

PLANO DE SELECÇÕES

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DE LEIRIA



Nova visão, Mais natação
associação de natação do distrito de leiria



Dando continuidade ao Plano de Selec es da Associa o de Nata o de Leiria. Este documento   orientador e regulador dos critérios de selec o, momentos de prepara o e provas de representa o, para os nadadores pertencentes   ANDL nos diversos escalões competitivos:

CADETES

N� Act.	Datas	Actividade	Local	Selec�o atletas	Listagem final
1	11 e 12 de Abril 2011	Treino Geral	Ansião	Até 4 Abril	6 Abril
2	21 de Maio 2011	Torneio do Futuro	Montemor-o-Novo	Até 9 Maio	13 Maio

INFANTIS

N� Act.	Datas	Actividade	Local	Selec�o atletas	Listagem final
1	16 de Outubro 2010	Treino Geral	Alcobaça	Até 10 Out.	12 Outubro
2	27 de Novembro 2010	Memorial Luís Lopes Concei�o	Coimbra	Até 14 Nov.	17 Novembro
3	21 e 22 Dezembro 2011	Treino Selec�o	Ansião	Até 19 Dez.	20 Dezembro
4	9 de Abril 2011	Taça Vale do Tejo	Abrantes		30 Março

JUVENIS

N� Act.	Datas	Actividade	Local	Selec�o atletas	Listagem final
1	16 de Outubro 2010	Treino Geral	Alcobaça	Até 10 Out.	12 Outubro
2	13 de Novembro 2010	Inter-Associa�es	Pombal	Até 23 Out.	27 Outubro
3	21 e 22 Dezembro 2011	Treino Selec�o	Ansião	Até 19 Dez.	20 Dezembro
4	9 de Abril 2011	Taça Vale do Tejo	Abrantes		30 Março



ABSOLUTOS

Nº Act.	Datas	Actividade	Local	Seleção atletas	Listagem final
1	13 Novembro 2010	Treino Geral	Leiria	Até 10 Out.	27 Outubro
2	30 Abril 2011	Treino Seleção Final	Rio Maior	Até 3 Abr.	6 Abril
3	26 a 29 Maio 2011	Torneio Internacional	Sevilha	Até 3 Abr.	4 Maio



PLANO DE SELECÇÕES – CADETES

“Torneio do Futuro”

1. Introdução

O plano indicado destina-se exclusivamente aos nadadores pertencentes ao Escalão de Cadetes (A e B), atletas femininos 2000/2003 e masculinos 1999/2003).

Respeitando que durante estas idades, muitos atletas poderão estar sob a influência de um processo de maturação, característico destas idades, propomos um modelo de selecção que possibilita a participação em diversos níveis e graus de exigência.

Consideramos de importância fulcral o desenvolvimento dos atletas da ANDL nestes escalões etários, pois sabemos que é nestas mesmas idades onde poderão surgir jovens talentos.

Seguindo os pressupostos referidos pela Federação Portuguesa de Natação, a ANDL pretende desenvolver este plano a médio e/ou longo prazo intervindo mais directamente em duas áreas de intervenção:

- Identificar traços morfo-funcionais, técnicos e psicológicos dos atletas Infantis possuidores de potencialidades individuais, ajudando na sua formação como nadadores;

Neste sentido pretende o departamento técnico dar continuidade incentivar directamente em três áreas de intervenção:



- Possibilitar o treino e a competição com elevada carga motivacional, a um grupo alargado de praticantes, promovendo o espírito de selecção distrital, desenvolvendo aspectos específicos da participação competitiva de nível elevado.
- Estabelecer compromissos de responsabilidade mutua da ANDL com o atleta / clube na avaliação da sua progressão para as representações distritais.
- Criando acções temporais planeadas e estruturadas.

2. Critérios de Selecção

Os critérios de selecção de participação no plano de selecção no escalão de Cadetes estão definidos por cinco critérios diferenciados:

- Treinos de Selecção (Geral)
- Treinos de Selecção (Abertos)
- Provas de Selecção Nível A e B

Os momentos retratados anteriormente, serão distribuídos em conformidade com o Calendário Distrital, de forma a possibilitar a participação dos atletas convocados e a não comprometer os treinos, que cada atleta é submetido pelos seus respectivos treinadores.



3. Calendário de actividades

O calendário que se apresenta carece de confirmações das entidades organizadoras ou responsáveis pelos eventos ou locais de treino.

Nº Act.	Datas	Actividade	Local	Categorias
1	11 e 12 de Abril 2011	Treino Geral	Ansião	CAD
2	21 de Maio 2011	Torneio do Futuro	Montemor-o- Novo	CAD

1º Momento – Treino de Selecção Preparação Geral

1. **Local:** Ansião
2. **Data:** 11 e 12 de Abril 2011
3. **Participação:** limite máximo 24 atletas
4. **Objectivos:** Fomentar o espírito de Selecção Distrital, apurar os melhores nadadores para o “Torneio do Futuro”
5. **Critérios de Selecção:**
 - a) São preferencialmente seleccionados os três melhores tempos de cada prova individual, segundo o ranking individual distrital (Piscina 25) obtido nas respectivas provas ou no 1º percurso de estafetas mediante o programa de provas (100L, 100C, 100B, 100M e 200E);
 - b) Será divulgada a lista de seleccionados até 6 de Abril de 2011.
6. À margem dos critérios apresentados, cabe ao departamento técnico decidir que outros nadadores podem ser incluídos na selecção.



PROGRAMA

Data	11 e 12 de Abril 2011				
Local	Ansião				
Transporte	O transporte será da responsabilidade dos Clubes				
Segunda-Feira (PM)		Terça-Feira (AM)		Terça-Feira (PM)	
15:00h	Concentração	07:30h	Despertar	14:00h	Actividade de Grupo
15:15h	Reunião c/ Atletas	08:00h	Pequeno Almoço	15:30h	Lanche
16:00h	Treino (1) Água	09:30h	Treino (2) Água	16:00h	Treino (3) Água
20:00h	Jantar	11:45h	Treino Ginásio	18:30h	Reunião Final
22:00h	Recolher	12:30h	Almoço	19:00h	Final de Estágio

No sentido de garantir a qualidade deste momento, para além do Treinador Distrital do Escalão de Cadetes, irão ser convidados todos os treinadores com nadadores intervenientes.

2º Momento “Torneio do Futuro” Provas de Selecção Nível A

1. **Local:** Montemor-o-Novo
2. **Data:** 21 de Maio de 2011
3. **Participação:** Critérios do Regulamento de Prova;
4. **Objectivos:** Fomentar o Espírito de Selecção Distrital.
5. **Critérios de Selecção:**
 - a) A selecção dos nadadores para esta competição terá como referência principal, a participação no 1º momento de estágio.



- b) Serão, preferencialmente, seleccionados para as provas do programa os dois melhores nadadores com melhor tempo de cada prova individual, obtidos na respectiva prova ou no 1º percurso das estafetas, mediante o programa de provas.
 - c) Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituição de qualquer dos nadadores inicialmente previstos.
 - d) Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2º classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa.
 - e) À margem dos critérios referenciais de selecção estabelecidos, cabe ao Departamento Técnico da ANDL, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.
 - f) São consideradas as marcas realizadas entre na presente Época Desportiva (2010-2011);
 - g) As estafetas são constituídas pelos elementos que forem seleccionados por provas individuais.
 - h) Será divulgada a lista final de seleccionados no dia 13 de Maio de 2011.
6. À margem dos critérios apresentados, cabe ao departamento técnico decidir que outros nadadores podem ser incluídos na selecção.

No sentido de garantir a qualidade da selecção distrital, para além do Treinador Distrital do Escalão de Cadetes, irão ser convidados os dois treinadores com mais nadadores seleccionados.



PLANO DE SELECÇÕES – INFANTIS

1. Introdução

O plano indicado destina-se exclusivamente aos nadadores pertencentes ao Escalão de Infantis (A e B), atletas femininos 1998/99 e masculinos 1997/98.

Respeitando que durante estas idades, muitos atletas poderão estar sob a influência de um processo de maturação, característico destas idades, propomos um modelo de selecção que possibilita a participação em diversos níveis e graus de exigência.

Consideramos de importância fulcral o desenvolvimento dos atletas da ANDL nestes escalões etários, pois sabemos que é nestas mesmas idades onde poderão surgir jovens talentos. Para além disso e não menos importante, será elevar o nível de participação no Torneio Zonal, Campeonato Nacional e Provas de Selecção.

Seguindo os pressupostos referidos pela Federação Portuguesa de Natação, a ANDL pretende desenvolver este plano a médio e/ou longo prazo intervindo mais directamente em duas áreas de intervenção:

- Identificar traços morfo-funcionais, técnicos e psicológicos dos atletas Infantis possuidores de potencialidades individuais, ajudando na sua formação como nadadores;

Neste sentido pretende o departamento técnico incentivar directamente em três áreas de intervenção:



- Possibilitar o treino e a competição com elevada carga motivacional, a um grupo alargado de praticantes, promovendo o espírito de selecção distrital, desenvolvendo aspectos específicos da participação competitiva de nível elevado.
- Estabelecer compromissos de responsabilidade mútua da ANDL com o atleta / clube na avaliação da sua progressão para as representações distritais.
- Criando acções temporais planeadas e estruturadas.

2. Critérios de Selecção

Os critérios de selecção de participação no plano de selecção no escalão de Infantis estão definidos por cinco critérios diferenciados:

- Treinos de Selecção (Geral)
- Treinos de Selecção (Controlo de Treino)
- Treinos de Selecção (Abertos)
- Treinos de Selecção (Específico)
- Provas de Selecção Nível A e B

Os momentos retratados anteriormente, serão distribuídos em conformidade com o calendário distrital, de forma a possibilitar a participação dos atletas convocados e a não comprometer os treinos específicos, que cada atleta é submetido pelos seus respectivos treinadores.

3. Calendário de actividades

O calendário que se apresenta carece de confirmações das entidades organizadoras ou responsáveis pelos eventos ou locais de treino.

Nº Act.	Datas	Actividade	Local	Categorias
1	16 de Outubro 2010	Treino Geral	Alcobaça	INF
2	27 de Novembro 2010	Memorial Luís Lopes Conceição	Coimbra	INF
3	21 e 22 de Dezembro 2010	Treino Selecção	Ansião	INF
4	9 de Abril de 2011	Taça Vale do Tejo	Abrantes	INF

1º Momento – Treino de Selecção

Preparação Geral

1. **Local:** Alcobaça
2. **Data:** 16 de Outubro 2010
3. **Participação:** limite máximo 30 atletas
4. **Objectivos:** Fomentar o espírito de Selecção Distrital, apurar os melhores nadadores para a “Taça Vale do Tejo”
5. **Critérios de Selecção:**
 - a. São convocados os atletas que participaram nos últimos Campeonatos Nacionais de Verão;
 - a) Será motivo de preferência as marcas com melhor pontuação FINA 2010;
 - b) Será divulgada a lista de seleccionados até 12 de Outubro de 2010.

- c) À margem dos critérios apresentados, cabe ao departamento técnico decidir que outros nadadores podem ser incluídos na selecção.

PROGRAMA

Data	16 de Outubro 2010
Local	Alcobaça
Transporte	O transporte será da responsabilidade dos Clubes
Sábado (AM)	
14:15h	Concentração na Piscina
14:30h	Reunião c/ Atletas
15:30h	Treino (1) Água
18:00h	Reunião Final
18:30h	Final de Estágio

No sentido de garantir a qualidade deste momento, para além do Treinador Distrital do Escalão de Infantis, irão ser convidados os treinadores com nadadores intervenientes. O Treino irá ter uma incidência de carácter de Desenvolvimento Aeróbio.



2^o Momento
“Memorial Luís Lopes da Concei o”
(ANA, ANC, ANNP, ANM, ANDL)

Provas de Selec o Nível B

1. **Local** : Coimbra
2. **Data** : 27 de Novembro de 2010
3. **Participa o**: Critérios do Regulamento de Prova;
4. **Objectivos**: Estabelecer 8 novos Recordes Distritais e ficar entre os 3 primeiros classificados colectivamente.
5. **Critérios de Selec o**:
 - a. A selec o dos nadadores para esta competi o terá como referência principal, a participa o no 1^o momento de estágio.
 - b. Serão, preferencialmente, seleccionados para as provas do programa os dois melhores nadadores com melhor tempo de cada prova individual, obtidos na respectiva prova ou no 1^o percurso das estafetas, mediante o programa de provas.
 - c. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substitui o de qualquer dos nadadores inicialmente previstos.
 - d. Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2^o classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa.
 - e.   margem dos critérios referenciais de selec o estabelecidos, cabe ao Departamento Técnico da ANDL, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.
 - f. São consideradas só as marcas realizadas entre o período de 5 Março a 14 de Novembro de 2010;
 - g. As estafetas são constituídas pelos elementos que forem seleccionados por provas individuais.



- h. Será divulgada a lista final de seleccionados no dia 17 de Novembro de 2010.
6. À margem dos critérios apresentados, cabe ao departamento técnico decidir que outros nadadores podem ser incluídos na selecção.

No sentido de garantir a qualidade da selecção distrital, para além do Treinador Distrital do Escalão de Infantil, é convidado o treinador com mais nadadores seleccionados.

3º Momento

Treino de selecção

1. **Local:** Ansião
2. **Data:** 21 e 22 Dezembro de 2010
3. **Participação:** limite máximo 16 atletas (8 femininos – 8 masculinos)
4. **Objectivos:** Participação Taça Vale do Tejo
5. **Critérios de Selecção:**
 - a. A selecção dos nadadores para este momento terá como referência principal, os resultados registados entre o período compreendido 18 de Junho de 2010 a 19 de Dezembro de 2010 .
 - b. Serão, preferencialmente, seleccionados os dois nadadores com melhor tempo de cada prova individual, obtidos na respectiva prova ou no 1º percurso das estafetas, mediante o programa de provas (400 L, 100 L, 100 C, 100 B, 100 M e 200 E)
 - c. Na eventualidade de não se atingir a cota de 8 nadadores, as restantes vagas serão preenchidas pelos nadadores mais pontuados (Tabela Fina 2010).

- d. À margem dos critérios referenciais de selecção estabelecidos, cabe ao Departamento Técnico da ANDL, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.
- e. Será divulgada a lista final de seleccionados no dia 20 de Dezembro de 2010.
6. No sentido de garantir a qualidade da selecção distrital, para além do Treinador Distrital do Escalão de Infantis, irá ser convocado o treinador com mais nadadores seleccionados.

PROGRAMA

Data	21 e 22 de Dezembro 2010				
Local	Ansião				
Transporte	O transporte será da responsabilidade dos Clubes				
Terça-Feira (PM)		Quarta-Feira (AM)		Quarta-Feira (PM)	
15:00h	Concentração	07:30h	Despertar	14:00h	Actividade de Grupo
15:15h	Reunião c/ Atletas	08:00h	Pequeno Almoço	15:30h	Lanche
16:00h	Treino (1) Água	09:30h	Treino (2) Água	16:00h	Treino (3) Água
20:30h	Jantar	11:45h	Treino Ginásio	18:30h	Reunião Final
22:00h	Recolher	12:30h	Almoço	19:00h	Final de Estágio



4º Momento “Taça Vale do Tejo”

Provas de Selecção Nível A

1. **Local:** Abrantes
2. **Data:** 8 e 9 de Abril 2011
3. **Participação:** limite máximo 10 atletas
4. **Objectivos:** Estabelecer 10 novos Recordes Distritais e ficar entre os 3 primeiros classificados colectivamente
5. **Critérios de Selecção:**
 - a. A selecção dos nadadores para esta competição terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Zonais .
 - b. Serão, preferencialmente, seleccionado o nadador com melhor tempo de cada prova individual, obtidos na respectiva prova ou no 1º percurso das estafetas, mediante o programa de provas (400 L, 100 L, 100 C, 100 B, 100 M e 200 E)
 - c. Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100 Estilos e 4x100 Livres. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituição de qualquer dos nadadores inicialmente previstos.
 - d. Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2º classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa.
 - e. À margem dos critérios referenciais de selecção estabelecidos, cabe ao Departamento Técnico da ANDL, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

- f. Será divulgada a lista final de seleccionados no dia 30 de Março de 2011.
6. No sentido de garantir a qualidade da selecção distrital, para além do Treinador Distrital do Escalão de Infantis, irá ser convocados o treinador com mais nadadores seleccionados.

PROGRAMA

Data	8 e 9 de Abril de 2011		
Local	Abrantes		
Transporte	O transporte será da responsabilidade da ANDL		
Sexta-Feira (PM)		Sábado	
14:30h	Concentração Sede da ANDL	07:00h	Despertar
14:45h	Viagem	07:30h	Pequeno-almoço
16:00h	Treino (1) Água	08:30h	Competição
19:00h	Jantar	20:00h	Regresso
20:00h	Reunião Atletas		
22:00h	Recolher		



PLANO DE SELECÇÕES – JUVENIS

1. Introdução

O plano indicado destina-se exclusivamente aos nadadores pertencentes à Selecção Juvenil.

Este escalão será o que mais necessidade tem de realizar estágios e representações no âmbito de selecção distrital. Será neste ciclo de 2008 a 2012, alvo de grande atenção por parte do departamento técnico, havendo a necessidade de criar incentivos e fomentar a manutenção de atletas no escalão Juvenil, levando-os a treinar com maior regularidade e contrariando o abandono da prática.

Pretendemos ver mais atletas nestes escalões nos campeonatos nacionais de piscina longa, quer de inverno quer de verão em representação de clubes da ANDL. Ter atletas em pódios nacionais que dignifiquem a ANDL e os clubes seus associados.

Neste sentido pretende o departamento técnico incentivar directamente em três áreas de intervenção:

- Possibilitar o treino e a competição com elevada carga motivacional, a um grupo alargado de praticantes, promovendo o espírito de selecção distrital, desenvolvendo aspectos específicos da participação competitiva de nível elevado.
- Estabelecer compromissos de responsabilidade mutua da ANDL com o atleta / clube na avaliação da sua progressão para as representações distritais.
- Criando acções temporais planeadas e estruturadas.

2. Critérios de Selecção

Os critérios de selecção de participação no plano de selecção no escalão de Juvenis estão definidos por cinco critérios diferenciados:

- Treinos de Selecção (Geral)
- Treinos de Selecção (Controlo de Treino)
- Treinos de Selecção (Abertos)
- Treinos de Selecção (Específico)
- Provas de Selecção Nível A e B

Os momentos retratados anteriormente, serão distribuídos em conformidade com o calendário distrital, de forma a possibilitar a participação dos atletas convocados e a não comprometer os treinos específicos, que cada atleta é submetido pelos seus respectivos treinadores.

3. Calendário de actividades

O calendário que se apresenta carece de confirmações das entidades organizadoras ou responsáveis pelos eventos ou locais de treino.

Nº Act.	Datas	Actividade	Local	Categorias
1	16 de Outubro de 2010	Treino Geral	Alcobaça	JUV
2	13 de Novembro de 2010	Inter-Associações	Pombal	JUV
3	21 e 22 de Dezembro de 2011	Treino Selecção	Ansião	JUV
4	9 de Abril de 2011	Taça Vale do Tejo	Abrantes	JUV

1º Momento – Treino de Selecção

Preparação Geral

1. **Local:** Alcobaça
2. **Data:** 16 de Outubro 2010
3. **Participação:** limite máximo 40 atletas
4. **Objectivos:** Fomentar o espírito de Selecção Distrital, apurar os melhores nadadores para a “Taça Vale do Tejo”
5. **Critérios de Selecção:**
 - a. São convocados os atletas que participaram nos últimos Campeonatos Nacionais de Verão;
 - b. Será motivo de preferência as marcas com melhor pontuação FINA2010;
 - c. Será divulgada a lista de seleccionados até 12 de Outubro de 2010.
6. À margem dos critérios apresentados, cabe ao departamento técnico decidir que outros nadadores podem ser incluídos na selecção.

PROGRAMA

Data	16 de Outubro de 2010
Local	Alcobaça
Transporte	O transporte será da responsabilidade dos Clubes
Sábado (AM)	
14:15h	Concentração na Piscina
14:30h	Reunião c/ Atletas
15:30h	Treino (1) Água
18:00h	Reunião Final
18:30h	Final de Estágio



No sentido de garantir a qualidade deste momento, para além do Treinador Distrital do Escalão de Juvenis, irão ser convidados os treinadores com nadadores intervenientes. O Treino irá ter uma incidência de carácter de Desenvolvimento Aeróbio.

2º Momento

“Torneio Inter-Associações”

Provas de Selecção Nível B

1. **Local:** Pombal
2. **Data:** 13 de Novembro de 2010
3. **Participação:** Critérios do regulamento de prova;
4. **Objectivos:** Estabelecer 10 novos Recordes Distritais e ficar entre os 3 primeiros classificados colectivamente.
5. **Critérios de Selecção:**
 - a. A selecção dos nadadores para esta competição terá como referência principal, a participação no 1º momento de estágio.
 - b. Serão, preferencialmente, seleccionados os três melhores nadadores com melhor tempo de cada prova individual, obtidos na respectiva prova ou no 1º percurso das estafetas, mediante o programa de provas (400 L, 100 L, 100 C, 100 B, 100M e 200 E).
 - c. Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100 Estilos e 4x100 Livres. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituição de qualquer dos nadadores inicialmente previstos.
 - d. Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2º

- classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa.
- e. À margem dos critérios referenciais de selecção estabelecidos, cabe ao Departamento Técnico da ANDL, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.
 - f. São consideradas só as marcas realizadas entre o período de 5 Março a 23 de Outubro de 2010;
 - g. Será divulgada a lista final de seleccionados no dia 27 de Outubro de 2010.
6. À margem dos critérios apresentados, cabe ao departamento técnico decidir que outros nadadores podem ser incluídos na selecção.

No sentido de garantir a qualidade da selecção distrital, para além do Treinador Distrital do Escalão de Juvenis, irá ser convidado o treinador com mais nadadores seleccionados.

3º Momento

Treino de selecção

1. **Local:** Ansião
2. **Data:** 21 e 22 Dezembro de 2010
3. **Participação:** limite máximo 16 atletas (8 femininos – 8 masculinos)
4. **Objectivos:** Participação Taça Vale do Tejo
5. **Critérios de Selecção:**
 - a. A selecção dos nadadores para este momento terá como referência principal, os resultados registados entre o período compreendido 18 de Junho de 2010 a 19 de Dezembro de 2010 .

- b. Serão, preferencialmente, seleccionados os dois nadadores com melhor tempo de cada prova individual, obtidos na respectiva prova ou no 1º percurso das estafetas, mediante o programa de provas (400 L, 100 L, 100 C, 100 B, 100 M e 200 E)
- c. Na eventualidade de não se atingir a cota de 8 nadadores, as restantes vagas serão preenchidas pelos nadadores mais pontuados (Tabela Fina 2010).
- d. À margem dos critérios referenciais de selecção estabelecidos, cabe ao Departamento Técnico da ANDL, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.
- e. Será divulgada a lista final de seleccionados no dia 20 de Dezembro de 2010.
6. No sentido de garantir a qualidade da selecção distrital, para além do Treinador Distrital do Escalão de Infantis, irá ser convocado o treinador com mais nadadores seleccionados.

PROGRAMA

Data	21 e 22 de Dezembro 2010				
Local	Ansião				
Transporte	O transporte será da responsabilidade dos Clubes				
Terça-Feira (PM)		Quarta-Feira (AM)		Quarta-Feira (PM)	
15:00h	Concentração	07:30h	Despertar	14:00h	Actividade de Grupo
15:15h	Reunião c/ Atletas	08:00h	Pequeno Almoço	15:30h	Lanche
16:00h	Treino (1) Água	09:30h	Treino (2) Água	16:00h	Treino (3) Água
20:30h	Jantar	11:45h	Treino Ginásio	18:30h	Reunião Final
22:00h	Recolher	12:30h	Almoço	19:00h	Final de Estágio



4º Momento “Taça Vale do Tejo”

Provas de Selecção Nível A

1. **Local:** Abrantes
2. **Data:** 8 e 9 de Abril 2011
3. **Participação:** limite máximo 10 atletas
4. **Objectivos:** Estabelecer 10 novos Recordes Distritais e ficar entre os 3 primeiros classificados colectivamente
5. **Critérios de Selecção:**
 - a. A selecção dos nadadores para esta competição terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Juvenis .
 - b. Serão, preferencialmente, seleccionado o nadador com melhor tempo de cada prova individual, obtidos na respectiva prova ou no 1º percurso das estafetas, mediante o programa de provas (400 L, 100 L, 100 C, 100 B, 100 M e 200 E)
 - c. Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100 Estilos e 4x100 Livres. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituição de qualquer dos nadadores inicialmente previstos.
 - d. Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2º classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa.

- e. À margem dos critérios referenciais de selecção estabelecidos, cabe ao Departamento Técnico da ANDL, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.
- f. Será divulgada a lista final de seleccionados no dia 30 de Março de 2011.
6. No sentido de garantir a qualidade da selecção distrital, para além do Treinador Distrital do Escalão de Infantis, irá ser convocados o um treinador com mais nadadores seleccionados.

PROGRAMA

Data	8 e 9 de Abril de 2011		
Local	Abrantes		
Transporte	O transporte será da responsabilidade da ANDL		
Sexta-Feira (PM)		Sábado	
14:30h	Concentração Sede da ANDL	07:00h	Despertar
14:45h	Viagem	07:30h	Pequeno-almoço
16:00h	Treino (1) Água	08:30h	Competição
19:00h	Jantar	20:00h	Regresso
20:00h	Reunião Atletas		
22:00h	Recolher		



PLANO DE SELECÇÕES – ABSOLUTOS

1. Introdução

O plano indicado destina-se exclusivamente aos nadadores pertencentes à Selecção Absoluta.

Este é o escalão que mais representativo da ANDL. Será neste ciclo de 2008 a 2012, alvo de grande atenção por parte do departamento técnico, havendo a necessidade de criar incentivos e fomentar a manutenção de atletas no escalão Absoluto, levando-os a treinar com maior regularidade e contrariando o abandono da prática.

Pretendemos ver mais atletas nestes escalões nos campeonatos nacionais de piscina longa, quer de inverno quer de verão em representação de clubes da ANDL. Ter atletas em pódios nacionais que dignifiquem a ANDL e os clubes seus associados.

Neste sentido pretende o departamento técnico incentivar directamente em três áreas de intervenção:

- a. Possibilitar o treino e a competição com elevada carga motivacional, a um grupo alargado de praticantes, promovendo o espírito de selecção distrital, desenvolvendo aspectos específicos da participação competitiva de nível elevado.
- b. Estabelecer compromissos de responsabilidade mutua da ANDL com o atleta / clube na avaliação da sua progressão para as representações distritais.
- c. Criando acções temporais planeadas e estruturadas.

2. Critérios de Selecção

Os critérios de selecção de participação no plano de selecção no escalão de Absolutos estão definidos por cinco critérios diferenciados:

- d. Treinos de Selecção (Geral)
- e. Treinos de Selecção (Controlo de Treino)
- f. Treinos de Selecção (abertos)
- g. Treinos de Selecção (Específico)
- h. Provas de Selecção Nível A e B

Os momentos retratados anteriormente, serão distribuídos em conformidade com o calendário distrital, de forma a possibilitar a participação dos atletas convocados e a não comprometer os treinos específicos, que cada atleta é submetido pelos seus respectivos treinadores.

7. Calendário de actividades

O calendário que se apresenta carece de confirmações das entidades organizadoras ou responsáveis pelos eventos ou locais de treino.

Nº Act.	Datas	Actividade	Local	Categorias
1	13 Novembro 2010	Treino Geral	Leiria	ABS
2	30 Abril de 2011	Treino Selecção Final	Rio Maior	ABS
3	27 a 29 Maio de 2011	Torneio Internacional	Sevilha	ABS

1º Momento – Treino de Selecção

1. **Local:** Leiria
2. **Data:** 13 de Novembro 2010
3. **Participação:** limite máximo 40 atletas
4. **Objectivos:** Fomentar o espírito de selecção distrital, apurar os melhores nadadores para o “Troféu de Mairena del Aljarafe”
5. **Critérios de Selecção:**
 - a. São convocados os atletas que participaram nos últimos Campeonatos Nacionais de Verão;
 - b. Será motivo de preferência as marcas com melhor pontuação FINA2010;
 - c. Será divulgada a lista de seleccionados até 27 de Outubro de 2010.
6. À margem dos critérios apresentados, cabe ao departamento técnico decidir que outros nadadores podem ser incluídos na selecção.

PROGRAMA

Data	13 de Novembro de 2010
Local	Leiria
Transporte	O transporte será da responsabilidade dos Clubes
Sábado (AM)	
08:30h	Concentração na Piscina
08:45h	Reunião c/ Atletas
09:00h	Treino (1) Água
11:30h	Reunião Final
12:00h	Final de Estágio

No sentido de garantir a qualidade deste momento, para além do Treinador Distrital do Escalão de Absoluto, irão ser convidados os treinadores com nadadores intervenientes. O Treino irá ter uma incidência de carácter de Desenvolvimento Aeróbio.

2º Momento – Treino de Selecção

1. **Local:** Rio Maior
2. **Data:** 30 de Abril 2011
3. **Participação:** limite máximo 16 atletas
4. **Objectivos:** Fomentar o espírito de selecção distrital
5. **Crítérios de Selecção:**
 - a. A selecção dos nadadores para este momento terá como referência principal, a participação na competição específica “XIV Trofeo de Natacion “Villa Mairena del Aljarafe.
 - b. Será divulgada a lista final de seleccionados a 6 de Abril de 2011.
6. À margem dos critérios apresentados, cabe ao departamento técnico decidir que outros nadadores podem ser incluídos na selecção.

PROGRAMA

Data	30 de Abril de 2011
Local	Rio Maior
Transporte	O transporte será da responsabilidade dos Clubes
Sábado (AM)	
8:30h	Concentração
8:45h	Reunião c/ Atletas
09:00h	Treino (1) Água
12:00h	Almoço
14:00h	Reunião
15:30h	Treino (2) Água
18:00h	Entrega de equipamentos
18:15h	Reunião Final
18:30h	Final de Estágio

No sentido de garantir a qualidade deste momento, para além do Treinador Distrital do Escalão de Absoluto, irão ser convidados os treinadores com nadadores intervenientes.

4º Momento

Torneio internacional – Espanha

“Mairena del Aljarafe”

1. **Local:** Sevilha
2. **Data:** 26 a 29 de Maio de 2011
3. **Participação:** Critérios do regulamento de prova (limite máximo 16 atletas)
4. **Objectivos:** Estabelecer 12 novos Recordes Distritais e ficar entre os 3 primeiros classificados colectivamente.
5. **Critérios de Selecção:**
 - a) A selecção para este momento ficará condicionada a obtenção mínima de dois TAC´S
 - b) A selecção dos nadadores para esta competição terá como referência principal, a participação nos momentos de estágios.
 - c) Nas provas de 1500, 800, 400 Livres e 400 Estilos só serão aceites pela organização as oito melhores tempos de inscrição.
 - d) Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores com melhor tempo de cada prova individual, obtidos na respectiva prova ou no 1º percurso das estafetas, mediante o programa de provas (400 L, 100 L, 100 C, 100 B, 200 E e 100 M).
 - e) Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100 Estilos e 4x100 Livres. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituição de qualquer dos nadadores inicialmente previstos.



- f) Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2º classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa.
 - g)   margem dos critérios referenciais de selecção estabelecidos, cabe ao Departamento Técnico da ANDL, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.
 - h) São consideradas só as marcas realizadas na época de 2010-2011 realizadas até ao dia 3 de Abril de 2011;
 - i) As estafetas são constituídas pelos elementos que forem seleccionados por provas individuais.
 - j) Será divulgada a lista final de seleccionados no dia 4 de Maio de 2011.
6.   margem dos critérios apresentados, cabe ao departamento técnico decidir que outros nadadores podem ser incluídos na selecção.

No sentido de garantir a qualidade da selecção distrital, para além do Treinador Distrital do Escalão de Absolutos,   convidado o treinador com mais nadadores seleccionados.



Tabela de TAC's - ANDL

FEMININOS		Provas	MASCULINOS	
TAC - 50m	TAC - 25m		TAC - 50m	TAC - 25m
00:28,35	00:27,87	50 Livres	00:25,69	00:25,21
01:01,98	01:00,74	100 Livres	00:55,52	00:54,28
02:16,70	02:14,04	200 Livres	02:02,54	01:59,88
04:44,23	04:39,48	400 Livres	04:19,44	04:13,26
00:00,00	00:00,00	800 Livres	00:00,00	00:00,00
00:00,00	00:00,00	1.500 Livres	00:00,00	00:00,00
00:36,42	00:35,95	50 Bruços	00:32,05	00:31,58
01:20,50	01:18,32	100 Bruços	01:10,72	01:08,53
02:52,27	02:48,00	200 Bruços	02:33,13	02:28,38
00:33,38	00:32,62	50 Costas	00:29,87	00:29,11
01:11,95	01:09,77	100 Costas	01:04,07	01:01,88
02:33,65	02:29,38	200 Costas	02:17,36	02:12,61
00:31,20	00:30,72	50 Mariposa	00:27,78	00:27,30
01:10,15	01:08,91	100 Mariposa	01:01,31	01:00,08
02:32,94	02:30,76	200 Mariposa	02:16,22	02:14,04
02:34,65	02:31,80	200 Estilos	02:18,41	02:15,08
05:27,93	05:20,33	400 Estilos	04:56,87	04:48,79