



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

**CIRCULAR Nº65/05
05/10/06**

DISTRIBUIÇÃO: ABVE, SFUAP, CNCVG, CNA, SAD, SCP, CGA, CNRM, FCP, CFV, PDEM, SCB, GDNVNF, LSC

ASSUNTO: Alta Competição - Sessão de Avaliação

SESSÕES DE AVALIAÇÃO – NATAÇÃO PURA - Alta Competição

Local: LORD – FMH

Datas: 10 a 14 de Outubro de 2005

Nadadores Seleccionados e Horários

	10 Outubro	11 Outubro	12 Outubro	13 Outubro	14 Outubro
9:00	Diana Gomes Sara Madeira Susana Miguel Ana Santos	Filipa Silva, Pedro Mendonça Simão Morgado Carlos Almeida			
11:00		Duarte Mourão Pedro Oliveira Diogo Carvalho David Ferro			Tiago Venâncio Teresa Ferreira Luís Monteiro
13:00			Henrique Neiva Fábio Pereira Adriano Niz João Araújo	Ivo Carneiro Márcia Freitas José Parente	
16:00					

Estão convidados a participar neste estágio todos os treinadores com atletas convocados.

Serão realizadas as seguintes avaliações: Supino, Impulsão Vertical, Antropometria, Força Isocinética dos rodadores externos/internos do ombro e Potência Aeróbia em tapete rolante.

Importa referir que a carga dos treinos a realizar nos dias anteriores não deverá influenciar os resultados dos testes a efectuar.

Deverão comparecer no Laboratório do LORD, 15 minutos antes do início das avaliações.

Nota: Os clubes interessados em realizar sessões de treinos no Jamor deverão solicitá-lo à FPN previamente.

José Sacadura
Vice-presidente FPN

