

Circular Técnica nº4

Torneio Inter Associações - Juvenis

Conforme prevê o Plano Regional de Estágios e Seleções, terá lugar em Vila Praia de Âncora, no próximo dia 12 de Novembro (Sábado), o Torneio Inter Associações, na categoria de Juvenis.

A concentração dos nadadores convocados será às 8.30, no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra, estando o regresso previsto para as 21.00, no mesmo local.

A Seleção Regional de Aveiro partilhará o transporte com a ANC, estando o almoço previsto para Vila Praia de Âncora.

O período de aquecimento começará às 13.30, estando previsto o início das provas para as 15 horas.

Chefia a delegação o Presidente da ANC, António Damasceno, sendo acompanhado pelo DTR Vítor Raposo e pelos treinadores João Tsukagoshi do CNAC e Ricardo Antunes da SCC.

Os nadadores convocados são os seguintes:

Seleção Regional Masculina 12.11.2011											
Juvenis				400 L	100 B	100 C	4x100 L	200 E	100 M	100 L	4x100 E
1	Gabriel José Lopes	CDL	97		1.09.86	1.01.91				0.55.64	B
2	Tomás Miguel Veloso	CNAC	96	4.15.74			x	2.11.64			M
3	Francisco Xavier Gonçalves	CNAC	97	4.21.72			x			0.57.17	L
4	André Miguel Silva	JFP	97				x	2.25.50			
5	Francisco José Fernandes	CNAC	96			1.04.40			1.03.43		
6	Ian Mesquita Costa	JFP	96				x			0.58.41	
7	Daniel Baptista Relvão	AAC	96			1.02.49					C
8	José Miguel Santos	CNAC	97		1.16.46						
9	Alexandre Valdágua Coutinho	SCC	97	4.30.33					1.04.08		
10	Eduardo Filipe Carvalheiro	SCC	97		1.15.50			2.24.49			
11	João Pedro Cardoso	CNAC	96						1.05.62		

Juvenis				400 L	100 B	100 C	4x100 L	200 E	100 M	100 L	4x100 E
1	Mariana Cunha Guerra	SCC	98	4.33.36			x		1.06.56		M
2	Maria Malaguerra Costa	SCC	98			1.08.31	x			1.01.20	C
3	Mariana Portugal Costa	CNAC	98	4.49.01			x		1.12.20		L
4	Rita Mateus Lopes	CNAC	98		1.19.69		x	2.37.16			B
5	Vanessa Branco Machado	SCC	98							1.04.15	
6	Ana Raquel Ferreira	GCF	98			1.10.27		2.37.34		1.04.33	
7	Maria Carolina Correia	CDL	98		1.27.38						
8	Matilde Oliveira Andrade	CNAC	98		1.27.41						
9	Rita Veríssimo Damasceno	CNAC	98	4.56.11				2.42.35			
10	Margarida Peixoto Pelaio	GCF	98			1.16.91			1.11.74		

O DTR / ANC
Vítor Raposo