ANM

ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO
DA MADEIRA

PROGRAMA GERAL

XXVIII TORNEIO "TAÇA VALE DO TEJO"

INFANTIS A | INFANTIS B | JUVENIS A | JUVENIS B

Abrantes, 25 de Janeiro de 2020

Época Desportiva 2019/2020

Atualizado: 9 de Janeiro de 2020

XXVIII 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) e da Câmara Municipal do Distrito de Santarém.

	DATA	AQUECIMENTO	COMPETIÇÃO
JORNADA ÚNICA / 1.ª SESSÃO	**25-JAN-2020**	**08h15 – 09h30**	**09h45 – 13h30**
JORNADA ÚNICA / 2.ª SESSÃO		**14h30 – 15h15**	**15h30 – 19h30**

2. **LOCAL E DATA:** Abrantes, 24 e 25 de Janeiro de 2020 (dois dias).
   - Piscina Municipal de Abrantes.

3. **PLANO DE VOO: NÃO SE ESQUECER DO CARTÃO DE CIDADÃO! VALIDADE?**
   IDA: Dia 24 (TP 1696), sexta-feira, às 10h05 (estar no aeroporto às **08:40**);
   REGRESSO: Dia 25 (TP1693), sábado, às 23h15. Chegada prevista à Madeira 01h00.
   Observação[1]. Mala de porão incluída e optativa;
   Observação[2]. 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:** LUNA HOTEL TURISMO *** **|** Contacto: **214 247 110**
   - Santarém - Largo de Santo António, 2200-349, Abrantes;
   - Os quartos serão organizados por seleção.

   DISTRIBUIÇÃO PROVISÓRIA:

   Quadruplo: João Paulos, Pedro Pita, Bernardo Machado e João Abreu;
   Quadruplo: Inês Câmara, Leonor Neto, Laura Rodrigues e Valentina Gonçalves;
   Quadruplo: Diogo Fernandes, Rafael Francisco Barry, Paulo Alves e Diogo Oliveira;
   Quadruplo: Maria Clara, Inês Portugal Deus, Maria J. Costa e Sofia Nascimento;
   Duplo: Prof. Vítor Pereira (968 572 027) e Prof. Tomás Freitas (963 867 013).

5. **REFEIÇÕES:** Confirmadas até data:

– **DIA 24** (almoço): No aeroporto de Lisboa: *À la carte*;

– **DIA 24** (jantar): Restaurante "ARCO", Abrantes. **Lombo Assado** com acompanhamentos;

- Iremos solicitar um prato sem carne.

– **DIA 25** (pequeno-almoço): No Hotel "LUNA HOTEL TURISMO", **08h15**;

– **DIA 25** (almoço): Quinta das Oliveiras, Alferrarede. **Empadão de Carne**;

- Iremos tentar solicitar um prato sem carne.

– **DIA 25** (jantar): Aeroporto de Lisboa - *Mcdonald's* (ou outro à escolha do grupo).

NOTA: Ponto 5 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 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 DE USO:

- NO DIA DA VIAGEM: Ir de fato de treino. A *t-shirt* da seleção 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 para o dia de 24 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.

OBSERVAÇÃO: Nos últimos anos foram raras as ocasiões de poder juntar os melhores nadadores na Madeira, quer 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. Cuidado com a zona de controlo de bagagem do aeroporto;

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 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;

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

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

- DIRETOR TÉCNICO REGIONAL DA ANMAD: Prof. Vítor Hugo Pereira – 968 572 027 (contacto)

- TREINADOR DA SELEÇÃO DA MADEIRA: Prof. Tomás Miguel Freitas – 963 867 013 (contacto)

Funchal, 9 de Janeiro de 2020