



PROGRAMA TORNEIO

XXVII TAÇA VALE DO TEJO

INFANTIS A | INFANTIS B | JUVENIS A | JUVENIS B

Abrantes, 25 e 26 de Janeiro de 2019

Época Desportiva 2018/2019

XXVII TAÇA VALE DO TEJO - TORNEIO INTERASSOCIAÇÕES

INFANTIS A - INFANTIS B | JUVENIS A - JUVENIS B

1. **ORGANIZAÇÃO:** Associação do Distrito de Santarém (ANDS) e Associação de Natação da Madeira (ANMAD) com o apoio e coorganização da Federação Portuguesa de Natação (FPN).

	DATA	AQUECIMENTO	COMPETIÇÃO
Jornada Única / 1ª Sessão	26-Jan-2019	14h30 – 15h15	15h30 – 19h00
Jornada Única / 2ª Sessão	26-Jan-2019	08h15 – 09h45	10h00 – 12h30

2. **LOCAL E DATA:** Abrantes, 25 e 26 de Janeiro de 2019 (dois dias)
- Dia 25 de Janeiro: Dia de viagem (ida) e treino de adaptação;
 - Dia 26 de Janeiro: Dia de competição (piscina de Abrantes) e viagem de regresso.

3. **PLANO DE VOO: NÃO SE ESQUECER NO CARTÃO DE CIDADÃO! VALIDADE?**

IDA: Dia 25 (TP 1692), às 11h35 (estar no aeroporto às **10:00**);

REGRESSO: Dia 26 (TP1693) às 23h15. Chegada prevista à Madeira 01h00.

Obs1. Mala de porão optativa. Para um dia de viagem, não sei se justifica.

Obs2. Os cartões de embarque são entregues ao responsável após cada viagem.

4. **DORMITÓRIO:** LUNA HOTEL TURISMO *** | Contacto: **214 247 110**

- Santarém - Largo de Santo António, 2200-349, Abrantes.

- Os quartos serão organizados por sexo, misturados por clubes;

DISTRIBUIÇÃO PROVISÓRIA:

Quadruplo: Joana Sousa, Maria Leonor, Bárbara Ramos e Maria Araújo;

Twin com cama extra: Rui Fernandes, Gonçalo Câmara e André Leitão;

Twin com cama extra: Paulo Alves, Afonso Camacho e João Luís Rodrigues;

Duplo: Maria J. Costa e Maria L. Ferro;

Duplo: Beatriz M. Sequeira e Inês P. Deus;

Duplo: Diogo A. Oliveira e Luís G. Gouveia;

Duplo: Vítor Pereira e Filipe Fraga.

5. REFEIÇÕES: Confirmadas até data pelo Presidente da ANDS;

- **DIA 25** (almoço): Vasco a Gama: Restaurante a escolher. Informação provisória;
 - **DIA 25** (jantar): Restaurante “ARCO”, Abrantes. **Lombo Assado** com acompanhamento;
 - **DIA 26** (pequeno-almoço): No Hotel “LUNA HOTEL TURISMO”, **8h15**;
 - **DIA 26** (almoço): Quinta das Oliveiras, Alferrarede. **Empadão de Carne**;
 - **DIA 26** (jantar): Aeroporto de Lisboa - Mcdonald's (ou outro à escolha do grupo);
- NOTA:** Sujeito a alterações.

6. EQUIPAMENTO:

Foi entregue a todos os nadadores um conjunto de equipamento da Seleção da Associação de Natação da Madeira. Estão previsto 11º de máxima e 1º de mínima na sexta-feira e 9º de máxima e 1º de mínima no sábado. Além do equipamento da ANM podem e devem levar um gorro, luvas e um sobretudo/quispo. Após o evento, o equipamento é de novo entregue à ANM, lavado e nas condições de entrega. O mesmo será já utilizado no Meeting Internacional de Lisboa, 9 e 10 de fevereiro. Solicito celeridade na entrega do equipamento. Obrigado.

OBRIGATORIEDADE DE USO:

- NO DIA DA VIAGEM: Ir de “Fato de treino”. A *t-shirt* é optativa;
- NO DIA DA COMPETIÇÃO: Utilizar o “Fato de treino”, t-shirt, calção e touca.

7. JUSTIFICAÇÃO DE FALTAS:

A Associação de Natação da Madeira passa uma DECLARAÇÃO para justificação de faltas no dia de 25 de janeiro, devido ao tempo de viagem. Esta declaração será entregue no dia 19 de janeiro na concentração da Seleção da Madeira, Camacha. Caso seja necessário mais alguma declaração (ex. academia), favor de contactar a Associação de Natação da Madeira.

OBSERVAÇÃO: Nos últimos anos foram raras as ocasiões de poder juntar os “melhores” nadadores na Madeira, seja por escalão ou em termos absolutos. Por isso, vejam esta chamada como uma oportunidade de representar a Região da melhor forma possível e de evolução pessoal, ao competir diretamente com alguns dos melhores nadadores do país. **BOA SORTE A TODOS!**

8. QUESTÕES A TER EM CONTA!

A. Este **PROGRAMA** é uma proposta de trabalho. Poderá ser adaptado em função das características e ocorrências apresentadas no momento;

B. Apesar das refeições principais serem asseguradas pela organização e pela Associação de Natação da Madeira, cada nadador deverá levar um (ou mais) pequeno **LANCHE** para as viagens, competição, noite, etc;

C. Estamos em pleno inverno. Cada nadador deve ir preparado com o **VESTUÁRIO** adequado para o frio. Pela experiência do ano passado, pouco andamos na rua, sujeitos às condições climatéricas. Mas mais vale levar a mais do que a menos;

D. O hotel é muito bom, moderno, com ar condicionado em todos os quartos;

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.

E. Os nadadores deverão ir levar **DUAS TOALHAS** e o respetivo equipamento. Devemos fazer o “*check-out*” logo após o pequeno-almoço, sendo que temos duas sessões pela frente. Ou, levam uma toalha mais pequena, de enxugar rápido, e outra maior (ex. toalha turca) para após o final de cada sessão. Lembrem-se, um corpo húmido é meio caminho andando para ficar doente;

F. Estamos perante crianças entre os 12 e os 15 anos. Não devem haver problemas de adaptação, bem menos sendo apenas uma noite. Seja como for, para um bom espírito de grupo, solicitamos sempre **RESPONSABILIDADE** e **RESPEITO** para com o grupo e os demais presentes;

I. Os professores responsáveis devem estar informados sobre alguma **CONDIÇÃO MÉDICA** extraordinária. O mesmo em termos de **ALIMENTAÇÃO**.

- **DIRETOR TÉCNICO REGIONAL DA ANM:** Vítor Pereira - 968 572 027 (contacto)

- **TREINADOR DA SELEÇÃO DA MADEIRA:** Filipe Fraga - 966 768 184 (contacto)

Funchal, 19 de Janeiro de 2019