



**REGULAMENTO**  
**NORMAS DE TREINO E COMPETIÇÃO**  
**CRITÉRIOS DE ADMISSÃO**  
**ÉPOCA 2008/2009**

**1. ÂMBITO**

O presente regulamento aplica-se a todos os escalões / atletas em todas as situações de treino e competição.

**2. COMPORTAMENTO**

- Respeito pelo clube, colegas, adversários e treinador;
- Linguagem e gestos eticamente adequados;
- Colaboração com o capitão de equipa;
- Dignificar o clube.

**3. ACTIVIDADE REGULAR DE TREINO**

- Respeito pelos funcionários em serviço na piscina e instalações;
- Pontualidade e assiduidade;
- Uso do material de treino adequado;
- Tratamento correcto, conservação e arrumo do material de treino;
- Responsabilização pela substituição do material e equipamento quando perdido ou danificado por mau uso;
- Concentração e silêncio aquando de prelecções / ou correcções técnicas;
- Efectuar obrigatoriamente todas as viragens e chegadas em trabalho se series.

**4. NAS PROVAS**

- Presença a todas as provas para as quais tenha sido seleccionado. Caso haja impossibilidade de comparência deve ser comunicada ao treinador;
- Comparência nos horários e locais previamente estabelecidos;
- Tratamento respeitoso de todos os elementos envolvidos na competição;
- Respeitar as decisões da arbitragem e do treinador.

**5. EM ESTADIAS**

- Manutenção em bom estado do quarto
- Acatamento da distribuição dos quartos,
- Não frequência de quartos de colegas sem prévio conhecimento do treinador;
- Respeito pelos horários previamente estabelecidos;
- Aceitar escrupulosamente os períodos de descanso.

**5.1. EM REFEIÇÕES**

- Aceitação do “menu” estabelecido,
- Comportamento adequado a uma refeição;
- Não abandonar a mesa sem autorização.



## 6. LESÕES

- Deve manter informado o treinador de qualquer problema existente. Todas as lesões ocorridas fora dos treinos ou competições não são da responsabilidade do clube.
- Caso esteja a recuperar de alguma lesão ou outros problemas de saúde, impeditivos de participar no treino deve comunicar ao clube/treinador;
- Quando chegar depois do início do treino, deve fazer sempre um período mínimo de 5 minutos de aquecimento em seco antes de integrar o treino;

## 7. EQUIPAMENTO E MATERIAL DESPORTIVO

- Em conformidade com o regulamento do equipamento desportivo entregue na época anterior.

# CRITÉRIOS DE ADMISSÃO, OBJECTIVOS E CARACTERIZAÇÃO DO TREINO

### A. Categoria de Cadetes

Os atletas que fazem parte deste escalão são os que nasceram entre 2001 e 1997 ( sexo masculino) e 2001 e 1998 (sexo feminino)

#### Critérios de admissão:

- São englobados neste escalão preferencialmente, nadadores provenientes das escolas de natação e sobretudo da Formação Técnica de Transição;
- Nadadores que apresentem bons níveis de adaptação ao meio aquático e critérios técnicos adequados e específicos de cada um dos estilos de nado;
- Nadadores que cumpriram os critérios de assiduidade e pontualidade durante a sua passagem pelas classes de formação técnica e de transição, demonstrando gosto pela modalidade e disponibilidade para treinar regularmente;
- Jovens que demonstrem vontade e capacidade de assimilação de conhecimentos;
- Objectivamente os nadadores deverão nadar 100m em cada técnica com salto e viragens e 50m mariposa.

#### Objectivos a ter em linha de conta devem ser os seguintes:

- Consolidação de todos os hábitos de treino introduzidos anteriormente.
- Consolidação das técnicas de base, que asseguram um desenvolvimento adequado à natação;
- Desenvolvimento técnico nas quatro técnicas de nado, bem como nas respectivas partidas e viragens;
- Criação do gosto pelo treino e pela competição, promovendo a competitividade sem o acréscimo de ansiedade inerente ao processo. Vencer sim, mas não a qualquer custo;
- Continuação do desenvolvimento das capacidades motoras de base, numa perspectiva de progressão, utilizando para tal exercícios gerais e alguns específicos (Força, resistência, velocidade, flexibilidade e coordenação);
- Consolidar o cumprimento de regras de comportamento social, manuseamento e manutenção de material e participação dos pais em todo o processo.



### **Caracterização geral do treino :**

O treino deste escalão etário deverá seguir os seguintes princípios gerais

Efectuar predominante trabalho técnico nas quatro técnicas de nado e também respectivas técnicas de partida e viragem;

- ✓ Desenvolver o treino aeróbio ligeiro, a nível geral e a nível do batimento de pernas.
- ✓ Desenvolver as capacidades coordenativas;
- ✓ Desenvolver as componentes de velocidade de reacção e de deslocamento;
- ✓ **Iniciar um processo de treino fora de água, prevalecendo a flexibilidade, destreza geral, capacidades coordenativas e força geral sem recorrer a cargas adicionais.**

Deste modo, torna-se fundamental que os atletas comecem a perceber a dinâmica das cargas de treino, no sentido de os tornar também responsáveis em todo o processo.

### **Teste de transição para os infantis (ficha própria):**

---

1000 mts com viragem e partida na técnica de crol

200 estilos

Minimos regionais em pelo menos 1 prova

Análise técnica

---

## **B. Infantis**

Os atletas que fazem parte deste escalão são os que nasceram entre 1995 e 1996 (sexo masculino) e 1996 e 1997 (sexo feminino).

Trata-se dos atletas que, em princípio, já têm 4 anos de formação desportiva, o que pressupõem que já estão familiarizados com a estrutura organizativa do clube e com as características específicas do processo de treino.

As exigências de treino e de competição aumentam neste escalão, alargando o campo de acção ao programa competitivo nacional e mesmo internacional.

### **Crítérios de admissão:**

- ☑ Nadadores que transitem dos grupos de treino dos cadetes e em casos excepcionais (com condições técnicas/morfológicas adequadas) nadadores que transitem directamente das escolas de natação.
- ☑ Nadadores que demonstrem disponibilidade necessária para treinar com a frequência que este escalão exige. Isto é, nadadores que no escalão de cadetes tenham apresentado como limite mínimo de presenças ao treino 85% dos treinos anuais.
- ☑ Apresentar uma valia técnica compatível com o nível médio do grupo e com o escalão etário em que se encontra.
- ☑ Manifestar-se perfeitamente integrado no grupo de trabalho e na filosofia de trabalho do clube.

### **Objectivos a ter em linha de conta devem ser os seguintes:**

- ☑ Criar pressupostos técnicos e motivacionais para a possível integração na equipa principal.
- ☑ Conhecer perfeitamente os pressupostos da formação desportiva a longo prazo.
- ☑ Garantir um correcto comportamento no treino em seco.
- ☑ Demonstrar um bom nível de prestação competitiva ao longo de toda a época desportiva.



- Assegurar uma presença nos campeonatos de âmbito regional e zonal da categoria (objectivo secundário).
- Assegurar o sentido de responsabilidade e de disciplina para com os treinadores e com os colegas.

**Preocupações inerentes à actividade:**

- Procurar garantir que todos os atletas nadem pelo menos uma vez na época, as provas de 800 e 1500-Livres.
- Obter o maior número de mínimos regionais por atleta.
- Obter mínimos de acordo com a evolução do atleta, para os campeonatos zonais e nacionais,
- Garantir a realização de pelo menos dois estágios internos, em período de férias escolares.
- Promover o espírito de equipa quer em treino, quer em competição.

**Caracterização do treino:**

O processo de treino no escalão de infantil, obedece à tendência fundamentada no plano de carreira, do aumento progressivo do volume e da intensidade de treino.

De referir que o número de sessões aumentou, o que por si só promove um aumento do volume de treino.

A intensidade de treino também tende a aumentar, iniciando-se o trabalho de tolerância e de potência láctica, que até então não tinha sido abordado, esta percentagem de treino ronda os 0,7% a 1,0%, nos nadadores de segundo ano.

Deste modo, torna-se fundamental que os atletas comecem a perceber a dinâmica das cargas de treino, no sentido de os tornar também responsáveis em todo o processo.

### **C. Juvenis / Juniores**

Os atletas que fazem parte deste escalão são os que nasceram entre 1993 e 1994 (sexo masculino) e 1994 (sexo feminino).

São nadadores que passaram pelos escalões de formação até chegarem ao escalão principal, pelo que estão perfeitamente conscientes da filosofia de trabalho a desenvolver e da responsabilidade que lhes é exigida.

As exigências de treino e de competição aumentam neste escalão, alargando o campo de acção ao programa competitivo.

**Crítérios de admissão:**

- Nadadores que transitem dos grupos de treino dos infantis e cumpram as qualidades indispensáveis (nível volitivo, técnico, físico, psicológico, assiduidade e pontualidade)
- Nadadores cujo o comportamento e apoio familiar seja compatível com o rendimento desportivo.
- Nadadores que no escalão de infantis tenham apresentado pelo menos 85% de frequência aos treinos da época.
- Nadadores que apresentem como valia técnica mínima, a obtenção de 4 mínimos regionais da categoria e 2 mínimos regionais de absolutos.
- Os casos excepcionais serão analisados pela coordenador do programa desportivo.
- Manifestar-se perfeitamente integrado no grupo de trabalho e na filosofia de trabalho do clube.

**Objectivos:**

- Consolidar os pressupostos do treino, na procura de maximização dos resultados desportivos.
- Desenvolver as bases da especialização.
- Consolidar a responsabilidade e cumplicidade no desenvolvimento integral do processo de treino entre todos os atletas e os treinadores.
- Demonstrar continuidade de resultados desportivos.



Complexo Desportivo & Aquático  
**CAFBPD**- Clube de Actividade Física dos Bombeiros de Ponta Delgada

- Assegurar uma forte presença colectiva nos campeonatos regionais de clubes, categorias e absolutos.
- Procurar a afirmação individual e colectiva nos diversos campeonatos e tentar alcançar mínimos nacionais individuais e de clubes.

**Preocupações inerentes à actividade:**

- Procurar garantir condições de permanência no grupo a todos os atletas.
- Os nadadores para permanecerem no grupo, têm de ter pelo menos 85% de frequência aos treinos.
- Procurar garantir a melhor classificação possível do clube nos campeonatos regionais e nacionais de clubes.
- Obter o maior número de mínimos por atleta para os campeonatos nacionais.
- Garantir a realização de pelo menos dois estágios internos, em período de férias escolares.
- Promover o espírito de equipa quer em treino, quer em competição.
- Seleccionar os atletas que no momento estejam com maior disponibilidade física para representar o Clube em Campeonatos Nacionais de Clubes.

**Caracterização do treino:**

O processo de treino no escalão principal, tende a definir-se pela optimização do rendimento e crescente processo de especialização.

Inicia-se o processo de treino por especialidade e por especialistas em determinados estilos. A dinâmica de treino torna-se mais complexa, mas ao mesmo tempo mais objectiva e selectiva para cada tipo de nadador e cada tipo de prova.

**Treinador e Coordenador do Programa Desportivo**

\_\_\_\_\_  
(Gabriel Guerreiro)

-----} <-----} <-----} <-----} <-----

Eu, \_\_\_\_\_ Pai /  
Encarregado de Educação do (a) atleta \_\_\_\_\_, tomei conhecimento e  
aceito as “Normas de Treino e Competição” e “Critérios de Admissão” do **PROGRAMA DESPORTIVO** do CAFBPD – Clube de  
Actividade Física dos Bombeiros de Ponta Delgada.

**Assinatura do Pai ou Encarregado de Educação:**

\_\_\_\_\_

**Assinatura do Atleta:**

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2008