



CIRCULAR Nº 16/13

09/10/2013

DISTRIBUIÇÃO: Associações Territoriais e Clubes de Natação Sincronizada

ASSUNTO: Treino da Pré- Selecção Nacional de Natação Sincronizada

Enviamos em anexo convite aos clubes e respectivas Associações Territoriais para que se façam representar através das suas atletas de categoria Júnior e Juvenil, num treino de pré selecção com vista à formação da selecção nacional das categorias mencionadas.

Este treino terá lugar no dia 3 de Novembro de 2013 no complexo de piscinas de Rio Maior e será orientado pela treinadora convidada Sylvia Hernandez e supervisionado pela DTN_NS Marta Martins.

Será realizado no seguinte horário:

- das 9h30 às 13h - categoria juvenil;
- das 14h às 18h - categoria júnior

Encontram ainda na informação anexa elementos aos quais agradecemos que as atletas tenham acesso para que se preparem nas devidas condições para o treino em questão.

Pela Direcção da FPN

M. Freitas
Vice-presidente Executivo





NATAÇÃO SINCRONIZADA

Treino de Pré – Selecção para formação da Selecção Nacional Júnior

AS ATLETAS DEVEM EXECUTAR OS SEGUINTE ELEMENTOS NA SEQUENCIA DEFINIDA NAS DIFERENTES DISTÂNCIAS, AO LONGO DE 75 METROS, NO MENOR TEMPO POSSÍVEL, NUM MÁXIMO DE 3'30".

PRIMEIRA DISTÂNCIA DE 25M:

- a) SAÍDA DESDE A PLATAFORMA COM SALTO DE CABEÇA
- b) 3 BRAÇADAS RÁPIDAS SUBAQUATICAS E AVANÇAR NO MINIMO 8 METROS
- c) 10 BOOSTs :
 - 2 BOOST COM 2 BRAÇOS FORA DE ÁGUA - 1PATADA RÁPIDA ATÉ AO FINAL DOS BRAÇOS.
 - 2 BOOST COM 2 BRAÇOS FORA DE ÁGUA COM PATADA DUPLA e 2 MOVIMENTOS DE BRAÇOS DIFERENTES (DESDE A MÁXIMA ALTURA REGRESSA À POSIÇÃO INICIAL DO BOOST RÁPIDAMENTE, FLETINDO OS BRAÇOS).
 - 2 BOOST RÁPIDOS COM 2 BRAÇOS FORA DE ÁGUA (DESDE A MÁXIMA ALTURA REGRESSA À POSIÇÃO INICIAL DO BOOST RÁPIDAMENTE, FLETINDO OS BRAÇOS)
 - 2 BOOST COM MEIA VOLTA, UM EM CADA SENTIDO
 - 2 BOOST SEM BRAÇOS, MÁXIMA APRESENTAÇÃO E MÁXIMA ALTURA
- d) PATADA SUBAQUÁTICA E SAÍDA EM REMADA TORPEDO
- e) AVANÇAR 5 METROS EM TORPEDO PERFEITO À MÁXIMA VELOCIDADE
- f) 10 MOVIMENTOS EM PERNA DE BALLET:
 - VELA + PERNA DE BALLET + VELA + TORPEDO (ATÉ ATINGIR OS 20 METROS)
- g) 5 METROS EM PERNA DE BALLET DUPLO
- h) BAIXAR RÁPIDO A PERNA DE BALLET E POSIÇÃO DE OVO PARA PREPARAR:
 - 10 MOVIMENTOS DE GRUA RÁPIDOS E FORTES COM OLHAR DIRIGIDO PARA A PAREDE
 - 10 MOVIMENTOS DE VERTICAL DE PERNA FLETIDA RÁPIDOS E FORTES + SUBIDA PARA VERTICAL
 - DESCIDA DE VERTICAL LENTA E MORTAL SUBAQUATICO





SEGUNDA DISTÂNCIA DE 25M (50M):

SAÍDA DE BAIXO, COM PERNADA DE BRUÇOS MUITO PROPULSIVA

4 KICK PULL OVER ATÉ AOS 15 METROS

5 METROS RETROPEDALAGEM DE FRENTE COM BRAÇOS JUNTOS ÀS ORELHAS

5 METROS RETROPEDALAGEM DE LADO COM BRAÇOS A 45°

TERCEIRA DISTÂNCIA DE 25M (75M):

- a) 5 METROS RETROPEDALAGEM DE LADO (MUDANDO DE LADO RELATIVAMENTE À TAREFA ANTERIOR)
- b) 10 METROS EM RETROPEDALAGEM DE LADO, FORTE E RÁPIDA (MUDANDO A CADA 4 TEMPOS). BRAÇOS NA VERTICAL.
- c) 2X (BOOST + BARRACUDA COM ESPIRA CONTINUA)
- d) 5 METROS RETROPEDALAGEM + ENTRADA DE CARPA SEGUIDA DE:
 - UMA FIGURA COMPOSIÇÕES DE VERTICAL JOELHO FLETIDO
 - GRUAS VARIADAS COM VOLTAS QUE FINALIZE NUMA VERTICAL COM ESPIRA CONTINUA COM UM MÍNIMO DE 720°.





NATAÇÃO SINCRONIZADA

Treino de Pré – Selecção para formação da Selecção Nacional Júnior

A FPN convida todas as nadadoras filiadas de categoria Júnior, previamente eleitas pelas respectivas treinadoras, a participar num Treino de Pré Selecção Nacional de **Categoria Júnior**, que irá decorrer no dia 3 de Novembro de 2013, entre as **14h e as 18h** na Piscina Municipal de Rio Maior.

Para o treino em questão as nadadoras deverão preparar-se previa e especificamente para a realização da sequência indicada no documento em anexo, perfazendo 75m de distância, no menor tempo possível, num máximo de 3'30".

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

DTN-NS: Marta Martins

Treinadora Convidada: Sylvia Hernandez (RFEN)

Concentração: 3 de Novembro – 14h, Piscinas de Rio Maior

Final: 3 de Novembro - 18h, Piscinas de Rio Maior

Nota: As nadadoras deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário ao treino, quer na água, quer em seco.

De referir que a presente agenda de trabalho requer um elevado esforço colectivo que visa assegurar uma maior igualdade de oportunidades entre clubes e atletas, pelo que apelamos à vossa colaboração neste momento mais difícil da nossa economia prestando o apoio indispensável para este fim. Assim, por se tratar de um treino de pré selecção agradecemos desde já a disponibilidade e colaboração dos clubes e Associação Territorial envolvidos, que devem providenciar e assegurar o transporte das nadadoras até ao local do treino.

Informações de interesse:

Contacto da DTN NS: 917972548

Contacto das Piscinas de Rio Maior: 243 999

Sugestões de locais de refeição:

- Stadium - <http://www.stadium.com.pt> | 963883488
- Pingo Doce - 243 996 328
- Piscinas Bar - 925168456

Agradecemos confirmação de presença do numero de atletas até ao dia 30 de Outubro para o email inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt.





NATAÇÃO SINCRONIZADA

Treino de Pré – Selecção para formação da Selecção Nacional Juvenil

A FPN convida todas as nadadoras filiadas de categoria Juvenil, previamente eleitas pelas respectivas treinadoras, a participar num Treino de Pré Selecção Nacional de **Categoria Juvenil**, que irá decorrer no dia 3 de Novembro de 2013, entre as **9h30 e as 13h** na Piscina Municipal de Rio Maior.

Para o treino em questão as nadadoras deverão preparar-se previa e especificamente na coreografia indicada em <http://youtu.be/Tb6c91CnrJE> nos seguintes períodos de tempo:

Do minuto 1'10" ao 1'40"

Do minuto 2'55" ao 3'25".

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

DTN-NS: Marta Martins

Treinadora Convidada: Sylvia Hernandez (RFEN)

Concentração: 3 de Novembro - 9h30, Piscinas de Rio Maior

Final: 3 de Novembro - 13h, Piscinas de Rio Maior

Nota: As nadadoras deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário ao treino, quer na água, quer em seco.

De referir que a presente agenda de trabalho requer um elevado esforço colectivo que visa assegurar uma maior igualdade de oportunidades entre clubes e atletas, pelo que apelamos à vossa colaboração neste momento mais difícil da nossa economia prestando o apoio indispensável para este fim. Assim, por se tratar de um treino de pré selecção agradecemos desde já a disponibilidade e colaboração dos clubes e Associação Territorial envolvidos, que devem providenciar e assegurar o transporte das nadadoras até ao local do treino.

Informações de interesse:

Contacto da DTN NS: 917972548

Contacto das Piscinas de Rio Maior: 243 999

Sugestões de locais de refeição:

- Stadium - <http://www.stadium.com.pt> | 963883488
- Pingo Doce - 243 996 328
- Piscinas Bar - 925168456

Agradecemos confirmação de presença do numero de atletas até ao dia 30 de Outubro para o email inscricoes.sincronizada@fpnatacao.pt .

