



**ANM**  
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO  
DA MADEIRA

# PROGRAMA DE ESTÁGIO

**2.º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA**

**INFANTIS A | INFANTIS B | CADETES A**

Porto Moniz, 28 de março de 2026

Época Desportiva 2025/2026

Atualizado: 26 de março de 2026

---

## ÍNDICE

---

1. Organização.....	Pág. 2
2. Data.....	Pág. 2
3. Local.....	Pág. 2
4. Refeições.....	Pág. 2
5. Piscina.....	Pág. 2
6. Horário de Treino.....	Pág. 2
7. Programa Geral.....	Pág. 3
8. Questões a ter em conta!.....	Pág. 4
9. Convocatória.....	Pág. 5

---

## 2.º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA

### INFANTIS A | INFANTIS B | CADETES A

---

- 1. ORGANIZAÇÃO:** Associação de Natação da Madeira (ANMAD) sob a orientação e coorganização da Federação Portuguesa de Natação (FPN)
- 2. DATA:** 28 de março de 2026
- 3. LOCAL:** Porto Moniz
- 4. REFEIÇÃO:**
  - **DIA 28** (almoço): Macarrão guisado com carne porco e macedónia.  
- **RESTAURANTE/ESCOLA:** EBSEC Porto Moniz
  - **DIA 28** (lanche): Sandes de queijo e fiambre. Sumo.  
- **LOCAL:** Junto ao Aquário da Madeira, Porto Moniz
  - *Sujeito a confirmação.*
- 5. PISCINA:**
  - **DIA 28** (sábado de manhã): Piscina Municipal de Porto Moniz
  - **DIA 28** (sábado de tarde): Piscina Municipal de Porto Moniz
  - *Piscina de 25 metros, 6 pistas.*
- 6. HORÁRIO:**

	DATA	PF / MEDIÇÕES	TREINO
1.ª SESSÃO DE TREINO	28 MARÇO 2026	09h00 (55 min.)	09h30 - 11h30
2.ª SESSÃO DE TREINO	28 MARÇO 2026	16h00 (30 min.)	16h30 - 18h30

## 7. PROGRAMA GERAL

**08h45 - 08h55: ENCONTRO** na Piscina Municipal de Porto Moniz

**09h00 - 09h30: REGISTOS DE DADOS ANTROPOMÉTRICOS**

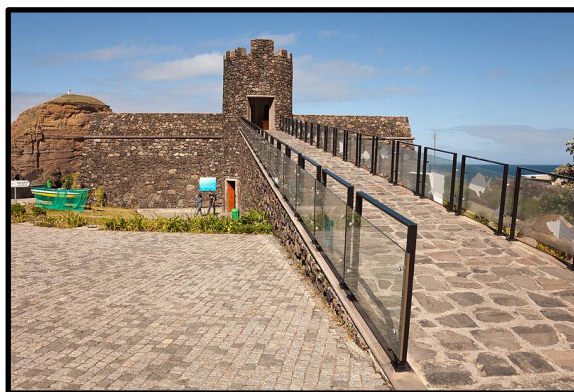
**09h30 - 10h00: AQUECIMENTO e PREPARAÇÃO FÍSICA (seco)**

**10h00 - 11h30: MOMENTO DE AVALIAÇÃO:** Treino (água):

- Avaliação técnica dos quatro estilos, partidas e viragens (FPN).

**12h00 - 13h30: Almoço** na “EBSEC Porto Moniz”

**14h00 - 15h00: Visita** ao “Aquário da Madeira”, Porto Moniz



**15h00 - 15h30: Lanche** – Parque Infantil no centro do Porto Moniz

**16h00 - 18h00: 2.º MOMENTO DE AVALIAÇÃO:** Treino (água):

- Avaliação dos **400m Livres** (tempos parciais, FG, DC, IN) | **200L** Cadetes.

- Avaliação dos **50m Livres** (tempo, FG, DC, IN, velocidade de viragem).

**18h00 - 18h30: LAZER** nas piscinas / jogos e diversão

**19h00: CONCLUSÃO** do Estágio de Capacitação Técnica.

---

**NOTA 1:** O estágio de capacitação termina oficialmente às 19h00, mas a última sessão de treino poderá terminar ligeiramente mais cedo. A entrega dos nadadores aos encarregados de educação fica à responsabilidade de cada clube.

---

## 8. QUESTÕES A TER EM CONTA!

- A. Este **PROGRAMA** é uma proposta de trabalho. Será adaptado em função das características e ocorrências apresentadas no momento;
- B. O **TRANSPORTE** é da responsabilidade de cada clube;
- C. Pedimos que cada treinador vá equipado com **DOIS CRONÓMETROS**. Um serve para tempos parciais e totais e outro, por exemplo, para a frequência de braçada. Quem não tem dois cronómetros que avise com antecedência e nós, Associação, iremos tentar emprestar;
- D. Apesar das refeições principais serem asseguradas pela Associação de Natação da Madeira cada nadador deverá levar um pequeno **LANCHE**;
- E. Apesar de estarmos em primavera, cada nadador deve ir preparado com o **VESTUÁRIO** adequado para o frio;
- F. Podem levar jogos. Por exemplo, **CARTAS, QUATRO EM LINHA, DOMINÓ**, etc.

**NOTA:** Muito cuidado com os seus pertences, nomeadamente com os telemóveis. Os treinadores estão presentes, os contactos estão disponíveis. Não há necessidade de levar os telemóveis. Menos uma responsabilidade e mais um fator a contribuir para o envolvimento social.

- G. Os nadadores deverão ir equipados com **DUAS TOALHAS** e o respetivo equipamento de treino (fato de banho, óculos de natação, touca, chinelos);
- H. É importante verificar e questionar os encarregados de educação se os nadadores mais novos (por exemplo, as cadetes de 2014) têm a **CAPACIDADE** e a **RESPONSABILIDADE** para comer sozinhos;
- I. O treinador deve estar informado sobre alguma **CONDIÇÃO MÉDICA**. Questões relativas à **ALIMENTAÇÃO** também devem ser informadas com antecedência.

## 10. NADADORES CONVOCADOS ANO CLUBE

### INFANTIL B - FEMININOS (5)

Todas as nadadoras que cumpriram o critério mínimo de participação (regulamentado):

1. Leonor Telo Aniceto (de tarde)	2013	Clube Naval do Funchal
2. Maria Castro Teixeira	2013	Clube Naval do Funchal
3. Lara Martins Silva	2013	Clube Desportivo São Roque
4. Núria Gouveia Andrade	2013	Clube Desportivo Nacional
<b>R7.</b> Clara Abreu Luís	2013	Clube Escola O Liceu

### INFANTIL B - MASCULINOS (5)

Todos os nadadores que cumpriram o critério mínimo de participação (regulamentado):

1. Francisco Tomás Antunes	2013	Juventude Atlântico Clube
2. Jorge Lourenço Mendonça	2013	Clube Desportivo Nacional
3. Pedro Henrique Sousa	2013	Clube Desportivo Nacional
4. Leo Matias Abreu	2013	Clube Escola O Liceu
5. Pedro Melim Teixeira	2013	Clube Naval do Funchal

### INFANTIL A - FEMININOS (4)

Todas as nadadoras que cumpriram o critério mínimo de participação (regulamentado):

1. Maria Franco Ferro	2012	Clube Naval do Funchal
2. Vera José Ojkic	2012	Clube Naval do Funchal
4. Maria Clara Gonçalves	2012	Clube Escola O Liceu
5. Maria Silva Freitas	2012	Clube Naval do Funchal

### INFANTIL A - MASCULINOS (4)

Todos os nadadores que cumpriram o critério mínimo de participação (regulamentado):

1. João Pedro Sousa	2012	Clube Desportivo Nacional
3. Gustavo Daniel Gomes	2012	Clube Desportivo Nacional
5. Guilherme Nelson Ferreira	2012	Clube Desportivo São Roque
<b>R6.</b> Santiago Jesus Gomes	2012	Clube Desportivo São Roque

### LEGENDA:

**R-** Rebuscado (por desistência ou convocação direta por parte do DTR-ANM).

**CADETES A - MASCULINOS (8)**

Regulamentado, os oito nadadores mais pontuados na soma das 4 provas, regulamentado (400L, 200EST, 2x100 metros à escolha) – II TORREGRI, 2026:

1. Martim Figueiredo Gonçalves	2014	Clube Naval do Funchal
2. Rafael Gordon Freitas	2014	Clube Escola O Liceu
3. Rodrigo Gomes Gomes	2014	Clube Naval do Funchal
4. João Faria Quintal	2014	Clube Naval do Funchal
6. Rodrigo Enzo Pessoa	2014	Juventude Atlântico Clube
7. Guilherme Campainha Abreu	2014	Clube Naval do Funchal
8. Lorenzo Miguel Vieira	2014	Juventude Atlântico Clube
<b>R9.</b> Guilherme Magalhães Freitas	2014	Clube Desportivo São Roque

**CADETES A - FEMININOS (9)**

Regulamentado, as oito nadadoras mais pontuadas na soma das 4 provas, regulamentado (400L, 200EST, 2x100 metros à escolha) – II TORREGRI, 2026

1. Margarida Fernandes Sá	2014	Clube Naval do Funchal
2. Mariana França Jesus	2014	Clube Naval do Funchal
3. Sara Silva Fino	2014	Clube Naval do Funchal
5. Ema Vasconcelos Fernandes	2014	Clube Desportivo Nacional
6. Diana Velosa Rodrigues	2014	Clube Naval do Funchal
7. Andreia Carolina Rodrigues	2014	Juventude Atlântico Clube
8. Teresa Almeida Fernandes	2014	Clube Naval do Funchal
<b>R9.</b> Maria Mendonça Gouveia	2014	Clube Desportivo Nacional
<b>R10.</b> Mafalda Freitas Anes	2014	Clube Naval do Funchal

**TREINADORES (6):**

1. Vítor Hugo Pereira	<b>ANM</b>	- Associação de Natação da Madeira
2. Pedro Rodrigues Luís	<b>CNF</b>	- Clube Naval do Funchal
3. João Pernetá Lima	<b>CNF</b>	- Clube Naval do Funchal
4. Jorge Soares	<b>CEOL</b>	- Clube Escola O Liceu
5. Ronaldo Santos	<b>JACL</b>	- Juventude Atlântico Clube
6. João Cruz Castro	<b>CDSR</b>	- Clube Desportivo São Roque

**LEGENDA:**

**R-** Rebuscado (por desistência ou convocação direta por parte do DTR-ANM).

---

<b>INFANTIS A - MASCULINOS: 4</b>	<b>INFANTIS B - MASCULINOS: 5</b>	<b>INFANTIS A - FEMININOS: 4</b>
<b>INFANTIS B - FEMININOS: 5</b>	<b>CADETES A - MASCULINOS: 8</b>	<b>CADETES A - FEMININOS: 9</b>
<b>TREINADORES - MASCULINOS: 6</b>	<b>TREINADORES - FEMININOS: 0</b>	<b>TOTAL: 41 PARTICIPANTES</b>

---

**DIRETOR TÉCNICO REGIONAL DA ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA**

**E RESPONSÁVEL DO GRUPO:**

Prof. Vítor Hugo Freitas Pereira

968 572 027

Funchal, 26 de março de 2026