



## CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - JAMOR ELITE

---

### Os Nadadores:

Centro de Alto Rendimento da FPN para os nadadores seniores. Integrará os melhores nadadores portugueses de acordo com os grupos definidos:

- a) Nadadores enquadrados nos programas de Preparação Olímpica.
- b) Nadadores não enquadrados pela PREPOL, mas que tenham cumprido critério de acesso a competições internacionais ou nadadores integrados no programa de Esperanças Olímpicas.
- c) Nadadores convidados pelo Treinador da Equipa Nacional Alberto Silva em função de um potencial desportivo elevado.
- d) Nadadores referenciados e que tenham integrado o CFARD de Rio Maior na última Época Desportiva.

No máximo de nadadores que integrarão o centro será definido pelo Treinador Alberto Silva.

### Estrutura:

- a) No CAR Jamor Elite, ficará instalada em permanência a equipa técnica Nacional; Treinador Nacional; Preparador Físico; Biomecânico; Fisioterapeuta. Alberto Silva; Igor Silveira; Sami Elias; Daniel Moedas.
- b) 2ª a 6ª, haverá disponíveis para este grupo pistas de 50m e pistas de 25 m das 08:30 às 10:30 e das 16:30 às 18:30.
- c) Aos sábados haverá disponíveis para este grupo 4 pistas entre as 7:00 e as 8:30, 3 pistas das 8:30 e as 9:00 e 2 pistas entre as 15:00 e as 17:00.
- d) As necessidades estarão de acordo com o número de nadadores integrados (máximo 4 nadadores/pista).
- e) O Ginásio funcionará em função do programa definido.
- f) O CAR JE poderá aceder a todas as valências de apoio do Centro de Alto Rendimento do Jamor.

### Integrações:

Os nadadores que tenham sido convidados ao abrigo da alínea c) ou que cumpram os critérios definidos nas outras alíneas, deverão preencher a ficha de candidatura em anexo até ao próximo dia 9 de junho de 2023.

