

1. 2º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES

Dos resultados alcançados no Torregri 2, e no cumprimento dos critérios estabelecidos, divulga-se a convocatória dos nadadores selecionados para o 2º Estágio de Capacitação de Cadetes:

Masculinos				Femininos			
Nome	Ano	Clube	Soma Pontuação	Nome	Ano	Clube	Soma Pontuação
Rafael Alexandre Figueiredo	2012	SFUAP	949	Joana Ferreira Espada	2013	AONDA	1143
Afonso Miguel Ramos	2012	AEFDTV	935	Eveline Sergiu Spac	2013	PDEM	987
Lucas Heleno Bacalhau	2012	COL	893	Ines Miguel Bastos	2013	SCP	969
Goncalo Nunes Costa	2012	GESL	746	Ines Martins Silva	2013	SCP	966
Joao Leitao Duarte	2012	GESL	732	Madalena D'Eça Bispo	2013	VKGS	956
Simão Fernandes Coelho	2012	COL	714	Teresa Vale Carvalho	2013	SCP	919
Clemente Fernandez Mende	2012	CNN	698	Sofia Mão de Ferro	2013	SCP	900
Tiago Esteves Rodrigues	2012	GESL	683	Mariana Vale Serrão	2013	PDEM	867
Dinis Costa Faria	2012	CNN	679	Maria Nunes Roque	2013	SLB	847
Diego Miguel Mota	2012	GESL	669	Matilde Cravo Barreiros	2013	PDEM	831
Duarte Oliveira Diniz	2012	CFB	633	Madalena Marques Martins	2013	SFUAP	830
Francisco Ferro Alexandre	2012	VKGS	621	Constança Marques Jerónimo	2013	SCP	797

Adicionalmente, o departamento técnico da ANL, e à semelhança de anos anteriores, convida a tomar parte no presente estágio os atletas participantes no Estágio I e que agora não foram selecionados:

Masculinos				Femininos			
João Pedro Fonseca	2012	AONDA	Estágio I	Laura Rodrigues Rebocho	2013	CNS	Estágio I
Miguel Almeida Pereira	2012	AONDA	Estágio I	Laurine Aurore Amorim	2013	CNCVG	Estágio I
Pedro Pontes Prior	2012	CIRL	Estágio I	Maria Freitas Teives	2013	SCP	Estágio I
Ricardo Canas Brito	2012	CNS	Estágio I	Matilde Sofia Castanheira	2013	GESL	Estágio I
Rodrigo Mousse Guerbatin	2012	AHBE	Estágio I				

Até dia 2 de Maio os clubes dos nadadores selecionados deverão confirmar a participação dos seus atletas bem como indicar qual ou quais os treinadores que irão estar presentes no estágio. Esse envio deverá ser realizado por email para dtr@anlisboa.pt.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES DO 2º ESTÁGIO DE CADETES

Local: Piscina da Sociedade Filarmónica União Artística Piedense

Data: 4 e 5 de Maio de 2024

Horários Previstos:

	Data	Início	Final (Previsão)
1ª Jornada	4-Mai-24	15h00	18h00
2ª Jornada	5-Mai-24	9h00	12h30

Sede:

Campo Desportivo Carlos Queiroz
Rua Gaspar Barreiros, Sala 6, 2790-212 Carnaxide
NIF: 501 631 518 // Telefone: 917 950 382
geral@anlisboa.pt // www.anlisboa.pt // anleventos.com

Parceiros:

arena



aqualoja

cofiht
medicina desportiva

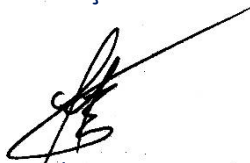
- Os nadadores convocados deverão estar perto de 10 minutos antes junto à entrada da piscina da SFUAP.
- O estágio é à porta fechada pelo que não está disponível o acesso a zona de público.
- Os nadadores deverão levar:
 - Toalha para o cais, chinelos, calções e t-shirt
 - Garrafa de água e snack para reforço alimentar entre tarefas de estágio;
 - Como material de treino deverão apenas levar prancha

2. RETIFICAÇÃO DE PROGRAMA DO TORREGRI 3

Foi verificado um erro no programa de prova do Torregri 3 pelo que se apresenta o programa com as devidas retificações:

1ª Jornada				2ª Jornada			
Sessão única				1ª Sessão			
1	4x100 Livres	Cad A	F	13	4x50 Estilos*	Cad B	Misto
2	4x100 Livres	Cad A	M	14	4x100 Estilos*	Cad A	Misto
3	4x50 Livres	Cad B	F	Intervalo (5')			
4	4x50 Livres	Cad B	M	15	200 Livres	Cad B	M
Intervalo (5')				16	200 Livres	Cad B	F
5	200 Estilos	Cad A	F	17	400 Livres	Cad A	M
6	200 Estilos	Cad A	M	18	400 Livres	Cad A	F
7	100 Estilos	Cad B	F	2ª Sessão			
8	100 Estilos	Cad B	M	19	50 Mariposa	Cad B	M
Intervalo (10')				20	50 Mariposa	Cad B	F
9	100 Livres	Cad A	F	21	100 Mariposa	Cad A	M
10	100 Livres	Cad A	M	22	100 Mariposa	Cad A	F
11	100 Livres	Cad B	F	Intervalo (10')			
12	100 Livres	Cad B	M	23	100 Bruços	Cad B	M
				24	100 Bruços	Cad B	F
				25	100 Bruços	Cad A	M
				26	100 Bruços	Cad A	F
				Intervalo (10')			
				27	100 Costas	Cad B	M
				28	100 Costas	Cad B	F
				29	100 Costas	Cad A	M
				30	100 Costas	Cad A	F

Pela Direcção Técnica



Alexandre Serrasqueiro
(Diretor Técnico Regional)

Sede:

Campo Desportivo Carlos Queiroz
Rua Gaspar Barreiros, Sala 6, 2790-212 Carnaxide
NIF: 501 631 518 // Telefone: 917 950 382
geral@anlisboa.pt // www.anlisboa.pt // anleventos.com

Parceiros:

arena



aqualoja

cofiht
medicina desportiva