



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

### CIRCULAR Nº 14 – POLO AQUÁTICO

03/11/26

**Distribuição:** Associações Distritais c/ Clubes P.A, Clubes P.A e Com. Social

<b>ASSUNTO:</b>	1-Curso Treinadores 2º Nível Polo Aquático 2-Seleção Nacional Feminina Atletas Nascidas 1987 (e mais novas) 3-Seleção Nacional Absoluta Feminina 4- Projecto Estágios Selecções Nacionais Época 2003/04 – Actualização 5-Quadro de Acções – Época 2003/04
-----------------	---

### 1-CURSO TREINADORES 2º NÍVEL POLO AQUÁTICO

A FPN vai realizar o curso mencionado em epígrafe, nos seguintes dias e horários:

**Lisboa/Porto (30 Nov. /01 Dez. (Lisb), 06/08 de Dez (Porto), 13/14 de Dez (Lisb) , 20/21 de Dez de 2003 (Lisb) e de 02 a 04 de Janeiro de 2004 (Porto))**

Dom 30Nov.	Seg -01 Dez.	Sab-06 Dez.	Dom- 07 Dez.	2ª F.-08Dez.	Sab.-13 Dez.	Dom.-14 Dez.
	9.00- 10.45 Formação Técnica (Teórica)	9.00- 10.45 Met. Geral, Específica e Preparação Física (Teórica) M.G.	9.00- 10.45 Met. Geral, Específica e Preparação Física (Teórica)	9.00-10.45 Met. Geral, Específica e Preparação Física (Teórica)	9.00- 10.45 Formação Técnica (Teórica)	9.00- 10.45 Formação Técnica (Teórica)
	11.15- 13.00 Formação Técnica (Prática) PISCINA JAMOR	11.15-13.00 Met. Geral, Específica e Preparação Física (Teórica)	11.15-13.00 Met. Geral, Específica e Preparação Física (Prática) PISCINA	11.15-13.00 Met. Geral, Específica e Preparação Física (Prática) PISCINA	11.15- 13.00 Formação Técnica (Prática) PISCINA JAMOR	11.15- 13.00 Formação Técnica (Prática) PISCINA JAMOR
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
13.30-14.00 Recepção dos participantes e organização do curso	15.00-16.45 Formação Técnica (Teórica)	15.00-16.45 Met. Geral, Específica e Preparação Física (Prática)	15.00- 16.45 Met. Geral, Específica e Preparação Física (Teórica)	15.00- 16.45 Formação Táctica (Teórica)	15.00-16.45 Formação Técnica (Teórica)	15.00- 16.45 Formação Táctica (Teórica)
14.00-16.00 Ética Desportiva a-J.M						
16.00-17.45						

Formação Técnica - L.L. (Teórica) 18.15-20.00 Formação Técnica (teórica) 21.00-23.00 (Prática) PISCINA JAMOR	17.15- 19.00 Formação Técnica (Prática) PISCINA JAMOR	17.15-19.00 Met. Geral, Específica e Preparação Física (Teórica) 21.00-23.00 (Prática) Piscina	17.15- 19.00 Met. Geral, Específica e Preparação Física (Teórica) 21.00-23.00 (Prática) Piscina	17.15- 19.00 Formação Tática (Teórica)	17.15- 19.00 Formação Técnica (Teórica) 21.00-23.00 (Prática) PISCINA JAMOR	17.15- 19.00 Formação Tática (Prática) PISCINA JAMOR
<b>Sab-20 Dez.</b>	<b>Dom-21Dez.</b>	<b>6ª F- 02 Jan</b>	<b>Sab- 03 Jan</b>	<b>Dom- 4Jan.</b>		
9.00- 10.45 Formação Tática (Teórica)	9.00- 10.45 Formação Tática (Teórica)	9.00- 10.45 Biomecânica (Teórica)	9.00- 10.45 Biomecânica (Teórica)	9.00- 10.45 Biologia (Teórica)		
11.15-13.00 Formação Tática (Prática) PISCINA JAMOR	11.15-13.00 Formação Tática (Prática) PISCINA JAMOR	11.15-13.00 Biomecânica (Teórica)	11.15-13.00 Biomecânica (Teórica)	11.15-13.00 Biologia (Teórica)		
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO		
15.00- 16.45 Formação Tática (Prática)	15.00-16.45 Biomecânica (Teórica)	15.00-16.45 Biomecânica (Teórica)	15.00-16.45 Biologia (Teórica)	15.00-16.45 Biologia (Teórica)		
17.15-19.00 Formação Tática (Teórica) 21.00-23.00 (Prática) PISCINA JAMOR	17.15- 19.00 Biomecânica (Teórica)	17.15- 19.00 Biomecânica (Teórica)	17.15-19.00 Biologia (Teórica)	17.15-19.00 Biologia (Teórica)		

Informamos que as comunicações do Prelector Mariano Garcia estão abertas a todos os treinadores, de todos os clubes, interessados em assistir às mesmas. Oportunamente será indicado o local e horários.

Mais informamos que todos os elementos inscritos devem comparecer no dia 30/11/03 pelas 13h30 na Faculdade de Motricidade Humana (Lisboa) sala A.

## 2-SELECÇÃO NACIONAL FEMININA ATLETAS NASCIDAS 1987 (E MAIS NOVAS)

Para o jogo FOCA x SN87 (29/11/03 – 15h30 – piscina de Felgueiras) a contar para a 6ª Jornada do Campeonato Nacional Absolutas Femininas, são convocadas as seguintes Atletas:

Silvia Martins	ADDCEG	Sara Paula	ADDCEG	Filipa Sousa	LOUSADA Sec. XXI
Fátima Airosa	ADDCEG	Janete Sousa	EVS	Natália Freitas	GESPAÇOS
Marta Ribeiro	ADDCEG	Naida Mariani	EVS	Bruna Teixeira	GESPAÇOS
Diana Fernandes	ADDCEG	Patrícia Andrade	EVS		
Inês Rocha	ADDCEG	Joana Loureiro	EVS		

Treinador: João Pedro Santos

As atletas deslocam-se em autocarro alugado pela FPN e devem concentrar-se na sede da Associação de Natação do Norte de Portugal – R: António Machado, 60 – pelas 13h00 do dia 29/11/03

Solicitamos a todas as jogadoras que se façam acompanhar do Bilhete de Identidade.

### 3-SELECÇÃO NACIONAL ABSOLUTA FEMININA

Para o estágio Nacional que vai realizar nos dias 6, 7 e 8 de Dezembro 03 na piscina Municipal da Mealhada, são convocadas as seguintes atletas:

Mariana Alcofororado	CNA	Vânia Vieira	FOCA	Mariana Sarmento	CFP
Joana Taneco	CNA	Carina Cunha	FOCA	Filipa Pereira	ADDCEG
Marta Martins	CNA	Joana Freitas	FOCA	Sara Pinto	ADDCEG
Ana Tainha	CNA	Claudia Malheiro	CFP	Fátima Airosa	ADDCEG
Cristina Correia	CNA	Carolina Faria	CFP	Manuela Carneiro	ADDCEG
Carla Oliveira	CNA	Inês Braga	CFP	Cristina Martins	CFB
Clara Faveiro	CNA	Joana Lopes	CFP		
Natacha Quintela	FOCA	Sara Fontes	CFP		

Treinadores: António Alberto Silva e João Pedro Santos

**As Atletas da zona Norte do País** deslocam-se em autocarro alugado pela FPN e devem concentrar-se na sede da Associação de Natação do Norte de Portugal – R: António Machado, 60 – pelas 9h30 do dia 06/12/03

**As Atletas da zona Sul do País** deslocam-se na carrinha da FPN e devem concentrar-se na sede da FPN pelas 8h30 do dia 06/12/03

### 4-PROJECTO ESTÁGIOS SELECÇÕES NACIONAIS ÉPOCA 2003/04 ACTUALIZAÇÃO

#### *Sel. Absoluta Feminina*

6 a 8 Dezembro 2003-local: **Mealhada**

Obj.-Trabalho em conjunto

19 a 22 Dezembro 2003-local:**Madrid ou Barcelona**

Obj.-Trabalho com selecção Barcelona ou Madrid

21 a 24 Fevereiro 2004-local: **Rio Maior**

Obj.- Trabalho em conjunto com Madrid

09 a 11 de Abril 2004-local:**Felgueiras**

Obj.-Trabalho em conjunto

14 e 15 de Abril 2004-local:**Felgueiras**

Obj.-Trabalho em conjunto

1 e 2 Maio 2004-local:**Rio Maior**

Obj.-Trabalho em conjunto

14 a 16 de Maio 2004 –local:**Praga (CZE)**  
Torneio Internacional: Rep. Checa, França e Grã-Bretanha  
Obj.- Preparação competitiva

5 e 6 Junho 2004-local:**Rio Maior**  
Obj.-Trabalho em conjunto

9 a 10 Junho 2004-local: **Jamor /Oeiras**  
Obj. – Torneio Internacional de Oeiras

10 a 13 Junho 2004-local:**Jamor /Oeiras**  
Torneio Internacional Oeiras  
Obj.- Preparação competitiva

26 e 27 Junho 2004-local: **Rio Maior**  
Obj.-Campeonato Europa B

3 a 11 Julho 2004-local: Nancy (FRA)  
Campeonato Europa B

04 e 05 de Setembro 2004-local: a definir  
Obj.- COMEN Cup

07 e 08 de Setembro 2004-local: a definir  
Obj.- COMEN Cup

16 a 19 de Setembro 2004-local: Catania  
COMEN CUP

**Sel. Junior / Sel. 1987 e mais novas**

19 a 22 Dezembro 2003-local:**Madrid ou Barcelona**  
Obj.-Trabalho com selecção Barcelona ou Madrid

21 a 24 Fevereiro 2004-local: **Rio Maior**  
Obj.- Trabalho conjunto com Madrid ou Barcelona

9 a 15 Abril 2004-local:**Felgueiras**  
Obj.-Trabalho conjunto com Sel. Italiana e preparação torneio de Felgueiras

15 a 18 Abril 2004-local:**Felgueiras**  
Torneio Internacional Felgueiras: Itália, França e Grã-Bretanha  
Obj.- Preparação competitiva

1 e 2 Maio 2004-local:**Rio Maior**  
Obj.- Trabalho conjunto

28 a 30 Maio 2004-local:**Metz (FRA)**  
Torneio Internacional 4 Nações:França, Itália, Alemanha e Portugal  
Obj.- Preparação competitiva

11 a 13 Junho 2004-local:**Jamor /Oeiras**  
Obj.-Trabalho conjunto

23 a 29 Julho 2004-local:**Itália**  
Obj.-Campeonato da Europa de Júniores

30 Julho a 7 Agosto 2004-local: **Bari (ITA)**  
Campeonato Europa Júnior

**Sel. Absoluta Masculina**

26 a 28 Dezembro 2003-local: **Bilbao (ESP)**

21 a 24 Fevereiro 2004-local: **Penafiel**  
Obj.-Trabalho conjunto

6 e 7 Março 2004-local:**Rio Maior**  
Obj.-Trabalho conjunto

1 e 2 Abril 2004-local:**Rio Maior**  
Obj.-Trabalho conjunto

8 (noite) e 9 (manhã) Abril 2004-local: **Ermesinde**  
Obj.-Torneio de Ermesinde

9 a 11 Abril 2004-local:**Ermesinde**  
Torneio Internacional de Ermesinde

1 e 2 Maio 2004-local: onde for **APTN**  
Obj.- Apuramento Camp. Europa B

12 a 16 Maio 2004-local: a definir  
Obj.- Fase Apuramento Europeu B

**Sel. 1987/1985 e mais novas**

19 a 22 Dezembro 2003-local: **Madrid** com CANOE  
Obj.-Trabalho conjunto com equipa Espanhola

21 e 22 Fevereiro 2004-local:**Penafiel**  
Obj.- Torneio de Penafiel

22 a 24 Fevereiro 2004-local:**Penafiel**  
Torneio Internacional de Penafiel

9 e 10 Abril 2004-local:**CPN**  
Obj.-Torneio Internacional de Loulé

1 e 2 Maio 2004-local: onde for **APTN**  
Obj.- Apuramento Camp. Europa Jun.

4 a 9 Maio 2004-local: a definir  
Fase Apuramento Campeonato Europeu Juniores

10 e 11 Julho 2004-local:Piscina **Rio Maior**  
Obj.-Torneio de Loulé (1987 e mais novos)

19 a 21 Julho 2004-local:**Loulé**  
Obj.-Torneio de Loulé (1987 e mais novos)

22 a 25 Julho 2004- local:**Loulé**  
Torneio Internacional de Loulé (1987 e mais novos)

**Sel. 1989 e mais novos**

Zonal Norte e sul – 06 de Dezembro 2003 (Porto) / 08 de Dezembro de 2003 (Lisboa)

20 e 21 Março 2004- local: **Rio Maior**  
Obj.-Trabalho em conjunto

5 e 6 Junho 2004-local: **Rio Maior**  
Obj.-Torneio Luis Fons (Madrid)

10 a 14 Junho 2004-local:**Madrid**  
Torneio Internacional “Luis Fons”

NOTA: Locais sujeitos a confirmação

5-QUADRO DE ACÇÕES – ÉPOCA 2003/04

Publica-se em anexo o quadro de acções época 2003/04 referente ao CNAM1<sup>a</sup>D A1/A2 e CNAF, devidamente corrigido.

**Agradecemos a vossa atenção para os horários dos jogos.**

Pela Direcção da FPN  
O Vice Presidente

Carlos Emídio Lopes