Estágios de capacitação técnica FPN - Cadetes ANNP

- 3 estágios (1 dia, 2 sessões)
 - o Macro 1
 - o Macro 2
 - o Macro 3

| | Data/Local | | |
|------------|------------|---------|-----------|
| 1º Estágio | 23-Dez | Local 1 | 2 Sessões |
| 2º Estágio | 17-Abr | Local 2 | 2 Sessões |
| 3º Estágio | 05-Jul | Local 3 | 2 Sessões |

Nº de nadadores:

- 28 nadadores (14 masculinos, 14 femininos)
 - 20 Cadetes A (10 masculinos, 10 femininos)
 - o 8 Cadetes B (4 masculinos, 4 femininos)

Critérios de seleção:

Estágio 1: Resultados do Torregri 1

Serão seleccionados 28 nadadores (14 masculinos, 14 femininos), 20 Cadetes A (10 masculinos, 10 femininos) e 8 Cadetes B (4 masculinos, 4 femininos) mais pontuados pela tabela FINA, nas provas:

- 100 m Livres cadetes B
- 200 m Livres cadetes A

Estágio 2: Resultados do Torregri 2

Serão seleccionados 28 nadadores (14 masculinos, 14 femininos), 20 Cadetes A (10 masculinos, 10 femininos) e 8 Cadetes B (4 masculinos, 4 femininos) mais pontuados pela tabela FINA, no somatório dos pontos obtidos no Torregri 2, nas provas:

- 200 m Livres + 100m Estilos (cadetes B)
- 400 m Livres + 100m Estilos (cadetes A)

Estágio 3: Resultados do Nadador Completo Cadetes

Serão seleccionados 28 nadadores (14 masculinos, 14 femininos), 20 Cadetes A (10 masculinos, 10 femininos) e 8 Cadetes B (4 masculinos, 4 femininos) mais pontuados pela tabela FINA, no somatório das provas constantes do programa:

- 100m Estilos; 50m Mariposa; 50m Bruços; 50m Costas; 50m Livres (Cadetes B)
- 200m Estilos; 100m Mariposa; 100m Bruços; 100m Costas; 100m Livres (Cadetes A)

Tipo de avaliação:

Avaliação e correção técnica

Conteúdos

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens)
- Avaliação qualitativa e quantitativa da técnica
- Fichas de avaliação
- Intervenção técnica
- Relatórios (envio dos dados: análise geral, individual)