



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

### CIRCULAR Nº 31/04 04/05/11

**DISTRIBUIÇÃO:** Associações e Cubes de Natação Sincronizada

**ASSUNTO:** Estágios das Selecções Nacionais B e Júnior – Piscina Municipal de Ovar, dias 15-16 e 22-23 de Maio de 2004.

Em complemento à informação veiculada na nossa circular nº 14 de 22/03/04 passamos a apresentar as seguintes informações sobre os estágios em epígrafe:

#### 1. Data e Local:

15-16 e 22-23 de Maio de 2004 – Piscina Municipal de Ovar

#### 2. Horário de Treino:

- **Sábado:** Das 16H30 às 20H00 e
- **Domingo:** Das 8H30 – às 12H30 e Das 15H30 às 18H30.

Concentração: Piscina Municipal de Ovar, **Sábado, às 16h00.**

#### 3. Nadadoras Convocadas:

<b>Seleccção B</b>	<b>Seleccção Júnior</b>
Ana Guimarães – FOCA	Isabel Pereira – FOCA
Ana Magalhães – FOCA	Ana Isabel Tavares – SCE
Ana Salomé Leite – SSCTMO	Sandra Patrícia Ribeiro - SSCTMO
Jennifer Hohanna Silva – SCE	Sara Quintela – FOCA
Mariana Oliveira Marques – SSCTMO	Mariana Filipa Alves – SSCTMO
Sara Favas – FOCA	Isa Daniela Marques – SSCTMO
Andreia Sofia Ferreira – SCE	Catarina Isabel Cruz – SSCTMO
*Lia Teixeira – FOCA	Margarida Cunha – FOCA
Cristina Silva Moralejo – SSCTMO	*Sílvia Pinto – FOCA
Mariana Saborida – CNA	
Nádia Correia – CNA	

\* capitã

Encontram-se convocadas todas as treinadoras dos clubes cujas nadadoras integram esta convocatória.

#### 4. Alojamento e Alimentação:

Residencial São Cristóvão, em Ovar (Tel: 256 575 105/Fax: 256 575 107);

Reserva de alojamento: noites de 15 e de 22 de Maio, respectivamente.

## **5. Transporte:**

O Transporte decorrerá de acordo com a nossa circular já mencionada.

## **6. Equipamento Desportivo:**

As nadadoras deverão apresentar-se devidamente equipadas.

## **7. Outras informações:**

**7.1** De forma a rentabilizar o tempo disponível para treino durante as Férias de Verão, agradecemos que cada nadadora nos informe a **data prevista para o final das suas actividades escolares.**

**7.2** No fim-de-semana de **29 e 30 de Maio** não haverá estágio para as Selecções Nacionais. Nesta data realiza-se na Piscina Municipal de Celas, em Coimbra, uma acção de formação intitulada "**A Sincronizada na Adaptação ao Meio Aquático**". No Domingo, dia 30 de Maio, prevemos a realização de duas sessões práticas nas quais gostaríamos de contar com a colaboração de algumas nadadoras das Selecções Nacionais. O Horário previsto é das 10H15 às 13H00 e das 14H30 às 16H00. As despesas inerentes à deslocação e estadia das nadadoras serão custeadas pela FPN.

Toda a informação referente a esta acção encontra-se em **[www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)**

O anexo 1 a esta circular reúne as informações solicitadas neste ponto, que deverão ser entregues no dia 15 de Maio.

Pela FPN

Isidoro Morgado

Presidente

Patrocinador Oficial



# ANEXO 1

## 7.1. PREVISÃO DE FINAL DAS ACTIVIDADES ESCOLARES

NOME DA NADADORA \_\_\_\_\_

CLUBE \_\_\_\_\_

NÍVEL DE ENSINO \_\_\_\_\_

DATA PREVISTA PARA FINAL DAS ACTIVIDADES ESCOLARES  
\_\_\_\_\_

## 7.2. ACÇÃO DE FORMAÇÃO “A SINCRONIZADA NA AMA”

### *AUTORIZAÇÃO*

AUTORIZO

NÃO AUTORIZO

A PARTICIPAR DA NADADORA \_\_\_\_\_  
NA SESSÃO PRÁTICA DA ACÇÃO “A SINCRONIZADA NA AMA” QUE SE  
REALIZA NO DOMINGO DIA 30 DE MAIO DAS 10.15 ÀS 13.00 E DAS 14.30  
ÀS 16.00, NA PISCINA MUNICIPAL DE CELAS, EM COIMBRA.

---

(O ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO)

DATA \_\_\_\_\_