



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

### CIRCULAR Nº 14/04

04/03/22

#### **DISTRIBUIÇÃO: Associações Distritais e Clubes de Natação Sincronizada**

#### **Assunto: Selecções Nacionais de Natação Sincronizada**

Na sequência da reunião técnica de **14 de Março**, vimos pelo presente formalizar algumas informações discutidas durante a mesma.

#### **1. SESSÃO DE AVALIAÇÃO DE NADADORAS**

Realiza-se no próximo Sábado, dia 27 de Março, pelas 17H00 na Piscina Municipal de Ovar a sessão de avaliação de nadadoras com vista á sua integração nas Selecções Nacionais B e Júnior. A avaliação será coordenada pela Seleccionadora Nacional Elena Ivanova.

Os **critérios de selecção** definidos para a selecção das 12 melhores nadadoras das categorias B e júnior são os seguintes:

##### ➤ **Duas Figuras Obrigatórias:**

Para a Categoria B:

- 423 Ariana – 2.2

- 125 Torre Eiffel – 2.7

Para a Categoria Júnior:

- 311g) Pontapé na Lua, meia volta, espira contínua – 2.5

- 421 Passeio à retaguarda, fecho 360º – 2.6

**Nota Importante:** As nadadoras nascidas em **1989** executarão as **4 Figuras**.

##### ➤ **Três tarefas de Flexibilidade:**

1.1 Espargata Direita, Esquerda e Frente;

1.2 Ponte;

1.3 Cintura escapular.

##### ➤ **Quatro Destrezas:**

3.1 Thrust com 2 Pernas;

3.2 Boost com 2 Braços;

3.3 Vertical, volta completa;

3.4 Vertical, espira continua.

**Nota Importante:** A duração da Posição vertical deverá ser de 20 remadas.

Nos estágios que se seguem poderá ser necessário reduzir este número para dez nadadoras, de acordo com as orientações da seleccionadora nacional, as características e os objectivos de cada selecção. Estes encontram-se devidamente descritos num documento a apresentar oportunamente.

#### **2. PROGRAMA DE ESTÁGIOS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA**

Os resultados desportivos alcançados na edição de 2003 da Taça Co.Me.N. de Natação Sincronizada, constituem indicadores creíveis da existência de um grupo de nadadoras aptas a desenvolver um trabalho de continuidade, auspiciando uma melhoria gradual e significativa do seu nível técnico, desde que sejam criadas as devidas condições de acompanhamento técnico, humano e financeiro ao seu trabalho.

Para a presente época desportiva pretendemos desenvolver um trabalho baseado numa dinâmica de Selecções Nacionais no domínio das categorias B (13 a 15 anos) e Júnior (15 a 18 anos). Nesse sentido foram estabelecidos os seguintes objectivos gerais:

- Elevar o nível de desenvolvimento desportivo das nadadoras das selecções B e Júnior;
- Trabalhar a imagem das nadadoras junto da média, conquistando uma maior notoriedade para a NS;
- Contratar seleccionadora nacional estrangeira;
- Desenvolver parcerias com organizações, empresas e/ou outras entidades.

O Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) destinado às SNNS decorrerá no âmbito das seguintes Selecções:

- B ou Pré-Júnior (13-15 anos);
- Júnior (15-18 anos)

O PDD para as SNNS visa a criação de um grupo de jovens nadadoras, que ... " pela sua idade e aptidões, aferidas pelos resultados obtidos no quadro competitivo próprio, demonstrarem qualidades que iniciem a possibilidade de, através da continuidade do treino especializado, virem a obter sucesso no plano internacional, ..." artigo 4º do Decreto-Lei nº 125/95 de 31 de Maio, alterado pelo Decreto-Lei nº 123/96 de 10 de Agosto.

### 1.1 Preparação competitiva de praticantes inseridos nas Selecções Nacionais

Serão realizados dois estágios longos que, se não forem encontrados locais alternativos, decorrerão em Ovar. Cada clube poderá candidatar-se à realização de um estágio nas suas instalações, mediante a contrapartida da permanência da Seleccionadora nacional durante uma semana ao serviço do clube, em data a acordar.

Os **Estágios longos** são compostos por mais de oito sessões de treino, em regime bi-diário e foram calendarizados para as férias escolares da Páscoa e Férias de Verão.

Programamos igualmente **Estágios curtos**, compostos por três sessões de treino, a realizar mensalmente, para cada categoria, também em regime bi-diário. Estes estágios terão lugar na Piscina Municipal de Ovar, sendo a Pousada da Juventude de Ovar o local escolhido para a estadia das selecções.

### **1. Estágios longos**

<b>Data</b>	<b>Objectivo</b>	<b>Participação</b>
<b>5-10 Abril</b>	Preparação Geral	SN B/Jun
<b>3ª, 4ª e 5ª semanas de Julho</b>	Preparação específica Taça Co.Me.N. (B) Evento internacional de relevo (Jun)	SN B/ Jun

Durante os Estágios longos o trabalho das duas selecções poderá decorrer em simultâneo e/ ou de forma complementar, por sugestão da Seleccionadora Nacional.

O mesmo poderá verificar-se para alguns estágios curtos que, por sugestão das técnicas foram reduzidos de 5 para 3 sessões de treino (**Sábado: 16H30 – 20H00 e Domingo: 8H30 – 12H30 e 15H30 – 18H30**).

Estas informações serão enviadas posteriormente aos clubes, por sugestão da seleccionadora nacional.

### **2. Estágios curtos\***

<b>Seleção B</b>		<b>Seleção Jun.</b>	
<b>Data</b>	<b>Objectivo</b>	<b>Data</b>	<b>Objectivo</b>
<b>27 de Março</b>	Seleção de Nadadoras	<b>27 de Março</b>	Seleção de Nadadoras
<b>7 e 8 Maio</b>	Preparação	<b>29 e 30 Maio</b>	Transição/ Preparação
<b>26 e 27 Junho</b>	Avaliação/Preparação Co.Me.N.	<b>17 e 18 Junho</b>	Transição/ Preparação 2005

\* Em fase de viabilização financeira

### 1.2 Participação competitiva de praticantes inseridos nas Selecções Nacionais

Para o quadro competitivo internacional foram seleccionadas competições promovidas por Federações homólogas, pela Liga Europeia de Natação. Todas as provas estão integradas no calendário LEN 2004 para a NS.

Foram propostos quatro eventos, sendo apenas possível viabilizar financeiramente **dois**.

#### ➤ **Seleccção B**

<b>Data</b>	<b>Designação</b>	<b>Organização</b>	<b>Local</b>	<b>Participação</b>	<b>Provas</b>
<b>5-8 Agosto</b>	XIV Taça COMEN de Natação Sincronizada	Co.Me.N.	Cairo EGY	International Open B	1S/1D/1E?

#### ➤ **Seleccção Júnior**

<b>Data</b>	<b>Designação</b>	<b>Organização</b>	<b>Local</b>	<b>Participação</b>	<b>Provas</b>
<b>Julho</b>	A definir oportunamente	LEN	A definir	International Open Júnior	1S/1D

### **3. TRANSPORTE DAS NADADORAS**

O transporte das nadadoras até aos locais dos estágios será promovido pelos clubes e suportado financeiramente pela FPN, mediante apresentação de factura com a referida despesa.

Na sequência das alterações efectuadas a pedido das técnicas, estarão convocadas todas as treinadoras cujas nadadoras estiverem envolvidas nos trabalhos da selecção.

Desta forma as nadadoras estarão sempre acompanhadas durante as suas deslocações.

Pretendemos melhorar as condições e a qualidade do serviço prestado às SNNS através da criação de parcerias com várias entidades, nomeadamente Clubes, Autarquias e Associações Distritais de Natação que se queiram associar à Natação Sincronizada. Contamos igualmente com todas as sugestões que nos queiram enviar de forma a melhorar o nosso trabalho.

Segue em anexo (*anexo 1*) uma ficha de candidatura para as SNNS B e Júnior que deverá ser preenchida e enviada pelo clube até 5ª feira, dia 25 de Março, com objectivo de propor as suas nadadoras a integrar os estágios de selecção.

Não existe um número limite de nadadoras a propor, dependendo a sua integração na respectiva selecção da avaliação a realizar durante o respectivo estágio.

Estamos convictos que reunindo os esforços de todos os que apoiam a Natação Sincronizada Portuguesa conseguiremos superar este desafio com sucesso, proporcionando às nossas nadadoras melhores condições de treino.

Pela FPN  
O Presidente

Isidoro Morgado

**NATAÇÃO SINCRONIZADA**

## Anexo 1

### Ficha de candidatura de nadadoras para sessão de avaliação com vista à sua integração nas Selecções Nacionais B e Júnior

Número de Filiação	Nome (2 primeiros e último nome)	Data de Nascimento

Assinatura e  
Carimbo do Clube



**Este formulário deverá ser enviado para a FPN até ao dia 25 de Março, 5ª feira.**