

# **Plano de Atividades 2018**









*Associação de Natação da Região Açores*

**NATAÇÃO AÇORES**



# Plano de Atividades 2018

 poca 2017/2018

1. Descrição e caracterização genérica do programa .....	3	
2. Justificação social e desportiva do programa .....	10	
3. Objetivos .....	12	
4. Atividades competitivas .....	13	
5. Estrutura técnica associativa .....	17	
6. Arbitragem .....	23	
7. Formação de recursos humanos .....	24	
8. Atividades de promoção de atividades desportivas .....	26	
9. Orçamento – Previsão de custos .....	27	
10. Demonstr��o do grau de autonomia do programa .....	27	
11. Anexos.....	30	

## Anexos:

A. Projeto orçamental e observações .....	30
B. Listagem de clubes filiados .....	35
C. Calendário de provas .....	37
D. Listagem nominal dos árbitros em atividade e respetivas categorias .....	38
E. Critérios da FPN para convocatórias nacionais .....	41
F. Listagem de ações de formação de carácter formal de agentes desportivos não praticantes e respetivas fichas candidatura .....	43
G. Listagem de ações de formação de carácter não formal de agentes desportivos não praticantes e respetivas fichas candidatura .....	47
H. Listagem de ações de formação de praticantes desportivos .....	49
I. Listagem de atividades promoção local e respetivas fichas candidatura Listagem de ações de formação de praticantes desportivos .....	63
J. Lista nominal dos corpos sociais, com indicação do respetivo mandato .....	71
K. Minuta de contrato de prestação de serviços a celebrar com a técnica no âmbito da criação do gabinete técnico.....	72
L. Projeto Centro de Treino.....	75



---

## 1. Descrição e caracterização genérica do programa

---

### Introdução

De um modo geral a Associação pretende nesta época desportiva:

- Aumentar a participação de atletas em provas e festivais de nataçã o pura, na Região;
- Consolidar e se possível aumentar o número de filiados quer de atletas, quer de técnicos, dirigentes e juizes que na época desportiva de 2016-2017 atingiu cerca de 1.800 filiados, sendo 1.013 nas modalidades de competiçã o e de 724 no programa da FPN - Portugal a Nadar;
- Melhorar os resultados da participaçã o nacional dos atletas regionais;
- Manter e se possível aumentar o número de clubes filiados com atividade, e respetiva participaçã o;
- Realizar uma prova de águas abertas do calendário nacional da Federaçã o Portuguesa de Nataçã o, na Praia da Vitória, em 04 de agosto de 2018;
- Consolidar a realizaçã o de provas de águas abertas, tornando-as num desporto popular.

### Património existente

A Associação não possui qualquer instalaçã o desportiva.

Para a prática da modalidade, mais concretamente para a organizaçã o de festivais, provas, campeonatos e outros eventos, utiliza, por aluguer ou cedência, as instalaçõ es existentes, propriedade do Governo Regional ou de Câmaras Municipais.

A ANARA possui equipamento desportivo e de escritório que abaixo se indica:

#### **Em Angra do Heroísmo:**

- 1 Licença do software de gestão de provas, Meet Manager, utilizado pela Federaçã o Portuguesa de Nataçã o e todas as Associaçõ es Nacionais, para a organizaçã o das provas de nataçã o pura;
- 1 Licença do software de gestão de atletas, Team Manager, utilizado pela Federaçã o Portuguesa de Nataçã o, todas as Associaçõ es Nacionais e todos os clubes com atletas que participam em provas, para gestão dos seus atletas, inscriçã o em provas e gestão de resultados;
- 1 Impressora Laser HP1200 avariada;
- 1 Impressora HP 840C avariada;
- 1 Impressora HP 1050, Jacto de tinta, adquirida em 2012, que serve na piscina durante as provas;



- Sistema Eletrónico de Cronometragem Desportiva, da Alge Timing (na piscina municipal de Angra do Heroísmo);
- Conjunto de 10 cronómetros;
- 1 Mesa de reuniões retangular, em madeira, em bom estado, com 6 cadeiras de madeira;
- 1 Portátil para gestão do Sistema de Cronometragem Eletrónica Desportiva e respetivo software, adquirido em 2009;
- 1 Portátil para Gestão de Provas e reuniões via SKype, adquirido em 2016;
- 1 Microfone de mesa para reuniões via Skype;
- 1 Telecâmara HD para reuniões via Skype;
- 2 Secretárias de madeira em bom estado, uma com três anos e outra adquirida em 2007, para substituição da que nos tinha sido emprestado por privado;
- 1 Móvel estante com portas de vidro, em madeira, em bom estado;
- 3 Móveis baixos, armários com gaveta, de madeira e em bom estado;
- 4 Estantes abertas de aglomerado;
- 1 Equipamento de Fax em bom estado;
- Guilhotina de papel, manual, para corte de boletins de cronometragem;
- 8 conta-voltas.

#### **Em Ponta Delgada:**

- 1 Portátil para gestão do Sistema de Cronometragem Eletrónica Desportiva e respetivo software;
- 1 Portátil para Gestão de Provas e respetivo software, adquirido em 2009 (Substituído pelo equipamento abaixo. Ainda está em funcionamento e poderá substituir, a qualquer momento o PC, da cronometragem eletrónica );
- 1 Portátil para gestão de Provas, adquirido em 2016;
- Sistema Eletrónico de Cronometragem Desportiva, da Alge Timing, (na piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras);
- 1 Multifunção, copiadora/impressora/scaner, para todo o trabalho administrativo e impressão dos boletins e programa de provas, na delegação, adquirido em 2007;
- Equipamento de escritório, composto por mesa de reuniões redonda, 12 cadeiras, secretária com canto e 2 armários/estantes um baixo e outro alto, adquirido em 2007;
- Guilhotina de papel, manual, para corte das dezenas de boletins de cronometragem;
- Conjunto de 10 cronómetros;





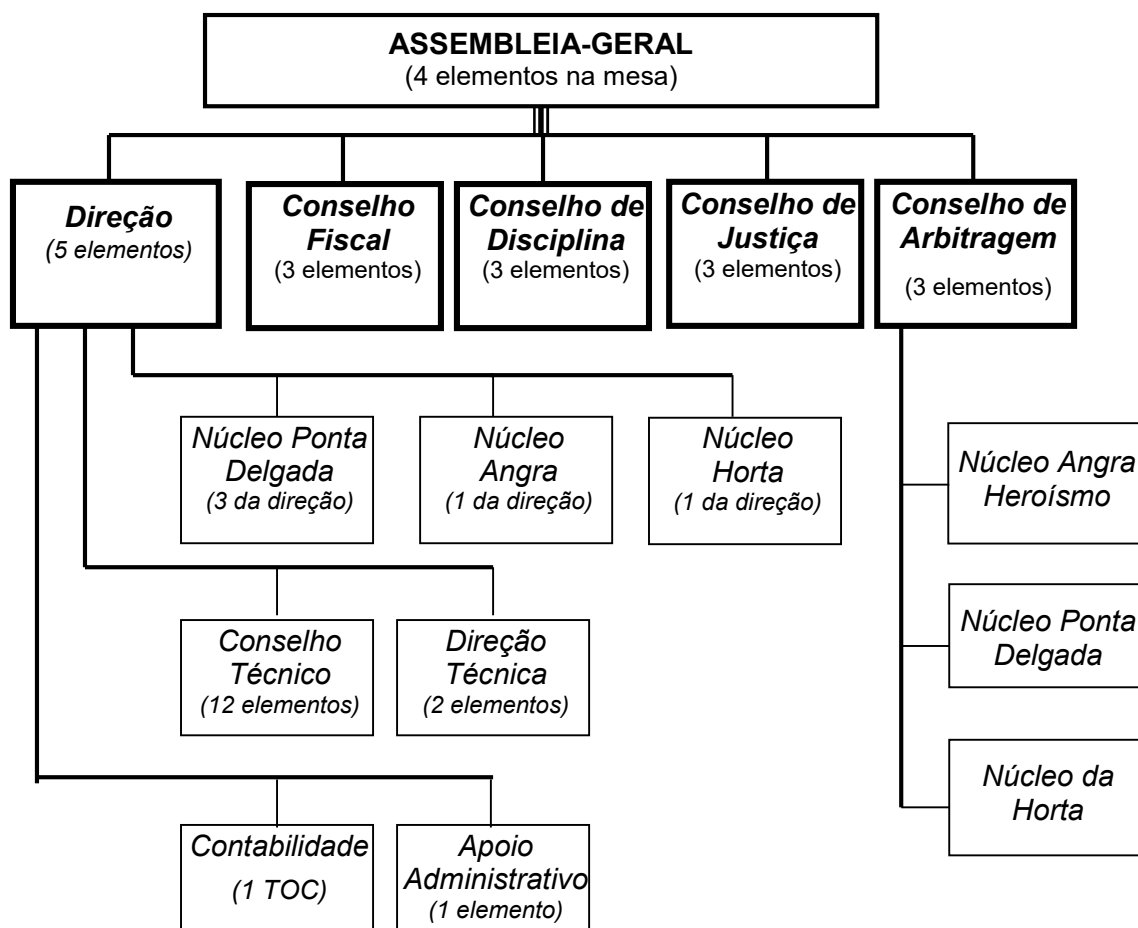
- 1 Analisador de lactato, para avaliação do treino desportivo, como indicador sobre a intensidade do exercício e adaptação fisiológica;
- Cadeira de Secretária;
- Estante met lica com dois módulos;
- 1 Computador de secretária, e respetivo software, adquirido em 2007, para toda a gestão administrativa da associação;
- Seis caixas de plástico para arrumação de material;
- 6 Blocos de Partida com sensores de falsas partidas, marca Omega, instalados na piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras;
- Painel de cronometragem eletr nico, com seis linhas, instalado na piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras;
- 6 conta-voltas;
- 1 Impressora HP 1050, Jacto de tinta, adquirida em 2014, que serve na piscina durante as provas;
- 1 Terminal SWT para reserva em caso de avaria de algum dos terminais existentes sistemas das Laranjeiras, Angra do Heroísmo, Rabo de Peixe, ou Praia da Vitória.

**Na Horta:**

- 1 Portátil para Gestão de Provas, e respetivo software, em bom estado, adquirido em 2007;
- 1 Portátil para Gestão de Provas e reuniões via SKype, adquirido em 2016;
- 1 Microfone de mesa para reuniões via Skype;
- 1 Telec mara HD para reuniões via Skype;
- 1 Impressora HP 840C, Jacto de tinta, adquirida em 2007, que serve na piscina durante as provas;
- 1 Equipamento multifuncional, impressora/ fotocopiadora/ digitalizador, adquirido em 2007, e que atualmente está a servir para todo o trabalho administrativo e impressão dos boletins e programa de provas;
- Conjunto de 9 cron metros, adquirido em 2007.



## Estrutura Organizativa e Operativa Interna da Associa o de Nata o da Região Açores



Mant m-se a atual estrutura organizativa da Associa o, com a descentraliza o de algumas funções, com o intuito de dar uma resposta atempada e com a melhor qualidade possível a todos aqueles que têm relação direta ou indireta com esta.

A Dire o/Dire o Técnica e o Conselho de Arbitragem, em conjunto com os respetivos núcleos, são os maiores dinamizadores desta Associa o.

### **Conselho Técnico da ANARA – Diretor Técnico**

Mant m-se também a estrutura do Conselho Técnico, composto por um técnico de cada clube com atividade na época.

É-lhe solicitada colaboração na preparação do calendário regional de provas, na preparação dos regulamentos desportivos e noutras matérias de âmbito desportivo.



Em relação à direção técnica, a ANARA pretende manter o gabinete técnico existente, não descurando a possibilidade de ter DT a tempo inteiro.

### **Conselho Regional de Arbitragem – ANARA**

O Conselho Regional de Arbitragem (CRA) é composto por três elementos (1 presidente, 1 vice-presidente e 1 secretário). Cada um dos elementos é representante de uma ilha com atividade de nataçã o pura nos Açores, designadamente São Miguel, Terceira, e Faial, e é responsável por gerir as atividades relacionadas com a arbitragem da nataçã o na sua ilha. Das suas funções constam a nomeaçã o do Juiz-Árbitro para as provas do calendário local, a elaboraçã o das convocatórias das equipas de arbitragem, a organizaçã o das deslocaçõ es para provas do âmbito regional ou nacional, a gestão de todos os processos de filiaçõ es, de modo a remeter ao secretariado da ANARA, bem como, toda a logística necessária ao bom funcionamento da atividade local.

É também função deste órgão, elaborar anualmente a lista de classificaçã o de todos os juizes, para posteriormente ser enviado à FPN.

Este órgão é responsável pela promoçã o e organizaçã o de açõ es de formaçã o, a nível regional, sobre a matéria de arbitragem.

### **Relacionamento Externo – ANARA**

A Associação possui ligaçõ es com a Federaçã o Portuguesa de Nataçã o (FPN), com a Direçã o Regional do Desporto (DRD), Serviç os de Desporto de Ilha (S. Miguel, Terceira e Faial) e, com menor frequênc ia, com outras associaçõ es ou entidades. Relativamente à ligaçã o com a FPN, existe um constante e saudá vel contacto, visto que é a entidade orientadora/reguladora no que concerne às disciplinas da nataçã o, a nível nacional nomeadamente com a aprovaçã o de regulamentos de provas e açõ es de formaçã o formais.

Com a DRD existe, de igual modo, uma ligaçã o constante e também de bom relacionamento, baseado numa cooperaçã o e compromisso, visto que anualmente sã o assinados contratos programa.

O relacionamento com os clubes filiados, com atividade, é constante e muito importante para definiçã o das atividades a desenvolver, calendário desportivo e preparaçã o de seleçõ es regionais.

Todo o processo de filiaçã o inicia-se nos clubes e passa pela associaçã o para ser aprovado pela federaçã o.

FPN: Federaçã o Portuguesa de Nataçã o

ANARA: Associaçã o de Nataçã o da Região Açores



IPDJ: Instituto Português do Desporto e Juventude

DRD: Direção Regional do Desporto (Açores)

CNA: Conselho Nacional de Arbitragem (da FPN)

SDSM/SDT/SDF: Serviços de Desporto de S. Miguel, Terceira e Faial, da DRD

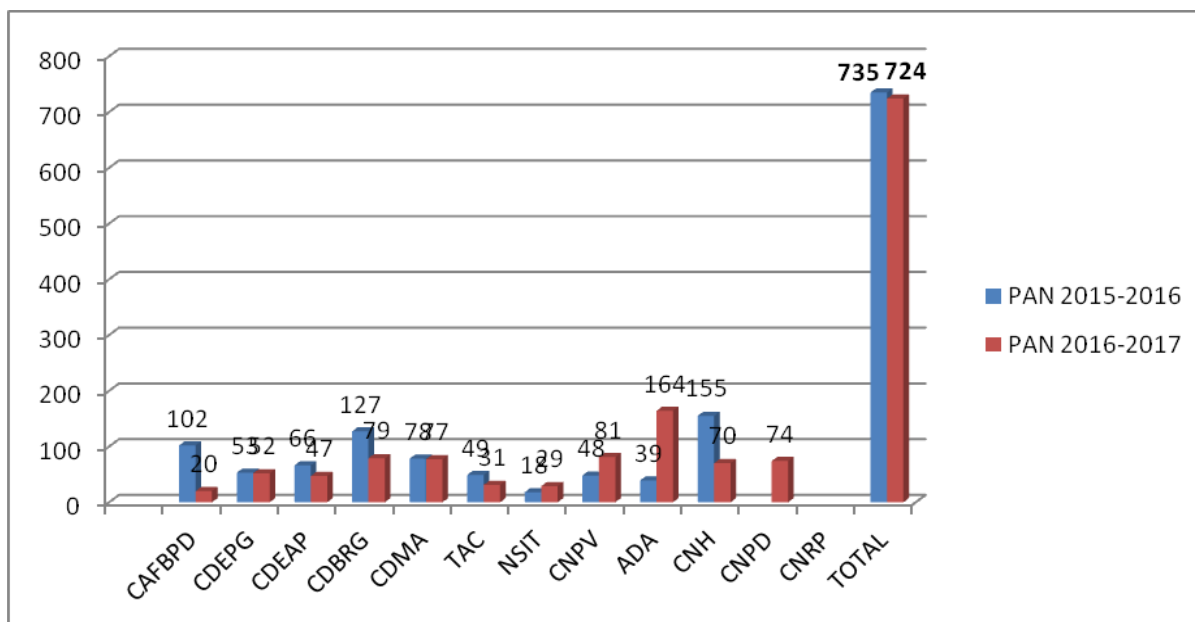
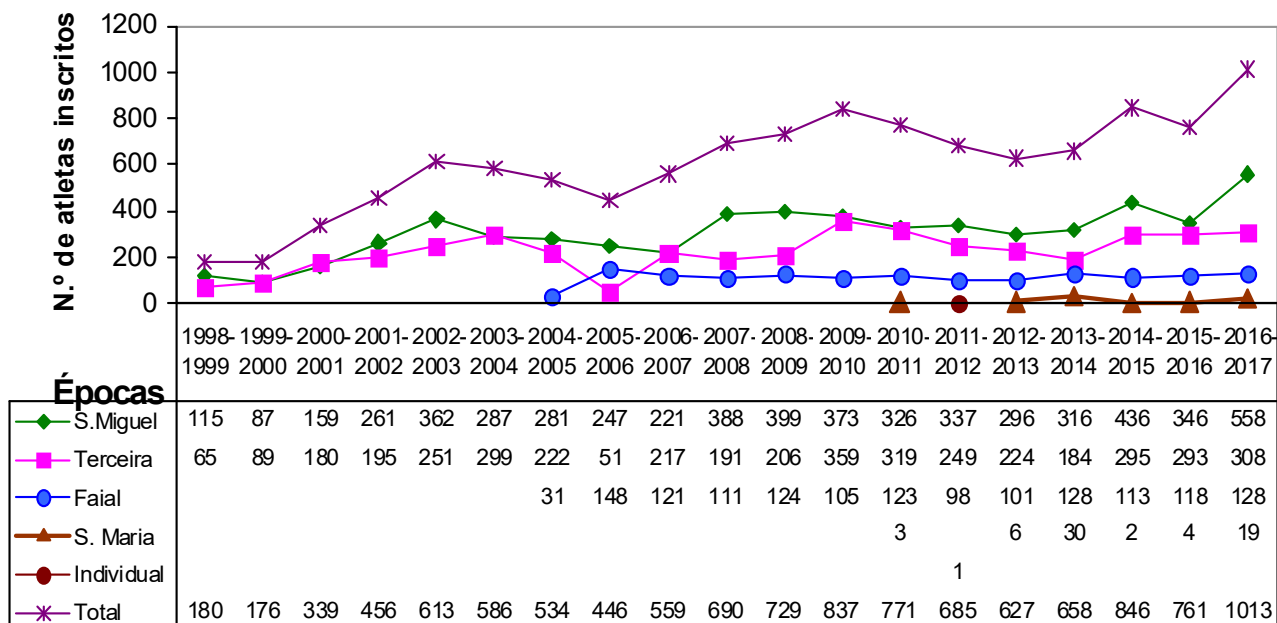
Clubes (representação de todos os clubes filiados na Associação, ANARA)

### **Clubes Filiados**

Nome	Atividade-( sim/não)
�guia Clube Desportivo	Não
Angra late Clube	Não
Associação Acad�mica da Universidade dos Açores	Não
Associação Desportiva de Vila Franca do Campo	Não
Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponta Delgada	Não
Associação Regional de Promoção da Atividade Física e Desportiva	Não
Clube Atlético de Rabo de Peixe	Não
Clube de Atividade Física dos Bombeiros de Ponta Delgada	Sim
Clube de Judo da Praia da Vitória	Não
Clube Desportivo "Os Marienses"	Sim
Clube Desportivo Santa Clara	Não
Clube Náutico de Lagoa	Não
Clube Naval da Horta	Sim
Clube Naval de Ponta Delgada	Sim
Clube Naval de Praia da Vitória	Sim
Clube Naval de Vila Franca do Campo	Não
late Clube de São Miguel	Não
Laranjeiras Clube	Não
Núcleo Sportinguista da Ilha Terceira	Sim
Terceira Automóvel Clube	Sim
Grupo Desportivo do Centro Social do Juncal	Não
Clube Naval de Rabo de Peixe	Sim
Clube Desportivo dos Bombeiros da Ribeira Grande	Sim
Clube Desportivo Escolar de água de Pau	Sim
Clube Desportivo Escolar de Ponta Garça	Sim
Academia Desportiva dos Açores	Sim



### Evolução do N.é de atletas inscritos, por épocas



### Infraestruturas desportivas – Piscinas

A ANARA prevê que no ano de 2018, se mantenha a atividade registada em 2017, em todos os p los das ilhas de São Miguel, Terceira e Faial.



Relativamente às infra-estruturas desportivas existentes e disponíveis para a prática da nata o pura, há alguns aspetos negativos e positivos a registar, tal como apresentamos em seguida:

**Pontos negativos:**

- Falta de infraestruturas em Ponta Delgada;
- Além das poucas pistas disponíveis, para o número de nadadores que treina regularmente no Complexo Desportivo das Laranjeiras, a piscina tem algumas limitações a nível do treino, nomeadamente, pouca profundidade;
- Algumas piscinas a aguardar o início de atividade;
- Inexistência de piscinas com capacidade para receber a organização de um campeonato nacional, por terem apenas 6 pistas, ou por não possuirem bancadas para acolher 400 nadadores e público. A Federação Portuguesa de Natação está a adotar uma política de descentralização das competições nacionais, assim a ANARA pretende que este aspeto seja solucionado, para que se possa acolher algum dos campeonatos nacionais realizados em piscina curta;
- Piscinas em funcionamento, mas sem homologação para a realização de competições (Santa Maria e Ribeira Grande);
- Dificuldade em implementar a natação adaptada nos escalões mais jovens.

**Pontos positivos:**

- As quatro piscinas cedidas pela DRD, bem como a piscina cedida pela Câmara Municipal de Angra do Heroísmo e utilizadas para a natação de competição nos Açores conseguiram assegurar a realização de todas as provas de natação pura calendarizadas;
- O regresso do Circuito Regional de  guas Abertas.

---

## **2. Justificação social e desportiva do programa**

---

### **Impacto público da atividade**

O desenvolvimento da modalidade em São Miguel está condicionado a piscinas de 25 metros (Laranjeiras, Rabo de Peixe e Ribeira Grande), bem como aos tanques (Bombeiros de Ponta Delgada, Clube Naval de Ponta Delgada, Lagoa,  gua de Pau e Ponta Garça).



Na Ilha Terceira existe atividade em duas piscinas de 25 metros (Municipal de Angra do Heroísmo e Complexo Desportivo Vitorino Nemésio), havendo também um tanque de aprendizagem (Escola Tomás de Borba).

No Faial, é difícil rentabilizar as duas piscinas de 25 metros existentes, a Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga é a piscina utilizada para as competições, atendendo às excelentes condições que apresenta para a prática da modalidade. Existe também um tanque de aprendizagem, na piscina municipal.

No ano de 2017, a nataçã o voltou a ter impacto junto do público, uma vez que repetiu classificações de destaque a nível nacional e internacional.

Aguarda-se com poucas expectativas a entrada em funcionamento das piscinas da Povoaçã o e Nordeste na ilha de S. Miguel. Espera-se que na ilha de Santa Maria enriqueça o leque de clubes participantes nas competições organizadas pela ANARA.

### **Envolvimento dos clubes e do público**

O envolvimento do público e assistênci a às provas continua a ser mais forte nas provas dos nadadores mais novos, nomeadamente do escalã o de cadetes e nos festivais de nataçã o.

É de realçar o trabalho desenvolvido com nadadores com participaçã o nacional, nomeadamente dos clubes de Sã o Miguel e Terceira: Clube Naval de Ponta Delgada, Clube de Atividade Física dos Bombeiros Voluntários de Ponta Delgada, Academia Desportiva dos Açores, Núcleo Sportinguista da Ilha Terceira e Clube Naval da Praia da Vitória participaram em algumas das competições nacionais individuais e de clubes, o que traduz a qualidade do trabalho desenvolvido. Pretende-se que a médio prazo, os nadadores da ilha do Faial alcancem mínimos de participaçã o em provas nacionais.

Será mantido o calendáριο regional, com provas locais, realizadas mensalmente e com provas regionais para os escalões de infantis, juvenis, juniores e seniores (clubes, categorias e absolutos), organizadas antes do respetivo campeonato nacional. Nestas provas participarã o os nadadores de nataçã o adaptada que participam de forma regular nas provas locais da ANARA.

No calendáριο referido, também constam as provas para o escalã o de cadetes, sendo estas, locais, realizadas mensalmente e regionais, realizadas em dois momentos (Páscoa e verão). As provas deste escalã o, nã o têm classificaçã o, sendo realizadas sob a forma de festival/encontro.



### **Impacto na comunicação social**

Este ano pretende-se continuar a dar muita atenção   comunicação social, sendo contudo necessária também uma maior colaboração dos clubes na divulgação das suas atividades.

Será mantida uma rotina de comunicação regular da atividade nos Açores junto dos órgãos de comunicação social.

O funcionamento da página na Internet, bem como a atualização da página no facebook, permitem uma maior divulgação e comunicação da modalidade.

### **Implantação e importância desportiva**

O aumento do número de clubes levou ao aumento de participantes em competição, tendo sido notória a lotação das piscinas de São Miguel, com sessões de provas muito extensas.

Estes fatores beneficiarão a evolução da modalidade a nível local, regional e consequentemente, a longo prazo, as prestações regionais e nacionais.

A melhoria da participação a nível nacional, nomeadamente nos campeonatos nacionais individuais, tem sido notória, abrangendo com regularidade todos os escalões.

---

## **3. Objetivos**

---

### **3.1 Gerais:**

- Aumentar a política de desenvolvimento da modalidade, sempre com o intuito da evolução qualitativa e quantitativa;
- Melhorar as condições desportivas no âmbito das provas realizadas nos Açores;
- Oferecer condições e assegurar todas as obrigações da ANARA, em prol da natação Açoriana;
- Continuar a promover a modalidade de águas abertas na Região;
- Integrar a natação adaptada nas provas que compõem o calendário da ANARA;
- Integrar as categorias de masters nas provas que compõem o calendário da ANARA.
- Participar nos programas da FPN de "Portugal a Nadar" e "Eu Sei Nadar", com vista ao aumento significativo do número de praticantes.





### **3.2 Específicos:**

- Manter a estrutura do calendário regional de provas da ANARA, incluindo a realização de dois torneios regionais de cadetes e de três campeonatos regionais – Clubes, Categorias e Absolutos;
- Incluir no calendário da ANARA um circuito regional de águas abertas, para os escalões de infantis, juvenis, juniores e seniores;
- Incluir no calendário da ANARA uma prova de promoção de águas abertas realizada em piscina, para os nadadores do escalão de cadetes;
- Introduzir nas provas locais e regionais organizadas pela ANARA, nadadores da nataçã o adaptada;
- Aumentar o número de praticantes da modalidade - aplicação do programa da FPN “Portugal a Nadar”;
- Manter a formaçã o de juizes para substituiçã o dos que vã o abandonando a modalidade;
- Incluir a formaçã o de juizes de águas abertas, bem como de nataçã o adaptada;
- Melhorar a formaçã o ao nível de praticantes e de agentes desportivos nã o praticantes;
- Organizar formaçã o, em colaboraçã o com a FPN, para aquisiçã o, reciclagem e/ou transiçã o de nível;
- Colocaçã o de forma regular de notícias relacionadas com a atividade desenvolvida nos Açores.

---

## **4. Atividades competitivas**

---

### **Número de Atletas**

Prevê-se a continuaçã o do crescimento no número de filiados na época 2017/2018.

#### **4.1- Âmbito Local**

Manter a atividade competitiva mensal em São Miguel (Ponta Delgada e Rabo de Peixe), Terceira (Angra do Heroísmo e Praia da Vitória) e Faial (Horta – Piscina da Escola Secundária Manuel de Arriaga). Alargar num futuro próximo esta atividade a Santa Maria, e a todas as novas piscinas, após a homologaçã o das mesmas.

Na organizaçã o das provas locais, a Associaçã o em colaboraçã o com os clubes mantêm a atividade de competiçã o. Todas as provas constam do calendário da modalidade com regulamentos devidamente aprovados pela Federaçã o Portuguesa de Nataçã o.



## **4.2- Nível Regional**

### **Campeonato Regional de Clubes e Apuramento   3  divisão**

O Campeonato Regional de Clubes realizou-se na ilha Terceira, na Piscina do Complexo Desportivo Vitorino Nemésio, com regulamento idêntico ao Campeonato Nacional da 3  Divisão, sendo acrescentada uma sessão extra com provas que fazem parte do regulamento da 1  e 2  divisão, realizando-se em simultâneo a fase de apuramento   3  divisão, para os clubes dos Açores.

A participação da ANARA, para o Campeonato Nacional de Clubes, é definida em função da divisão ocupada por cada equipa, servindo o Campeonato Regional de Clubes, para escalonar o apoio a clubes que estejam na mesma divisão, ou seja, os clubes em divisões superiores terão maior apoio, atendendo à extensão do campeonato e ao nível dos seus praticantes.

### **Campeonato Regional de Categorias**

O Campeonato Regional de Categorias é a prova com maior número de participantes em competição, sendo as classificações atribuídas a todos os escalões da natação pura. O acesso aos campeonatos é limitado aos atletas que cumpram os tempos mínimos estabelecidos na época, para cada escalão e sexo, respetivamente. Esta prova irá realizar-se na ilha de São Miguel, na Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras. Nesta prova irão participar os nadadores de natação adaptada.

### **Campeonato Regional de Absolutos Açores**

Em julho, será organizado o Campeonato Regional de Absolutos com acesso limitado aos nadadores com mínimos nas respetivas provas. Este campeonato realizar-se-  na ilha Terceira, na Piscina do Complexo Desportivo Vitorino Nemésio, sendo a última prova a realizar, para que os nadadores alcancem os seus melhores tempos, para poderem representar as cores da região nos Campeonatos Nacionais de Infantis, Juvenis e Absolutos. Nesta prova irão participar os nadadores de natação adaptada.

### **Torneios Regionais de Cadetes**

Estão previstos dois Torneios Regionais para cadetes (Páscoa e Verão) em dois pólos diferentes. O primeiro na Terceira, no Complexo Desportivo Vitorino Nemésio e o segundo em São Miguel, no Complexo Desportivo das Laranjeiras.



### **Prova de  guas Abertas do Calendário Nacional**

Em 4 de agosto, na Praia da Vitória, Ilha Terceira, será realizado o Campeonato Nacional de  guas Abertas 5Km e 3Km master.

### **Circuito Regional de  guas Abertas**

Realizar provas de competição e de promoção da modalidade de águas abertas na Região.

Estas provas serão realizadas e organizadas nas 3 ilhas com atividade filiada em natação pura, Terceira, Faial e São Miguel, dando seguimento a alguma tradição de fazer provas de natação no mar, associadas às festividades locais, nomeadamente as Sanjoaninas em Angra do Hero simo e a Semana do Mar na Horta. Estas provas integrarão um Circuito Regional.

### **5  Circuito Regional de Natação em  guas Aberta dos Açores com 4 Etapas:**

- Sanjoaninas 2018 – data a definir;
- Semana do Mar 2018- data a definir;
- Campeonato Nacional de  guas Abertas 5Km e 3Km master, integrado nas Festas da Praia 2018 – 04 de agosto;
- Portas do Mar 2018 - data a definir.

Nestas provas participarão todos os nadadores interessados da ilha em que o evento se realiza. Podendo ainda a ANARA apoiar a deslocação de nadadores federados em natação pura, de outras ilhas, obedecendo sempre a critérios objetivos, nomeadamente a seleção pelo ranking de tempos nas provas longas (1500m livres masculinos e 800m livres femininos), bem como com o ranking do 2  circuito de águas abertas, realizado na época transata.

Serão convidados nadadores Campeões Nacionais e Olímpicos, para que os eventos tenham um impacto maior.



## CALENDÁRIO DE PROVAS – ÉPOCA 2017/2018

ANARA - NATAÇÃO AÇORES					
Associação de Natação da Região Açores					
CALENDÁRIO DE PROVAS - ÉPOCA 2017/2018					
Data	Ent. Organ.	Designação da Prova	Categorias	Local de Realização	âmbito
<b>outubro</b>					
21-out-17	ANARA	Torneio Ilha Verde	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
21-out-17	ANARA	Torneio Ilha Lilás	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
21-out-17	ANARA	Torneio Ilha Azul	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>28 e 29-out-17</b>	<b>ANARA</b>	<b>Campeonato Regional de Clubes-Açores - Qualificação 3� divisão</b>	<b>Inf/Juv/Jun/Sen</b>	<b>Terceira</b>	<b>Regional</b>
<b>novembro</b>					
18-nov-17	ANARA	Torneio Sete Cidades	Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
18-nov-17	ANARA	Torneio Monte Brasil	Juv/Jun/Sen	Angra do Heroísmo	Local
18-nov-17	ANARA	Torneio Monte da Guia	Juv/Jun/Sen	Horta	Local
18-nov-17	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Ponta Delgada	Local
18-nov-17	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Angra do Heroísmo	Local
25-nov-17	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Horta	Local
25-nov-17	ANARA	Torneio Nadador Completo de S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
25-nov-17	ANARA	Torneio Nadador Completo da Terceira	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
25-nov-17	ANARA	Torneio Nadador Completo do Faial	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>dezembro</b>					
<b>janeiro</b>					
20-jan-18	ANARA	Festival das técnicas São Miguel	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
20-jan-18	ANARA	Festival das técnicas Terceira	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Angra do Heroísmo	Local
20-jan-18	ANARA	Festival das técnicas Faial	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>fevereiro</b>					
3/4 fev 2018	ANARA	Campeonato de Ilha -S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
3/4 fev 2018	ANARA	Campeonato de Ilha - Terceira	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
3/4 fev 2018	ANARA	Campeonato de Ilha - Faial	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>23 a 25-02-2018</b>	<b>ANARA</b>	<b>Campeonatos Regionais Categorias (Inf/Juv/Jun/Sen)</b>	<b>Inf/Juv/Jun/Sen</b>	<b>São Miguel</b>	<b>Regional</b>
<b>março</b>					
03-mar-18	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Cadetes C	Ponta Delgada	Local
03-mar-18	ANARA	Torregri 2	Cadetes A e B	Ponta Delgada	Local
03-mar-18	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Cadetes C	Praia da Vitória	Local
03-mar-18	ANARA	Torregri 2	Cadetes A e B	Praia da Vitória	Local
03-mar-18	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas e Torregri 2	Cadetes A, B e C	Horta	Local
<b>17-mar-18</b>	<b>ANARA</b>	<b>Festival Regional de Cadetes</b>	<b>Cadetes A e B</b>	<b>Terceira</b>	<b>Regional</b>
<b>abril</b>					
28-abr-18	ANARA	Torneio de Fundo de Ponta Delgada	Inf/Juv	Ponta Delgada	Local
28-abr-18	ANARA	Torneio de Fundo da Praia da Vitória	Inf/Juv	Praia da Vitória	Local
28-abr-18	ANARA	Torneio de Fundo da Horta	Inf/Juv	Horta	Local
<b>maio</b>					
12-mai-18	ANARA	Torneio de Primavera	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Rabo de Peixe	Local
12-mai-18	ANARA	Torneio de Memória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Angra do Heroísmo	Local
26-mai-18	ANARA	Torneio Golfinho	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Horta	Local
26-mai-18	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Ponta Delgada	Local
26-mai-18	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Angra do Heroísmo	Local
26-mai-18	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Horta	Local
<b>junho</b>					
<b>9/10 jun 2018</b>	<b>ANARA</b>	<b>Encontro Regional de Cadetes - Torregri 3</b>	<b>Cadetes A e B</b>	<b>São Miguel</b>	<b>Regional</b>
16/17 jun 2018	ANARA	Torneio Portas do mar	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Ponta Delgada	Local
16/17 jun 2018	ANARA	Torneio Praia da Vitória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Praia da Vitória	Local
16/17 jun 2018	ANARA	Torneio Porto Pim	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adaptada	Horta	Local
<b>julho</b>					
<b>6 a 8 jul 2018</b>	<b>ANARA</b>	<b>Campeonatos Regionais Absolutos</b>	<b>Inf/Juv/Jun/Sen</b>	<b>Terceira</b>	<b>Regional</b>



#### **4.3- Participação a Nível Nacional**

##### **Campeonatos Nacionais (para individuais)**

Está prevista a participação de nadadores açorianos nos Campeonatos Nacionais de Absolutos em piscina curta, nos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores (Piscina Longa), Campeonato Nacional de Inf ntis e Campeonato Nacional de Juvenis e Absoluto/Open Portugal, necessitando obter os tempos mínimos de acesso estabelecidos pela FPN.

##### **Torneio Zonal**

Prevemos a participação de alguns nadadores do escalão de inf ntis e juvenis no respetivo torneio zonal, necessitando obter os tempos mínimos de acesso estabelecidos pela FPN.

##### **Campeonatos Nacionais de Clubes da 3.  Divisão**

Apoiar a participação das equipas masculinas e femininas, nos campeonatos nacionais de clubes da 3.  Divisão.

##### **Campeonatos Nacionais de Inverno e de Verão de natação adaptada**

Prevê-se a participação de dois nadadores em ambos os campeonatos nacionais.

#### **4.4- Jogos das Ilhas/Centro de Treino**

O projeto dos Jogos das Ilhas/Centro de Treino irá em anexo ao plano anual de atividades.

---

### **5. Estrutura Técnica Associativa – Projeto de Gabinete Técnico**

---

**5.1–** A caracterização genérica da situação e apresentação dos projetos de atividades para as áreas da promoção e formação (praticantes e não praticantes) a inserir e operacionalizar, nas áreas correspondentes (pontos 7 e 8).

Atualmente, a Associação de Natação da Região Açores possui a atividade referente à natação pura em todos os escalões etários e em ambos os sexos. A prática da modalidade encontra-se distribuída pelos vários clubes da seguinte forma:



## Clubes Filiados

Nome	Atividade (sim/não)
�gua Clube Desportivo	Não
Angra late Clube	Não
Associação Acad�mica da Universidade dos Açores	Não
Associação Desportiva de Vila Franca do Campo	Não
Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponta Delgada	Não
Associação Regional de Promoção da Atividade Física e Desportiva – ARPAFD	Não
Clube Atlético de Rabo de Peixe	Não
Clube de Atividade Física dos Bombeiros de Ponta Delgada CAFBPD	Sim
Clube de Judo da Praia da Vitória	Não
Clube Desportivo “Os Marienses”	Sim
Clube Desportivo Santa Clara	Não
Clube Náutico de Lagoa	Não
Clube Naval da Horta	Sim
Clube Naval de Ponta Delgada	Sim
Clube Naval de Praia da Vitória	Sim
Clube Naval de Vila Franca do Campo	Não
late Clube de São Miguel	Não
Laranjeiras Clube	Não
Núcleo Sportinguista da Ilha Terceira	Sim
Terceira Automóvel Clube	Sim
Grupo Desportivo do Centro Social do Juncal	Não
Clube Naval de Rabo de Peixe	Sim
Clube Desportivo Bombeiros da Ribeira Grande	Sim
Clube Desportivo Escolar de água de Pau	Sim
Clube Desportivo Escolar de Ponta Garça	Sim
Academia Desportiva dos Açores	Sim

Atualmente a estrutura técnica está assegurada pela Diretora Técnica Carolina Costa Matos, mantendo-se o interesse desta Associação em continuar com o Gabinete Técnico.

A importância da manutenção da técnica contratada para a estrutura de funcionamento desta Associação justifica-se, uma vez que os objetivos definidos na época anterior continuam a existir, pretendendo-se que os resultados sejam atingidos com muito sucesso. Assim, são objetivos da mesma:



- Aumentar a participação de nadadores em provas e festivais de natação pura, na Região;
- Aumentar o número de filiados quer de nadadores, quer de técnicos, dirigentes e juízes;
- Manter e se possível melhorar os resultados da participação nacional dos nadadores regionais;
- Aumentar o número de clubes filiados, e respetiva participação, face à perspectiva de novas instalações;
- Acompanhar e controlar toda a atividade competitiva;
- Realizar uma comunicação ativa mais frequente com todos os associados;
- Manter a dinâmica de formação de agentes desportivos praticantes e não praticantes;
- Promover, incentivar e dinamizar a prática da natação pura, natação adaptada e águas abertas;
- Organizar um evento de relevante interesse promocional (prova de águas abertas);
- Criar um circuito regional de águas abertas;
- Alcançar os objetivos definidos no projeto dos Jogos das Ilhas;
- Obtenção de mais p dios e títulos a nível zonal e nacional, dando seguimento às brilhantes prestações dos nadadores na época transata, tem todos os escalões;
- Alargar o espetro de intervenção direta e acompanhamento do DT-ANARA nos nadadores, neste sentido serão realizados estágios nas 3 ilhas com atividade federada, abrangendo os escalões do centro de treino. Serão também realizados nas ilhas referidas, estágios técnicos para o escalão de cadetes;
- Manter os princípios orientadores e reguladores da Seleção dos Jogos das Ilhas, nomeadamente no que se refere ao incremento dos princípios de relacionamento baseados no respeito mútuo e na autorresponsabilização;
- Elaborar um projeto que vise abranger os alunos do 1  ciclo de toda a região, com vista a proporcionar aulas de Adaptação ao Meio Aquático. Neste projeto a ANARA pretende que seja possível ensinar a nadar, o maior número de alunos do pré-escolar e 1  ciclo, atendendo à realidade de arquipélago;
- Em complemento ao projeto anterior, a ANARA pretende alargar o espetro, abrangendo também a natação adaptada.

Com efeito, para o cumprimento destes objetivos, entendemos que é muito importante, a manutenção do apoio   contratação de uma técnica para o nosso funcionamento. Atendendo à dimensão que a natação Açoriana está a alcançar, esta



associação entende que seria muito útil contar a médio prazo com a Diretora Técnica a tempo inteiro.

Para além de ter uma DT a tempo inteiro, é de todo o interesse manter o técnico Álvaro Carvalho no gabinete técnico. Este treinador irá colaborar na dinamização das atividades promovidas pela ANARA, principalmente no âmbito das Águas Abertas, sendo um contributo muito importante para gabinete técnico.

No que diz respeito às atividades inseridas nas áreas de formação e promoção, estas serão referidas nos capítulos 7 e 8 respetivamente.

Deste modo, nesta época desportiva 2017/2018, a ANARA pretende manter o Centro de Treino Regional, visto que continua a possuir requisitos para tal.

## **5.2 - Quadro das funções e tarefas pelo Gabinete técnico**

### **5.2.1 - A desempenhar pela Diretora Técnica:**

- Coordenar o gabinete técnico da Associação de Nataçã o da Região Açores, adequando o seu funcionamento às orientações da coordenação técnica nacional da Federação Portuguesa de Nataçã o;
- Planear, estruturar e organizar as ações de formação pertinentes ao desenvolvimento da nataçã o (pura, adaptada e águas abertas);
- Planear, estruturar, organizar e acompanhar as ações de promoção;
- Planear e organizar a preparação das seleções, nomeadamente estágios para os Jogos das Ilhas/Centro de Treino Regional. Estes serão ministrados pela Diretora Técnica e caso seja necessário, por um treinador convidado em função dos nadadores selecionados;
- Planear, estruturar, organizar e controlar toda a atividade competitiva regional e acompanhar sempre que necessário as participações nacionais e internacionais da Associação;
- Observar e acompanhar a prestação de todos os nadadores, tanto nas provas locais, como regionais, nacionais e internacionais;
- Observar e acompanhar os nadadores abrangidos pelo Protocolo DRD-FPN-ANARA;
- Participar, como assistente, nas reuniões da Direção da ANARA, para a qual seja convidada;
- Colaborar com todos os órgãos da ANARA, nomeadamente com a sua direção, na resolução de outros assuntos de carácter geral.





### 5.2.2 - A desempenhar pelo Treinador de Grau II -  lvvaro Carvalho

Colaboração em diversos eventos desportivos organizados pela ANARA em que for solicitada a sua cooperação.

### 5.3 – Comprovativos da formação técnica dos elementos do gabinete técnico



### Resumo do currículo

**Nome:** Carolina Roque Costa Matos

**Data de Nascimento:** 25/07/1983

**Licenciatura:** Ciências do Desporto, Menção de Educação Física e Desporto Escolar

**Nível de treinadora de natação:** Grau III

**Outra Formação:** Curso de instrutora de hidroginástica

**Outros interesses:**

Nadadora de 1988 até 2003, diversas vezes campeã Regional, tendo participado como atleta nos Nacionais Individuais de Infantis e em todos os Nacionais de Clubes entre 1997 e 2003.

Professora de Educação Física, exercendo funções na Escola Básica e Secundária da Ribeira Grande e na Escola Básica e Integrada da Maia.

Treinadora de natação desde 2006.



Secretaria de Estado do Desporto e Juventude  
Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

# CÉDULA

## TREINADOR DE DESPORTO

Certifica-se que:

** lvvaro Manuel Lopes de Carvalho**

Portador do documento de identidade N.  10257208, no cumprimento do disposto no Decreto-Lei N  248-A/2008, de 30 de Dezembro, possui a qualificação de Treinador de Desporto de:

**Natação Pura - Grau II**

Lisboa, 13 de Abril de 2012

O Presidente

(Augusto Baganha)

Informação adicional:

Cédula N. : 24916 | Validade: 13/04/2017



### Resumo do currículo

**Nome:**  lvvaro Manuel Lopes Carvalho

**Data de Nascimento:** 23-11-73

**Licenciatura: Nível de treinadora de natação:** II nível

**Outros interesses:** Nadador da equipa de competição do Ginásio Clube de Vila Real nas épocas de 1983 a 1994, com Participação nos zonais de Infantis 1986-1987. De 1994 a 1998 - Equipa da UTAD Pólo Aquático

Treinador/ Professor de Natação desde 1996.



**5.4** – O contrato, conforme minuta em anexo N, a ser prorrogado com a técnica será no âmbito de prestação de serviços, em que será estipulado o valor da remuneração com base no valor disposto pela DRD para este fim. No ano transato foi de 583,33€ mensais. A referida técnica exercerá função a tempo parcial.

---

## **6. Arbitragem**

---

O esforço em formação de juizes é necessário para a renovação e substituição dos que vão abandonando a modalidade ou que estão ausentes da Região.

Filiados através da ANARA, estão 88 árbitros de nataação pura, sendo que, com possibilidade de participação em provas de âmbito nacional, temos 23 árbitros regionais/distritais e dois árbitros nacionais. Estão filiados 17 árbitros em Nataação adaptada, um com categoria de árbitro nacional. Em águas abertas temos 40 árbitros, sendo um árbitro nacional.

Abaixo se indica a previsão das deslocações no âmbito da arbitragem regional e nacional.

No anexo D indica-se a listagem dos juizes em atividade nos três polos, com indicação da respetiva categoria.

### **Âmbito Regional**

Conforme tem sido efetuado nos anos anteriores, a arbitragem de provas locais tem normalmente sido da responsabilidade dos núcleos de arbitragem existentes em cada polo com atividade.

Para a corrente época de 2017/2018, prevê-se a deslocação de juizes para três provas de âmbito regional.

A deslocação envolve em média, cerca de 4 juizes, sendo dois de cada polo (2+2), com exceção das provas de cadetes, em que se prevê deslocações apenas quando se justificar.

Com entrada no quadro regional de árbitros com Curso Nacional de Arbitragem em Nataação Pura prevê-se a deslocação de um árbitro desta categoria sempre que se realize uma prova de âmbito regional, independentemente de existir ou não árbitro desta categoria nessa ilha.

Assim, prevê-se a deslocação de cerca de 14 juizes, a nível regional para provas de nataação pura.



Ainda no âmbito regional, nesta época irá realizar-se uma Prova Nacional de Águas Abertas, na Ilha Terceira, no dia 4 de agosto, sendo necessário deslocar árbitros da Ilha de São Miguel e da Ilha do Faial para esta prova. Prevê-se a deslocação para esta prova de 7 árbitros, sendo um desses árbitros Árbitro Nacional de Águas Abertas (3 de cada pólo).

### **Âmbito Nacional**

Atualmente fazem parte do quadro nacional 8 árbitros de nataçã o, prevendo-se para a época 2017/2018, aumentar a deslocação de 8 juizes para 9 juizes a provas de âmbito nacional.

---

## **7. Formaçã o de Recursos Humanos**

---

### **Formaçã o genérica**

- Têm-se realizado cursos de arbitragem e reciclagem anuais, e pretende-se continuar com o mesmo modelo.
- Pretende-se realizar formaçã o para os árbitros no âmbito da nataçã o adaptada.
- Pretende-se realizar formaçã o elementar e complementar de arbitragem.
- Para a formaçã o na área dos técnicos e dos dirigentes, a ANARA socorre-se normalmente de outras entidades, nomeadamente Federaçã o Portuguesa de Nataçã o, Direçã o Regional do Desporto entre outros.
- Este ano será realizada uma formaçã o inicial e de reciclagem sobre o software Team Manager, para os treinadores de todos os clubes dos 3 pólos da ANARA.
- Será igualmente realizada uma formaçã o inicial e de reciclagem sobre a aplicaçã o em uso para as filiaçõ es FPN-System, para o pessoal administrativo dos Clubes dos 3 pólos da ANARA.
- A ANARA em conjunto com a FPN irá realizar um momento de formaçã o formal na Regiã o, destinada a treinadores, no IX Fórum de Nataçã o (formaçã o creditada para reciclagem e transiçã o de nível). A creditaçã o da formaçã o será da responsabilidade do IPDJ.
- Na área dos praticantes desportivos, a ANARA prevê a realizaçã o de estágios para os escalõ es mais jovens, cadetes, infantis e juvenis, seguindo as indicaçõ es da FPN. A formaçã o para praticantes dos escalõ es superiores, fica à responsabilidade dos clubes.

### **Formaçã o Específica**

O projeto do centro de treino engloba toda a formaçã o específica que esta associaçã o irá realizar para os nadadores.



## **Formação para praticantes – Projeto Jogos das Ilhas**

No entender desta Associação justifica-se a manutenção do Centro de Treino Regional, uma vez que os objetivos definidos na época anterior foram alcançados e continuam a existir para os nadadores alvo, pretendendo-se que os resultados sejam atingidos com muito sucesso.

No âmbito da formação dos praticantes, são promovidos diversos estágios, nas três ilhas com atividade federada, abrangendo todos os nadadores que participem nas competições locais e regionais com regularidade.

Os estágios realizados levarão em conta os objetivos que a FPN estabelece no documento Política Desportiva, Enquadramento Regional.

São também realizados estágios, concentrando os melhores nadadores da região, nos escalões cadetes, infantis e juvenis, incidindo aqui, o maior número de estágios na preparação da seleção para os Jogos das Ilhas, englobando os nadadores do Centro de Treino regional.

O projeto do centro de treino e respetivos estágios encontram-se em anexo a este plano.

Esta associação tem intenção de fazer-se representar no Encontro Nacional de Infantis, bem como no Encontro Nacional do Jovem Nadador, eventos de caráter nacional, que contam com a participação de nadadores de todas as associações do país.

## **Formação para não praticantes**

### **Formação para Técnicos**

Relativamente à formação de não praticantes, organizar em conjunto com a DRD, FPN e clubes de São Miguel ou Terceira, o IX Fórum de Natação dos Açores, no qual participarão diversos preletores muito conceituados a nível nacional e internacional, bem como a formação no Team Manager:

<b>Curso / A��o</b>	<b>Previsão Temporal</b>	<b>Local</b>	<b>Carga Horária</b>
IX Fórum de Natação dos Açores	maio 2018	São Miguel	12h



Participação na reunião técnica anual da FPN, com todos os diretores técnicos das associações da modalidade.

### **Formação de Arbitragem**

Curso	Data	Ilha	Carga Horária
Complementar de Arbitragem	Out 2018	Terceira	24h
Elementar de Arbitragem	Out 2018	Faial	24h

Realizar um momento de formação para árbitros da categoria de juízes de 2. , no âmbito de natação pura, e reciclagem para árbitros do nível árbitro regional/distrital. O objetivo desta formação é aumentar as competências dos árbitros em natação pura, tornando-os mais aptos a desempenharem as suas funções enquanto juízes. Para os Juízes de 2. , esta formação tem como objetivo a progressão na carreira da arbitragem.

Realizar, também, uma formação elementar na Ilha do Faial para formar árbitros de natação pura, águas abertas e natação adaptada, com o objetivo de aumentar o número de árbitros desta ilha. Nesta formação podem participar antigos árbitros, que não tenham arbitrado nos últimos anos.

Pretende-se que pelo menos dois árbitros regionais/distritais tenham a possibilidade de frequentar o curso nacional de arbitragem em natação pura, caso este se realize, mais uma vez com o objetivo de aumentar as suas competências e torná-los mais aptos a desempenharem as suas funções. Esta formação destina-se a árbitros regionais/distritais e tem como objetivo a progressão na carreira da arbitragem.

## **8. Atividades de promoção de atividades desportivas**

No que diz respeito   promoção da modalidade, são dinamizadas algumas atividades visando a divulgação da modalidade através da demonstração do nível alcançado pela natação regional, pela realização de treinos, estágios e sempre que possível provas nas piscinas mais recentes da região.

### **Festivais Torregri**

São organizados 3 festivais de Torregri, estes são destinados à promoção da natação pura, junto dos nadadores mais jovens, sendo estes escolas (Grupos de Formação Desportiva – cadetes C), cadetes B e cadetes A.





Serão integrados nos festivais Torregri, alguns nadadores da natação adaptada.

Nestes festivais, serão realizadas provas de 25 metros, além de outras com distâncias maiores, pretendendo-se que os nadadores mais jovens façam uma primeira aproximação às competições de natação pura.

Em todos os festivais a ANARA irá oferecer aos praticantes uma recordação, que podem variar entre t-shirt, diploma, touca, etc.

### **Águas abertas**

Realizar 4 provas de competição e de promoção da modalidade de águas abertas na Região.

Em 2018, a ANARA, após validação da candidatura por parte da FPN vai organizar o Campeonato Nacional de Verão dos 5km e 3Km Master na Ilha Terceira Cidade da Praia da Vitória

Este ano, a ANARA em parceria com o clube naval da Horta, irá organizar a travessia do canal, Faial – Pico nas festividades da Semana do Mar.

Em cada prova haverá além da prova principal (1500 metros), para nadadores federados uma prova de promoção da modalidade, aberta a todos, numa distância mais curta (500 metros)

Para a promoção desta modalidade, junto do escalões mais jovens, cadetes A e cadetes B, será realizada uma prova de águas abertas, em piscina, no Encontro Regional de Cadetes a realizar no mês de junho.

---

## **9. Orçamento – Previsão de custos**

---

De acordo com o anexo A

---

## **10. Demonstração do grau de autonomia do programa**

---

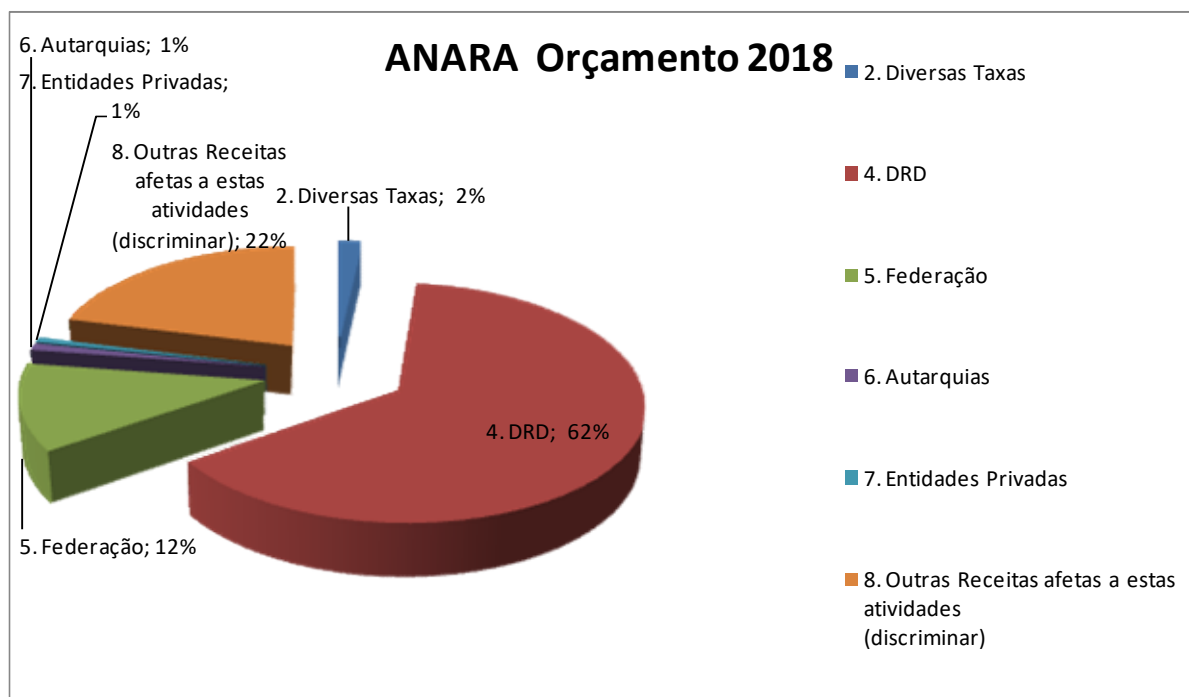
Estrutura financeira estável, desequilibrada em 2013, fruto da redução dos apoios da DRD, e com um saldo financeiro acumulado ainda positivo, proveniente de reservas de anos anteriores.

O financiamento da Associação depende na maior parte dos contratos programa assinados com a Direção Regional do Desporto. É de salientar o apoio da Federação Portuguesa de Natação, com base numa fórmula de comparticipação das diversas associações.

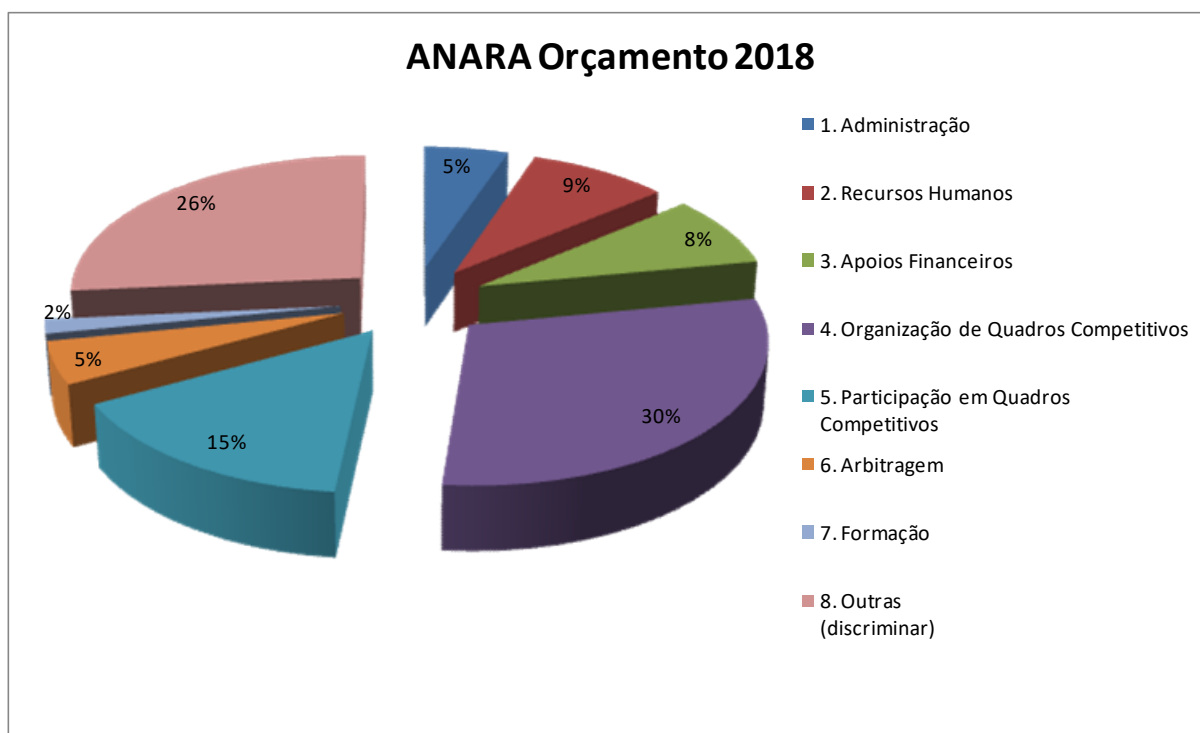


Esta modalidade ainda não gera recursos significativos vindos de publicidade e patrocínios, mas será necessário trabalhar esta vertente de receitas.

### Gráfico das componentes da receita prevista



### Gráfico das componentes da despesa prevista







## Recursos Humanos – Colaboradores

Os recursos humanos, resultado do mandato desta estrutura dirigente, com mandato para 2016/2020 é composta por:

- Gabinete Técnico:
  - Diretora Técnica;
  - Trinador.
- Apoio Administrativo.

## ANEXOS:

A. Projeto orçamental e observações .....	30
B. Listagem de clubes filiados .....	35
C. Calendário de provas .....	37
D. Listagem nominal dos árbitros em atividade e respetivas categorias .....	38
E. Critérios da FPN para convocatórias Nacionais .....	41
F. Listagem de ações de formação de carácter formal de agentes desportivos não praticantes e respetivas fichas candidatura .....	43
G. Listagem de ações de formação de carácter não formal de agentes desportivos não praticantes e respetivas fichas candidatura .....	47
H. Listagem de ações de formação de praticantes desportivos .....	49
I. Listagem de atividades promoção local e respetivas fichas candidatura Listagem de Ações de Formação de praticantes Desportivos .....	63
J. Lista nominal dos corpos sociais, com indicação do respetivo mandato .....	71
K. Minuta de contrato de prestação de serviços a celebrar com a técnica no âmbito da criação do gabinete técnico.....	72
L. Projeto Jogos das Ilhas 2018 e Centro de Treino.....	75

Ponta Delgada, 10 de novembro de 2017,

*Associação de Natação da Região Açores*

<i>José Vaz, Presidente da Direção</i>	<i>Ars�nio Couto, Vice-Presidente da Direção</i>	<i>Gualberto Nunes, Vogal da Direção</i>
<i>Letícia Toste, Vogal da Direção</i>	<i>Olga Marques Vogal da Direção</i>	

**ANEXO A****ANARA**

## **Programa de Desenvolvimento Desportivo do ano 2018**

**Associa o de Nata o da Região Açores**

<b>SOMA RECEITAS 2018 + SALDO 2017</b>	<b>245.489,82</b>
<b>Receitas previstas para 2018 (menos saldo anterior)</b>	<b>155.007,54</b>
<b>Total das Despesas previstas (orçamento 2018)</b>	<b>153.617,00</b>
<b>Saldo de gerência, previsto para 2018</b>	<b>1.390,54</b>
<b>Saldo financeiro previsto para o final de 2018</b>	<b>91.872,82</b>

Programa de Desenvolvimento Desportivo

**José Domingos Dias Vaz**  
Presidente ANARA



## FORMULÁRIO – RESUMO DE VERBAS AFETAS AOS PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DE ÂMBITO LOCAL, REGIONAL E NACIONAL

PROJETO ☒

RELATÓRIO ☐

ENTIDADE: ANARA - Associa o de Nata o da Região açores

MODALIDADE: Nata o

ANO: 2018

Em caso de d vidas e para consultar as Instru es, clicar na designa o pretendida

RECEITAS DO ANO		PARCIAL �	%	TOTAL �	%
<b>1. Saldo Anterior</b>	1.1. Verbas afectas provenientes de saldos anteriores	90.482,28	36,86	90.482,28	36,86
<b>2. Diversas Taxas</b>	2.1. Taxas de Filia�o e de Inscri�o	2.500,00	1,02	2.700,00	1,10
	2.2. Multas, Protestos, Recursos e outras Taxas	200,00	0,08		
<b>3. Organiza�o de Quadros Competitivos</b>	3.1. Nível Local				
	3.2. Nível Regional				
	3.3. Nível Nacional				
<b>4. DRD</b>	4.1. Atividade de âmbito Local	23.812,29	9,70	98.540,86	40,14
	4.2. Estrutura Técnica	7.000,00	2,85		
	4.3. Atividade de âmbito Regional	40.080,00	16,33		
	4.4. Atividade de âmbito Nacional	22.294,00	9,08		
	4.5. Arbitragem				
	4.5.1. Regional	2.880,00	1,17		
	4.5.2. Nacional	1.552,00	0,63		
	4.6. Forma�o				
	4.6.1. Praticantes Desportivos				
	4.6.2. Agentes Desp. Não Praticantes - Formal	922,57	0,38		
<b>5. Federa�o</b>	5.1. Verbas provenientes da Federa�o e afetas a estas atividades	18.646,68	7,60	18.646,68	7,60
<b>6. Autarquias</b>	6.1. Câmara Municipal	1.500,00	0,61	1.500,00	0,61
	6.2. Junta de Freguesia				
<b>7. Entidades Privadas</b>	7.1. Verbas provenientes de entidades privadas e afetas a estas atividades	1.000,00	0,41	1.000,00	0,41
<b>8. Outras Receitas afetas a estas atividades (discriminar)</b>	8.1. �guas Abertas - S.Miguel/Terceira/Faial	3.840,00	1,56	32.620,00	13,29
	8.2. Centro de Estágio (Prepara�o Geral+Específica)	5.480,00	2,23		
	8.3. Inscri�es - IX Forum	1.300,00	0,53		
	8.4. Jovem Talento	22.000,00	8,96		
<b>TOTAL DAS RECEITAS DO ANO</b>				<b>245.489,82</b>	



## JUSTIFICA O DAS RECEITAS

### 1. Saldo Anterior

Valor referente ao saldo do ano anterior

### 2. Diversas Taxas

Seguros referentes a seguros.

### 3. Organiza o de Quadro Competitivos

### 4. DRD

#### 4.1.- Valor referente ao quadro competitivo local.

Valor do contrato celebrado com a Directora Técnica .

#### 4.2.- Apoio a remunerações da Directora Técnica.

Aplicada uma redução para o valor de 7.000,00 .

#### 4.3.- Actividade Regional e Encontro Regional de Cadetes.

Valor considerado nos Contratos Programa celebrados com a DRD.

#### 4.4. Actividade de âmbito Nacional

Valor considerado nos Contratos Programa celebrados com a DRD.

### 5. Federação

Apoio da Federação

### 6. Autarquias

### 7. Outras receitas afectas

Estagio de preparação Geral.

Valor referente ao contrato de Jovem Talento Regional.

Inscrições no IX Fórum de natação.

Data

10 de novembro de 2017

Assinatura do Responsável

José Domingos Dias Vaz



# **FORMULÁRIO – RESUMO DE VERBAS AFETAS AOS PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO DE ÂMBITO LOCAL, REGIONAL E NACIONAL**

PROJETO ☒

RELATÓRIO ☐

ENTIDADE: **ANARA - Associação de Natação da Região Açores**

MODALIDADE: **NATAÇÃO** ANO: **2018**

Em caso de dúvidas e para consultar as Instruções, clicar na designação pretendida

DESPESAS DO ANO			PARCIAL €	%	TOTAL €	%
<b>1. Administração</b>	1.1 Rendas, Água, Eletricidade e Comunicações		1.698,00	1,11	7.998,00	5,21
	1.2. Viaturas e Combustível		1.100,00	0,72		
	1.3. Seguros, Contribuições e Impostos		2.500,00	1,63		
	1.4. Participação em Reuniões e Congressos		2.700,00	1,76		
	1.5. Outros Encargos					
<b>2. Recursos Humanos</b>	2.1. Salários, Remunerações e Serviços Prestados	2.1.1 Estrutura Técnica	8.040,00	5,23	13.340,00	8,68
		2.1.2. Pessoal Administrativo e Auxiliar	4.800,00	3,12		
		2.1.3. Outros encargos	500,00	0,33		
<b>3. Apoios Financeiros</b>	3.1. Clubes				12.500,00	8,14
	3.2. Arbitragem Local		12.500,00	8,14		
	3.3. Outras					
<b>4. Organização de Quadros Competitivos</b>	4.1. Nível Local	4.1.1. Regular	1.520,00	0,99	45.400,00	29,55
		4.1.2. Pontual				
	4.2. Nível Regional	4.2.1. Regular	43.880,00	28,56		
		4.2.2. Pontual				
	4.3. Nível Nacional	4.3.1. Regular				
		4.3.2. Pontual				
<b>5. Participação em Quadros Competitivos</b>	5.1. Nível Regional	5.1.1. Regular			23.694,00	15,42
		5.1.2. Pontual				
	5.2. Nível Nacional	5.2.1. Regular	23.694,00	15,42		
		5.2.2. Pontual				
<b>6. Arbitragem</b>	6.1. Regional		6.000,00	3,91	7.500,00	4,88
	6.2. Nacional		1.500,00	0,98		
<b>7. Formação</b>	7.1. Praticantes Desportivos		2.500,00	1,63	2.500,00	1,63
	7.2. Agentes Desp. Não Praticantes					
<b>8. Outras (discriminar)</b>	8.1. Documentação Técnica		1.000,00	0,65	40.685,00	26,48
	8.2. Apoio Médico		1.000,00	0,65		
	8.3. Instalações Desportivas	8.3.1 Aluguer				
		8.3.2. Outras Despesas				
	8.4. Outros Encargos					
	8.5. Equipamento Técnico		1.000,00	0,65		
	8.6. Centro Estágio (Prep. Geral + Específica)		5.145,00	3,35		
	8.7. Prova Promoção - Águas Abertas		4.000,00	2,60		
	8.8. Estágio Cadetes		540,00	0,35		
	8.9. Jovens Talento Regionais		22.000,00	14,32		
	8.10. VII Forum		6.000,00	3,91		
<b>TOTAL DAS DESPESAS DO ANO</b>					<b>153.617,00</b>	



## JUSTIFICA O DAS DESPESAS

1. Administração
    - 1.1. Rendas,  gua, Electricidade e Comunicações das respetivas instalações
    - 1.4. Participação em Reuniões e Congressos na FPN
  2. Recursos Humanos
    - 2.1.1. Estrutura Técnica do gabinete técnico.
    - 2.1.2. Pessoal Administrativo e Auxiliar do apoio administrativo.
    - 2.1.3. Outros encargos relativos a deslocações do Conselho de Arbitragem e G. Técnico.
  4. Organização de Quadros Competitivos
    - 4.1. Nível Local
      - 4.1.1. Regular - Despesas com som e outros encargos relacionados.
    - 4.2. Nível Regional
      - 4.2.1. Regular - Despesas com a organização das provas Regionais, nomeadamente a participação aos clubes que se deslocam inter-ilhas.
  5. Participação em quadros Competitivos
    - 5.2. Nível Nacional
      - 5.2.1. Regular - Participação aos clubes que se deslocam aos Campeonatos Nacionais da 3.  Divisão e aos atletas com mínimos nacionais, para a participação nos Campeonatos Nacionais.
  7. Formação
    - 7.2. Agentes Desportivos
      - 7.2.1. Praticantes
      - 7.2.2. Não Praticantes
  8. Outras
    - 8.1. Documentação Técnica
    - 8.4. Outros Encargos
    - 8.5. Equipamento e Material Desportivo
- Centro de Estágio de acordo com mapa que juntamos em anexo:  
 => Estágio de Preparação Geral  
 => Estágio de Preparação Específica

Data

10 de novembro de 2017

Assinatura do responsável

José Domingos Dias Vaz



## **ANEXO B**

### **LISTA DE CLUBES FILIADOS –  poca 2017/2018**

<b>Nome</b>	<b>Morada e contactos</b>	<b>Atividade (sim/não)</b>
�guia Clube Desportivo (n�. 13 746)	Rua do Outeiro, n�. 26 9500–379 ARRIFES fax 296 682 697 e-mail – <a href="mailto:aguiaclubedesportivo@mail.telepac.pt">aguiaclubedesportivo@mail.telepac.pt</a>	Não
Angra late Clube (n�. 7 546)	Porto das Pipas 9700-154 ANGRA DO HEROÍSMO tf/fax – 295 216 530	Não
Associação Acad�mica da Universidade dos Açores (n�. 64)	Campus de Ponta Delgada Apartado 1422 9501-801 Ponta Delgada tf/fax – 296 653 232 e-mail - <a href="mailto:aauac@linus.uac.pt">aauac@linus.uac.pt</a>	Não
Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Ponta Delgada (n�. 12 855)	Rua de São Gonçalo, 230 9500-344 PONTA DELGADA tf – 296 301 313 fax – 296 301 315	Não
Associação Regional de Promoção da Atividade Física e Desportiva - ARPAFD	Rua Pintor Domingos Rebelo, 60, Santa Clara 9500-234, Ponta Delgada Tf – 296.107.003 e-mail - <a href="mailto:arpafd@gmail.com">arpafd@gmail.com</a>	Não
Clube Atlético de Rabo de Peixe (n�. 13 747)	Rua da Eira, s/n Escola Básica 2, 3 Rui Galvão de Carvalho 9600–140 RABO DE PEIXE fax: 296 491 708 e-mail - <a href="mailto:ebi.r.peixe@dre.pt">ebi.r.peixe@dre.pt</a>	Não
Clube de Atividade Física dos Bombeiros de Ponta Delgada CAFBDP	Rua de São Gonçalo, 230 9500-344, Ponta Delgada Email – <a href="mailto:cdabvpd@portugalmail.com">cdabvpd@portugalmail.com</a> Tf – 296.301.318 Fax – 296.301.319	Sim
Clube de Judo da Praia da Vitória (n�. 13 555)	Apartado 59 9760–909 PRAIA DA VITÓRIA tf – fax: 295 217 778	Não
Clube Desportivo “Os Marienses”	Rua do Cotovelo 9580-522, Vila do Porto Tf - 296.882.464 Fax – 296.882.478 e-mail - <a href="mailto:natacao@cdmarienses.com">natacao@cdmarienses.com</a>	Sim
Clube Desportivo Santa Clara (n�. 12 349)	Rua Monsenhor José Baptista Ferreira, 2 D 9500-222 PONTA DELGADA tf – 296 306 400 / 296 384 510 (G�mnico) fax – 296 306 409 / 296 384 511 (G�mnico) e-mail – <a href="mailto:santaclaradfp@sapo.pt">santaclaradfp@sapo.pt</a>	Não
Clube Náutico de Lagoa (n�. 8 147)	Largo do Porto, Rosário, 9560 LAGOA (SÃO MIGUEL) tf/fax - 296 965 822	Não
Clube Naval da Horta (n�. 67)	Cais Velho 9900-017 HORTA tf – 292 200 680 fax – 292 200 689 e-mail - <a href="mailto:secretariado@cnhorta.org">secretariado@cnhorta.org</a>	Sim



Nome	Morada e contactos	Atividade (sim/não)
<i>(continuação)</i>		
Clube Naval de Ponta Delgada (nº. 63)	Av. Infante D. Henrique, Apartado 4, Calheta 9500-150 PONTA DELGADA tf – 296 283 005 / 296 282 131 fax – 296 286 383 e-mail – <a href="mailto:geral@cnpdl.pt">geral@cnpdl.pt</a>	Sim
Iate Clube de São Miguel (nº. 66)	(parece que encerrou)	Não
Laranjeiras Clube (nº. 65)	Rua das Laranjeiras 9500-317 PONTA DELGADA tf - 296 305 300 fax – 296 305 399 e-mail - <a href="mailto:laranjeirasclube@sapo.pt">laranjeirasclube@sapo.pt</a>	Não
Núcleo Sportinguista da Ilha Terceira (nº. 7 468)	<u>Secção de Nataação</u> Rua Recreio dos Artistas, 11 9700- 160 ANGRA DO HEROÍSMO e-mail – <a href="mailto:nsitnatacao@sapo.pt">nsitnatacao@sapo.pt</a>	Sim
Clube Naval da Praia da Vitória	Av. Álvaro Martins Homem Apartado 27 9760-412 Praia da Vitória e-mail - <a href="mailto:secretaria@cnpv.org">secretaria@cnpv.org</a>	Sim
Terceira Automóvel Clube (nº. 68)	Av. Jácome de Bruges, Apartado 139 9700-102 ANGRA DO HEROÍSMO tf - 295 212 868 fax - 295 216 107 e-mail - <a href="mailto:tac.natacao.tac@gmail.com">tac.natacao.tac@gmail.com</a>	Sim
Grupo Desportivo Centro Social Juncal	Lugar Juncal nº 131 9760-402, PRAIA DA VITÓRIA Ilha Terceira Telef. 295542291 e-mail - <a href="mailto:natacaojuncal@gmail.com">natacaojuncal@gmail.com</a>	Não
Clube Naval de Rabo de Peixe	Porto de Pescas de Rabo de Peixe 9600 Ribeira Grande Telef. 296 492 911 e-mail - <a href="mailto:geral@cn-raboixe.com">geral@cn-raboixe.com</a>	Sim
Clube Desportivo Bombeiros da Ribeira Grande	Rua dos Bombeiros Voluntários 9600-500 RIBEIRA GRANDE Telef. 296470664 e-mail – <a href="mailto:cdbrg@sapo.pt">cdbrg@sapo.pt</a>	Sim
Clube Desportivo Escolar de Água de Pau	Rua do Foral Novo s/n 9560-280 – ÁGUA DE PAU Telef. 296 960 330 <a href="mailto:clube.d.escolar.agua.pau@gmail.com">clube.d.escolar.agua.pau@gmail.com</a>	Sim
Clube Desportivo Escolar de Ponta Garça	Rua Professor Eduíno Terra Vargas s/n 9860-465 – PONTA GARÇA Telef. 296 539 500 <a href="mailto:clube.d.escolar.ponta.garca@gmail.com">clube.d.escolar.ponta.garca@gmail.com</a>	Sim
Academia Desportiva dos Açores	Rua da Garoupinha, 26 9700-092 ANGRA DO HEROÍSMO <a href="mailto:academiadesportivaazores@hotmail.com">academiadesportivaazores@hotmail.com</a>	Sim





## ANEXO C

ANARA - NATAÇÃO AÇORES					
Associação de Natação da Região Açores					
CALENDÁRIO DE PROVAS - ÉPOCA 2017/2018					
Data	Ent. Organ.	Designação da Prova	Categorias	Local de Realização	âmbito
<b>outubro</b>					
21-out-17	ANARA	Torneio Ilha Verde - regulamento regional de clubes em 2 sessões	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
21-out-17	ANARA	Torneio Ilha L��s	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
21-out-17	ANARA	Torneio Ilha Azul	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
28/29 out 2017	ANARA	Campeonato Regional de Clubes-Açores	Inf/Juv/Jun/Sen	Terceira	Regional
<b>novembro</b>					
18-nov-17	ANARA	Torneio Sete Cidades	Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
18-nov-17	ANARA	Torneio Monte Brasil	Juv/Jun/Sen	Angra do Hero�simo	Local
18-nov-17	ANARA	Torneio Monte da Guia	Juv/Jun/Sen	Horta	Local
18-nov-17	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Ponta Delgada	Local
18-nov-17	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Angra do Hero�simo	Local
25-nov-17	ANARA/Clubes	Torregri 1 e Festival das Técnicas Alternadas	GFD/Cadetes/Adaptada	Horta	Local
25-nov-17	ANARA	Torneio Nadador Completo de S. Miguel	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
25-nov-17	ANARA	Torneio Nadador Completo da Terceira	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
25-nov-17	ANARA	Torneio Nadador Completo do Faial	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>dezembro</b>					
01-Dec-2017	FPN/ANDC	Campeonato Nacional de Clubes 3� divisão	Inf/Juv/Jun/Sen	Guarda	Nacional
08/10 Dec 2017	FPN/ANM	Campeonato Nacional Absolutos - Piscina Curta	Jun/Sen	Fluvial Portuense	Nacional
15/17 Dec 2017	FPN/ANL	Torneio Zonal de Juvenis	Juvenis	Bragança	Zonal
<b>Interrupção letiva - Natal</b>					
<b>janeiro</b>					
20-jan-18	ANARA	Festival das Técnicas -S. Miguel	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
20-jan-18	ANARA	Festival das Técnicas - Terceira	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Angra do Hero�simo	Local
20-jan-18	ANARA	Festival das Técnicas - Faial	Cad/Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
<b>fevereiro</b>					
<b>Interrupção letiva - Carnaval</b>					
03/04-Fev-2018	ANARA	Torneio de Primavera	Inf/Juv/Jun/Sen	Ponta Delgada	Local
03/04-Fev-2018	ANARA	Torneio de Memória	Inf/Juv/Jun/Sen	Praia da Vitória	Local
03/04-Fev-2018	ANARA	Torneio Golfinho	Inf/Juv/Jun/Sen	Horta	Local
23/25 fev 2018	ANARA	Campeonatos Regionais Categorias (Inf/Juv/Jun/Sen)	Inf/Juv/Jun/Sen	São Miguel	Regional
<b>março</b>					
03-mar-18	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Cadetes C	Ponta Delgada	Local
03-mar-18	ANARA	Torregri 2	Cadetes A e B	Ponta Delgada	Local
03-mar-18	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Cadetes C	Praia da Vitória	Local
03-mar-18	ANARA	Torregri 2	Cadetes A e B	Praia da Vitória	Local
03-mar-18	ANARA/Clubes	Festival das Técnicas Simultâneas	Cadetes C	Horta	Local
03-mar-18	ANARA	Torregri 2	Cadetes A e B	Horta	Local
09/11 mar 2018	FPN/ANDL	Torneio Zonal de Inf�ntis	Inf�ntis	Caldas da Rainha	Zonal
17-mar-18	ANARA	Festival Regional de Cadetes	Cadetes A e B	Terceira	Regional
22/25 mar 2018	ANM – Pentecosta	Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos	Juv/Jun/Sen	Funchal	Nacional
<b>Interrupção letiva - Páscoa</b>					
<b>abril</b>					
28 abr 2018	ANARA	Torneio de Fundo de Ponta Delgada	Inf/Juv	Ponta Delgada	Local
28 abr 2018	ANARA	Torneio de Fundo da Praia da Vitória	Inf/Juv	Praia da Vitória	Local
28 abr 2018	ANARA	Torneio de Fundo da Horta	Inf/Juv	Horta	Local
<b>maio</b>					
12 mai 2018	ANARA	Torneio de Primavera	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Rabo de Peixe	Local
12 mai 2018	ANARA	Torneio de Memória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Angra do Hero�simo	Local
12 mai 2018	ANARA	Torneio Golfinho	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters	Horta	Local
26 mai 2018	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Ponta Delgada	Local
26 mai 2018	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Angra do Hero�simo	Local
26 mai 2018	ANARA/Clubes	Festival técnicas combinadas	Cadetes A, B e C	Horta	Local
<b>junho</b>					
16/17 jun 2018	ANARA	Torneio Portas do mar	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adapt	Ponta Delgada	Local
16/17 jun 2018	ANARA	Torneio Praia da Vitória	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adapt	Praia da Vitória	Local
16/17 jun 2018	ANARA	Torneio Porto Pim	Inf/Juv/Jun/Sen/Masters/Adapt	Horta	Local
09/10 jun 2018	ANARA	Encontro Regional de Cadetes - Torregri 3	Cadetes A e B	São Miguel	Regional
<b>julho</b>					
06/08 jul 2018	ANARA	Campeonatos Regionais Absolutos	Inf/Juv/Jun/Sen	Terceira	Regional
20 a 22 jul 2018	ANCNP – São João da Madeira	Campeonato Nacional de Inf�ntis	Inf�ntis	São João da Madeira	Nacional
26 a 29 jul 2018	FPN/ANL	Campeonato Nacional de Juvenis, Absolutos e Open de Portugal	Juv/Jun/Sen	Jamor	Nacional



## ANEXO D

### Listagem nominal de árbitros de Nata o Pura em atividade e respetivas categorias

�rbitros/Juizes em S. Miguel			
nome	categoria	nome	categoria
Ana Borges	�rbitro Nacional	Fernanda Vaz	�rbitro Nacional
André Amaral	�rbitro Regional	André Silvestre	�rbitro Regional
Cristina Carvalho	�rbitro Regional	José Arruda	�rbitro Regional
São Couto	�rbitro Regional	Tatiana Pinheiro	�rbitro Regional
Alfredina Silva	Juiz de 2.�	Amadeu Valente	Juiz de 2.�
Ana Margarida Melo	Juiz de 2.�	Ana Rita Vieira	Juiz de 2.�
Bárbara Amaral	Juiz de 2.�	Carolina Mendes	Juiz de 2.�
Emanuel Oliveira	Juiz de 2.�	Graça Pacheco	Juiz de 2.�
Isabel Machado	Juiz de 2.�	Joana Matos	Juiz de 2.�
José Vaz	Juiz de 2.�	Luís Machado	Juiz de 2.�
Luís Rato	Juiz de 2.�	M�nica Araújo	Juiz de 2.�
Nem�sia Pereira	Juiz de 2.�	Paulo Bento	Juiz de 2.�
R�ta Raposo	Juiz de 2.�	Rogério Andrade	Juiz de 2.�
Ana Isabel Cruz	Juiz de 3.�	Ana Rosa Bento	Juiz de 3.�
Ana Teresa Teves	Juiz de 3.�	Carolina Silva	Juiz de 3.�
Catarina Andrade	Juiz de 3.�	Daniela Oliveira	Juiz de 3.�
Diogo Ribeiro	Juiz de 3.�	Maria Emília Andrade	Juiz de 3.�
Vítor Manuel Capela	Juiz de 3.�	Wagner Gonçalo Massa	Juiz de 3.�

�rbitros/Juizes na Terceira			
nome	categoria	nome	categoria
Adelmino Miranda	�rbitro Regional	Hugo Jesus Miranda	�rbitro Regional
Jud�te Lucas	�rbitro Regional	Letic�ia Toste	�rbitro Regional
Paulo Mendes	�rbitro Regional	S�lvia Nobre	�rbitro Regional
Ana Mendes	Juiz de 2.�	Ana Mafalda Silva	Juiz de 2.�
Anabela Costa	Juiz de 2.�	Ant�nio Costa	Juiz de 2.�
Diana Vieira	Juiz de 2.�	Filipe Aguiar	Juiz de 2.�
José Rocha	Juiz de 2.�	Maria Paula Pestana	Juiz de 2.�
Mariana Guedes	Juiz de 2.�	Marília Leal	Juiz de 2.�
Paulo Amaro	Juiz de 2.�	Ramiro Barbosa	Juiz de 2.�
Susana Gonçalves	Juiz de 2.�	Vicente Rocha	Juiz de 2.�
Adriana Toste Ferrão	Juiz de 3.�	Ana Margarida Martins da Silva	Juiz de 3.�
Ana Patrícia Nunes Martins	Juiz de 3.�	André Roxo Nunes	Juiz de 3.�
Marco Henrique Ferreira Mendes	Juiz de 3.�	M�nica Martins da Silva Simas Mendonça	Juiz de 3.�
Susana Margarida Marques	Juiz de 3.�		



�rbitros/Juizes no Faial			
nome	categoria	nome	categoria
Alcina Fontes	�rbitro Regional	Alice Ferreira	�rbitro Regional
Filomena Garcia	�rbitro Regional	Isabel Esteves	�rbitro Regional
Maria Marques	�rbitro Regional	Marlene Lemos	�rbitro Regional
Miguel Souto	�rbitro Regional	Olga Marques	�rbitro Regional
Rosa Andrade	�rbitro Regional	Ana Borba	Juiz de 2.�
Ana Campos	Juiz de 2.�	Ana Marcos	Juiz de 2.�
Ana Medeiros	Juiz de 2.�	Ana Sofia Campos	Juiz de 2.�
Aquilina Nóbrega	Juiz de 2.�	Davide Castro	Juiz de 2.�
Isabel Carvão	Juiz de 2.�	João Lemos	Juiz de 2.�
Luís Carlos Rosa	Juiz de 2.�	Miguel Albuquerque	Juiz de 2.�
Natacha Serpa	Juiz de 2.�	Patrícia Lourenço	Juiz de 2.�
Paula Albuquerque	Juiz de 2.�	Rui Rodrigues	Juiz de 2.�
Tomas Duarte	Juiz de 2.�		

**Listagem nominal de árbitros de Nata o Adaptada em atividade e respetivas categorias**

�rbitros/Juizes em S. Miguel			
nome	categoria	nome	categoria
José Arruda	�rbitro Nacional	Ana Isabel Cruz	Juiz de 3.�
Ana Rosa Bento	Juiz de 3.�	Ana Teresa Teves	Juiz de 3.�
Carolina Silva	Juiz de 3.�	Catarina Andrade	Juiz de 3.�
Daniela Oliveira	Juiz de 3.�	Diogo Ribeiro	Juiz de 3.�
Maria Emília Andrade	Juiz de 3.�	Vítor Manuel Capela	Juiz de 3.�
Wagner Gonçalo Massa	Juiz de 3.�		

�rbitros/Juizes no Faial			
nome	categoria	nome	categoria
Ana Borba	Juiz de 2.�	Aquilina Nóbrega	Juiz de 2.�
Luís Carlos Rosa	Juiz de 2.�	Miguel Albuquerque	Juiz de 2.�
Patrícia Lourenço	Juiz de 2.�	Isabel Carvão	Juiz de 2.�

**Listagem nominal de árbitros de  guas Abertas em atividade e respetivas categorias**

�rbitros/Juizes em S. Miguel			
nome	categoria	nome	categoria
André Amaral	�rbitro Nacional	Alfredina Fátima Moreira da Silva	Juiz de 1.�
Amadeu José Varela Valente	Juiz de 1.�	Ana Margarida T. L. Medeiros Melo	Juiz de 1.�
Carolina Mendes	Juiz de 1.�	Emanuel Jorge C. Borges Oliveira	Juiz de 1.�
Joana Costa Matos	Juiz de 1.�	Luís Miguel �vila da Silva Machado	Juiz de 1.�
M�nica Maria A. Furtado Araújo	Juiz de 1.�	Nem�sia Pereira	Juiz de 1.�
Paulo Jorge Coix�o dos Reis Bento	Juiz de 1.�	Rogério Andrade	Juiz de 1.�
Ana Isabel Cruz	Juiz de 1.�	Ana Rosa Bento	Juiz de 1.�



Ana Teresa Teves	Juiz de 1.ª	Carolina Silva	Juiz de 1.ª
Catarina Andrade	Juiz de 1.ª	Daniela Oliveira	Juiz de 1.ª
Diogo Ribeiro	Juiz de 1.ª	Maria Emília Andrade	Juiz de 1.ª
Vítor Manuel Capela	Juiz de 1.ª	Wagner Gonçalo Massa	Juiz de 1.ª

�rbitros/Juízes na Terceira			
nome	categoria	nome	categoria
Ana Mendes	Juiz de 1.ª	Maria Paula Pestana	Juiz de 1.ª
Vicente Rocha	Juiz de 1.ª	Adriana Toste Ferrão	Juiz de 1.ª
Ana Margarida Martins da Silva	Juiz de 1.ª	Ana Patrícia Nunes Martins	Juiz de 1.ª
André Roxo Nunes	Juiz de 1.ª	Marco Henrique Ferreira Mendes	Juiz de 1.ª
M�nica Martins da Silva Simas Mendonça	Juiz de 1.ª	Susana Margarida Marques	Juiz de 1.ª
�rbitros/Juízes no Faial			
nome	categoria	nome	categoria
Ana Borba	Juiz de 1.ª	Aquilina Nóbrega	Juiz de 1.ª
Luís Carlos Rosa	Juiz de 1.ª	Miguel Albuquerque	Juiz de 1.ª
Patrícia Lourenço	Juiz de 1.ª	Isabel Carvão	Juiz de 1.ª



## **ANEXO E**

### **CONSELHO DE ARBITRAGEM**

#### **REGIME DE CONVOCATÓRIAS PARA PROVAS NACIONAIS**

##### **NATAÇÃO SINCRONIZADA, NATAÇÃO ADAPTADA, NATAÇÃO PURA, ÁGUAS ABERTAS, MASTERS**

###### **Objectivo:**

Incrementar o envolvimento das Associações Regionais nas convocatórias para provas nacionais.

Estimular a progressão de elementos pertencentes aos quadros regionais e que apresentem precocemente elevado potencial para a arbitragem nacional.

###### **Operacionalização:**

As associações territoriais têm um envolvimento diminuto nas convocatórias das provas do Calendário Nacional.

Com o objectivo de partilhar a responsabilidade na escolha e no delineamento da equipa de arbitragem presente nas provas supra citadas passa a existir um Regime de convocatórias para as provas nacionais de Nataçã o Sincronizada, Nataçã o Adaptada, Nataçã o Pura, Águas Abertas e masters.

Passa a ser também objectivo do presente Regime promover e estimular a progressão de novos árbitros os quais, não tendo ainda participado nos respectivos Cursos Complementares, já apresentam elevado potencial de progressão. Este potencial, nos escalões pré Curso Complementar, só pode ser percepcionado pelos Conselhos Regionais pelo que em cada prova passa a existir um número definido como "QUOTA DE PROGRESSÃO" que expressa o número

de árbitros, não integrantes do Quadro Nacional, que um Conselho Regional pode indicar para uma prova específica.

Em cada prova nacional passa o Conselho Nacional de Arbitragem a indicar o número de árbitros que cada Associação deve enviar para a prova respectiva.

Nos casos em que se aplique será indicada a Quota de Progressão.

###### **Exemplo:**

Caso o Conselho Nacional indique a um Conselho Regional que deve enviar 4 árbitros do Quadro Nacional e 1 árbitro em quota de progressão é permitida a indicação de 5 árbitros para estarem presentes em prova. Destes, 4 serão do Quadro Nacional e com categoria igual ou superior a Juiz de 1ª e 1 árbitro será indicado pelo Conselho Regional independentemente da sua categoria.

Com a implementação do presente Regime o Conselho Nacional deixa de indicar árbitros individualmente passando a referir o número global de presenças permitidas por Associação.

###### **Base de cálculo das presenças permitidas:**

Todo o sistema de atribuição de lugares deve ter um sistema base de cálculo que permita definir o número de participações anuais por associação.

O sistema base é:

- ❖ Cada Árbitro Internacional do Quadro Nacional em vigor contribui com 3 créditos para o total de créditos da Associação Regional.
- ❖ Cada Árbitro Nacional do Quadro Nacional em vigor contribui com 2 créditos para o total de créditos da Associação Regional.
- ❖ Cada Árbitro Distrital do Quadro Nacional em vigor contribui com 1 crédito para o total de créditos da Associação Regional.



- ❖ Cada árbitro indicado no âmbito de Quotas de Progressão contribui com 1 crédito para o total de créditos da Associação Regional.

Em cada prova o número de árbitros presentes de uma determinada Associação Regional deduz ao total de créditos da referida Associação.

Embora o sistema base de cálculo de atribuição de presenças se encontre expresso acima pode o Conselho Nacional atribuir ou retirar créditos às Associações Regionais com base em critérios objectivos. A realização, ou não realização, de provas na área de jurisdição de uma associação é um exemplo de tais critérios.

#### **Controlo por parte do conselho Nacional de Arbitragem:**

Os árbitros indicados pelos Conselhos Regionais carecem da aprovação de presença por parte do Conselho Nacional de Arbitragem para que se possa verificar a sua actuação numa determinada prova.

Caso o Conselho Nacional verifique motivo suficientemente válido para questionar uma indicação de um Conselho Regional solicitará substituição do árbitro nomeado com indicação do motivo para tal recusa.

Como exemplo de possível recusa de um árbitro refere-se a indicação sistemática e constante do mesmo para estar presente em provas nacionais em representação de uma determinada Associação.

#### **Entrada no Quadro Nacional:**

A presença de um árbitro em provas nacionais a qual resulte de indicação ao abrigo da Quota de Progressão não lhe dá direito de acesso ao Quadro Nacional de Árbitros.

## ANEXO F

**Ações de formação de carácter formal de agentes desportivos não praticantes e respectivas fichas candidatura.**

[illegible]



RECURSOS FINANCEIROS			
RECEITAS		DESPESAS	
TAXAS DE INSCRIÇÃO	600,00 �	PRELETORES:	
APOIO FEDERATIVO		Passagem Aérea	536,00 �
APOIO DA DRD	2.813,30 �	Passagem Marítima	
DIVERSAS (descrever abaixo):		Alojamento	600,00 �
		Refeições	320,00 �
		Preleções	360,00 �
		FORMANDOS:	
		Passagem Aérea	1.457,30 �
		Passagem Marítima	
		DIVERSAS:	
		Manuais técnicos	90,00 �
		Transporte terrestre	50,00 é
TOTAL DAS RECEITAS	3.413,30 �	TOTAL DAS DESPESAS	3.413,30 �
		SALDO:	0,00 �

JUSTIFICAÇÃO DOS CUSTOS
<p>DESPESAS</p> <p>Pagamento de formadores: � 360,00 = (15,00 x 24 horas)</p> <p>Passagem aérea de 4 formadores do CNA/FPN: �536,00</p> <p>Transporte terrestre (táxi): � 50,00</p> <p>Alojamento de 4 formadores: � 600,00</p> <p>Alimentação de 4 formadores: � 320,00</p> <p>Passagem aérea de 10 formandos: � 1457,30 = (145,73 x 10)</p> <p>Apoio DRD: � 640,00</p> <p>Apoio ANARA: � 148,00</p>

IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL	Ana Isabel Borges	DATA:	26-10-2017
------------------------------	-------------------	-------	------------

ANEXOS OBRIGATÓRIOS:
Reconhecimento do IPDJ e por inerência da respetiva Federação, no caso dos cursos de treinadores e
Homologac��o da respetiva Federação, no caso dos cursos de árbitros/juízes.
Calendário e horário do curso/a��o.
Mapa de assiduidade com a assinatura de cada formando.
Resultados federativos (comunicado ou declaração federativa) referentes à formação geral e formação
Resultados federativos (comunicado ou declaração federativa), no caso dos árbitros/juízes.
Envio dos custos elegíveis respeitantes � deslocação aérea/marítima dos preletores/formandos.
Envio dos custos elegíveis respeitantes às preleções, alojamento e refeições dos preletores.







RECURSOS FINANCEIROS			
RECEITAS		DESPESAS	
TAXAS DE INSCRIÇÃO	300,00 �	<b>PRELETORES:</b>	
APOIO FEDERATIVO		Passagem Aérea	606,96 �
APOIO DA DRD	1.276,96 �	Passagem Marítima	
<b>DIVERSAS (descrever abaixo):</b>		Alojamento	300,00 �
		Refeições	160,00 �
		Preleções	360,00 �
		<b>FORMANDOS:</b>	
		Passagem Aérea	
		Passagem Marítima	
		<b>DIVERSAS:</b>	
		Manuais técnicos	90,00 �
		Transporte terrestre	60,00 é
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>	<b>1.576,96 �</b>	<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	<b>1.576,96 �</b>
		<b>SALDO:</b>	<b>0,00 �</b>

JUSTIFICAÇÃO DOS CUSTOS
<p><b>DESPESAS</b></p> <p>Pagamento de formadores: � 360,00 = (15,00 x 24 horas)</p> <p>Transporte aéreo para 4 formadores: � 606,96 = (151,74 x 4)</p> <p>Transporte terrestre (táxi): � 60,00</p> <p>Alojamento de 4 formadores: � 300,00</p> <p>Alimentação de 4 formadores: � 160,00</p> <p><b>RECEITAS</b></p> <p>Apoio DRD: � 1 282,96</p> <p>Apoio ANARA: �</p>

<b>IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL</b> Ana Isabel Borges	<b>DATA:</b> 26-10-2017
---	-------------------------

ANEXOS OBRIGATÓRIOS:
Reconhecimento do IPDJ e por inerência da respetiva Federação, no caso dos cursos de treinadores e
Homologac��o da respetiva Federação, no caso dos cursos de árbitros/juízes.
Calendário e horário do curso/a��o.
Mapa de assiduidade com a assinatura de cada formando.
Resultados federativos (comunicado ou declaração federativa) referentes à formação geral e formação
Resultados federativos (comunicado ou declaração federativa), no caso dos árbitros/juízes.
Env�o dos custos elegíveis respeitantes � deslocação aérea/marítima dos preletores/formandos.
Env�o dos custos elegíveis respeitantes às preleções, alojamento e refeições dos preletores.

## ANEXO G

[illegible]



RECURSOS FINANCEIROS			
RECEITAS		DESPESAS	
TAXAS DE INSCRIÇÃO	1.000,00 €	<b>PRELETORES:</b>	
APOIO FEDERATIVO	2.000,00 €	Passagem Aérea	1.800,00 €
APOIO DA DRD	2.700,00 €	Passagem Marítima	
<b>DIVERSAS (descrever abaixo):</b>		Alojamento	810,00 €
		Refeições	960,00 €
		Preleções	600,00 €
		<b>FORMANDOS:</b>	
		Passagem Aérea	600,00 €
		Passagem Marítima	
		<b>DIVERSAS:</b>	
		Manuais técnicos	90,00 €
		Publicidade	300,00 €
		Aluguer sala	300,00 €
		Diversos	240,00 €
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>	<b>5.700,00 €</b>	<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	<b>5.700,00 €</b>
		<b>SALDO:</b>	<b>0,00 €</b>

JUSTIFICAÇÃO DOS CUSTOS
<p>Deslocações:</p> <p>6 Prelectores - 1 800,00€</p> <p>6 Alojamento/Estada - 810,00€</p> <p>Preleções - 600€</p> <p>5 Formandos - 840,00€</p>

<b>IDENTIFICAÇÃO DO RESPONSÁVEL</b>	Carolina Costa Matos	<b>DATA:</b>	10-11-2017
-------------------------------------	----------------------	--------------	------------

ANEXOS OBRIGATÓRIOS:
Reconhecimento do IPDJ e por inerência da respetiva Federação, no caso dos cursos de treinadores e
Homologac��o da respetiva Federação, no caso dos cursos de árbitros/juízes.
Calendário e horário do curso/a��o.
Mapa de assiduidade com a assinatura de cada formando.
Resultados federativos (comunicado ou declaração federativa) referentes à formação geral e formação
Resultados federativos (comunicado ou declaração federativa), no caso dos árbitros/juízes.
Envio dos custos elegíveis respeitantes � deslocação aérea/marítima dos preletores/formandos.
Envio dos custos eleg�veis respeitantes �s prele��es, alojamento e refei��es dos preletores.

**ANEXO H (1)****A  es de Formação de Praticantes desportivos.**
**FORMUL RIO MODELO - FORMAÇÃO DE PRATICANTES DESPORTIVOS**  
**Centros de Treino/Formação de Ilha**
PROGRAMA  O ☒RELATÓRIO ☐**DESCRIÇÃO E CARACTERIZA  O DAS ACTIVIDADES**

<b>DESIGNAÇÃO</b>	Estágio de observa��o técnica			
<b>MODALIDADE</b>	Natação	<b>ESCALÃO(�ES)</b>	Cadetes	<b>SEXO</b> M/F
<b>ENTIDADE RESPONSÁVEL</b>	ANARA			
<b>HOR�RIO(S) DA ACTIVIDADE</b>	9h00/11h30 e 15h30/18h00	<b>DATA(S) DAS ACTIVIDADES (M�SES/DIAS)</b>	1. Prepar��o Geral: - 13 de janeiro de 2018.	
<b>LOCAL(AIS) DE REALIZAÇÃO</b>	Piscina Pdl e PV			
<b>N� MOMENTOS/SESS�OES DE TRABALHO/TREINO</b>	2 sess�es por estágio			
<b>TOTAL DE HORAS DE TRABALHO</b>	6h por estágio			
<b>N� EQUIPAS EXISTENTES POR ESCALÃO/SEXO</b>	6 SM, 3 Ter, 1 Faial			
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Cadetes masculinos e femininos			

**ENQUADRAMENTO DA ACTIVIDADE**

<b>RESPONSÁVEL TÉCNICO (nível de formação desportiva)</b>	Carolina Roque Costa Matos (Grau III natação pura)
<b>COLABORADORES (nível de formação desportiva)</b>	Treinadores convidados dos clubes com atividade na ilha em que se realiza o estágio
<b>RECONHECIMENTO E APOIO DA FEDERAÇÃO</b>	Sim

**JUSTIFICAÇÃO DESPORTIVA E RESULTADOS ESPERADOS/OBTIDOS**

(nomeadamente relevância da actividade para o desenvolvimento da modalidade)

Serão realizados estágios técnicos para os nadadores dos escalões de cadetes A femininos e masculinos. Estes estágios têm como objetivo principal a intervenção na correta execução técnica dos 4 estilos de nado, nos nadadores mais jovens. Participarão neste estágio, todos os nadadores dos escalões referidos que cumpram os cr ter os definidos pela FPN relativos ao torneio torregri I.

**DEMONSTRAÇÃO DO GRAU DE AUTONOMIA FINANCEIRA, TÉCNICA, MATERIAL E HUMANA** (nomeadamente indicação dos recursos humanos afectos   organização, identificação das receitas próprias e de outras que prevêem arrecadar/arrecadaram e das despesas que prevêem realizar/realizaram)

**RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS AFFECTOS   ORGANIZAÇÃO**

ATLETAS	TÉCNICOS	DIRIGENTES	OUTROS	SOMA
26	10	0	0	36

**Materiais:** Câmara de filmar, balança, fita métrica.

NOTA: O número de nadadores   provisório, sendo definido como 24 para as ilhas Terceira e para São Miguel e 2 para o Faial.



RECURSOS FINANCEIROS			
RECEITAS		DESPESAS	
APOIO FEDERATIVO		TRANSP. TERRESTRES	70,00
APOIO DA DRD	2.130,00	MATERIAL DESP.	
INVEST. ASSOCIATIVO		INSTALAÇÕES DESP.	
DIVERSAS:		ENQ. TÉCNICO	
		DIVERSAS:	1.850,00
		TRANSP. AEREOS	480,00
		ALOJAMENTO	1.550,00
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>		<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	2.130,00
		<b>SALDO</b>	-2.130,00

#### JUSTIFICAÇÃO DOS CUSTOS

Deslocações: Para 2 nadadores do Faial e 1 treinadora+ 1 representante da ANARA deslocado de SM

1. Estágio de Preparac o Geral - Terceira (120 \*4);

Estadas:

1. Estágio de Preparac o Geral - Terceira (4\*2\*60 );

Data

Identifica  o do responsável

Carolina Roque Costa Matos

#### Anexos:

- Ficha de assiduidade (presenças, faltas) ☐
- Rela  o de participantes ☐
- Fichas individuais dos atletas ☐
- Dados antropom tricos de condi  o física ☐
- Fichas individuais dos treinos ☐



## ANEXO H (2)

### FORMUL RIO MODELO - FORMA O DE PRATICANTES DESPORTIVOS Centros de Treino/Forma o de Ilha

PROGRAMA O ☒RELATORIO ☐

DESCRI�O E CARACTERIZA�O DAS ACTIVIDADES				
DESIGNA�O	Estágio de observa�o técnica			
MODALIDADE	Nata�o	ESCALÃO(�ES)	Cadetes	SEXO M/F
ENTIDADE RESPONSÁVEL	ANARA			
HOR�RIO(S) DA ACTIVIDADE	9h00/12h00 e 15h00/18h00	DATA(S) DAS ACTIVIDADES (M�SES/DIAS)	- 18 de março	
LOCAL(AIS) DE REALIZA�O	Comp Desp das Laranjeiras			
N� MOMENTOS/SESSÕES DE TRABALHO/TREINO	2 sessões			
TOTAL DE HORAS DE TRABALHO	6 h			
N� EQUIPAS EXISTENTES POR ESCALÃO/SEXO	3 Ter; 6 SM; 1 Faial			
DESTINATÁRIOS	Cadetes masculinos e femininos			
ENQUADRAMENTO DA ACTIVIDADE				
RESPONSÁVEL TÉCNICO (nível de forma�o desportiva)	Carolina Roque Costa Matos (grau III nata�o pura)			
COLABORADORES (nível de forma�o desportiva)	1 treinador de cada clube com nadadores convocados (grau I, II ou III)			
RECONHECIMENTO E APOIO DA FEDERA�O	Sim			
JUSTIFICA�O DESPORTIVA E RESULTADOS ESPERADOS/OBTIDOS (nomeadamente relevância da actividade para o desenvolvimento da modalidade)				
Este estágio, será de ambito regional. Pretende-se fomentar o gosto pela modalidade, reunindo em treino técnico, os nadadores mais jovens. Pretende-se desta forma incentivar a pratica de nata�o pura, realizando-se este estágio com todos os nadadores a dormirem no mesmo local, inculindo-se o espírito de sele�o.				
DEMONSTRA�O DO GRAU DE AUTONOMIA FINANCEIRA, TÉCNICA, MATERIAL E HUMANA (nomeadamente indica�o dos recursos humanos afectos � organiza�o, identifica�o das receitas próprias e de outras que prevêem arrecadar/arrecadaram e das despesas que prevêem realizar/realizaram)				
RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS AFFECTOS � ORGANIZA�O				
ATLETAS	TÉCNICOS	DIRIGENTES	OUTROS	SOMA
24	11	0	0	35
Materiais: Câmara de filmar, balança, fita métrica.				



RECURSOS FINANCEIROS			
RECEITAS		DESPESAS	
APOIO FEDERATIVO		TRANSP. TERRESTRES	100,00
APOIO DA DRD	1.686,00	MATERIAL DESP.	
INVEST. ASSOCIATIVO		INSTALAÇÕES DESP.	
DIVERSAS:		ENQ. TÉCNICO	
		DIVERSAS:	1.586,00
		TRANSP. AEREOS	146,00
		ALOJAMENTO	1.440,00
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>		<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	<b>760,00</b>
		<b>SALDO</b>	<b>-760,00</b>

JUSTIFICAÇÃO DOS CUSTOS
<p>Deslocações:</p> <p>1. Estágio de Preparac�o Geral - São Miguel (0);</p> <p>Estadas:</p> <p>1. Estágio de Preparac�o Geral - São Miguel (1 noite);</p> <p>Os nadadores que participam no estágio, no máximo de 24, irão ficar à responsabilidade da ANARA, sendo despesas uma dormida, 1 almoço e 1 jantar por nadador. Estas despesas têm serão consideradas para os treinadores presentes no estágio, assim, os treinadores dos 3 clubes da Terceira e do clube do Faial ficarão alojados com os nadadores e irão jantar e almoçar com todos os nadadores. Os treinadores dos 6 clubes de São Miguel, têm estarão nas refeições. Acrescenta-se nas refeições e eventualmente na dormida, um ou dois representantes do gabinete técnico da ANARA.</p>

Data	07-nov-17
------	-----------

Identificação do responsável	Carolina Roque Costa Matos
------------------------------	----------------------------

**Anexos:**

Ficha de assiduidade (presenças, faltas)	
Relação de participantes	
Fichas individuais dos atletas	
Dados antropom�tricos de condi��o física	
Fichas individuais dos treinos	





## ANEXO H (3)

### FORMUL RIO MODELO - FORMAÇÃO DE PRATICANTES DESPORTIVOS Centros de Treino/Formação de Ilha

PROGRAMA  O ☒

RELATORIO ☐

#### DESCRIÇÃO E CARACTERIZA  O DAS ACTIVIDADES

<b>DESIGNAÇÃO</b>	Centro de Treino - Natação Açores - Estágio de Prepar��o Geral			
<b>MODALIDADE</b>	Natação	<b>ESCALÃO(�ES)</b>	Infantis e Juvenis	<b>SEXO</b> M/F
<b>ENTIDADE RESPONSÁVEL</b>	ANARA			
<b>HOR�RIO(S) DA ACTIVIDADE</b>	9h00/12h00 e 15h00/18h00	<b>DATA(S) DAS ACTIVIDADES (M�SES/DIAS)</b>	1. Prepar��o Geral: - 13 de janeiro de 2017.	
<b>LOCAL(AIS) DE REALIZAÇÃO</b>	Piscina Pdl e PV			
<b>N� MOMENTOS/SESS�ES DE TRABALHO/TREINO</b>	2 sess�es por estágio			
<b>TOTAL DE HORAS DE TRABALHO</b>	6h00 por estágio			
<b>N� EQUIPAS EXISTENTES POR ESCALÃO/SEXO</b>	3 Ter; 5 SM; 1 Faial			
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Infantis e Juvenis, Masculinos e Femininos			

#### ENQUADRAMENTO DA ACTIVIDADE

<b>RESPONSÁVEL TÉCNICO (nível de formação desportiva)</b>	Carolina Roque Costa Matos (III nível de natação)
<b>COLABORADORES (nível de formação desportiva)</b>	Treinadores convidados dos clubes com atividade na ilha em que se realiza o estágio
<b>RECONHECIMENTO E APOIO DA FEDERAÇÃO</b>	Sim

#### JUSTIFICAÇÃO DESPORTIVA E RESULTADOS ESPERADOS/OBTIDOS

(nomeadamente relevância da actividade para o desenvolvimento da modalidade)

A realização deste estágio, tem como objetivo fundamental, o trabalho técnico. Com a realização do estágio em 2 fases, o objetivo principal é abranger mais nadadores de cada ilha, contribuindo para a sua formação, bem como para a formação dos técnicos convidados (serão convidados os técnicos de todos os clubes com nadadores selecionados). Pretende-se também diminuir os custos com deslocações e alojamento, sendo apenas necessário suportar as despesas com a Diretora Técnica. Este ano a ANARA optou por não realizar este estágio no Faial, pelo número reduzido de nadadores que cumprem os requisitos de seleção. Assim optou por fazer deslocar à Terceira os nadadores que cumpram os critérios de seleção, para motivar os nadadores em causa.

dos recursos humanos afectos   organização, identificação das receitas próprias e de outras que prevêem arrecadar/arrecadaram e das despesas que prevêem realizar/realizaram)

#### RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS AFFECTOS   ORGANIZAÇÃO

ATLETAS	TÉCNICOS	DIRIGENTES	OUTROS	SOMA
48	10	0	0	58

**Materiais:** Câmara de filmar, fita métrica e balança.

NOTA: O número de nadadores   provisório.



RECURSOS FINANCEIROS			
RECEITAS		DESPESAS	
APOIO FEDERATIVO		TRANSP. TERRESTRES	
APOIO DA DRD		MATERIAL DESP.	
INVEST. ASSOCIATIVO		INSTALAÇÕES DESP.	
DIVERSAS:		ENQ. TÉCNICO	
		DIVERSAS:	
		TRANSP. AEREOS	
		ALOJAMENTO	
TOTAL DAS RECEITAS		TOTAL DAS DESPESAS	
		SALDO	

JUSTIFICAÇÃO DOS CUSTOS
<p>NOTA: estas despesas são as mesmas que as do 1� estágio cadetes, uma vez que os estágios decorrerão no mesmo fim de semana.</p>

Data	07-nov-17
------	-----------

Identificação do responsável	Carolina Roque Costa Matos
------------------------------	----------------------------

**Anexos:**

Ficha de assiduidade (presenças, faltas)	
Relação de participantes	
Fichas individuais dos atletas	
Dados antropom�tricos de condi��o física	
Fichas individuais dos treinos	



## ANEXO H (4)

### FORMUL RIO MODELO - FORMAÇÃO DE PRATICANTES DESPORTIVOS Centros de Treino/Formação de Ilha

PROGRAMA  O ☒RELATORIO ☐

DESCRIÇÃO E CARACTERIZA��O DAS ACTIVIDADES				
DESIGNAÇÃO	Centro de Treino - Natação Açores - Estágio de Prepar��o Geral			
MODALIDADE	Natação	ESCALÃO(ÕES)	Infantis e Juvenis	SEXO M/F
ENTIDADE RESPONSÁVEL	ANARA			
HORÁRIO(S) DA ACTIVIDADE	9h00/12h00 e 15h00/18h00	DATA(S) DAS ACTIVIDADES (M�SES/DIAS)	1. Prepar��o Geral: -13de janeiro (SM e TER);  2. Prepar��o Específica: - 19 a 22 de maio (a definir).	
LOCAL(AIS) DE REALIZAÇÃO	Piscina Pdl e PV			
N� MOMENTOS/SESSÕES DE TRABALHO/TREINO	s�es por estágio, último 7 se			
TOTAL DE HORAS DE TRABALHO	9h00 por estágio, último 16h			
N� EQUIPAS EXISTENTES POR ESCALÃO/SEXO	3 Ter; 6 SM; 1 Faial			
DESTINATÁRIOS	Infantis A femininos, Juvenis B Femininos e Juvenis A e B masculinos			
ENQUADRAMENTO DA ACTIVIDADE				
RESPONSÁVEL TÉCNICO (nível de formação desportiva)	Carolina Roque Costa Matos (Grau III)			
COLABORADORES (nível de formação desportiva)	a definir			
RECONHECIMENTO E APOIO DA FEDERAÇÃO	Sim			
JUSTIFICAÇÃO DESPORTIVA E RESULTADOS ESPERADOS/OBTIDOS (nomeadamente relevância da actividade para o desenvolvimento da modalidade)				
<p>A realização deste estágio, tem como objetivo fundamental, o trabalho técnico. Com a realização do estágio em 2 fases, o objetivo principal é abranger mais nadadores de cada ilha, contribuindo para a sua formação, bem como para a formação dos técnicos convidados (serão convidados os técnicos de todos os clubes com nadadores selecionados). Pretende-se têm também diminuir os custos com deslocações e alojamento, sendo apenas necessário suportar as despesas com a Diretora Técnica. Este ano a ANARA optou novamente por não realizar este estágio no Faial, pelo número reduzido de nadadores que cumprem os requisitos de seleção. Assim optou por fazer deslocar à Terceira os nadadores que cumpram os cr�terios de seleção, para motivar os nadadores em causa.</p> <p>dos recursos humanos afectos � organização, identificação das receitas próprias e de outras que prevêem arrecadar/arrecadaram e das despesas que prevêem realizar/realizaram)</p>				
RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS AFFECTOS � ORGANIZAÇÃO				
ATLETAS	TÉCNICOS	DIRIGENTES	OUTROS	SOMA
12	2	0	0	14
<b>Materiais:</b> Câmara de filmar, fita métrica e balança.				
NOTA: O número de nadadores diz respeito apenas aos que farão parte da coitiva dos JDI. Estes nadadores estão incluídos nos estágios realizados nas respetivas ilhas, realizando apenas o 2� estágio como coitiva dos JDI.				



RECURSOS FINANCEIROS			
RECEITAS		DESPESAS	
APOIO FEDERATIVO		TRANSP. TERRESTRES	280,00
APOIO DA DRD	5.166,00	MATERIAL DESP.	
INVEST. ASSOCIATIVO		INSTALA��ES DESP.	
DIVERSAS:		ENQ. TÉCNICO	
		DIVERSAS:	4.886,00
		TRANSP. AEREOS	3.336,00
		ALOJAMENTO	1.550,00
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>		<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	<b>2.130,00</b>
		<b>SALDO</b>	<b>-2.130,00</b>

JUSTIFICA��O DOS CUSTOS
<p>Desloca��es:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estágio de preparação geral - (4 nadadores Faial+1 treiadora Faial+DTR ANARA São Miguel)</li> <li>2. Estágio de Preparação específica - concentração JDI (12 nadadores e 2 treinadores).</li> </ol> <p>Estadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estágio de preparação geral - (4 nadadores Faial+1 treiadora Faial+DTR ANARA São Miguel)*2 noites*3 refei��es</li> <li>2. Estágio de Preparação específica - concentração JDI (5 noites*(12 nadadores+2 treinadores)).</li> </ol>

Data	07-nov-17
------	-----------

Identifica��o do responsável	Carolina Roque Costa Matos
------------------------------	----------------------------

**Anexos:**

Ficha de assiduidade (presenças, faltas)	<input type="checkbox"/>
Rela��o de participantes	<input type="checkbox"/>
Fichas individuais dos atletas	<input type="checkbox"/>
Dados antropom�tricos de condi��o física	<input type="checkbox"/>
Fichas individuais dos treinos	<input type="checkbox"/>



## ANEXO H (5)

### FORMUL RIO MODELO - FORMAÇÃO DE PRATICANTES DESPORTIVOS Centros de Treino/Formação de Ilha

PROGRAMA  O ☒RELATORIO ☐

DESCRIÇÃO E CARACTERIZA��O DAS ACTIVIDADES				
DESIGNAÇÃO	Centro de Treino - Natação Açores - Estágio de Prepar��o Geral			
MODALIDADE	Natação	ESCALÃO(�ES)	Infantis	SEXO M/F
ENTIDADE RESPONSÁVEL	FPN/Associa��es territoriais			
HOR�RIO(S) DA ACTIVIDADE	9h00/12h00 e 15h00/18h00	DATA(S) DAS ACTIVIDADES (M�SES/DIAS)	1. Prepar��o Geral: - 27 e 28 de março de 2018.	
LOCAL(AIS) DE REALIZAÇÃO	Castelo de Vide			
N� MOMENTOS/SESS�ES DE TRABALHO/TREINO	4 sess�es por estágio			
TOTAL DE HORAS DE TRABALHO	12h00 por estágio			
N� EQUIPAS EXISTENTES POR ESCALÃO/SEXO	3 Ter; 5 SM; 1 Faial			
DESTINATÁRIOS	Infantis Masculinos e Femininos			
ENQUADRAMENTO DA ACTIVIDADE				
RESPONSÁVEL TÉCNICO (nível de formação desportiva)	Diretores técnicos das associações territoriais+treinadores FPN			
COLABORADORES (nível de formação desportiva)	Treinadores convidados por cada associação territorial			
RECONHECIMENTO E APOIO DA FEDERAÇÃO	Sim			
JUSTIFICAÇÃO DESPORTIVA E RESULTADOS ESPERADOS/OBTIDOS (nomeadamente relevância da actividade para o desenvolvimento da modalidade)				
<p>Este estágio será enquadrado no Encontro Nacional do Jovem Nadador, da responsabilidade da FPN. Será realizado nos dias 10 e 11 de julho de 2018. Serão convocados pela ANARA os nadadores cadetes, de acordo com a pontuação FINA nas provas combinadas estabelecidas pela FPN. No mínimo, a ANARA será representada por 8 nadadores e 2 treinadores, de acordo com a cota definida pela FPN.</p> <p>� de todo o interesse proporcionar este momento de formação aos nadadores açorianos, permitindo que vivenciem experiências junto dos nadadores mais jovens e talentosos a nível nacional, contactando com outras realidades.</p>				
dos recursos humanos afectos � organização, identificação das receitas próprias e de outras que prevêem arrecadar/arrecadaram e das despesas que prevêem realizar/realizaram)				
RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS AFFECTOS � ORGANIZAÇÃO				
ATLETAS	TÉCNICOS	DIRIGENTES	OUTROS	SOMA
8	2	0	0	10
<p><b>Materiais:</b> Câmara de filmar, fita métrica e balança.</p> <p>NOTA: O número de nadadores � provisório, pois esta é a cota da ANARA. No entanto, podem classificar-se mais nadadores pelo ranking nacional.</p>				



RECURSOS FINANCEIROS			
RECEITAS		DESPESAS	
APOIO FEDERATIVO		TRANSP. TERRESTRES	400,00
APOIO DA DRD	1.740,00	MATERIAL DESP.	
INVEST. ASSOCIATIVO		INSTALAÇÕES DESP.	
DIVERSAS:		ENQ. TÉCNICO	
		DIVERSAS:	
		TRANSP. AEREOS	1.340,00
		ALOJAMENTO	
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>		<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	200,00
		<b>SALDO</b>	-200,00

JUSTIFICAÇÃO DOS CUSTOS
<p>As despesas da ANARA são relativas à deslocação �erea, 1 dormida e 1 refeição por pessoa, bem como a eventual deslocação terrestre até ao local do encontro uma vez que as restantes despesas são da responsabilidade da FPN.</p> <p>Total despesa prevista: 1,740,00�</p>

Data

Identificação do responsável

**Anexos:**

- Ficha de assiduidade (presenças, faltas) ☐
- Relação de participantes ☐
- Fichas individuais dos atletas ☐
- Dados antropom tricos de condi  o física ☐
- Fichas individuais dos treinos ☐



## ANEXO H (6)

### FORMUL RIO MODELO - FORMAÇÃO DE PRATICANTES DESPORTIVOS Centros de Treino/Formação de Ilha

PROGRAMA  O ☒RELATORIO ☐

DESCRIÇÃO E CARACTERIZA��O DAS ACTIVIDADES				
<b>DESIGNAÇÃO</b>	Centro de Treino - Natação Açores - Estágio de Prepar��o Geral			
<b>MODALIDADE</b>	Natação	<b>ESCALÃO(�ES)</b>	Infantis	<b>SEXO</b> M/F
<b>ENTIDADE RESPONSÁVEL</b>	FPN/Associa��es territoriais			
<b>HOR�RIO(S) DA ACTIVIDADE</b>	9h00/12h00 e 15h00/18h00	<b>DATA(S) DAS ACTIVIDADES (M�SES/DIAS)</b>	1. Prepar��o Geral: - 27 e 28 de março de 2018.	
<b>LOCAL(AIS) DE REALIZAÇÃO</b>	a definir			
<b>N� MOMENTOS/SESS�ES DE TRABALHO/TREINO</b>	4 sess�es por estágio			
<b>TOTAL DE HORAS DE TRABALHO</b>	12h00 por estágio			
<b>N� EQUIPAS EXISTENTES POR ESCALÃO/SEXO</b>	3 Ter; 5 SM; 1 Faial			
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Infantis Masculinos e Femininos			
ENQUADRAMENTO DA ACTIVIDADE				
<b>RESPONSÁVEL TÉCNICO (nível de formação desportiva)</b>	Diretores técnicos das associa��es territoriais+treinadores FPN			
<b>COLABORADORES (nível de formação desportiva)</b>	Treinadores convidados por cada associação territorial			
<b>RECONHECIMENTO E APOIO DA FEDERAÇÃO</b>	Sim			
JUSTIFICAÇÃO DESPORTIVA E RESULTADOS ESPERADOS/OBTIDOS (nomeadamente relevância da actividade para o desenvolvimento da modalidade)				
<p>Este estágio será enquadrado no Encontro Nacional de Infantis, da responsabilidade da FPN. Será realizado nos dias 27 e 28 de março de 2018. Serão convocados pela FPN os nadadores infantis, de acordo com o ranking nacional. No mínimo, a ANARA será representada por 4 nadadores e 1 treinador, de acordo com a cota definida pela FPN.</p> <p>� de todo o interesse proporcionar este momento de formação aos nadadores açorianos, permitindo que vivenciem experiências junto dos nadadores mais jovens e talentosos a nível nacional, contactando com outras realidades.</p>				
dos recursos humanos afectos � organização, identificação das receitas próprias e de outras que prevêem arrecadar/arrecadaram e das despesas que prevêem realizar/realizaram)				
RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS AFFECTOS � ORGANIZAÇÃO				
<b>ATLETAS</b>	<b>TÉCNICOS</b>	<b>DIRIGENTES</b>	<b>OUTROS</b>	<b>SOMA</b>
4	2	0	0	6
<p><b>Materiais:</b> Câmara de filmar, fita métrica e balança.</p> <p>NOTA: O número de nadadores � provisório, pois esta é a cota da ANARA. No entanto, podem classificar-se mais nadadores pelo ranking nacional.</p>				



RECURSOS FINANCEIROS			
RECEITAS		DESPESAS	
APOIO FEDERATIVO		TRANSP. TERRESTRES	200,00
APOIO DA DRD	1.170,00	MATERIAL DESP.	
INVEST. ASSOCIATIVO		INSTALAÇÕES DESP.	
DIVERSAS:		ENQ. TÉCNICO	
		DIVERSAS:	970,00
		TRANSP. AEREOS	670,00
		ALOJAMENTO	300,00
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>		<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	200,00
		<b>SALDO</b>	-200,00

JUSTIFICAÇÃO DOS CUSTOS
<p>As despesas da ANARA são relativas à deslocação �erea, 1 dormida e 1 refeição por pessoa, bem como a eventual deslocação terrestre até ao local do encontro uma vez que as restantes despesas são da responsabilidade da FPN.</p> <p>Total da despesa. 1.170,00�</p>

Data

Identificação do responsável

**Anexos:**

- Ficha de assiduidade (presenças, faltas) ☐
- Relação de participantes ☐
- Fichas individuais dos atletas ☐
- Dados antropométricos de condição física ☐
- Fichas individuais dos treinos ☐





## ANEXO H (7)

### FORMULÁRIO MODELO - PROMO O DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS Actividades de Promo o Local

PROGRAMA O ☒RELATÓRIO ☐

<b>DESIGNA�O</b>	Prova de �guas Abertas		
<b>ENTIDADE ORGANIZADORA</b>	ANARA		
<b>OBJECTIVOS</b>	Incentivar os nadadores mais jovens � prática da modalidade, permitindo o conv�io entre todos. Para a promo�o desta modalidade, junto do escalões mais jovens, cadetes A e cadetes B, será realizada uma prova de águas abertas, em piscina, no Encontro Regional de Cadetes a realizar no mês de junho.		
<b>CARACTERIZA�O DA ACTIVIDADE</b>	Realiza�o de um percurso na piscina, idêntico ao que se realiza numa prova de águas abertas, com a coloca�o de boias que os nadadores têm que contornar.		
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Nadadores dos escalões de cadetes A e B que participem no Encontro Regional de Cadetes.		
<b>DURA�O</b>	2h30	<b>DATA(S) DAS REALIZA�OES</b>	10 de junho de 2018
<b>LOCAL</b>	Complexo Desportivo Vitorino Nemésio	<b>HORÁRIO</b>	10h00

#### ENQUADRAMENTO DA ACTIVIDADE

<b>RESPONSÁVEL TÉCNICO</b> (nível de forma�o desportiva)	Técnicos dos clubes (habilita�o igual ou superior ao nível I).
<b>COLABORADORES</b> (nível de forma�o desportiva)	Técnicos dos clubes, árbitros e nadadores das classes de competi�o.
<b>TOTAL DE PARTICIPANTES</b>	90



RECEITAS		DESPESAS	
APOIO FEDERATIVO	0,00	TRANSP. TERRESTRES	0,00
APOIO DA DRD	600,00	MATERIAL DESP.	0,00
INVEST. ASSOCIATIVO	0,00	INSTALA�OES DESP.	0,00
TAXAS DE INSCRI�O	0,00	ENQ. TÉCNICO	0,00
DIVERSAS:	0,00	DIVERSAS:	600,00
	0,00	Medalhas	600,00
	0,00		0,00
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>	<b>600,00</b>	<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	<b>600,00</b>
		<b>SALDO</b>	<b>0,00</b>

**JUSTIFICA O**

**Data**

07-nov-17

**Identifica o do responsável**

Carolina Roque Costa Matos



## ANEXO I (1)  guas Abertas

### FORMULÁRIO MODELO - PROMOÇÃO DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS Actividades de Promoção Local

PROGRAMAÇÃO ☒RELATÓRIO ☐

<b>DESIGNAÇÃO</b>	Prova de Natação em �guas Abertas - Ponta Delgada		
<b>ENTIDADE ORGANIZADORA</b>	ANARA		
<b>OBJECTIVOS</b>	Incentivar os nadadores federados em natação pura e outros a praticar a modalidade de natação na disciplina de águas abertas.		
<b>CARACTERIZAÇÃO DA ACTIVIDADE</b>	Realização de um percurso em natação livre, no mar, num circuito pré-definido, com cerca de 500 metros, em que os nadadores contornam 3 b�ias. Na prova principal os nadadores efetuam 3 voltas ( 1500 mt ) Para a promoção desta disciplina, junto do escalões mais jovens, e nadadores não federados será realizada, além da prova principal uma prova mais curta de apenas 1 volta, com 500 metros.		
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Nadadores de ambos os sexos com mais de 12 anos.		
<b>DURAÇÃO</b>	3h00	<b>DATA(S) DAS REALIZAÇÕES</b>	Setembro de 2018
<b>LOCAL</b>	Baia do Porto de Ponta Delgada	<b>HORÁRIO</b>	16h00

#### ENQUADRAMENTO DA ACTIVIDADE

<b>RESPONSÁVEL TÉCNICO</b> (nível de formação desportiva)	Técnicos dos clubes (habilitação igual ou superior ao 1�n�vel).
<b>COLABORADORES</b> (nível de formação desportiva)	Técnicos dos clubes, árbitros e nadadores das classes de competição.
<b>TOTAL DE PARTICIPANTES</b>	100



RECEITAS		DESPESAS	
APOIO FEDERATIVO		TRANSP. TERRESTRES	510,00
APOIO DA DRD	1.520,00	MATERIAL DESP.	100,00
INVEST. ASSOCIATIVO		INSTALA�OES DESP.	60,00
TAXAS DE INSCRI�O	0,00	ENQ. TÉCNICO	150,00
DIVERSAS:	150,00	DIVERSAS:	700,00
		Medalhas/troféus/Publicid	200,00
		Segurança e Autoriza�	500,00
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>	<b>1.430,00</b>	<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	<b>1.430,00</b>
		<b>SALDO</b>	<b>0,00</b>

#### JUSTIFICA O

Transporte aéreo: 4\*120= 480,00 

Transporte terrestre: 30,00 

Refeições: 5\*12=60 

Despesa Total: 1,520,00 

Data

07 de novembro de 2017

Identificação do responsável

Carolina Roque Costa Matos



## ANEXO I (2)

### FORMULÁRIO MODELO - PROMOÇÃO DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS Actividades de Promoção Local

PROGRAMAÇÃO

RELATÓRIO

<b>DESIGNAÇÃO</b>	Prova de Natação em �guas Abertas - Sanjoaninas		
<b>ENTIDADE ORGANIZADORA</b>	ANARA		
<b>OBJECTIVOS</b>	Incentivar os nadadores federados em natação pura e outros a praticar a modalidade de natação na disciplina de águas abertas.		
<b>CARACTERIZAÇÃO DA ACTIVIDADE</b>	Realização de um percurso em natação livre, no mar, num circuito pré-definido, com cerca de 500 metros, em que os nadadores contornam 3 b�ias. Na prova principal os nadadores efetuam 3 voltas ( 1500 mt ) Para a promoção desta disciplina, junto do escalões mais jovens, e nadadores não federados será realizada, �l�m da prova principal uma prova mais curta de apenas 1 volta, com 500 metros.		
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Nadadores de ambos os sexos com mais de 12 anos.		
<b>DURAÇÃO</b>	3h00	<b>DATA(S) DAS REALIZAÇÕES</b>	junho de 2018
<b>LOCAL</b>	Baia de Angra do Heroismo	<b>HORÁRIO</b>	16h00

#### ENQUADRAMENTO DA ACTIVIDADE

<b>RESPONSÁVEL TÉCNICO</b> (nível de formação desportiva)	Técnicos dos clubes (habilitação igual ou superior ao 1�n�vel).
<b>COLABORADORES</b> (nível de formação desportiva)	Técnicos dos clubes, árbitros e nadadores das classes de competição.
<b>TOTAL DE PARTICIPANTES</b>	100



RECEITAS		DESPESAS	
APOIO FEDERATIVO		TRANSP. TERRESTRES	600,00
APOIO DA DRD	1.230,00	MATERIAL DESP.	100,00
INVEST. ASSOCIATIVO		INSTALA�OES DESP.	30,00
TAXAS DE INSCRIÇÃO	0,00	ENQ. TÉCNICO	150,00
DIVERSAS:	150,00	DIVERSAS:	350,00
Municípios/Com Festas	150,00	Medalhas/troféus/Publicid	200,00
	0,00	Segurança e Autoriza��	300,00
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>	<b>1.200,00</b>	<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	<b>1.200,00</b>
		<b>SALDO</b>	<b>0,00</b>

#### JUSTIFICA  O

Transporte aéreo:  $5 \times 120 = 600,00\text{€}$

Transporte terrestre: 30,00 

Refei  es:  $5 \times 12 = 60\text{€}$

Despesa Total Prevista: 1.380,00 

Data

07 de novembro de 2017

Identifica  o do responsável

Carolina Roque Costa Matos



## ANEXO I (3)

### FORMUL RIO MODELO - PROMOÇÃO DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS Actividades de Promoção Local

PROGRAMAÇÃO ☒RELATÓRIO ☐

<b>DESIGNAÇÃO</b>	Prova de Natação em �guas Abertas - Semana do Mar / Horta		
<b>ENTIDADE ORGANIZADORA</b>	ANARA		
<b>OBJECTIVOS</b>	Incentivar os nadadores federados em natação pura e outros a praticar a modalidade de natação na disciplina de águas abertas.		
<b>CARACTERIZAÇÃO DA ACTIVIDADE</b>	Realização de um percurso em natação livre, no mar, num circuito pr�-defenido, com cerca de 500 metros, em que os nadadores contornam 3 b�ias. Na prova principal os nadadores efetuam 3 voltas ( 1500 mt ) Para a promoção desta disciplina, junto do escalões mais jovens, e nadadores não federados será realizada, além da prova principal uma prova mais curta de apenas 1 volta, com 500 metros.		
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Nadadores de ambos os sexos com mais de 12 anos.		
<b>DURAÇÃO</b>	3h00	<b>DATA(S) DAS REALIZAÇÕES</b>	Agosto de 2018
<b>LOCAL</b>	Baia da Horta	<b>HORÁRIO</b>	16h00

#### ENQUADRAMENTO DA ACTIVIDADE

<b>RESPONSÁVEL TÉCNICO</b> (nível de formação desportiva)	Técnicos dos clubes (habilitação igual ou superior ao 1�n�vel).
<b>COLABORADORES</b> (nível de formação desportiva)	Técnicos dos clubes, árbitros e nadadores das classes de competição.
<b>TOTAL DE PARTICIPANTES</b>	90



RECEITAS		DESPESAS	
APOIO FEDERATIVO		TRANSP. TERRESTRES	600,00
APOIO DA DRD	1.230,00	MATERIAL DESP.	100,00
INVEST. ASSOCIATIVO		INSTALA�OES DESP.	30,00
TAXAS DE INSCRIÇÃO	0,00	ENQ. TÉCNICO	150,00
DIVERSAS:	150,00	DIVERSAS:	500,00
Municípios/Com Festas	150,00	Medalhas/troféus/Publicid	200,00
	0,00	Segurança e Autoriza��	300,00
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>	<b>1.380,00</b>	<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	<b>1.380,00</b>
		<b>SALDO</b>	<b>0,00</b>

#### JUSTIFICA  O

Transporte aéreo: 5\*120= 600,00 

Transporte terrestre: 30,00 

Refei  es: 5\*12=60 

Despesa Total Prevista: 1.380,00 

Data

07 de novembro de 2017

Identifica  o do responsável

Carolina Roque Costa Matos





## ANEXO I (4)

### FORMUL RIO MODELO - PROMOÇÃO DE ACTIVIDADES DESPORTIVAS Actividades de Promoção Local

PROGRAMAÇÃO ☒

RELATÓRIO ☐

<b>DESIGNAÇÃO</b>	Campeonato Nacional de �guas Abertas 5Km e 3Km masters		
<b>ENTIDADE ORGANIZADORA</b>	ANARA e FPN		
<b>OBJECTIVOS</b>	Incentivar os nadadores federados em natação pura e outros a praticar a modalidade de natação na disciplina de águas abertas, tendo como exemplo diversos nadadores de nível nacional.		
<b>CARACTERIZAÇÃO DA ACTIVIDADE</b>	Realização de um percurso em natação livre, no mar, num circuito pré-definido, com cerca de 5.000 metros e de 3.000 metros, em que os nadadores contornam a b�ias existentes.		
<b>DESTINATÁRIOS</b>	Nadadores de ambos os sexos com mais de 12 anos.		
<b>DURAÇÃO</b>	3h00	<b>DATA(S) DAS REALIZAÇÕES</b>	04 Agosto de 2018
<b>LOCAL</b>	Baia da Praia da V�t�ria	<b>HORÁRIO</b>	16h00

#### ENQUADRAMENTO DA ACTIVIDADE

<b>RESPONSÁVEL TÉCNICO</b> (nível de formação desportiva)	Técnicos dos clubes (habilitação igual ou superior ao 1�n�vel).
<b>COLABORADORES</b> (nível de formação desportiva)	Técnicos dos clubes, árbitros e nadadores das classes de competição.
<b>TOTAL DE PARTICIPANTES</b>	250



RECEITAS		DESPESAS	
APOIO FEDERATIVO	50,00	TRANSP. TERRESTRES	1.680,00
APOIO DA DRD	1.000,00	MATERIAL DESP.	100,00
INVEST. ASSOCIATIVO		INSTALA�OES DESP.	0,00
TAXAS DE INSCRIÇÃO	0,00	ENQ. TÉCNICO	150,00
DIVERSAS:	150,00	DIVERSAS:	350,00
Municípios/Com Festas	150,00	Medalhas/troféus/Publicid	200,00
	0,00	Segurança e Autoriza��	500,00
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>	<b>1.200,00</b>	<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	<b>1.200,00</b>
		<b>SALDO</b>	<b>0,00</b>

#### JUSTIFICAÇÃO

Transporte aéreo da organização:  $5 \times 120 = 600,00\text{ }$   
 Transporte aéreo de nadadores do ranking regional:  $4 \times 120 = 480,00\text{ }$   
 Transporte aéreo equipa de arbitragem:  $5 \times 120 = 600,00\text{ }$

TOTAL de Despesa Prevista: 2.980,00 

Data

09 de novembro de 2017

Identificação do responsável

Carolina Roque Costa Matos



## ANEXO J

### ORGÃOS SOCIAIS

#### MANDATO -2016 / 2020:

1. \_\_\_\_\_ Assembleia Geral
2. \_\_\_\_\_ Direção
3. \_\_\_\_\_ Conselho Fiscal
4. \_\_\_\_\_ Conselho Jurisdicional
5. \_\_\_\_\_ Conselho de Arbitragem

#### 1. Assembleia Geral

- 1.1. Presidente ..... José Silvino Santos da Rosa
- 1.2. Vice-presidente ..... Vítor Manuel da Costa Gonçalves
- 1.3. Secretário ..... Anabela Gomes da Costa
- 1.4. Secretário ..... Luís Miguel Machado

#### 2. Direção

- 2.1. Presidente ..... José Vaz
- 2.2. Vice-presidente ..... Ars nio Couto
- 2.3. Vogal ..... Gualberto Nunes
- 2.4. Vogal ..... Letícia Toste
- 2.5. Vogal ..... Olga Marques

#### 3. Conselho Fiscal

- 3.1. Presidente ..... P rcles Pereira Ortins
- 3.2. Relator ..... André Amaral
- 3.3. Vogal ..... José Arruda

#### 4. Conselho de Disciplina

- 4.1. Presidente ..... Susana Gonçalves
- 4.2. Relator ..... Maria Conceição Marques
- 4.3. Vogal ..... Paulo Bento

#### 5. Conselho Justiça

- 5.1. Presidente ..... João Pedro Tavares Carreiro
- 5.2. Relator ..... Nuna Meneses
- 5.3. Vogal ..... Rui Marques

#### 6. Conselho de Arbitragem

- 6.1. Presidente ..... Ana Borges
- 6.2. Secretário ..... Filomena Garcia
- 6.3. Vogal ..... Paulo Mendes



## **ANEXO K**

### **CONTRATO DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇO**

Considerando que compete à ANARA - Associação de Nataçã o da Região dos Açores, promover e dinamizar a prática da modalidade de nataçã o nos Açores; considerando que a constituiçã o e o funcionamento de um Gabinete Técnico na ANARA constituem uma mais-valia na promoçã o e organizaçã o competitiva naquelas modalidades.

Entre:

1. A ANARA - Associação de Nataçã o da Região Açores, com sede no Pavilhão Multiusos, na Rua Tomé Belo de Castro, 9700-200 Angra do Heroísmo, contribuinte nº 512036390, devidamente representada por Alberto Mota Borges, Presidente da Direçã o, ou primeiro outorgante;
2. Carolina Roque Costa Matos, residente na Rua Morgado Botelho nº 19, Freguesia de São Pedro, Concelho de Ponta Delgada, BI nº 12289915, contribuinte nº 229730523, técnica reconhecida pela Federaçã o Portuguesa de Nataçã o, como treinadora de Nataçã o Pura de 2º Nível, ou segundo outorgante;

É celebrado o presente Contrato de Prestaça o de Serviço, a vigorar no período de 1 de Janeiro de 2017 a 31 de Dezembro de 2018, que se rege pelas cláusulas seguintes:

#### **Cláusula primeira – Objeto**

Constitui objeto deste Contrato a forma de concretizaçã o do processo de cooperaçã o entre as partes contratantes no respeitante ao Serviço Prestado no âmbito das funçõ es de Coordenador Técnico da ANARA - Associação de Nataçã o da Região Açores, de acordo com as Orientaçõ es expressas neste âmbito da Federaçã o Portuguesa de Nataçã o.

#### **Cláusula segunda – Obrigaçõ es**

O segundo outorgante compromete-se a:

Coordenar o Gabinete Técnico da ANARA - Associação Nataçã o da Região Açores, adequando o seu funcionamento às Orientaçõ es da Coordenaçã o Técnica da Federaçã o Portuguesa de Nataçã o, nomeadamente:

- a. Planear, estruturar, organizar e realizar as Açõ es de Formaçã o pertinentes ao desenvolvimento da modalidade;



- b. Planear, estruturar, organizar e realizar os Eventos Desportivos específico da modalidade;
- c. Planear, organizar e realizar a Preparac o das Selec es Regionais, de todos os escalões, com vista às suas participa es em provas principalmente nos Jogos das Ilhas;
- d. Planear, estruturar, organizar e controlar toda a Atividade Competitiva Local e Regional;
- e. Participar como Assistente nas reuniões da Direc o da ANARA, sempre que para tal seja convidada;
- f. Colaborar com todos os  rg os Sociais da ANARA, nomeadamente com a sua Direc o, na resolu o de outros assuntos de caráter específico.
- g. Elaborar a proposta de calendário de provas a nível local e regional, ouvido o conselho Técnico Regional;
- h. Elaborar a proposta de Regulamento de provas da responsabilidade da ANARA ouvido o conselho Técnico Regional;
- i. Elaborar proposta de TAC'S Regionais (Tempos de Admissão aos Campeonatos) ouvido o conselho Técnico Regional;
- j. Coordenar e acompanhar as provas de âmbito regional
- k. Manter a atualiza o permanente da lista do Recordes Regionais;
- l. Colaborar na atualiza o de informa o técnica da página da Internet;

### Cláusula terceira – Apoios

1 - O primeiro outorgante compromete-se a apoiar o segundo outorgante para a prossecu o do objeto previsto na cláusula primeira, através da atribui o dos apoios assim descriminados:

1.1 – Comparticipa o financeira está dependente do contrato programa a realizar com a Direc o Regional dos Desporto do Governo dos Açores, cujo referencial de 2016 foi de 7.000,00 anuais, com o IVA incluído, é o que segue no quadro a seguir apresentado, a qual será transferida mensalmente, a saber:

MÊS	VALOR
janeiro 2018 .....	583,00 �*
fevereiro 2018.....	583,00 �*
março 2018.....	583,00 �*
abril 2018.....	583,00 �*



maio	2018.....	583,00 €*
junho	2018.....	583,00 €*
julho	2018.....	583,00 €*
agosto	2018.....	583,00 €*
setembro	2018.....	583,00 €*
outubro	2018 .....	583,00 €*
novembro	2018.....	583,00 €*
dezembro	2018.....	587,00 €*

TOTAL: 7.000,00 €\* (\*- valores dependentes a contrato programa a assinar com a DRD para o ano 2018 com IVA incluído)

#### Cláusula quarta – Acompanhamento e controlo

O primeiro outorgante responsabiliza-se por acompanhar as atividades decorrentes do programa das ações a desenvolver pelo Gabinete Técnico e controlar o cumprimento das obrigações a que o segundo outorgante está sujeito, não se responsabilizando por quaisquer encargos decorrentes de deslocações, alimentação, acidentes ou contactos telefónicos efetuados.

#### Cláusula quinta – Revisão e cessação

A revisão e cessação deste Contrato rege-se pelo princípio da manifestação de uma ou ambas as partes, naquele sentido.

Angra do Heroísmo, 4 de janeiro de 2018

O Presidente da Direção da ANARA - Associação de Natação da Região Açores

---

José Domingos Dias Vaz

O Técnico Responsável pelo Gabinete Técnico

---

Carolina Roque Costa Matos



## **ANEXO L**

### **PROJECTO CENTRO DE TREINO**

#### **1. INTRODUÇÃO**

A participação dos Açores, na modalidade de nataação, nos JOGOS DAS ILHAS constitui um momento alto para a modalidade. Assim, a Associação de Nataação da Região Açores tem todo o interesse em fazer-se representar com os seus melhores nadadores que apresentem os requisitos de presença regulamentados pelo COJI.

Consideramos muito importante para a formação dos nadadores a participação neste evento de nível internacional, pois permite aos nadadores açorianos conviverem com a realidade de outros países e realizarem mais um momento de competição, muitas vezes em piscina de 50 metros.

Tendo em conta que a nataação está a passar por um momento muito positivo em termos de resultados a nível nacional e internacional, parece-nos importante manter o alargamento da preparação, sendo este ano, o sétimo consecutivo, em que existe o centro de treino, permitindo uma intervenção junto dos nadadores mais jovens, visando uma constante melhoria no seu desempenho.

Atendendo a que a nataação é uma modalidade individual, considera-se importante o trabalho dos clubes, no sentido de planearem a época, contanto com os Jogos das Ilhas, de forma a otimizar o rendimento desportivo dos seus nadadores. Será também importante a participação dos nadadores como seleção em meetings nacionais e internacionais, de forma a aumentar o nível competitivo e possibilitar estágios em piscinas de 50 metros. Com este projeto, será mantido um bom e constante relacionamento entre clubes e a diretora técnica da ANARA.

A responsável pelo centro de treino será a Diretora Técnica Carolina Roque Costa Matos, com habilitação de Grau III de nataação pura.

#### **2. OBJETIVOS**

Este projeto tem como objetivo aumentar a qualidade da prestação dos nadadores açorianos em competições nacionais e internacionais, contribuindo para a sua formação desportiva.

#### **3. DESTINATÁRIOS**

Os destinatários deste projeto em 2018 são os nadadores açorianos nascidos em 2002, 2003 e 2004 (masculinos) e 2004, 2005 e 2006 (femininos); para 2019 nadadores açorianos nascidos em 2003, 2004 e 2005 (masculinos) e 2005, 2006 e 2007 (femininos) e para 2020 nadadores açorianos nascidos em 2004, 2005 e 2006 (masculinos) e 2006, 2007 e 2008 (femininos).



#### 4. PREPARAÇÃO

Pretende-se uma preparação das seleções para os Jogos das Ilhas, num plano a 3 anos. Para o ano de 2018 (Juvenis A e B; e infantis A masculinos, Juvenis B e Infantis A e B femininos), 2019 (Juvenis B e Infantis A e B masculinos, Infantis A e B e Cadetes A femininos) e 2020 (Infantis A e B e Cadetes A masculinos, Infantis B e Cadetes A e B femininos).

A ANARA optou por realizar estágios para o escalão de cadetes, de forma a intervir mais cedo na formação dos nadadores, isto é, numa fase de aprendizagem e aquisição da técnica. Estes estágios seguem as orientações que sugeridas pela FPN a partir de 2014, relativas à Política Desportiva - Enquadramento Regional.

Ir  manter-se o programa de preparação das seleções com um plano de estágios coordenados pela direção técnica, com a colaboração da FPN e dos técnicos dos clubes.

Projeto de plano de estágios de preparação para os Jogos das Ilhas

##### **I ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL - Infantis A/B e Juvenis A/B femininos e masculinos**

O "1  Estágio" decorrerá em duas fases em simultâneo, uma em São Miguel, com nadadores dos clubes de SM e outra na Terceira, com nadadores dos clubes da Terceira e do Faial. Os estágios decorrerão no dia 13 de janeiro de 2018, nas Piscinas dos Complexos Desportivos das Laranjeiras e Vitorino Nemésio.

Com a realização do estágio em 2 fases, o objetivo principal é abranger mais nadadores de cada ilha, contribuindo para a sua formação, bem como para a formação dos técnicos convidados (serão convidados os técnicos de todos os clubes com nadadores selecionados). Pretende-se também diminuir os custos com deslocações e alojamento, sendo apenas necessário suportar as despesas com a Diretora Técnica. Este ano a ANARA optou por não realizar este estágio no Faial, pelo número reduzido de nadadores que cumprem os requisitos de seleção.

Assim optou por fazer deslocar à Terceira os nadadores que cumpram os cr terios de seleção, para motivar os nadadores em causa.

##### **Ponta Delgada, 13 de janeiro de 2018**

Local: Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras – P25

Classificação: Avaliação/Preparação

Crêterios Referenciais de Seleção: A seleção dos nadadores para este estágio terá como referência principal, os resultados obtidos no Torneio Nadador Completo, que se realiza no dia 25 de novembro de 2017.

Nadador alvo: Serão convocados os nadadores dos escalões de infantis e juvenis.





Conteúdos: Avaliação qualitativa e quantitativa da técnica (fichas de avaliação); avaliação da capacidade aeróbia; avaliação das características individuais; intervenção técnica.

### **Praia da Vitória, 13 de janeiro de 2018**

Local: Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio – P25

Classificação: Avaliação/Preparação

Critérios Referenciais de Seleção: A seleção dos nadadores para este estágio terá como referência principal, os resultados obtidos no Torneio Nadador Completo, que se realiza no dia 25 de novembro de 2017.

Nadador alvo: Serão convocados os nadadores dos escalões de infantis e juvenis.

Conteúdos: Avaliação qualitativa e quantitativa da técnica (fichas de avaliação); avaliação da capacidade aeróbia; avaliação das características individuais; intervenção técnica.

## **II ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL - Cadetes A femininos e masculinos**

O “2º Estágio” decorrerá em duas fases, sobrepondo-se ao 1º estágio.

Com a realização do estágio em 2 fases, o objetivo principal é abranger mais nadadores de cada ilha, contribuindo para a sua formação, bem como para a formação dos técnicos convidados (serão convidados os técnicos de todos os clubes com nadadores selecionados). Pretende-se também diminuir os custos com deslocações e alojamento, sendo apenas necessário suportar as despesas com a Diretora Técnica. Este ano a ANARA optou por não realizar este estágio no Faial, pelo número reduzido de nadadores que cumprem os requisitos de seleção. Assim optou por fazer deslocar à Terceira os nadadores que cumpram os critérios de seleção, para motivar os nadadores em causa.

### **Praia da Vitória, 13 de janeiro de 2018**

Local: Piscina da Escola Secundária Vitorino Nemésio – P25

Classificação: Avaliação

Critérios Referenciais de Seleção: A seleção dos nadadores para este estágio terá como referência principal, os resultados obtidos no Torregri I, que se realiza no dia 18 de novembro de 2017.

Nadador alvo: Serão convocados os nadadores dos escalões de cadetes A.

Conteúdos: Avaliação qualitativa e quantitativa da técnica (fichas de avaliação).



### **Ponta Delgada, 13 de janeiro de 2018**

Local: Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras – P25

Classificação: Avaliação

Critérios Referenciais de Seleção: A seleção dos nadadores para este estágio terá como referência principal, os resultados obtidos no Torregri I, que se realiza no dia 18 de novembro de 2017.

Nadador alvo: Serão convocados os nadadores dos escalões de cadetes A.

Conteúdos: Avaliação qualitativa e quantitativa da técnica (fichas de avaliação).

### **III ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA - Infantis A e B/Juvenis B femininos e Infantis A e Juvenis A/B masculinos.**

Este estágio será realizado em São Miguel, com os nadadores do escalão de cadetes A, que participem no Festival Regional de Cadetes e cumpram com os critérios de seleção estabelecidos pela FPN no documento Política Desportiva. Assim, após a realização do encontro, os nadadores permanecerão mais uma noite na ilha de São Miguel, para participarem no estágio. Sendo um estágio de âmbito regional, todas as despesas de refeições e alojamento serão suportadas pela ANARA, inclusivamente com os nadadores de São Miguel.

### **São Miguel, 18 de março de 2018**

Local: Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras – P25

Classificação: Avaliação

Critérios Referenciais de Seleção: A seleção dos nadadores para este estágio terá como referência principal, os resultados obtidos no Torregri II, que se realiza no dia 3 de março de 2018.

Nadador alvo: Serão convocados os nadadores do escalão de cadetes A.

Conteúdos: Avaliação qualitativa e quantitativa da técnica (fichas de avaliação).

### **IV ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL - Cadetes A femininos e masculinos**

Este estágio será enquadrado no Encontro Nacional de Infantis, da responsabilidade da FPN. Será realizado nos dias 27 e 28 de março de 2018. Serão convocados pela FPN os nadadores infantis, de acordo com o ranking nacional. No mínimo, a ANARA será representada por 4 nadadores e 1 treinador, de acordo com a cota definida pela FPN.



**A definir, 27 e 28 de março de 2018**

Local: A definir

Classificação: Avaliação

Crítérios Referenciais de Seleção: A seleção dos nadadores para este estágio terá como referência principal, os resultados obtidos no Torneio Nadador Completo, que se realiza no dia 25 de novembro de 2017.

Nadador alvo: Serão convocados os nadadores dos escalões de Infantis A e B de ambos os géneros.

Conteúdos: Avaliação qualitativa e quantitativa da técnica (fichas de avaliação). Atividades diversas. Contacto com os melhores nadadores nacionais absolutos.

**V ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA - Infantis A e B/Juvenis B femininos e Infantis A e Juvenis A/B masculinos**

O 5º estágio, decorrerá, nos dias que antecedem os Jogos das Ilhas.

Neste estágio irão participar todos os nadadores que alcancem mínimos de participação nos JDI.

Este estágio permitirá de forma simples, efetuar a observação dos nadadores.

Local a definir, data a definir

Local: a definir – P50 ou P25

Classificação: Competição Importante

Crítérios Referenciais de Seleção: A seleção dos nadadores para este estágio será feita com base nos mínimos tabelados pelo COJI.

Objetivos operacionais:

Obj. 1: Observação e análise dos níveis técnicos dos nadadores;

Obj. 2: Cimentar a união entre todos os nadadores, a qual facilitará a envolvimento e a criação de espírito de grupo;

Obj. 3: Definição dos objetivos individuais e coletivos para a competição;

Obj. 4: Trabalho específico para as provas a realizar individual e coletivamente, consciencializando todos os envolvidos na importância que cada um terá para o seu sucesso e para a sua evolução.



## **VI ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL - Cadetes A masculinos e femininos**

Este estágio será enquadrado no Encontro do Jovem Nadador, da responsabilidade da FPN. Será realizado nos dias 10 e 11 de julho de 2018. Serão convocados pela ANARA os nadadores cadetes, de acordo com a pontuação FINA nas provas combinadas estabelecidas pela FPN. No mínimo, a ANARA será representada por 8 nadadores e 2 treinadores, de acordo com a cota definida pela FPN.

### **A definir, 10 e 11 de julho de 2018**

Local: a definir

Classificação: Avaliação

Critérios Referenciais de Seleção: A seleção dos nadadores para este estágio terá como referência principal, os resultados obtidos no Torregri III, que se realiza no dia 10 de junho de 2018.

Nadador alvo: Serão convocados os nadadores do escalão de Cadetes A de ambos os g neros.

Conteúdos: Avaliação qualitativa e quantitativa da técnica (fichas de avaliação).

Atividades diversas. Contacto com os melhores nadadores nacionais absolutos.



Estágio Ano 2018	Seleções	Datas	Horário	Local	Deslocados (origem)	Alojamento	Alimentação	Transporte e aéreo	Aluguer de Viatura e combustive l/Táxi
<b>Estágio 1</b>	2018-2020	13 jan 2018	9h-12h e 15h-18h	Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras	0	0 �	0 �	0 �	0 �
	2018-2020	13 jan 2018	9h-12h e 15h-18h	Piscina do Complexo Desportivo Vitorino Nemésio	1 (SM)+5 (Faial)	200 �	225 �	766,5 �	40 �
<b>Estágio 2</b>	2020 e mais novos	13 jan	9h-12h e 15h-18h	Piscina do Complexo Desportivo Vitorino Nemésio	Este estágio decorre no mesmo fim-de-semana que o estágio 1, pelo que os custos são os mesmos.				
	2020 e mais novos	2018	9h-12h e 15h-18h	Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras	0	0 �	0 �	0 �	0 �
<b>Estágio 3</b>	2019 e mais novos	11 de junho 2017	9h-12h e 15h-18h	Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras	Este estágio decorrerá no dia após o Festival Regional de Cadetes, pelo que acrescem as despesas de 1 noite de alojamento para todos os nadadores selecionados e treinadores acompanhante, 3 refeições por nadador e treinador, bem como despesas de transporte terrestre.	450 é	2600 �	0 �	100 �
<b>Estágio 4</b>	2018-2020	27 e 28 de março de 2018	A definir	A definir	Mínimo 4 nadadores (infantis – talvez 1 SM+1 Faial e 2 TER)+2 treinadores (1SM e 1 Ter ou FAIAL)	225 �	70 �	804 �	200 �
<b>Estágio 5</b>	2018	4 dias antes JDI	9h-12h e 15h-18h	A definir	7 (SM) 7 (TER)	1050 �	1120 �	4200 �	200 �
<b>Estágio 6</b>	2019 e mais novos	10 e 11 de julho de 2018	A definir	A definir	8 nadadores (cadetes)+2 treinadores	300 �	120 �	1340 �	200 �