1º ESTÁGIO DE FORMAÇÃO DE INFANTIS 2013/2014

ANMinho | ANNP | ANNR

28 de dezembro, Vila Praia de Âncora

	ORGANIZAÇÃO
40	nadadores
9/10	treinadores
4/5	pistas de 25m disponíveis das 09h30 às 12h30
8	pistas de 25m disponíveis das 14h30 às 18h
1	balança
1	Fita métrica
15	cronómetros
40	Fichas individuais + esferográficas

	PROGRAMA
09h30	Apresentação + organização dos trabalhos
10h00	Medidas antropométricas – 20 nadadores*
	Velocidade viragem – 10 nadadores*
	Velocidade de partida – 10 nadadores*
	*Os nadadores rodam entre os vários testes
11h00	Avaliação das 4 técnicas + Avaliação dos 100 E (em simultâneo)
	2 grupos (20 + 20), 1 nadador de cada vez por grupo
	Avaliação qualitativa da partida de costas
12h00	Avaliação dos 50 L (registo dos parciais + FG + DC + IN)
12h30	Almoço
14h30	Avaliação TANNER
15h00	Treino coletivo
	Avaliação dos 400 L (registo dos parciais + FG + DC + IN)
18h00	Encerramento dos trabalhos

Cada nadador é possuidor da sua ficha individual onde registará, sob supervisão dos técnicos, os seus resultados.