



**ANM**  
ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO  
DA MADEIRA

# PROGRAMA

**XXIX TORNEIO “TAÇA VALE DO TEJO”**

**INFANTIS A | INFANTIS B | JUVENIS A | JUVENIS B**

Abrantes, 22 de Janeiro de 2022

Época Desportiva 2021/2022

## XXIX TAÇA VALE DO TEJO - TORNEIO INTERASSOCIAÇÕES

- **INFANTIS A - INFANTIS B | JUVENIS A - JUVENIS B** -

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

	DATA	AQUECIMENTO	COMPETIÇÃO
1.ª SESSÃO	22-JAN-2022	08h15 – 09h30	09h45 – 13h30
2.ª SESSÃO		14h30 – 15h15	15h30 – 19h30

2. **LOCAL E DATA:** Abrantes, 21 e 22 de Janeiro de 2022 (um dia e meio).

- Complexo Municipal de Piscinas de Abrantes.

3. **PLANO DE VOO: NÃO SE ESQUECER DO CARTÃO DE CIDADÃO! VALIDADE?**

**PARTIDA:** Dia 21 (TP 1684), sexta-feira, às 14h20 (estar no aeroporto às **12:50**);

**REGRESSO:** Dia 22 (TP1693), sábado, às 23h15. Chegada prevista à Madeira 01h00.

**Observação<sup>1</sup>:** Mala de porão incluída e optativa;

**Observação<sup>2</sup>:** Os cartões de embarque são entregues ao responsável após cada viagem. Porém, o reembolso da viagem será da responsabilidade de cada nadador / encarregado de educação.

4. **DORMITÓRIO:** Hostel Dona Amélia | Contacto: **969 046 456**

- Santarém - Rua do Vale do Roubam 1, 2200-205 - Abrantes

- Os quartos serão organizados por seleção.



### **DISTRIBUIÇÃO PROVISÓRIA:**

**Múltiplo (4x / 3x):** Valentina Gonçalves, Leonor Neto e Inês França;

**Múltiplo (4x):** Pedro Miguel Pita, Luís Afonso Ferraz, João Paulos e Simão Garanito;

**Múltiplo (4x):** Vera Gonçalves, Paula Margarido, Vanessa Sá e Eleine Mateus;

**Múltiplo (4x):** Francisco Miranda, João Gonçalves, Guilherme Rodrigues e Rodrigo J;

**Duplo:** Prof. Osvaldo Mateus (963042227) e Prof. Filipe Fraga Andrade (966768184).

## 5. REFEIÇÕES: Confirmadas à data.

– **DIA 21** (jantar): C. Municipal de Piscinas de Abrantes, Abrantes. Ementa: Sopa de nabiça, peito de frango no forno com arroz e salada, uma bebida, gelatina e café.

– **DIA 22** (pequeno-almoço): No Hostel “Dona Amélia”, **08h15**;

– **DIA 22** (almoço): Quinta das Oliveiras, Alferrarede. Ementa: Creme de legumes, arroz de pato e pudim flan ou fruta.

– **DIA 22** (jantar): Aeroporto de Lisboa - *Mcdonald's* (ou outro à escolha do grupo).

**NOTA:** Sujeito a alterações.

## 6. EQUIPAMENTO:

Será 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 convosco um gorro, luvas e um sobretudo. Após o evento o equipamento é de novo entregue à ANMAD, lavado e nas condições de entrega. Solicito celeridade na entrega do equipamento. Obrigado.

### **OBRIGATORIEDADE:**

- NO DIA DA VIAGEM: Ir com o fato de treino da seleção. A *t-shirt* da seleção é optativa;

- NO DIA DA COMPETIÇÃO: Utilizar o fato de treino, *t-shirt* e touca. Calções, de preferência pretos e sem referência a clubes.

## 7. JUSTIFICAÇÃO DE FALTAS:

A Associação de Natação da Madeira passa uma DECLARAÇÃO para justificação de faltas para o dia de 21 de janeiro, sexta-feira, devido ao tempo de deslocação. Caso seja necessário mais alguma declaração (ex. academia), o favor de contactar a Associação de Natação da Madeira ou o vosso treinador.

## 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. Cuidado com a zona de controlo de bagagem no aeroporto;

**C.** Estamos em pleno inverno. Cada nadador deve ir preparado com o **VESTUÁRIO** adequado para o frio. Pela experiência dos anos anteriores, pouco andamos na rua, sujeitos às condições climatéricas;

**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.

**D.** Os nadadores deverão de levar **DUAS TOALHAS** e o respetivo equipamento. Devemos fazer o *check-out* logo após o pequeno-almoço, no sábado, sendo que temos duas sessões de provas pela frente. Ou, levam uma toalha mais pequena, de enxugar rápido, e outra maior para após o final de cada sessão. Lembrem-se, um corpo húmido é meio caminho para ficar doente;

**E.** Estamos perante jovens entre os 12 e os 15 anos. Não devem haver problemas de adaptação. Seja como for, 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**. O mesmo em termos de **ALIMENTAÇÃO**;

**G.** Atenção às questões do **TESTE TRAG** de despiste de infeção por SARS-CoV para a viagem e competição. Regras elementares obrigatórias da Competição: Apresentação do certificado de vacinação para todos os agentes desportivos. Em caso de não vacinados, apresentação do teste rápido de antigénio (TRAg), realizado 48h antes do início da prova.

---

**DTR-ANM:** Osvaldo Mateus (963042227)    **TREINADOR:** Filipe Andrade (966768184)