

1. PLANEAMENTO ESTÁGIOS REGIONAIS

Segue na tabela abaixo os Planeamento dos Estágios Regionais para a presente época.

Data	Piscina	S12 Mx	S14 Mx	S16 M	S18 F
25 Novembro	Alvalade	X	X		
16 Dezembro	Algés	X	X	X	X
20 Janeiro	*	X	X	X	X
3 Fevereiro	Algés	X	X	X	X
12 Maio*	Algés	X	X	X	X
1 Junho	Algés	X	X	X	X
8 e 9 Junho*	Algés			X	X
21 Julho	Algés	X	X		

*A confirmar

2. ESTÁGIO REGIONAL

Informa-se todas as equipas com Polo Aquático da ANL que no próximo dia 25 de Novembro vai realizar-se na Piscina do Multiusos do Estádio de Alvalade o 1º Estágio Regional para os escalões S12 e S14 Mistos, inserido no PNT da FPN.

Solicito que os treinadores selecionem todos os atletas que apresentem uma Técnica de Nado Boa e Técnica Individual Razoável com e sem bola. **Deverão enviar relação desses atletas com os repetivos nomes e anos de nascimento, para o email dtr.pa@anlisboa.pt até ao final do dia 22 de novembro.**

Todos os treinadores presentes no Estágio, com o intuito de participar ativamente, serão Creditada 1UC pela FPN.

Os treinadores devem-se apresentar pelas 13h e os atletas pelas 13h30', sendo que a previsão de termo será pelas 17h.

Pólo-Aquático da ANL

Ivo Fernandes