

	Federação Portuguesa de Natação Moradia do Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 CRUZ QUEBRADA Tel 21 4158190/91 Fax 21 4191739 E-mail: secretaria@fpnatacao.pt					<i>Data</i> 01/03/27
						<i>Nº10/01</i>
	CIRCULAR					

DISTRIBUIÇÃO: Associações e Clubes de Natação Sincronizada

ASSUNTO: *NATAÇÃO SINCRONIZADA*

Estágio da Páscoa – Categorias A e B – Natação Sincronizada

Foi agendado para as férias da Páscoa um estágio de atletas das categorias A e B, coordenado pela técnica espanhola Laura Amorós.

Por questões de ordem financeira, foi necessário adaptar a estrutura inicial do estágio, passando este a ter duas edições:

Lisboa, de 4 a 7 de Abril de 2001, que incluirá nadadoras do CNA, ADMTG e atletas individuais

Felgueiras, de 8 a 11 de Abril de 2001 com as nadadoras da FOCA, SCE e SSCTMO.

A carga horária do estágio foi concentrada em 4 dias, com treinos de manhã e de tarde.

A edição de Lisboa terá lugar na Piscina do Clube de Natação da Amadora, no seguinte horário:

Horário/Data	4 de Abril 4ª feira		5 de Abril 5ª feira		6 de Abril 6ª feira		7 de Abril Sábado	
	A	B	A	B	A	B	A	B
Manhã	11H00 12H00	09H00 11H00	11H00 12H00	09H00 11H00	11H00 12H00	09H00 11H00	11H00 13H00	09H00 11H00
Almoço	12H30 13H30	11H45 12H30	12H30 13H30	11H45 12H30	12H30 13H30	11H45 12H30	13:30	
Tarde	14H45 15H45	13H45 14H45	14H45 15H45	13H45 14H45	14H45 15H45	13H45 14H45	-	-
Técnicas	16H00		16H00		16H00		14H30	

O almoço decorrerá no restaurante da piscina do Clube de Natação da Amadora. As atletas e técnicas da ADMTG ficarão alojadas no Lisboa Camping. O pequeno-almoço e jantar deste grupo será feito no restaurante do camping.

Patrocinadores

SISTERPOOL
Tratamento de Águas

SPEEDO

A edição de **Felgueiras** terá lugar na Piscina Municipal de Felgueiras, no seguinte horário:

Horário/Data	8 de Abril Domingo		9 de Abril 2ª feira		10 de Abril 3ª feira		11 de Abril 4ª feira	
	A	B	A	B	A	B	A	B
Manhã	11H30	09H30	11H30	09H30	11H30	09H30	11H30	09H30
	13H00	11H30	13H00	11H30	13H00	11H30	13H00	11H30
Almoço	13H00	12H30	13H00	12H30	13H00	12H30	13:30	
	14H30	14H00	14H30	14H00	14H30	14H00		
Tarde	17H30	16H00	17H30	16H00	17H30	16H00	-	-
	18H30	17H30	18H30	17H30	18H30	17H30		
Técnicas	14H45		14H45		14H45		14H30	

As nadadoras da Foca almoçarão com o grupo na Pensão/Restaurante "O Cangalho". As nadadoras e técnicas do SCE e SSCTMO ficarão alojadas no Cangalho, em regime de pensão completa.

Em anexo segue a ficha de inscrição das nadadoras para o estágio em epígrafe, aguardando que a mesma seja enviada o mais prontamente possível para a FPN.

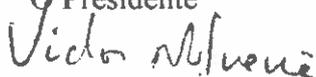
As novas técnicas ou técnicas adjuntas deverão anexar informação complementar sobre a sua formação desportiva, bem como a ligação que têm com a modalidade.

Caso necessário enviaremos informação complementar, acertando alguns pormenores de organização e eventuais correcções a efectuar.

Listas Onomásticas e Ficha de Pré- Inscrição para Competições Nacionais

Junto anexamos as listas onomásticas e a ficha de Pré-Inscrição para as competições nacionais de Natação Sincronizada.

Pela FPN
O Presidente



Victor Nogueira

FICHA DE INSCRIÇÃO

ESTÁGIO DA PÁSCOA - Categorias A e B

Natação Sincronizada

CATEGORIA A

	Primeiro e último nome	Data de nascimento	Foi observada em Dezembro de 2000	
			Sim	Não
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

CATEGORIA B

	Primeiro e último nome	Data de nascimento	Foi observada em Dezembro de 2000	
			Sim	Não
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

TÉCNICAS

	Primeiro e último nome	Data de nascimento
1		
2		
3		



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

**Natação Sincronizada
Pré-inscrição**

Competição: _____

Clube: _____

Sigla: _____

CATEGORIA A

SOLOS	DUETOS	EQUIPAS
-------	--------	---------

TOTAL DE NADADORAS: _____

CATEGORIA B

SOLOS	DUETOS	EQUIPAS
-------	--------	---------

TOTAL DE NADADORAS: _____

CATEGORIA C

SOLOS	DUETOS	EQUIPAS
-------	--------	---------

TOTAL DE NADADORAS: _____

CATEGORIA SÉNIOR

SOLOS	DUETOS	EQUIPAS
-------	--------	---------

TOTAL DE NADADORAS: _____

Delegados

Treinadores

**Assinatura e
Carimbo do Clube**

--

