

# **Estágios de capacitação técnica FPN –INFANTIS**

## **ANNP/ANM/ARNN**

- 3 Estágios (1 dia, 2 sessões)
  - Macro 1
  - Macro 2
  - Macro 3

	DATA/LOCAL		
1º Estágio	28 DEZ 13	ANMINHO	2 Sessões
2º Estágio	14 ABR 14	ARNN	2 Sessões
3º Estágio	14 MAI 14	ANNP	2 Sessões

### **Nº de nadadores: 40**

- 36 Nadadores (18 masculinos, 18 femininos) no conjunto das 3 associações:
  - Infantis A masculinos: 6 ranking (conjunto das 3 associações) + 3 quota (1 por associação)
  - Infantis B masculinos: 6 ranking (conjunto das 3 associações) + 3 quota (1 por associação)
  - Infantis A femininos: 6 ranking (conjunto das 3 associações) + 3 quota (1 por associação)
  - Infantis B femininos: 5 ranking (conjunto das 3 associações) + 3 quota (1 por associação)
- 4 nadadores da Associação que organiza.

### **CrITÉRIOS de seleção:**

#### Estágio 1: Resultados do Torneio Regional de Fundo

Pontuação FINA no somatório das 2 provas:

- Masculinos: 1500m Livres +400m Estilos.
- Femininos: 800m Livres + 400m Estilos.

#### Estágio 2: Resultados do Torneio Nadador Completo

Pontuação FINA no somatório das provas do torneio: 200m Estilos; 100m Mariposa; 100m Bruços; 100m Costas; 100m Livres.

#### Estágio 3: Resultados do Torneio Zonal de Infantis

Pontuação FINA no somatório das 2 provas individuais mais pontuadas.

### **Tipo de avaliação:**

Avaliação e correção técnica.

## **Conteúdos**

- Modelo técnico (objectivos referidos nos Cadetes).
- Avaliação das características individuais.
- Estimativa da estatura adulta.
- Dados antropométricos (altura, massa corporal, IMC, envergadura, altura sentado).
- Desenvolvimento capacidade aeróbia – treino técnico.
- Relatórios (envio dos dados: análise geral, individual).