



## CIRCULAR Nº 47/14

23/12/2014

**DISTRIBUIÇÃO:** Associações Territoriais, Clubes

**ASSUNTO:**

1. Concentrações FPN
2. I Estágio de Preparação Geral Junior
3. Estágios Zonais de Juvenis

### 1. CONCENTRAÇÕES FPN

No seguimento do Plano de Alto Rendimento referente às Selecções Nacionais de Natação Pura e numa lógica de proporcionar melhores condições e elevar o nível competitivo nos treinos, a FPN pretende criar um espaço onde Treinadores, Nadadores e o DT-FPN possam estar juntos através de várias concentrações de treino no decorrer da época 2014/2015.

Consideramos que estas Concentrações FPN serão um factor de desenvolvimento da modalidade e um meio de proporcionar e apoiar os nadadores que queiram melhorar e evoluir nas suas prestações, devendo este modelo seguir as seguintes linhas orientadoras e objectivos:

- Avaliação e Controlo do Treino – Autoavaliação pelos nadadores e treinadores (detectar limitações e prescrever correcções) e avaliação pelo DT-FPN (visando criar selecções nacionais).
- Aperfeiçoamento Técnico do Nadador – Encontrar melhores condições de trabalho regular e sistemático, contactar com nadadores de maior ou igual nível técnico e competitivo e criar um espaço de se juntem mais nadadores e que contribuam para um desenvolvimento da selecção nacional.
- Âmbito Sócio-Desportivo – contribuição de um espírito e atitude de Alto Rendimento, promover o contacto entre diferentes gerações de nadadores e contribuição dos nadadores mais experientes e cotados na evolução dos nadadores menos experientes.

Locais: Complexo de Piscinas do Jamor; Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra e Piscina Municipal da Póvoa de Varzim

PATROCINADORES:



PARCEIROS:



COSMOS

WINNER



DEPILCLUB

Fruut

CISION

PARCEIRO INSTITUCIONAL



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt

Datas:

**PISCINAS MUNICIPAIS DA PÓVOA DE VARZIM**

Nº	Data	Dia da Semana	Horários
1	29-dez-14	2ª feira	15h30 - 18h00
2	17-jan-15	Sábado	15h30 - 18h00
3	16-fev-15	2ª feira	16h00 - 18h30
4	07-mar-15	Sábado	16h00 - 18h30
5	25-abr-15	Sábado	15h30 - 18h00
6	09-mai-15	Sábado	15h30 - 18h00
7	20-jun-15	Sábado	15h30 - 18h00

**COMPLEXO DE PISCINAS OLÍMPICAS DE COIMBRA**

Nº	Data	Dia da Semana	Horário
1	29-dez-14	2ª feira	9h30 - 12h00
2	17-jan-15	Sábado	9h00 - 11h30
3	07-mar-15	Sábado	9h00 - 11h30
4	25-abr-15	Sábado	9h00 - 11h30
5	09-mai-15	Sábado	9h00 - 11h30
6	20-jun-15	Sábado	9h00 - 11h30

**COMPLEXO DE PISCINAS DO JAMOR**

Nº	Data	Dia da Semana	Horário
1	27-dez-14	Sábado	16h00 - 18h30
2	19-jan-15	2ª feira	16h00 - 18h30
3	18-fev-15	4ª feira	16h00 - 18h30
4	06-mar-15	6ª feira	15h30 - 18h00
5	24-abr-15	6ª feira	15h30 - 18h00
6	08-mai-15	6ª feira	15h30 - 18h00
7	19-jun-15	6ª feira	15h30 - 18h00

Critérios Referenciais de Selecção:

A selecção dos nadadores para estas Concentrações, terá como referência principal, os resultados obtidos durante a época desportiva corrente e que perspectivem uma evolução consistente (com base nos resultados obtidos nas Competições). Serão seleccionados preferencialmente 20 a 24 nadadores Seniores e/ou Juniores, sem discriminação de género, havendo a possibilidade de alargar ou reduzir o número em função da análise feita pelo DT-FPN. A listagem de nadadores para cada uma das concentrações e para a 1ª Concentração encontra-se em anexo.

PATROCINADORES:



PARCEIROS:



PARCEIRO INSTITUCIONAL:





Estas Concentrações têm carácter facultativo pelo que solicitamos que qualquer nadador/a que não possa/pre tenda estar presente, que o comunique com a maior antecedência possível ao DT-FPN através dos emails [jose.machado@fpnatacao.pt](mailto:jose.machado@fpnatacao.pt) ou [bruno.freitas@fpnatacao.pt](mailto:bruno.freitas@fpnatacao.pt).

Nota: Os clubes que usufruem das instalações supra mencionadas nas datas e horários definidos, não poderão utilizar as mesmas.

## 2. I ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL JUNIOR FPN – 9 a 14 de Janeiro de 2015

Para o presente estágio da Selecção Nacional Júnior estão seleccionados os seguintes nadadores:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
A. Gonçalo Santos	LSC	Ana Beatriz Martins	GDNVNF
Alexandre Coutinho	ASSSCC	Bárbara Teodósio	DNMG
Alexandre Ribas	SCP	Beatriz Ranito	SCP
Filipe Ramos	CFV	Giovanna Vargas	DNMG
Gabriel Lopes	CDL	Madalena Azevedo	SAD
Guilherme Dias	SCP	M <sup>a</sup> Francisca Cabral	FCP
Guilherme Pina	BSCN	Raquel Pereira	SAD
João Ascensão	FCP	Tamila Holub	SCB
João Gil	ANAM		
João Vital	ADCRIMM		
Miguel Cruchinho	SCP		
Simão Capitão	CLAMAS		

**Concentração:** 09 de Janeiro – 15h00, Centro de Estágios da Cruz Quebrada

**Final:** 14 de Janeiro – 17h30, Complexo de Piscinas do Jamor

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**TN-FPN:** Bruno Eça Freitas

**Treinadores Convidados:** Carlos Cruchinho (SCP) e Luís Cameira (SCB)

**Nota:** Todos os nadadores integrantes deverão ser portadores de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água, quer em seco.

**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.**

PATROCINADORES:



PARCEIROS:



PARCEIRO INSTITUCIONAL:





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.

### 3. ESTÁGIOS ZONAIS DE JUVENIS

No seguimento do plano previsto na Política Desportiva da FPN referente à Seleção Nacional Pré-Júnior, foram convocados os seguintes nadadores para participarem no estágio de Juvenis promovido pela FPN em colaboração com as Associações Territoriais:

**10-11 Janeiro 2015 (Zona Norte, Murtosa)**

Nadador	Clube
Pedro Miguel Fernandes	Guimarães
Rui Jorge Matias	Vilacondense
Mateus Ribeiro Carvalho	Famalicão
José Pedro Melo	Braga
José Pedro Freitas	Famalicão
João Pereira Tinoco	Famalicão
Koen Weustink	GCVila Real
Miguel Ângelo Santos	Famalicão
Jorge Jesus Silva	Braga
Porfírio Braga Nunes,	Vilacondense
João Tiago Rainho	Galitos
José Pedro Fernandes	Braga
Rafael Lino	Porto
Ana Rita Faria	Porto
Ana Miguel Reis	CNAC
Alexandra Jesus Santos	Leixões
Teresa Miguel Veloso	CNAC
Joana Costa Amador	Galitos
Ana Margarida Guedes	GCVila Real
Sara Sofia Alves	Cantanhedense
Inês Neto Rocha	Pacence
Joana Victorino Henriques,	Condeixa
Beatriz Santos Silva	Porto
Maria Carolina Costa	Porto
Maria Esteves Martins	Galitos
Laura Catarina Abreu	CDNacional
João Vítor Fernandes	São Roque
João Cruz Castro	São Roque
Afonso Meneses Sequeira	Naval do Funchal
Sofia Filipa Gonçalves	Leixões
Inês Gomes Azevedo	Arouca
Alexandre Ferreira Amorim	Lamas
Diogo Filipe Teodoro	Maia

PATROCINADORES:



PARCEIROS:



PARCEIRO INSTITUCIONAL:



**17-18 Janeiro 2015 (Zona Sul, Peniche)**

<b>Nadador</b>	<b>Clube</b>
André Vilas Ruivo	Bairro dos Anjos
Diogo Leal Dantas	Sporting
Cláudio Alexandre Rodrigues	Louletano
Tiago Cunha Costa	Sporting
Miguel Ribeiro Bate	Algés
Tiago Cunha Costa	Sporting
António Manuel Mendes	Sporting
João Magalhães Nunes	Belenenses
João Daniel Machado	SFUAP
Eduardo Cardoso Lopes	Louletano
Tomas Gomes Oliveira	Marinha Grande
José Henriques Luz	Golegã
Simão Correia Ricardo	Setubalense
Laura Sanchez Rodrigues	Belenenses
Inês Jacinto Henriques	Pimpões
Inês Figueira Santos	SFUAP
Catarina Martins Mestre	Sporting
Matilde Correia Vieira	Alcobaça
Sara Kalinicova Guerreiro	Ferreiras
Inês Rocha Silva	Alcobaça
Filipa Serrano Rodrigues	SFUAP
Miriam Filipe Marques	Olhão
Bruna Andreia Simões	Vieirense
Ana Margarida Branco	Sporting
Raquel Antunes Tremeço	Sporting
Carolina Rosa Marcelino	Algés
Concha Guerra Marreiros	Algés
Inês Alexandra Freire	Aminata
Tiago Pastor Escada	Aminata

O acompanhamento técnico será assegurado pelos Diretores Técnicos Regionais de cada Associação Territorial, em coordenação com a Direção Técnica Nacional.

Brevemente serão apresentadas mais informações relativas à deslocação e estadia dos nadadores durante o estágio.

Pela FPN

António José Silva  
Presidente

PATROCINADORES



PARCEIROS



PARCEIRO INSTITUCIONAL



# LISTAGEM NADADORES - CONCENTRAÇÕES FPN

(actualizada a 23-12-2014)



Póvoa de Varzim			Lisboa			Coimbra		
1	A. Gonçalo Santos	LSC	1	Alexandre Agostinho	PORTINADO	1	Alexandre Coutinho	ASSSCC
2	Adriana Castro	FCP	2	Alexis Santos	SCP	2	Ana Raquel Ferreira	GCF
3	Ana Beatriz Martins	GDNVNF	3	Ana Beatriz Pereira	CNCVG	3	André Mendes	CNAB
4	Ana Catarina Monteiro	CFV	4	Ana Marta Miranda	SFUAP	4	Bárbara Teodósio	DNMG
5	Ana Neto	CFP	5	Ana Teresa Franco	SCP	5	Bruna Paulino	CNAL
6	Ana Nobrega	GCVR	6	Andre Carvalho	ADRCIMM	6	Diogo Carvalho	CGA
7	Ana Pinho Rodrigues	AEJ	7	Barbara Barata	SAD	7	Diogo Marques	ASSSCC
8	Ana Sofia Leite	GCVR	8	Beatriz Ranito	SCP	8	Filipa Ruivo	ADBA
9	Catarina Ferreira	EDV	9	Bruno Ramos	CFB	9	Gabriel Lopes	CDL
10	Filipe Ramos	CFV	10	Carolina Guedes	SCP	10	Giovanna Vargas	DNMG
11	Joana Pinto	GCVR	11	Catarina Mestre	SCP	11	Gustavo Madureira	AAC
12	Joao Ascençao	FCP	12	Cátia Martinheira	LDC	12	Joao Correia	CNAL
13	Luis Vaz	GDNVNF	13	Diogo Silva	SFUAP	13	Mª Madalena Silva	CNAB
14	Mª Luíis Amorim	FCP	14	Diogo Sousa	ESJB	14	Mário Pereira	CNAC
15	Mª Teresa Amorim	FCP	15	Francisca Azevedo	SAD	15	Pedro Mendes	AAC
16	Nuno Alves	CAP	16	Francisco Quintas	CFB	16	Raquel Taveira	AAC
17	Paula Oliveira	FCP	17	Guilherme Dias	SCP	17	Simão Capitão	CLAMAS
18	Ricardo Machado	SCB	18	Inês Fernandes	SCP	18	Tatiana Santos	AAC
19	Ruben Nunes	CAP	19	Jessica Brito	PORTINADO	19	Tomás Veloso	CNAC
20	Rui Faria	GDNVNF	20	Joao Gil	ANAM			
21	Tamila Holub	SCB	21	Madalena Azevedo	SAD			
22	Tomas Silva	FCP	22	Mafalda Beleza	SCP			
23	Tomas Vale	VNC	23	Maria Ana Monge	SCP			
			24	Miguel Cruchinho	SCP			
			25	Nádia Vieira	GESLOURES			
			26	Nathan Theodoris	LDC			
			27	Nuno Quintanilha	CNCVG			
			28	Pedro Santos	SAD			
			29	Raquel Pereira	SAD			
			30	Rita Frischknecht	SAD			
			31	Rodrigo Lopes	CFB			
			32	Rodrigo Rosa	ADRCIMM			