

**\*Idade corrigida pelo sistema decimal**

Determina-se pela diferença entre a data da aplicação da avaliação e a data de nascimento (num sistema decimal).

Para obter esta idade é necessário que seja inserido na coluna D4 a data da realização do estágio, no formato ano-mês-dia (ex.: 2015-12-31).

**2. Avaliação da técnica de nado**

- Avaliação da técnica de nado, nas 4 técnicas, durante os 100m Estilos.
- Recurso a uma escala de mensuração qualitativa de 1-5 com base em critérios técnicos.

Quadro 1. Critérios de êxito para a avaliação da técnica de nado (qualitativa)

Escala	Critérios técnicos	Desvios/Erros
1	A execução não cumpre o regulamento desportivo. Nada desalinhado. Postura do Tronco e/ou trajetórias propulsivas MS e MI muito desajustadas.	Erros técnicos graves
2	Perda do alinhamento durante o nado: devido a posição incorreta do corpo ou devido a ações dos MS e MI. Dificuldade em cumprir o regulamento desportivo;	Desvios técnicos por insuficiência do alinhamento ou das trajetórias propulsivas.
3	Alinhamento instável mas dentro da posição técnica correta. Ajusta as ações propulsivas ao modelo técnico de referência mas pouca amplitude de movimentos. Sincronização MS-MS e MS-MI.	Desvios por falta de amplitude do sistema de gestos, ou instabilidade da posição da cabeça
4	Alinhamento e posição correta. Cumpre o regulamento. Amplitude gestual mas corpo sem deslocamento adequado. Fraco apoio dos MI nas ações propulsivas. Sincronização MS-respiração.	Desvios das trajetórias propulsivas.
5	Alinhamento óptimo com eficácia técnica. Amplitude propulsiva e deslocamento sincronizado MS-respiração.	Sem significado

	Nado com fluidez e harmonia gestual.	
--	--------------------------------------	--

Pontuação para cada técnica de nado (1 a 5). Máximo de 20 pontos (4 técnicas).

### 3. Avaliação da técnica de viragem

- Avaliação da técnica de viragem, nas três (3) viragens (M-C, C-B, B-L) durante os 100m Estilos.
- Recurso a uma escala de mensuração qualitativa de 1-5 com base em critérios técnicos.

Quadro 2. Critérios de êxito para a avaliação da técnica de viragem (qualitativa)

OBJ.	Critérios Técnicos	Valoração
3.1	Aceleração para a aproximação à parede testa	1-2-3-4-5
3.2	Movimento rápido e fluido na rotação	1-2-3-4-5
3.3	Contacto na parede com impulso forte e com continuidade	1-2-3-4-5
3.4	Velocidade e amplitude do percurso subaquático	1-2-3-4-5

Pontuação para cada parâmetro (1 a 5). Máximo de 20 pontos por viragem.

Média de pontuação nas 3 viragens.

### 4. Avaliação da técnica de partida (ventral)

- Avaliação da técnica de partida ventral (M) durante os 100m Estilos.
- Recurso a uma escala de mensuração qualitativa de 1-5 com base em critérios técnicos.

Quadro 3. Critérios de êxito para a avaliação da técnica de partida (qualitativa)

OBJ.	Critérios Técnicos	Valoração
4.1	Posição do corpo no bloco com o centro de equilíbrio avançado	1-2-3-4-5
4.2	Reação ao sinal de partida	1-2-3-4-5

4.3	Entrar na água com a menor perturbação durante o contato	1-2-3-4-5
4.4	Não perde velocidade durante o percurso subaquático até retomar o nado	1-2-3-4-5

Pontuação para cada parâmetro (1 a 5). Partida na técnica ventral, máximo de 20 pontos.

## 5. Avaliação dos 50m Livres (sem partida do bloco)

### - Registo do tempo (s):

- tempo total (50m)
- tempo parcial entre os 5m e os 20m.

### - Cálculo da velocidade de nado (V, em m/s) entre os 5m e os 20m:

- *cálculo automático* através da equação  $V = \text{distância} / \text{tempo}$  ( $V = 15 / \text{tempo 5-20m}$ )

### - Registo da frequência gestual (FG):

- número de ciclos de nado por minuto: determinar com recurso a crono frequencímetro de base 3 (ciclos/min) ou pelo tempo que o nadador demora a realizar 3 ciclos de nado (6 braçadas),  $FG = 60 \times 3 / \text{tempo}(s)$ .

- frequência gestual: determinada nos 1º 25m, entre os 5m e os 20m

### - Cálculo da distância por ciclo (DC, em m):

- *cálculo automático*, através da equação  $V = FG \times DC$  ( $DC = 60 \times V / FG$ ).

### - Cálculo do índice de nado (IN, em $m^2 / (\text{ciclo} \cdot s)$ ):

- *cálculo automático*, através da equação  $IN = DC \times V$ .

### - Registo do tempo de viragem (s):

- registo do tempo entre os 20m e os 35m (5m + 10m de viragem)

### - Cálculo do índice de viragem (IV):

- *cálculo automático*, através da equação  $IV = \text{tempo nado} / \text{tempo viragem}$  ( $IV = \text{tempo 5-20m} / \text{tempo 20-35m}$ )

## 6. Avaliação dos 400m Livres (sem partida do bloco)

- Registo do tempo (em segundos): (Ex.: **323,89**: corresponde a 5:23.89)

- tempo total (400m)

- tempo parcial (1º\_100m, 2º\_100m, 3º\_100m, 4º\_100m).

- Cálculo da velocidade de nado (V, em m/s) em cada 100m:

- *cálculo automático* através da equação  $V = \text{distância} / \text{tempo}$  ( $V = 100 / \text{tempo } 100\text{m}$ )

- Registo da frequência gestual (FG):

- número de ciclos de nado por minuto: determinar com recurso a crono frequencímetro de base 3 (ciclos/min) ou pelo tempo que o nadador demora a realizar 3 ciclos de nado (6 braçadas),  $FG = 60 \times 3 / \text{tempo(s)}$ .

- frequência gestual: determinada em cada 100m

- Cálculo da distância por ciclo (DC, em m):

- *cálculo automático*, através da equação  $V = FG \times DC$  ( $DC = 60 \times V / FG$ ), em cada 100m

- Cálculo do índice de nado (IN, em  $\text{m}^2 / (\text{ciclo} \cdot \text{s})$ ):

- *cálculo automático*, através da equação  $IN = DC \times V$ , em cada 100m.

## 7. Velocidade crítica

*(calculada automaticamente na folha em excel)*

- Com base na avaliação do tempo obtido nos 50m e 400m Livres, é possível calcular a velocidade crítica (VC, m/s) do nadador:

- *cálculo automático* através da equação:  $VC = (D2 - D1) / (T2 - T1)$ , na qual  $D1 = 50\text{m}$ ,  $D2 = 400\text{m}$ ;  $T1 = \text{tempo nos } 50 \text{ metros (em segundos)}$  e  $T2 = \text{tempo nos } 400 \text{ metros (em segundos)}$ .

- a velocidade crítica pode ser convertida em diferentes unidades de medida, nomeadamente no tempo necessário para cumprir uma determinada distância de