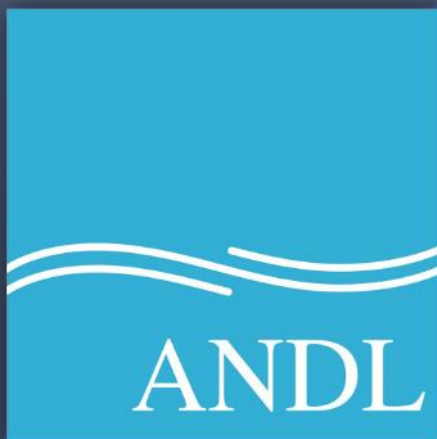


2022/2023

PLANO DE SELEÇÕES ANDL



ANDL LEIRIA – 27 DE SETEMBRO DE 2022 (ATUALIZADO EM
31/03/2023)

PLANO DE SELEÇÕES ANDL 2022-2023

Considera a ANDL importante para o desenvolvimento desportivo e competitivo dos seus filiados apresentar um conjunto de atividades competitivas destinadas a promover a AT e todos os seus intervenientes.

Pretende a ANDL estimular momentos e vivências de ímpeto competitivo e trabalho de seleção aos seus nadadores, preparando e estimulando hábitos existentes no âmbito de seleções nacionais.

A ANDL, apresentam vários momentos de seleção em diferentes escalões de forma progressiva e adaptada a cada faixa etária e aos parâmetros desportivos das mesmas.

CADETES	
1º Estágio de Capacitação	27 dezembro 2022
2º Estágio de Capacitação	12 abril de 2023

INFANTIL	
1º Estágio de Capacitação	28 dezembro 2022
Taça Vale do Tejo	21 janeiro de 2023
Meeting Internacional de Xira	13 e 14 maio de 2023

JUVENIL	
Taça Vale do Tejo	21 janeiro de 2023
Torneio dos 5F's	15 de abril de 2023

ABSOLUTO	
Meeting Internacional de Gijon - ANULADO	13 e 14 maio de 2023
Será revisto brevemente	

PLANO DE SELEÇÕES - CADETES

Introdução

O plano indicado destina-se exclusivamente aos nadadores pertencentes ao escalão de Cadetes A, atletas femininos 2012 e masculinos 2011.

A ANDL, criam critérios de abrangência para estágios de capacitação técnica propostos pela FPN e provas em seleção.

Calendário de atividades

O calendário que se apresenta pode carecer de confirmações das diferentes entidades organizadoras ou promotoras dos eventos:

N.º	Data	Atividade	Local	Seleção de atletas	Listagem final
1	27 dez. 22	1º Capacitação Técnica	Benedita	19 dez. 22	21 dez. 22
2	12 abr. 23	2º Capacitação Técnica	Benedita	27 mar. 23	abril 23

1º Estágio de Capacitação Técnica de Cadetes (1º Momento)

1. Local: Piscinas Municipais na Benedita

2. Data: 27 de dezembro de 2022

3. Participação:

- Limite máximo de 24 atletas Cadetes A (12 femininos + 12 masculinos);
- + atletas por convite da ANDL, cujo clube não tenha representação nos anteriores convocados**

**Por proposta da ANDL, todos os clubes poderão vir a ser convidados e a fazerem-se representar neste estágio com dois nadadores, preferencialmente um de cada género, desde que o clube não tenha tido qualquer atleta selecionado. Adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados.

4. Objetivos: definidos pelo GACO da FPN

5. Critérios de Seleção: Resultados do Torneio de Técnicas Alternadas e 1º Torregri – Somatório da pontuação FINA: prova de 100 metros Livres ou 100 metros Costas do TA, e prova de 100 metros Estilos do 1º Torregri

6. Horário: das 09h30 às 12h30 e 14h00 às 18h00

7. Concentração: 09h15 à entrada das piscinas

8. Transporte: Responsabilidade dos clubes

9. Almoço: Responsabilidade da ANDL

10.Orientadores da ação: Técnicos da ANDL e/ou treinadores convidados

11.Treinadores selecionados: Todos os treinadores da ANDL com atletas selecionados.

12.Pressupostos FPN:

- Certificação de cada estágio com 0,5 UC para a renovação da cédula de Grau I e II;
- Obrigatoriedade de estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado;
- A ausência nos estágios implica a exclusão do nadador e treinador nos estágios seguintes e nas ações organizadas pela AT respetiva e pela FPN na presente época.

2º Estágio de Capacitação Técnica de Cadetes (2º Momento)

1. Local: Piscinas Municipais na Benedita

2. Data: 12 de abril de 2023

3. Participação:

- Limite máximo de 24 atletas Cadetes A (12 femininos + 12 masculinos);
- + atletas por convite da ANDL, cujo clube não tenha representação nos anteriores convocados**

**Por proposta da ANDL, todos os clubes poderão ser convidados a fazerem-se representar neste estágio com dois nadadores, preferencialmente um de cada gênero, desde que o clube não tenha tido qualquer atleta selecionado. Adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados.

4. Objetivos: definidos pelo GACO da FPN

5. Critérios de Seleção: Resultados do Torneio de Técnicas Simultâneas e do 2º Torregri - Somatório da pontuação FINA: prova de 100 metros Mariposa ou 100 metros Bruços do TS e na prova de 200 metros Livres do 2º Torregri;

6. Horário: das 09h30 às 12h30 e 14h30 às 16h30

7. Concentração: 09h15 à entrada das piscinas

8. Transporte: Responsabilidade dos clubes

9. Almoço: Responsabilidade da ANDL

10. Orientadores da ação: Técnicos da ANDL e/ou treinadores convidados

11. Treinadores selecionados: Todos os treinadores da ANDL com atletas selecionados.

12. Pressupostos FPN:

- Certificação de cada estágio com 0,5 UC para a renovação da cédula de Grau I e II;
- Obrigatoriedade de estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado;
- A ausência nos estágios implica a exclusão do nadador e treinador nos estágios seguintes e nas ações organizadas pela AT respectiva e pela FPN na presente época.

PLANO DE SELEÇÕES - INFANTIS

Introdução

O plano indicado destina-se exclusivamente aos nadadores pertencentes ao escalão de Infantis (A e B), atletas femininos 2010 e 2011, e masculinos 2009 a 2010.

Por proposta do GACO da FPN, a ANDL fica abrangida pela possibilidade de fomentar ações de formação técnica junto dos seus técnicos, bem como dos seus atletas.

Estas ações são de âmbito regional, sendo critérios definidos pela ANDL.

Em simultâneo é criada mais uma vez a possibilidade deste escalão voltar a participar na Taça Vale do Tejo e no Meeting Internacional de Xira.

Calendário de atividades

O calendário que se apresenta pode carecer de confirmações das diferentes entidades organizadoras ou promotoras dos eventos:

N.º	Data	Atividade	Local	Seleção de atletas	Listagem final
1	28 dez. 22	Capacitação Técnica	Benedita	19 dez. 22	21 dez. 22
2	21 jan. 23	Taça Vale do Tejo	Abrantes	9 jan. 23	12 jan. 23
3	13 e 14 maio 2023	Meeting de Xira	V. Franca Xira		

1º Estágio de Capacitação Técnica de Infantis (1º Momento)

1. **Local:** Piscinas Municipais na Benedita
2. **Data:** 28 dezembro de 2022
3. **Participação:**
 - Limite máximo de 32 atletas
 - 16 atletas Infantis A (8 femininos + 8 masculinos)
 - 16 atletas Infantis B (8 femininos + 8 masculinos)
4. **Objetivos:** definidos pela ANDL
5. **CrITÉrios de Seleção:**
 - a. **Infantis B:** Os 8 nadadores de cada género com mais Pontuação FINA no Ranking Distrital até dia 17 de dezembro de 2022;
 - b. **Infantis A:** Os 8 nadadores de cada género com mais Pontuação FINA no Ranking Distrital até dia 17 de dezembro de 2022;
6. **Horário:** das 9h30 às 12h30 e das 14h00 às 18h00
7. **Concentração:** 9h15 à entrada das piscinas
8. **Transporte:** Responsabilidade dos clubes
9. **Almoço:** Responsabilidade da ANDL
10. **Orientadores da ação:** Técnicos da ANDL
11. **Treinadores selecionados:** Todos os treinadores da ANDL com atletas selecionados.
12. **Pressupostos FPN:**
 - Certificação de cada estágio com 1 UC para a renovação da cédula de Grau II (após o jantar será realizada uma ação de formação de 2 horas, sobre o modelo e intervenção técnica em natação pura com formador FPN/ DTR);
 - Obrigatoriedade de estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado;
 - A ausência nos estágios implica a exclusão do nadador e treinador nos estágios seguintes e nas ações organizadas pela AT respetiva e pela FPN na presente época.

Taça Vale do Tejo (2º Momento)

1. **Local:** Abrantes
2. **Data:** 21 janeiro de 2023
3. **Participação:**
 - Limite máximo de 12 atletas (6 femininos + 6 masculinos)
4. **Objetivos:** ficar entre os 5(cinco) primeiros classificados
5. **CrITÉrios de Seleção:**
 - Melhor tempo do ranking até 8 de janeiro de 2023, em cada prova do programa da Taça Vale do Tejo, no escalão de Infantis e por género;
 - Os tempos de análise são os registados em piscina de 25 metros e da presente época;
 - A limitação de provas a nadar por cada atleta, será de acordo com o regulamento da competição;
 - As estafetas são constituídas por atletas que nadem as provas individuais, podendo ser selecionados pela ANDL, outros atletas;
 - A ANDL participará em todas as provas com as cotas máximas permitidas pelo regulamento.
6. **Horário:** A definir
7. **Concentração:** Junto à sede da ANDL
8. **Transporte:** até à sede da ANDL, responsabilidade dos clubes. Da sede ao local da competição, responsabilidade da ANDL.
9. **Almoço:** Responsabilidade da ANDL
10. **Treinadores selecionados:** Treinadores convidados pela ANDL.

Meeting Internacional Xira – Infantis (3º Momento)

1. **Local:** Vila Franca de Xira
2. **Data:** 13 e 14 maio de 2023
3. **Participação:** Nacional
4. **Limitações:** Apenas participam 8 nadadores masculinos e 8 nadadoras femininas
5. **Objetivos:** definidos pela ANDL
6. **Critérios de Seleção:** Serão selecionados os 8 nadadores mais pontuados no Torneio Zonal de Infantis em cada sexo.
7. **Horário:** a definir
8. **Concentração:** 06h00 no dia 13 de maio, na Piscina Municipal de Leiria
9. **Transporte:** Responsabilidade da ANDL
10. **Refeições e Alojamento:** Responsabilidade da ANDL
11. **Treinadores selecionados:** Serão selecionados 2 técnicos com nadadores representados na respetiva seleção.

PLANO DE SELEÇÕES - JUVENIS

Introdução

O plano indicado destina-se exclusivamente aos nadadores pertencentes ao escalão de Juvenis (A e B).

A ANDL pretende participar em 2 momentos específicos para este escalão, com o intuito de aumentar a participação competitiva deste escalão em competições de maior importância

Calendário de atividades

O calendário que se apresenta pode carecer de confirmações das diferentes entidades organizadoras ou promotoras dos eventos:

N.º	Data	Atividade	Local	Seleção de atletas	Listagem final
1	21 jan. 23	Taça Vale do Tejo	Abrantes	9 jan. 23	12 jan. 23
2	15 abr. 23	Torneio 5F's	Guarda	3 abr. 23	6 abr. 23

Taça Vale do Tejo (1º Momento)

1. **Local:** Abrantes
2. **Data:** 21 janeiro 2023
3. **Participação:**
 - Limite máximo de 12 atletas (6 femininos + 6 masculinos)
4. **Objetivos:** ficar entre os 5 (cinco) primeiros classificados
5. **CrITÉrios de Seleção:**
 - Melhor tempo do ranking até 8 de janeiro de 2023, em cada prova do programa da Taça Vale do Tejo, no escalão de Juvenis e por género;
 - Os tempos de análise são os registados em piscina de 25 metros e da presente época;
 - A limitação de provas a nadar por cada atleta, será de acordo com o regulamento da competição;
 - As estafetas são constituídas por atletas que nadem as provas individuais, podendo ser selecionados pela ANDL, outros atletas;
 - A ANDL participará em todas as provas com as cotas máximas permitidas pelo regulamento.
6. **Horário:** A definir
7. **Concentração:** Junto à sede da ANDL
8. **Transporte:** até à sede da ANDL, responsabilidade dos clubes. Da sede ao local da competição, responsabilidade da ANDL.
9. **Almoço:** Responsabilidade da ANDL
10. **Treinadores selecionados:** dois treinadores convidados pela ANDL

III Torneio Natação da Guarda – Cidade dos 5F's (2º Momento)

1. Local: Guarda

2. Data: 15 abril 2023

3. Participação:

➤ Limite máximo de 12 atletas (6 femininos + 6 masculinos)

4. Objetivos: ficar entre os 5 (cinco) primeiros classificados

5. Critérios de Seleção:

➤ Os 6 masculinos e 6 femininos que tenham obtido melhor pontuação FINA até 2 de abril de 2023, na presente época desportiva;

➤ Os tempos de análise são os registados em piscina de 50m;

➤ A limitação de provas a nadar por cada atleta, será de acordo com o regulamento da competição;

➤ As estafetas são constituídas por atletas que nadem as provas individuais, podendo ser selecionados pela ANDL;

➤ A ANDL participará em todas as provas do regulamento, tentando participar com o máximo de atletas permitido no regulamento.

6. Horário: A definir

7. Concentração: Junto à sede da ANDL, no dia 14 de abril. Hora a informar atempadamente.

8. Transporte: até à sede da ANDL, responsabilidade dos clubes. Da sede ao local da competição, responsabilidade da ANDL.

9. Almoço: Responsabilidade da ANIC

10. Treinadores selecionados: 1 treinador convidado pela ANDL

PLANO DE SELEÇÕES - ABSOLUTO

Introdução

O plano indicado destina-se aos nadadores pertencentes aos escalões de Juvenis, Júniores e Séniores.

A ANDL pretende participar em num momento competitivo específico, com o intuito de aumentar a participação competitiva internacional dos nadadores da ANDL.

Calendário de atividades

N.º	Data	Atividade	Local	Seleção de atletas	Listagem final
1	13 e 14 mai. 23 ANULADO	XXXVI Trofeo Int. Villa De Gijon	Gijon	10 abril 23	17 abril 23

A participação nesta competição foi anulada. Será revisto brevemente.

XXXVI Trofeo Internacional Villa de Gijón (ANULADO)

1. **Local:** Gijon
2. **Data:** 13 e 14 maio de 2023
3. **Participação:**
 - Limite máximo de 16 atletas (8 femininos + 8 masculinos)
4. **Objetivos:** Alcançar 3 pódios.
5. **Critérios de Seleção:**
 - Os 8 masculinos e 8 femininos que tenham obtido melhor pontuação FINA até 9 de abril de 2023, na presente época desportiva;
 - Os tempos de análise são os registados em piscina de 50m na presente época desportiva;
 - A limitação de provas a nadar por cada atleta, será de acordo com o regulamento da competição;
6. **Horário:** A definir
7. **Concentração:** Junto à sede da ANDL
8. **Transporte:** até à sede da ANDL, responsabilidade dos clubes. Da sede ao local da competição, responsabilidade da ANDL.
9. **Almoço e Estadia:** Responsabilidade da ANDS
10. **Treinadores selecionados:** dois treinadores convidados pela ANDL