



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DO ALGARVE

CIRCULAR

CIRCULAR Nº	DATA	ÉPOCA
02/25	07/01/2025	2024/2025

DISTRIBUIÇÃO: Clubes,

ASSUNTO: 1º Estágio de capacitação técnica de Cadetes – Época 2024 - 2025

Examos. (as) Senhores (as)

O Departamento Técnico da Analgarve convoca os atletas da lista abaixo para o **1º Estágio de capacitação técnica de Cadetes – Época 2024 - 2025** – Federação Portuguesa de Natação – Associação de Natação do Algarve.

Atletas convocados:

Nome	Clube	Nome	Clube
Duarte Placido	GCNF	Katerina Zelengorova	CNL
Gonzalo Gorgulho	CNL	Matilde Duarte	FCF
Jose Tavares	CNAGUA	Joana Pereira	GCNF
Miguel R Furtado	Portinado	Beatriz Sousa	LAC
Luis Sampaio	CNL	Maria Pereira	CNAGUA
Artur Reis	ACS	Maria Nunes	Portinado
Rodrigo Duarte	Portinado	Sofia Felicio	Portinado
Gustavo Alves	LAC	Alex Oetl	CNL
Denis Maris	LAC	Margarida Canto	LAC
Tomas Evangelista	CNAGUA	Amadea Luca	ACS
Nazarri Persak	CNFA	Catarina Carvalho	CNFA
Sebastião Guerreiro	LAC	Vitória Cravinho	ACS

Tendo em conta a desistência de 3 atletas (2 masculinos e 1 feminino), convoca-se mais 3 atletas em cima, representados a negrito.



Crêterios de admissão: Somatório da Pontuação FINA da prova 200 metros Livres + prova 100 metros Estilos + Prova de 100 metros (Técnica diferente de livres)

Data: Domingo dia 12 de Janeiro 2025

Concentração: Piscina Municipal de Portimão  s 10H00

Diretor Técnico a acompanhar: Guilherme S 

Treinadores convidados: Todos os que tenham atletas do clube presentes (8)

In cio do Estágio: 10H00

Encerramento do Estágio previsto: 17H30

Programa do Estágio:

10:00H – Recepção

- Apresentação / Organização dos trabalhos

10:30H – Sala de apoio (ginásio pequeno)

- Recolha de dados:
- Idade, peso (kg), altura (m) e envergadura (m);

11:30H – Entrada para a piscina

- Aquecimento
- Avaliação das quatro (4) técnicas de nado, partida e viragens, durante a tiragem de tempo de 100m estilos.
 - o Organizar grupos de treinadores, entre 2-3, para avaliação de cada atleta (pista).

12:45H – Almoço

14:00H – Visualização de vídeos????

- A confirmar

15:00H – Treino na  gua

- Técnicas Alternadas
- Trabalho por estações
- Atividade lúdica

17:00H – Termina dos trabalhos

17:30H – Termina do está



Documentação de Apoio - Excerto do documento “Estágios de Cadetes 2024-2025”

2. Avaliação da técnica de nado

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

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

Escala	Crêterios 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. Nado com fluidez e harmonia gestual.	Sem significado

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 cr terios técnicos.

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

OBJ.	Crêterios 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

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 cr terios técnicos.

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

OBJ.	Crêterios 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

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



C. Dados a avaliar/registar

1. Caracterização dos nadadores

- Nome (como na filiação FPN: 3 nomes)
- Número de filiação FPN

Página 2 de 15

-
- Clube (colocar sigla do clube)
 - Associação (colocar sigla da associação)
 - Sexo (1: masculino, 2: feminino)
 - Ano de nascimento (formato: 4 algarismos. Ex.: 2004)
 - Data de nascimento (formato: ano-mês-dia. Ex.: 2004-05-31)
 - Idade decimal (*cálculo automático*; colocar com valor até   centésima)*
 - altura (em m; colocar com valor até   milésima. Ex.: 1,490)
 - peso (em kg; colocar com valor até   décima. Ex.: 53,1)
 -  ndice de massa corporal (*cálculo automático*; colocar com valor até   centésima)
 - envergadura (em m; colocar com valor até   milésima. Ex.: 1,512)
 - Relação envergadura/altura (*cálculo automático*; colocar com valor até   centésima)

Atentamente,

Guilherme S  

DTR ANALGARVE