



CIRCULAR Nº 18/13

27/11/2013

DISTRIBUIÇÃO: Associações Territoriais e Clubes de Natação Sincronizada

ASSUNTO: Informações – Selecção Nacional Juvenil e Júnior de Natação Sincronizada

Na sequência do Comunicado FPN Nº 35-13 de hoje, junto anexamos informações relativas à Selecção Nacional Juvenil e Júnior de Natação Sincronizada.

Pela Direcção da FPN

M. Freitas

Vice-presidente Executivo





INFORMAÇÕES

A Equipa Nacional da categoria Júnior de Natação Sincronizada que representará Portugal no Campeonato Infantes de Espanha, é o resultado final de uma avaliação que levou em linha de conta os parâmetros definidos no Documento Oficial das Normas e Critérios de Selecção e a avaliação conduzida pela técnica *Sylvia Hernández Mendizabal* no treino de Pré selecção no passado dia 03 de Novembro de 2013, no Centro de Estágios de Rio Maior.

Esquemas que representarão a Equipa de Portugal na competição acima mencionada*:

- ✓ **Esquema Combinado** – seleccionado para representar a selecção nacional de NS no Campeonato Infantes de Espanha, é aquele realizado na época desportiva 13_14 pela equipa Júnior + Sénior do clube FOCA, com o tema “Cinema”.
- ✓ **Dueto** – a determinar
- ✓ **Solo** – a determinar

*Os clubes devem ceder a música e coreografia dos respectivos esquemas à FPN para a sua utilização nas competições internacionais.

Os clubes devem enviar à FPN a declaração de honra assinada pelas atletas e pelos respectivos Encarregados de Educação (anexo I e anexo II do documento de normativas e critérios de selecção) até ao dia **13 de Dezembro de 2013**.

Para que seja rentabilizado e mais produtivo o tempo de treino durante o estágio, passamos a enumerar alguns procedimentos que as nadadoras deverão efectuar, num período de preparação para o estágio:

1. As nadadoras devem memorizar e treinar o esquema inserido na Dropbox em <https://www.dropbox.com/sh/wfe6o80wgifs94w/FaPZfKhcox> , associando a este uma contagem rápida dos tempos. Na mesma pasta encontrarão a música do esquema;
2. As nadadoras devem aprender e exercitar as expressões faciais e demais expressões artísticas implícitas no esquema;
3. As nadadoras não detêm ainda as posições marcadas nos esquemas. Como tal, devem procurar memorizar cada uma das diferentes possibilidades de execução.

Plano de estágios SN Júnior para 2013_2014

- 21 a 23 de Fevereiro – Piscina Municipal da Murtosa
- 25 a 27 de Abril - Local a confirmar (ANNP)
- 16 a 18 de Maio - Local a confirmar
- 23 a 25 de Junho - Centro de Estágios de Rio Maior





INFORMAÇÕES

A Equipa Nacional da categoria Juvenil de Natação Sincronizada que representará Portugal na *COMEN MEDITERRANEAN CUP 2014*, é o resultado final de uma avaliação que levou em linha de conta os parâmetros definidos no Documento Oficial das Normas e Critérios de Selecção e a avaliação conduzida pela técnica *Sylvia Hernández Mendizabal* no treino de Pré selecção no passado dia 03 de Novembro de 2013, no Centro de Estágios de Rio Maior.

Esquemas que representarão a Equipa de Portugal na competição acima mencionada*:

- ✓ **Esquema de Equipa** – esquema realizado na época desportiva 13_14 pela equipa Júnior do clube GESLOURES, esquema campeão da categoria Júnior de NS 2013, com o tema “Terror / Medo”;
- ✓ **Esquema Combinado** – esquema realizado na época desportiva 13_14 pela equipa Júnior+ Sénior do clube GESLOURES, esquema campeão da categoria Júnior+ Sénior de NS 2013, com o tema “Militar”;
- ✓ **Dueto** – a determinar
- ✓ **Solo** – a determinar

***Os clubes devem ceder a música e coreografia dos respectivos esquemas à FPN para a sua utilização nas competições internacionais.**

Os clubes devem enviar à FPN a declaração de honra assinada pelas atletas e pelos respectivos Encarregados de Educação (anexo I e anexo II do documento de normativas e critérios de selecção) até ao dia **6 de Dezembro de 2013**.

Para que seja rentabilizado e mais produtivo o tempo de treino durante o estágio, passamos a enumerar alguns procedimentos que as nadadoras deverão efectuar, num período de preparação para o estágio:

1. As nadadoras devem memorizar e treinar os esquemas inseridos na Dropbox em <https://www.dropbox.com/sh/sgvc28cv0o7we73/XDfa1XE43a>, associando a estes uma contagem rápida dos tempos. Na mesma pasta encontrarão as músicas dos esquemas;
2. As nadadoras devem aprender e exercitar as expressões faciais e demais expressões artísticas implícitas no esquema;
3. As nadadoras não detêm ainda as posições marcadas nos esquemas. Como tal, devem procurar memorizar cada uma das diferentes possibilidades de execução.

No caso da existência de Provas de Níveis coincidentes com a calendarização do Estágios de Selecção Juvenil, as atletas de selecção terão a possibilidade de realizar as mesmas, num momento único, extraordinário e específico para o efeito, salvaguardando desta forma, o seu acesso aos quadros competitivos nacionais.





Plano de estágios SN Juvenil para 2013_2014

- 14 a 16 de Fevereiro – Local a confirmar (ANDL)
- 15 a 17 de Abril - Local a confirmar (ANNP)
- 2 a 4 de Maio - Local a confirmar (ANDS)
- 31 Maio, 1 e 2 de Junho - Local a confirmar
- 4 a 6 de Julho – Centro de Estágios de Rio Maior

