



COMUNICADO

N.º 06/2013

Data: 2013-04-13

“1º Estágio Cadetes - Critérios de seleção”

O “1º Estágio de cadetes 2013” irá decorrer em três fases, a primeira decorrerá na Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga, entre os dias 19 e 21 de abril de 2013, com os nadadores da ilha do Faial. A segunda fase será realizada com os nadadores dos clubes de São Miguel, entre os dias 17 e 19 de maio de 2013, com sessões na Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras. A terceira fase do estágio decorrerá na Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio e contará com os nadadores da ilha Terceira, entre os dias 24 e 26 de maio de 2013. Serão englobados no estágio os nadadores do escalão de cadetes de ambos os sexos.

A convocatória teve por base os nadadores que participaram no Festival Regional de Cadetes, que se realizou no dia 9 de março de 2013. No entanto, por indicação de alguns treinadores, foram incluídos outros nadadores, atendendo à evolução que os mesmos registaram até à presente data.

Este estágio tem como objetivos promover o convívio entre os nadadores mais jovens e destacar a importância que a correção técnica tem e terá no seu futuro. Neste sentido, será um estágio em que serão observados vídeos e em que os nadadores serão filmados, para posteriormente observarem a sua técnica de nado.

Solicita-se que os nadadores se apresentem na respetiva piscina com a devida antecedência, bem como com equipamento para treino em seco e treino de água. Aconselha-se a que se façam acompanhar de uma toalha para a piscina, pois nos momentos de filmagens, não podem estar muitos nadadores na água.

Agradecemos que os treinadores convidados confirmem a sua disponibilidade, bem como a disponibilidade dos seus atletas.



Estágio Faial		
19 abril	-----	18:00 – 19:30
20 abril	10:00 – 12:00	15:30 – 18:00
21 abril	9:00 – 11:00	-----

Sexo	Clube	Nome
Masculinos	CNH	Carlos Martins
		Afonso Santimano
		João Oliveira
		Manuel Valag�o
		Diogo Vieira
		Gonçalo Oliveira
		Tomás Oliveira
		Tiago Pinto
		Cristóvão Ribeiro
		Jorge Pires
Luís Neves		
Femininos	CNH	Marisol Garcia

Total de nadadores: 9 (1 rapariga e 8 rapazes)

Treinadores Convidados: Fábio Fernandes (CNH), Joana Leonardo (CNH), David Castro (CNH).

Estágio São Miguel		
17 maio	-----	18:00 – 19:30
18 maio	10:00 – 12:00	15:30 – 18:00
19 maio	9:00 – 11:00	-----

Sexo	Clube	Nome
Masculinos	CAFBDP	Alexandre Alberto
		Ant�nio Pacheco
		Miguel Lopes
		Ricardo Mendes
		Rodrigo Rego



	CNRP	João Santos
	NSIT	Afonso Carvalho
	CNPD	Hugo Faria
		Rafael Borges
		Tomás Ribeiro
		Vasco Luz
		Miguel Sousa
	Rafael Mota Borges	
Femininos	CAFBDP	Ana Viegas
		Beatriz Carvalho
		Catarina Rato
		Iara Rebelo
		Júlia Medeiros
		Madalena Santos
		Margarida Silva
		Maria Santos
		Maria Pacheco
		Rafaela Oliveira
		Filipa Couto
	Raquel Pereira	
	CNRP	Maria Fraga
	CNPD	Ana Dias
		Laura Fonseca
		Maria Gouveia
Margarida Garcia		
Leonor Aguiar		

Total de nadadores: 28 (17 raparigas e 11 rapazes)

Treinadores Convidados: Pedro Pacheco (CNPD), Álvaro Carvalho (CAFBDP), Filipe Oliveira (CNPD)

Estágio Terceira		
24 maio	-----	18:00 – 19:30
25 maio	10:00 – 12:00	15:30 – 18:00
26 maio	9:00 – 11:00	-----

Sexo	Clube	Nome
Masculinos	NSIT	Daniel Belém
		Diogo Ribeiro
		Manuel Alves



		Marco Bretão
		Rodrigo Costa
		Tomás Mendes
	TAC	Dinis Sousa
		Diogo Carreira
		Francisco Martins
		Gil Matos
		Miguel Rendeiro
		Vasco Brasil
	CNPV	Francisco Silva
		Rodrigo Aguiar
Femininos	NSIT	Inês Correia
		Madalena Sousa
		Raquel Leite
		Teresa Sousa
	TAC	Maria Domingues
		Teresa Matos
	CNPV	Ana Espingardeiro
		Ana Costa
		Beatriz Sousa
		Carolina Silva
		Inês Monteiro
Inês Pereira		

Total de nadadores: 28 (12 raparigas e 14 rapazes)

Treinadores Convidados: Fedra Relvas (TAC), Paulo Lima (TAC), Maria Cardoso (CNPV), Frederico Ferreira (NSIT), Guilherme Paulo (NSIT)

Pela ANARA

Alberto Mota Borges,
Presidente da Direcção