



PROGRAMA DE ESTÁGIO

3.  ESTÁGIO DE CAPACITA O TÉCNICA

CADETES A & CADETES B

Machico, 11 e 12 de julho de 2026

 poca Desportiva 2025/2026

ÍNDICE

1. Organização.....	Pág. 2
2. Data.....	Pág. 2
3. Local.....	Pág. 2
4. Dormitório	Pág. 2
5. Refeições.....	Pág. 2
6. Piscina.....	Pág. 2
7. Horário.....	Pág. 2
8. Programa Geral.....	Pág. 3
9. Questões a ter em conta!.....	Pág. 4
10. Nadador Convocados.....	Pág. 5

3.º ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA

CADETES A & CADETES B

1. **ORGANIZAÇÃO:** Associação de Natação da Madeira (ANMAD) sob a orientação e coorganização da Federação Portuguesa de Natação (FPN)

2. **DATA:** 11 e 12 de julho de 2026 (um dia e meio)

3. **LOCAL:** Machico

4. **DORMITÓRIO:** CASA DA MÚSICA

- Rua Nova da Graça, n.º 1

- 9200-077, Machico

- Serão divididos por três grandes dormitórios. Todas as camas são beliches.



DORMITÓRIO 1: 22 camas | **DORMITÓRIO 2:** 12 camas | **DORMITÓRIO 3:** 10 camas

5. **REFEIÇÕES:**

– **DIA 11** (almoço): Frango assado com massa e salada, sumo *sunquick* e gelatina;

– **DIA 12** (jantar): Barrinhas de pescada com arroz e salada, sumo *sunquick* e fruta;

- **LOCAL:** EB1/PE e Creche Eng. Luís Santos Costa.

– **DIA 12** (pequeno-almoço): Sandes de queijo e fiambre. Sumo (*ice tea*).

- **LOCAL:** Na “Casa da Música” (comprado no Continente).

6. **PISCINA:**

– **DIA 11** (sábado de manhã): Piscina de Machico, 25 metros (6 pistas)

– **DIA 12** (domingo de manhã): Piscina de Machico, 25 metros (6 pistas)

7. **HORÁRIO:**

	DATA	PF / MEDIÇÕES	TREINO
1.ª SESSÃO TREINO	11 Julho 2026	09h00 (55 min.)	10h00 - 12h30
2.ª SESSÃO TREINO	12 Julho 2026	09h00 (30 min.)	09h30 - 11h00

8. PROGRAMA GERAL

08h45 - 08h55: **ENCONTRO** na Piscina de Machico;

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

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

10h00 - 12h30: **MOMENTO DE AVALIAÇÃO**: Treino (água):

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

12h30 - 14h00: Almoço – Na EB1/PE e Creche Eng. Luís Santos Costa;

14h00 - 15h30: *Check-in* na “Casa da Música” (ou fazemos o *check-in* antes do almoço);

16h00 - 19h00: **TARDE DE PRAIA!** - **PRAIA DE AREIA, MACHICO.**



19h30 - 20h30: Jantar – Na EB1/PE e Creche Eng. Luís Santos Costa;

21h00 - 23h00: Lazer / Passeio pelo baixa de Machico;

23h00 - 08h00: Repouso total;

08h00 - 08h30: Pequeno-almoço na “Casa da Música”;

09h00 - 11h00: **AS 4 ESTAÇÕES DE APRENDIZAGEM**: Treino (água);

11h30: CONCLUSÃO do Estágio de Capacitação Técnica de Cadetes A e Cadetes B.

NOTA: O estágio de capacitação termina oficialmente às 12h00, mas a última sessão de treino poderá terminar mais cedo. A entrega dos nadadores aos Encarregados de Educação fica à responsabilidade de cada clube.

9. 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. Apesar das refeições principais serem asseguradas pela Associação de Natação da Madeira, cada nadador deverá levar um pequeno **LANCHE** para depois dos treinos e, sobretudo, para a praia (sempre com a responsabilidade de não a sujar);
- D. Estamos em pleno verão. Cada nadador deve ir preparado com o **VESTUÁRIO** adequado;

E. **SOLICITAMOS ESPECIAL ATENÇÃO PARA A TARDE DE PRAIA EM MACHICO**

LEVAR: Protetor solar, boné, toalha de praia, muda de roupa (sobretudo uns calções), fato de banho adequado (não é o fato de banho de treino) e uma mochila mais pequena e prática para levar os seus pertences. É expressamente proibido andar nas carrinhas com o fato de banho molhado.

- F. Podem levar jogos. Por exemplo, **CARTAS, QUATRO EM LINHA, DOMINÓ**, etc.

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

- G. Os nadadores deverão ir equipados com **DUAS TOALHAS** (uma para o treino e outra para a praia) e o respetivo equipamento de treino (fato de banho, óculos de natação, touca, chinelos). A “Casa da Música” disponibiliza 42 camas no total - lençóis, almofadas e cobertores para cada cama. O edifício tem dois balneários, um feminino e outro masculino;

- H. É importante verificar e questionar os Encarregados de Educação se os nadadores mais novos (ex. As Cadetes B femininas e os Cadetes B masculinos, ambos de 2015/2016) têm a **CAPACIDADE** e a **RESPONSABILIDADE** para dormir fora de casa e comer sozinhos;

- I. O treinador deve estar informado sobre alguma **CONDIÇÃO MÉDICA**. Questões relativas à **ALIMENTAÇÃO** também devem estar reportadas.

10. NADADORES CONVOCADOS

NOME	ANO	CLUBE
------	-----	-------

CADETES A - FEMININOS (8): PROVA CONVOCATÓRIA – III TORREGRI

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
4. Ema Vasconcelos Fernandes	2014	Clube Desportivo Nacional
5. Teresa Almeida Fernandes	2014	Clube Naval do Funchal
6. Maria Mendonça Gouveia	2014	Clube Desportivo Nacional
7. Ana Catarina Romão	2014	Juventude Atlântico Clube
8. Andreia Carolina Rodrigues	2014	Juventude Atlântico Clube

CADETES A - MASCULINOS (8): PROVA CONVOCATÓRIA – III TORREGRI

1. Rafael Gordon Freitas	2014	Clube Escola O Liceu
2. Martim Figueiredo Gonçalves	2014	Clube Naval do Funchal
3. Rodrigo Gomes Gomes	2014	Clube Naval do Funchal
4. João Faria Quintal	2014	Clube Naval do Funchal
5. Guilherme Campainha Abreu	2014	Clube Naval do Funchal
6. Lorenzo Miguel Vieira	2014	Juventude Atlântico Clube
7. Guilherme Magalhães Freitas	2014	Clube Desportivo São Roque
8. Pedro Fernandes Botelho	2014	Clube Naval do Funchal

CADETES B - FEMININOS (8): PROVA CONVOCATÓRIA – III TORREGRI

1. Valentine Ojkic	2015	Clube Naval do Funchal
2. Ana Maria Silva	2015	Clube Naval do Funchal
3. Maria Inês Santos	2015	Associação Desportiva de Machico
4. Sara Sofia Abella	2015	Clube Escola O Liceu
5. Maya Marques Luís	2015	Clube Naval do Funchal
6. Madalena Freitas Rodrigues	2015	Clube Desportivo Nacional
7. Maria Francisca Gonçalves	2015	Clube Desportivo Nacional
8. Izabella Godoy Bueno	2015	Clube Desportivo Nacional

CADETES B - MASCULINOS (8): PROVA CONVOCATÓRIA – III TORREGRI

1. Luís Afonso Jardim	2015	Juventude Atlântico Clube
2. Henrique Miguel Rodrigues	2015	Clube Escola O Liceu
3. Rodrigo Manuel Leitão	2016	Clube Desportivo Nacional
4. Francisco Fernandes Moniz	2015	Clube Desportivo Nacional
5. Óscar Alejandro Gomes	2015	Clube Desportivo Nacional
6. João Tomás Freitas	2015	Associação Desportiva de Machico
8. Matias Luís Nóbrega	2015	Associação Sem Limites
R. Henrique Silva Branco	2015	Clube Desportivo São Roque

R. – Rebuscado/a: Incluído/a na convocatória por decisão do Diretor Técnico Regional, apesar de não ter cumprido o critério de qualificação para o estágio. A sua integração fundamentou-se na qualidade desportiva evidenciada e na sua representatividade, tendo sido possível a sua convocação devido à existência de vagas disponíveis.

TREINADORES (9):

1. Vítor Pereira	ANM	- Associação de Natação da Madeira
2. Pedro Rodrigues Luís	CNF	- Clube Naval do Funchal
3. Afonso Ramos	CNF	- Clube Naval do Funchal
4. Ana Afonso Figueira	CDN	- Clube Desportivo Nacional
5. Ronaldo Santos	JACL	- Juventude Atlântico Clube
6. Jorge Alexandre Soares	CEOL	- Clube Escola O Liceu
7. João Cruz Castro	CDSR	- Clube Desportivo São Roque
8. Nélcio Noia Gois	ADM	- Associação Desportiva de Machico
9. Bruno Pestana / Afonso Camacho	ASL	- Associação Sem Limites

CADETES A - MASCULINOS: 8**CADETES A - FEMININOS: 8****CADETES B - MASCULINOS: 8****CADETES B - FEMININOS: 8****TREINADORES - MASCULINOS: 9****TREINADORES - FEMININOS: 1****TOTAL: 42**

Prof. Vítor Pereira: 968 572 027

DIRETOR TÉCNICO REGIONAL**ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA MADEIRA****ATUALIZADO:** Funchal, 10 de julho de 2026