NADADORES CADETES E INFANTIS

ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA

CARACTERIZAÇÃO DO NADADOR				
NOME (3 nomes)			**ALTURA DO PAI**	**ALTURA DA MÃE**
CLUBE (SIGLA)	**DATA NASCIMENTO**	**ALTURA** (à milésima)	**PESO** (à décima)	**ENVERGADURA** (=)

AVALIADOR

CAD

INF

TÉCNICA DE PARTIDA DOS 100EST				
4.1	**4.2**	**4.3**	**4.4**	**Partida**
1 a 5	1 a 5	1 a 5	1 a 5	**Soma** 4 a 20

TÉCNICA DE NADO DOS 100EST				
25M	**25C**	**25B**	**25L**	**Nado**
1 a 5	1 a 5	1 a 5	1 a 5	**Soma** 4 a 20

TÉCNICA DE VIRAGEM DOS 100EST															
M → C 3.1	**M → C** 3.2	**M → C** 3.3	**M → C** 3.4	**M → C SOMA**	**C → B** 3.1	**C → B** 3.2	**C → B** 3.3	**C → B** 3.4	**C → B SOMA**	**B → L** 3.1	**B → L** 3.2	**B → L** 3.3	**B → L** 3.4	**B → L SOMA**	**TOTAL**
1 a 5	1 a 5	1 a 5	1 a 5	**4 a 20**	1 a 5	1 a 5	1 a 5	1 a 5	**4 a 20**	1 a 5	1 a 5	1 a 5	1 a 5	**4 a 20**	**Média** 4 a 20

50m Livres			
5-20m	**20-35m**	**50m**	**Frequência gestual (T)**
V. Nado	T. Viragem	T. Total	
Tempos à casa centesimal (ex.10.**35**s)			

INF

400m Livres								
1º 100m	**2º 100m**	**3º 100m**	**4º 100m**	**400L**	**FG 60m**	**FG 160m**	**FG 260m**	**FG 360m**
T. Parcial	T. Parcial	T. Parcial	T. Parcial	T. Total	3ª Piscina	7ª Piscina	11ª Piscina	15ª Piscina
Tempos à casa centesimal (exemplo. 1.25.**73**s) ←								