



ANM

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA

PROGRAMA MEETING

XI MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA / WOS

OPEN - JUVENIS A | JUVENIS B | JUNIORES | SENIORES

Lisboa, 9 e 10 de Fevereiro de 2019

Época Desportiva 2018/2019

Atualizado: 6 de Fevereiro de 2019

XI MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA

OPEN - JUVENIS A | JUVENIS B | JUNIORES | SENIORES

1. ORGANIZAÇÃO: Associação de Natação de Lisboa (ANL).

	DATA	AQUECIMENTO	COMPETIÇÃO
1ª Jornada / 1ª Sessão	09-Fev-2019	07h30 – 08h45	09h00
1ª Jornada / 2ª Sessão	09-Fev-2019	15h00 – 16h15	16h30
2ª Jornada / 1ª Sessão	10-Fev-2019	07h30 – 08h45	09h00
2ª Jornada / 2ª Sessão	10-Fev-2019	15h00 – 16h15	16h30

2. LOCAL E DATA: Lisboa, 8 a 10 de Fevereiro de 2019 (três dias):

- 8 Fevereiro: Dia de viagem (ida) e treino de adaptação no Jamor;
 - 9 Fevereiro: Dia de competição (1ª Jornada - 1ª e 2ª Sessão);
 - 10 Fevereiro: Dia de competição (2ª Jornada - 1ª e 2ª Sessão), viagem de regresso**;
- ** Com exceção de alguns casos individuais.

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

IDA: Dia 08 (TP 1698), às 08h45 (estar no aeroporto às **07:30**);

REGRESSO: Dia 10 (TP1693) às 23h15. Chegada prevista à Madeira 01h00.

Obs1. Está incluída mala de porão. É uma opção;

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

4. EQUIPAMENTO:

Foi entregue a todos os nadadores um conjunto de equipamento da Seleção da Associação de Natação da Madeira. Além do equipamento da ANMAD podem e devem levar gorro, luvas e sobretudo/quispo. Após o evento, o equipamento é de novo entregue à ANM, lavado e nas condições de entrega. Solicito celeridade na entrega do equipamento. A touca da Seleção da Madeira fica como recordação.

Previsões: 8 Fevereiro: **16º / 9º** | 9 Fevereiro: **15º / 10º** | 10 Fevereiro: **14º / 9º** |

OBRIGATORIEDADE DE USO:

- NO DIA DA COMPETIÇÃO: Utilizar o fato de treino, *t-shirt*, calção e touca da ANM.

5. DORMITÓRIO: INATEL OEIRAS | Contacto: 21 002 9800

- Avenida Marginal, 2780-267 - Oeiras;
- Os quartos serão organizados por sexo, em duplos e triplos.

DISTRIBUIÇÃO PROVISÓRIA:

- Triplo:** Martim Silva, Tomás Silva + Pedro Pestana (CNF);
- Triplo:** Miguel Gomes, Pedro Oliveira + Gonçalo Câmara (CNF);
- Triplo:** Henrique Gomes, André Portugal + Fernando Graça (CNF);
- Triplo:** Júlia Ferreira, Ana C. Fernandes + Susana Gomes (CNF);
- Triplo:** João Vítor Fernandes, Pedro Sequeira (CNF) e Diogo Nascimento (CNF);
- Triplo:** Pedro Reis Rodrigues, Simão Câmara e Pedro Lopes (CDSR);
- Triplo:** Afonso Alves (CNF), Francisco Paulos (CNF) e João Aguiar (CNF);
- Triplo:** Vítor Pereira, Elmano Freitas e João Pedro Vieira (CNF);
- Triplo:** Maria Gonçalves (CNF) + Marta Sá Romão (CNF) + Inês Leitão (CNF);
- Duplo:** Diogo Pita + Henrique Ferro (CNF);
- Duplo:** Mercês Costa e Joana Sousa (CDSR).

Seleção da Madeira: **15**Naval do Funchal: **14**CD São Roque: **2****6. REFEIÇÕES: FLORESTA DE ALGÉS | Contacto: 21 411 2377**

- Rua João Chagas nº 20, 1495-069 Algés, Oeiras:
- **DIA 8** (almoço): Centro Comercial das Amoreiras, massas. Água;
- **DIA 8** (jantar): Floresta de Algés, frango da guia com massa. Água. Fruta ou doce;
- **DIA 9** (pequeno-almoço): Inatel de Oeiras, Hotel. Pequeno-almoço de hotel.
- **DIA 9** (almoço): Floresta de Algés, filete de pescada com arroz e salada. Água. Fruta;
- **DIA 9** (jantar): Floresta de Algés, bife de peru com massa. Água. Fruta ou doce;
- **DIA 10** (pequeno-almoço): Inatel de Oeiras, Hotel. Pequeno-almoço de hotel.
- **DIA 10** (almoço): Floresta de Algés, escalopes vitela com arroz e salada. Água. Fruta;
- **DIA 10** (jantar): No aeroporto, no "McDonald's".

NOTA: Sujeito a alterações.

7. JUSTIFICAÇÃO DE FALTAS:

A Associação de Natação da Madeira passa uma **DECLARAÇÃO** para justificação de faltas entre o dia 8 de fevereiro e o dia 11 de fevereiro (período da manhã), devido ao tempo de viagem e à hora prevista de chegada (01h00). Esta declaração será entregue na reunião com os nadadores, 6 de fevereiro. Caso seja necessário mais alguma declaração (ex. academia), favor de contactar os serviços da Associação de Natação da Madeira.

8. PROVAS INSCRITAS POR NADADOR / MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA:

1. **Tomás António Silva:** Clube Naval do Funchal
- **200EST** - 2:11.49; **100B** - 1:07.65; **400EST** - 4:41.26; **200B** - 2:25.61.
2. **Diogo Henrique Pita:** Clube Naval do Funchal
- **50C** - 30.99; **100C** - 1:04.79.
3. **Pedro Freitas Oliveira:** Clube Naval do Funchal
- **400L** - 4:39.16; **200L** - 2:11.03.
4. **André Portugal Deus:** Clube Naval do Funchal
- **400L** - 4:15.61; **200L** - 1:59.10; **1500L** - 18:28.52 (RJC);
5. **Martim Moniz Silva:** Clube Naval do Funchal
- **50M** - 26.46; **100M** - 57.93
6. **Henrique Santos Gomes:** Clube Naval do Funchal
- **50C** - 28.70.
7. **Ana Catarina Fernandes:** Clube Naval do Funchal
- **50B** - 35.70; **100B** - 1:18.83.
8. **Júlia Caldeira Ferreira:** Clube Naval do Funchal
- **50M** - 31.77; **100M** - 1:09.18.
9. **Miguel Câmara Gomes:** Clube Naval do Funchal
- **50L** - 25.08; **50M** - 26.15.
10. **João Vítor Fernandes:** Clube Escola O Liceu
- **50M** - 25.87; **100M** - 59.24; **100L** - 55.57.
11. **Simão Vieira Câmara:** Clube Desportivo São Roque
- **200EST** - 2:33.11; **100C** - 1:10.72.
12. **Pedro Reis Rodrigues:** Clube Desportivo São Roque
- **400L** - 4:23.42; **200C** - 2:20.42; **400EST** - 4:58.72 (RJC) ou **200L** - 2:05.86

9. QUESTÕES A TER EM CONTA!

- A.** Este **PROGRAMA** é uma proposta de trabalho. Poderá ser adaptado em função das ocorrências apresentadas no momento;
- B.** Apesar das refeições principais serem asseguradas pela Associação de Natação da Madeira, cada nadador deverá levar um pequeno **LANCHE** para a competição, viagem, noite, etc.;
- C.** Estamos em pleno inverno. Cada nadador deve ir preparado com o **VESTUÁRIO** adequado para o frio. Mas mais vale levar vestuário a mais do que a menos;
- D.** Os nadadores deverão levar **DUAS TOALHAS** e o respetivo equipamento de natação e da Seleção da Madeira;
- E.** Estamos perante nadadores adolescentes. Não devem haver problemas de adaptação. Para um bom espírito de grupo, solicitamos sempre **RESPONSABILIDADE** e **RESPEITO** para com o grupo e os demais presentes;
- F.** Os professores responsáveis devem estar informados sobre alguma **CONDIÇÃO MÉDICA** extraordinária. O mesmo no que se refere à **ALIMENTAÇÃO**.

- **DIRETOR TÉCNICO REGIONAL DA ANMAD:** Vítor Pereira - 968 572 027

- **TREINADORA DA SELEÇÃO DA MADEIRA:** Mercês Costa - 965 083 287

- **TREINADOR DA SELEÇÃO DA MADEIRA:** Elmano Freitas - 965 012 053

Funchal, 6 de Fevereiro de 2019

Vítor Pereira

DTR-ANMAD