque
2. João Bernardo Silva	2009	Clube Desportivo Nacional
4. Pedro Correia Pestana	2009	Associação Desportiva Galomar
5. João Abreu Gomes	2009	Clube Naval do Funchal
6. Tomas Ramos Veloza	2009	Clube Desportivo Nacional
<b>R7.</b> João Guilherme Gonçalves	2009	Clube Naval do Funchal

### INFANTIL A - MASCULINO (6):

1. Guilherme Gomes Rodrigues	2008	Clube Desportivo São Roque
2. Marco António Castro	2008	Clube Naval do Funchal
3. Francisco Guilherme Miranda	2008	Clube Naval do Funchal
4. Vasco França Jesus	2008	Clube Naval do Funchal
5. Matias Sargo Nóbrega	2008	Clube Naval do Funchal
6. Guilherme Silva Gomes	2008	Associação Desportiva Galomar

### INFANTIL B - FEMININO (6):

1. Guilda Drumond Ribeiro	2010	Clube Naval do Funchal
2. Maria Leonor Teixeira	2010	Clube Naval do Funchal
4. Isabel Gouveia Leitão	2010	Clube Naval do Funchal
5. Constança Sousa Medeiros	2010	Clube Naval do Funchal
6. Susana Conceição Sousa	2010	Clube Desportivo Nacional
<b>R7.</b> Ana Carolina Alves	2010	Clube Desportivo Nacional

### INFANTIL A - FEMININO (5):

2. Vanessa Fernandes Sá	2009	Clube Naval do Funchal
3. Eleine Vieira Mateus	2009	Clube Desportivo Nacional
6. Madalena Barbosa Temtem	2009	Clube Desportivo Nacional
<b>R7.</b> Laura Beatriz Romão	2009	Clube Naval do Funchal
<b>R.</b> Sara Beatriz Melim	2009	Clube Desportivo Nacional

**CADETES A - MASCULINOS (9):**

1. Tomás Figueiredo Gonçalves	2010	Clube Naval do Funchal
2. Mateus Medeiros Raposo	2010	Associação Desportiva Galomar
3. Francisco Freitas Letra	2010	Clube Naval do Funchal
4. Pedro Freitas Jacinto	2010	Juventude Atlântico Clube
5. Mateus Silva Garanito	2010	Clube Naval do Funchal
6. Salvador Neves Mendes	2010	Clube Naval do Funchal
7. Francisco Rodrigues Vieira	2010	Clube Naval do Funchal
8. Nayan Santos Duarte	2010	Juventude Atlântico Clube
<b>R9.</b> Francisco Escórcio Silva	2010	Clube Desportivo Nacional

**CADETES A - FEMININOS (8 + 1):** A Sara Margarida Freitas (JACL) não pernoita.

1. Vera França Jesus	2011	Clube Naval do Funchal
2. Mafalda Beatriz Gonçalves	2011	Clube Desportivo Nacional
3. Mariana Lopes Oliveira	2011	Clube Naval do Funchal
4. Matilde Sofia Vieira	2011	Clube Desportivo Nacional
5. Ana Matilde Pereira	2011	Clube Naval do Funchal
6. Ana Matilde Silva	2011	Clube Desportivo Nacional
7. Margarida Paixão Marques	2011	Clube Naval do Funchal
<b>8.</b> Sara Margarida Freitas	2011	Juventude Atlântico Clube
<b>R.</b> Leonor Lourenço Sargo	2011	Clube Escola O Liceu

**TREINADORES (7):**

1. Osvaldo R. Mateus	<b>ANM</b>	- Associação de Natação da Madeira
2. Pedro R. Luís	<b>CNF</b>	- Clube Naval do Funchal
3. Afonso Ramos	<b>CNF</b>	- Clube Naval do Funchal
4. Ronaldo Santos	<b>JACL</b>	- Juventude Atlântico Clube
5. Diogo André Vicente	<b>CDSR</b>	- Clube Desportivo São Roque
6. Aldónio Timóteo Fernandes	<b>ADG</b>	- Associação Desportiva Galomar
7. Duarte Nuno Neves	<b>CEOL</b>	- Clube Escola O Liceu

**INFANTIS A - MASCULINOS: 6****INFANTIS B - MASCULINOS: 6****CADETES A - MASCULINOS: 9****INFANTIS A - FEMININOS: 5****INFANTIS B - FEMININOS: 6****CADETES A - FEMININOS: 9****TREINADORES - MASCULINOS: 7****TREINADORES - FEMININOS: 0****TOTAL: 48****ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA:** DTR - Osvaldo Mateus – 963 042 227

Funchal, 11 de Julho de 2022