



## CIRCULAR Nº 07/11

28/02/2011

**DISTRIBUIÇÃO: Associações Distritais, Regionais e Clubes**

**ASSUNTO: Águas Abertas**

***a) Selecção Nacional de Águas Abertas -Estágio de preparação global 3***

Para o presente estágio, estão seleccionados os seguintes nadadores:

MASCULINOS		FEMININOS	
NOME	CLUBE	NOME	CLUBE
Arseniy Lavrentyev	SAD	Daniela Pinto	VSC
Mário Bonança	SCP	Lara Pinheiro	SFUAP
Vasco Gaspar	SFUAP	Soraia Ribeiro	GESPAÇOS
Diogo Gaspar	SFUAP	Marta Saraiva	SFUAP
Hugo Ribeiro	GESPAÇOS	Cassandra Oliveira	CFV
André Marinho	SFUAP	Leonor Neves	SCP
Marcelo Pereira	CFV	Ana Isabel Neves	PIMPÕES
Tiago Oliveira	LSC	Angelica André	LSC
Paulo Dias	GESPAÇOS	Florbela Machado	ASSSCC
Claudio Pinheiro	CCLV	Helena Carvalho	SFUAP

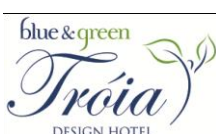
**NOTA:** Os nadadores deverão fazer-se acompanhar de todo o material necessário para os treinos.

O enquadramento técnico será efectuado pelos seguintes elementos:

**SN-AA:** José Manuel Borges

**TN-AA:** Slava Poliakov

**TREINADORES CONVIDADOS:** Carlos Freitas (SFUAP), Rodrigo Batista (PIMPÕES), Rodolfo Nunes (GESPAÇOS) e Cátia Valente (CCLV).





**DATA:** 5 a 9 de Março de 2011

**LOCAL:** Piscina da Varzim Lazer (Póvoa de Varzim)

**CONCENTRAÇÃO:** 5 de Março, às 12.00 (Hotel Costa Verde)

**FINAL:** 9 de Março às 11.00

À semelhança do habitual, solicitamos aos clubes envolvidos que diligenciem no sentido do transporte conjunto dos nadadores, em função da zona, a fim de se racionalizarem os recursos disponíveis.

**Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de Outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto do Desporto de Portugal terão que ser solicitados previamente à realização deste estágio.**

***b) Campeonato Nacional de Longa Distância - Final***

Depois de analisada a participação verificada na fase de qualificação da competição, foi decidido promover as seguintes alterações ao programa da fase final:

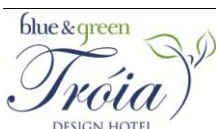
**DATA:** 9 de Abril de 2011

**LOCAL:** Complexo Olímpico de Piscinas – Coimbra

**HORÁRIO:** 15.30 horas

**PROGRAMA:**

Nº	TIPO	PROVA	GÉNERO	CATEGORIA
1	Final	3000m Livres	Masculinos	Juvenis
2	Final	5000m Livres	Femininos	Juniores/Seniores
4	Final	5000m Livres	Masculinos	Juniores/Seniores





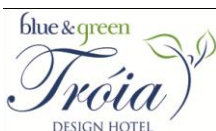
Dado que na prova nº3, 3000m Livres Femininos Juvenis, apenas se verificou uma inscrição, não se disputará a final da mesma, sendo a classificação determinada pelos resultados da fase de qualificação.

Junto anexamos a lista de atletas apurados para a competição, recordando que os clubes devem confirmar a presença dos seus atletas até às 18.00 horas do dia **1 de Abril de 2011**, para **[fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt](mailto:fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt)**

São mantidos todos os restantes pontos constantes do regulamento da competição.

Pela FPN

Maria João Filipe  
Directora Desportiva



**CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA  
APURADOS PARA A FINAL**

**PROVA 1 - 3000m Livres Juvenis Masculinos**

<b>1</b>	João Duarte Marafona	Juvenil	1995	Vilacondense	37.11.48
<b>2</b>	Mário Guterres Carvalho	Juvenil	1995	Vilacondense	37.19.23
<b>3</b>	André Filipe Rocha	Juvenil	1996	Leixões	37.20.37
<b>4</b>	João Bernardo Saragoca	Juvenil	1995	Individual Santarém	37.31.67
<b>5</b>	Gil Vilela Correia	Juvenil	1995	Sporting	37.34.79
<b>6</b>	Pedro Maria Bessa	Juvenil	1995	Vilacondense	37.55.40
<b>7</b>	Orlando Filipe Morim	Juvenil	1995	Vilacondense	38.18.46
<b>8</b>	João Miguel Costa	Juvenil	1995	Vilacondense	39.31.45
<b>9</b>	Fábio Miguel Samouco	Juvenil	1995	Torres Novas	39.52.81
<b>10</b>	Edgra Ramos Varela	Juvenil	1995	União Piedense	40.06.41

**SUPLENTES**

<b>S1</b>	Diogo Humberto Xavier	Juvenil	1996	União Piedense	41.26.77
<b>S2</b>	David Pereira Costa	Juvenil	1996	Luz e Vida	43.37.82

**PROVA 2 - 5000m Livres Juniores/Seniores Femininos**

<b>1</b>	Angelica Maria André	Senior	1994	Leixões	1.01.27.05
<b>2</b>	Florbela Cavaco Machado	Junior	1996	SCC/Oryzon Energias	1.02.40.76
<b>3</b>	Ana Catarina Monteiro	Senior	1993	Vilacondense	1.02.57.04
<b>4</b>	Lara Santana Pinheiro	Senior	1992	União Piedense	1.03.39.37
<b>5</b>	Marta Alexandra Saraiva	Senior	1993	União Piedense	1.04.07.78
<b>6</b>	Helena Paula Carvalho	Junior	1995	União Piedense	1.04.37.90
<b>7</b>	Cassandra Pedro Oliveira	Junior	1995	Vilacondense	1.04.38.57
<b>8</b>	Leonor Mourinho Neves	Junior	1995	Sporting	1.04.41.88
<b>9</b>	Daniela Filipa Pinto	Senior	1991	Vitória de Guimarães	1.05.50.68
<b>10</b>	Ana Isabel Neves	Junior	1996	Pimpões/Cimai	1.05.59.84

**SUPLENTES**

<b>S1</b>	Soraia Vanessa Ribeiro	Senior	1992	Gespaços	1.06.57.77
<b>S2</b>	Carolina Santos Silva	Senior	1986	Natação da Maia	1.09.25.65

**PROVA 4 - 5000m Livres Juniores/Seniores Masculinos**

<b>1</b>	Mário André Bonança	Senior	1990	Sporting	57.49.54
<b>2</b>	Vasco Miguel Gaspar	Senior	1990	União Piedense	57.58.82
<b>3</b>	Arseniy Lavrentyev	Senior	1983	Algés	58.13.58
<b>4</b>	André Rafael Marinho	Junior	1993	União Piedense	58.14.67
<b>5</b>	Diogo André Gaspar	Senior	1990	União Piedense	58.15.12
<b>6</b>	Hugo Alberto Ribeiro	Senior	1988	Gespaços	58.48.08
<b>7</b>	Marcelo Gonçalo Pereira	Senior	1990	Vilacondense	59.13.91
<b>8</b>	Tiago Silva Oliveira	Junior	1994	Leixões	59.34.28
<b>9</b>	Paulo André Dias	Senior	1992	Gespaços	59.40.98
<b>10</b>	Paulo Bruno Janeiro	Junior	1994	Litoral Alentejano	1.01.14.96

**SUPLENTES**

<b>S1</b>	Francisco Maldonado Freitas	Senior	1991	Sporting	1.00.10.08
<b>S2</b>	Hugo Neves Neto	Junior	1994	SCC/Oryzon Energias	1.03.03.32