



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CIRCULAR Nº 35/04 04/06/09

DISTRIBUIÇÃO: Associações e Clubes de Natação Sincronizada

ASSUNTOS:

1. Quadros Competitivos Internacionais (QCI) para as Selecções Nacionais B e Júnior de Natação Sincronizada para a época 2003/2004;
2. Critérios de Selecção;
3. Plano de Estágios para as Selecções B e Júnior de Natação Sincronizada para os meses de Junho e Julho de 2004.

1. QCI para a Selecção Júnior de Natação Sincronizada, época 2003/2004;

Após parecer técnico da Seleccionadora Nacional Elena Ivanova, passamos a informar que os QCI para as Selecções Nacionais B e Júnior de Natação Sincronizada para a época 2003/2004 são os seguintes:

- **Seleção B** - XIV Taça Co.Me.N de NS, Cairo, EGY 5 a 8 de Agosto de 2004
- **Seleção Júnior** - IX Campeonato do Mundo júnior de NS, Moscovo, RUS 21 a 25 de Julho de 2004

2. Critérios de Selecção

Informamos que os critérios de avaliação aprovados para a selecção de nadadoras com vista à sua integração nas Selecções Nacionais de Natação Sincronizada se mantêm para as convocatórias referentes aos QCI.

Passamos a recordar os critérios aprovados por unanimidade em reunião de 14 de Março, em Cantanhede:

1. Avaliação de Figuras:

FIGURAS B		
Nº	NOME DA FIGURA	CD
423	ARIANA	2.2
125	TORRE EIFFEL	2.7
FIGURAS JUNIOR		
Nº	NOME DA FIGURA	CD
311G)	PONTAPÉ NA LUA, MEIA VOLTA, ESPIRA CONTÍNUA	2.5
421	PASSEIO À RETAGUARDA, FECHO 360º	2.6

2. Flexibilidade:

1	ESPARGATA DIREITA, ESQUERDA E FRENTE
2	PONTE
3	CINTURA ESCAPULAR

3. Destrezas:

1	THRUST COM 2 PERNAS
2	BOOST COM 2 BRAÇOS
3	VERTICAL, VOLTA COMPLETA
4	VERTICAL, ESPIRA CONTINUA

Recordamos que a selecção das nadadoras para a Selecção Nacional bem como para os QCI é da inteira responsabilidade da Seleccionadora Nacional, Elena Ivanova, sendo subscritos pelo departamento técnico e pela Direcção da FPN.

3. Plano de Estágios para as Selecções B e Júnior de Natação Sincronizada para os meses de Junho e Julho de 2004.

De acordo com o exposto anteriormente apresentamos o plano de estágios para as Selecções Nacionais B e Júnior, *reformulado*:

Selecção B		Selecção Júnior	
Junho			
Data	Local	Data	Local
12 e 13	Ovar	12 e 13	Ovar
27 e 28*	Ovar	27 e 28*	Ovar
Julho			
3 e 4	Ovar	3 e 4	Ovar
18 a 31	A definir**	13 a 17	A definir**

* Domingo todo o dia e 2ª Feira de manhã

** A definir oportunamente.

No entanto, por proposta da Seleccionadora Nacional, poderão ser sugeridas sessões de treino complementares a estes estágios, com o objectivo de otimizar o desempenho das nadadoras. Esta questão será acordada entre a FPN e os clubes das nadadoras.

Pela FPN

Isidoro Morgado
Presidente

Patrocinador Oficial

