

	<b>Federação Portuguesa de Natação</b>					<i>Data</i>
						00/01/14
	<b>COMUNICADO</b>					Nº01/00

#### INDICE

- 1 - II LUXEMBOURG EURO-MEET – LUXEMBURGO 28/30 JAN 2000
- 2 - PROGRAMA PRÉ-JÚNIOR 2000
- 3 - NATAÇÃO SINCRONIZADA
- 4 - CALENDÁRIO OFICIAL DE PROVAS 99 / 2000 - NATAÇÃO PURA
- 5 - EQUIPARAÇÕES
- 6 - DIVERSOS

#### 1- II LUXEMBOURG EURO-MEET – LUXEMBURGO 28/30 JAN 2000

Em aditamento ao nosso comunicado nº26/99, integram a equipa que vai participar nesta competição o Fisioterapeuta Henrique Silva (CNAc) sendo o Chefe de Delegação Carlos Oliveira (FPN)

#### 2 - PROGRAMA PRÉ-JÚNIOR 2000

##### I - PROGRAMA NACIONAL e INTERNACIONAL

##### a) Objectivos

Os objectivos para o Projecto Pré-Júnior 2000 situam-se a dois níveis: Sócio-cultural e Desportivo.

A nível sócio-cultural desejamos incrementar e fortalecer uma Filosofia de Selecção Nacional, baseada nos direitos e deveres integrantes no PAC. Desejamos ver adquiridos e aplicados princípios de relacionamento baseados no respeito mútuo e na auto-responsabilização.

A nível desportivo, este projecto apresenta os seguintes objectivos:

- obtenção de dez classificações individuais ou de estafeta de pódio, no Multinations Youth;
- obtenção de classificações colectivas – masculina, feminina e global – nos cinco primeiros lugares, no Multinations Youth;
- participação de um mínimo de 6 nadadores no Meeting Memorial Morena.

**ADVERSÁRIO EM DESPORTO É UM PARCEIRO DA COMPETIÇÃO**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

Moradia do Complexo do Jamor- Estrada da Costa 1495-688 Cruz Quebrada-Dafundo: Tel: 21 415 81 90 : Fax: 21 415 81 99

## **b) Competições**

### **1. Multinations Youth**

**Data: 15 e 16 de Abril de 2000**

Local: Grécia

#### *COMPETIÇÃO PRINCIPAL*

##### Critérios de Selecção:

- a) A selecção dos nadadores para estas competições será feita com base nos resultados registados nos campeonatos nacionais de piscina curta.
- b) Serão, preferencialmente, seleccionados os campeões nacionais de cada prova individual.
- c) Guarda-se o direito de seleccionar um nadador cuja melhor marca da época em curso seja, claramente, de um nível superior à obtida pelo campeão nacional, quando o nadador em causa não tenha participado nessa prova nos campeonatos nacionais de piscina curta, por motivos devidamente justificados.
- d) Haverá ainda a possibilidade de selecção de um nadador que tenha concluído a sua prova em primeiro lugar, mas que tenha sido desclassificado.
- e) Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica constituirão a estafeta de 4x100 m estilos.
- f) Para as estafetas de 4x100 m livres e 4x200 m livres ficam automaticamente seleccionados os 2 (dois) melhores tempos nas respectivas provas individuais ou do primeiro percurso das estafetas, no conjunto dos escalões etários abrangidos. Os 3º e 4º elementos para as estafetas será, prioritariamente, escolhido no seio dos elementos que compõem a equipa nacional. Não está, contudo, arredada a hipótese da escolha do 3º, ou mesmo do 4º melhor tempo, tudo dependendo das reais necessidades da equipa.
- g) Sempre que um nadador tenha a melhor marca, em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2º classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa.

*Treinadores:* Serão seleccionados três treinadores. A selecção dos treinadores será realizada de acordo com os seguintes princípios:

- 1) nº de nadadores seleccionados por treinador,
- 2) valia técnica do(s) nadador(es) seleccionado(s),
- 3) origens geográficas dos nadadores seleccionados.

Plano de deslocação: Partida: 13 Abril

Regresso: 17 Abril

#### **Programa de provas:**

<b>1º dia – manhã</b>	<b>1º dia – tarde</b>	<b>2º dia – manhã</b>	<b>2º dia - tarde</b>
400 L masc.	200 M masc.	1500 L masc.	400 E masc.
400 L fem.	200 M fem.	100 B masc.	400 E fem.
100 M masc.	100 C masc.	100 B fem.	100 L masc.
100 M fem.	100 C fem.	200 L masc.	100 L fem.
200 E masc.	200 B masc.	200 L fem.	200 C masc.
200 E fem.	200 B fem.	800 L fem.	200 C fem.
4x100 L masc.	4x200 L masc.		4x100 E masc.
4x100 L fem.	4x200 L fem.		4x100 E fem.

## 2. Memorial Morena

Data: 14 a 16 de Julho de 2000

Local: Génova (Itália)

### *COMPETIÇÃO PRINCIPAL*

#### Critérios de Selecção:

Esta selecção destina-se a nadadores masculinos nascidos em 1984 e 1985, e femininos nascidos em 1986 e 1987, que cumpram um dos seguintes requisitos:

- a) tenham obtido tempos que se encontrem a 0,35 seg. por cada 50 metros da TAB-Jun'2000, até 19 de Junho de 2000;
- b) tenham obtido tempos iguais ou inferiores aos da TAB-Jun'2000-25m, até 19 Junho de 2000;
- c) tenham vencido uma prova individual no Multinations Youth.

#### **c) Estágios**

Estão previstos três estágios de âmbito nacional para o presente ano.

#### Estágio N° 1

O presente estágio será dividido por duas piscinas: uma no Norte do País (aproximadamente 20 nadadores) e a outra em Lisboa (aproximadamente 20 nadadores). A distribuição dos nadadores por cada piscina dependerá da situação geográfica dos nadadores seleccionados.

O regulamento deste estágio será definido num documento específico para o efeito.

Data: 4 a 6 de Fevereiro de 2000

Caracterização: Estágio de avaliação técnica e condicional.

*Nadadores Participantes:* Participarão neste estágio todos os nadadores deste escalão que cumpram um dos seguintes requisitos: estejam abrangidos pelo Percurso de Alta Competição; na época 1998/99 tenham sido campeões nacionais individuais em G-2; 1 nadador de cada Associação Distrital – e indicado pela mesma - que não tenha tido nenhum nadador abrangido pelos critérios anteriores que venham realizando progressos que perspectivem, na óptica do Departamento Técnico da FPN (conjuntamente com cada Director Técnico Regional), um ingresso no Percurso de Alta Competição.

#### Estágio n° 2

Data: 9 a 13 de Abril 2000

Local: Complexo de Piscinas do Restelo.

Caracterização: Estágio de preparação para o Multinations Youth

*Nadadores Participantes:* Participarão neste estágio todos os nadadores que tenham sido seleccionados para o Multinations Youth.

*Treinadores:*

Participarão neste estágio os treinadores seleccionados para o Multinations Youth.

As actividades do estágio estão abertas à participação dos restantes treinadores, com nadadores participantes, que manifestem o seu interesse.

### Estágio nº 3

Data: 13 a 15 de Outubro de 2000 (sujeito a confirmação)

O presente estágio será dividido por duas piscinas: uma no Norte do País, e a outra em Lisboa.

A distribuição dos nadadores por cada piscina dependerá da situação geográfica dos nadadores seleccionados.

O regulamento deste estágio será definido num documento específico para o efeito.

Caracterização: Estágio de avaliação técnica e condicional.

*Nadadores Participantes:* Participarão neste estágio todos os nadadores deste escalão que cumpram um dos seguintes requisitos: estejam abrangidos pelo Percurso de Alta Competição; na época 1999/2000 tenham sido campeões nacionais individuais em G-2; 1 nadador de cada Associação Distrital – e indicado pela mesma - que não tenha tido nenhum nadador abrangido pelos critérios anteriores, que venham realizando progressos que perspectivem, na óptica do Departamento Técnico da FPN (conjuntamente com cada Director Técnico Regional), um ingresso no Percurso de Alta Competição.

## **II - PROJECTO REGIONAL**

### *Jornadas de Avaliação/Prescrição Técnica e Condicional*

#### **Introdução**

Com o presente projecto pretende-se dar resposta a algumas das dificuldades manifestadas pelas várias Associações Distritais.

Logicamente, cada Associação vive dificuldades particulares, como consequência, entre outras, das infra-estruturas que estão anexadas à sua área de jurisdição, da qualidade técnica dos seus nadadores, da formação e experiência dos quadros técnicos dos respectivos clubes.

Torna-se pois complexo estabelecer um modelo único que abranja um tal leque de realidades. Deste modo, a FPN definirá um conjunto de directrizes que será aplicado de acordo com as necessidades de cada Associação.

#### **Objectivos**

Os objectivos das JAPTC são os seguintes:

detecção e correcção de faltas técnicas no nado puro e respectivas partidas e viragens  
avaliação e prescrição dos níveis de treino aeróbio adequados a estas idades  
definição de regras básicas de conduta no treino complementar a formação dos treinadores participantes.

#### *Operacionalização das Actividades*

#### **Entidades Responsáveis**

A organização das jornadas será da responsabilidade de cada associação regional.

No caso das Associações desejarem realizar uma actividade complementar de formação para os técnicos dos clubes locais, ou pretenderem uma colaboração na organização das actividades, deverão solicitá-lo à FPN.

## **Nadadores Alvo**

Estes estágios destinam-se, prioritariamente, a nadadores dos 1º e 2º Agrupamentos, que não tenham participado nos Estágios Pré-Juniores (EPJ) de âmbito nacional.

No caso de uma Associação considerar importante a participação de nadadores mais jovens, deverá apresentar e justificar a sua proposta, para análise e aprovação da FPN.

### **3 - NATAÇÃO SINCRONIZADA**

#### ***Loano Synchro – Loano – ITÁLIA – 22 a 24 de Abril de 2000***

A FPN decidiu cancelar a deslocação da selecção nacional à competição em epígrafe. As razões que levaram à tomada desta decisão prendem-se sobretudo com o elevado nível técnico apresentado por esta prova, não sendo considerada vantajosa a participação portuguesa.

### **4 - CALENDÁRIO OFICIAL DE PROVAS 99 / 2000 - NATAÇÃO PURA**

Novo Regulamento

2000/01/28	SAD	3º Match Masculino "SAD vs SCP"
------------	-----	---------------------------------

### **5 - EQUIPARAÇÕES**

Paulo Eugénio Cabral Vieira e Vaz - 1º Nível de Treinador de Natação

Adelaide Freitas Gouveia - 2º Nível de Treinador de Natação Pura

### **6 - DIVERSOS**

#### ***Plano de Actividades do ESDRM***

A Escola Superior de Desporto de Rio Maior vai promover cursos de pós-graduação a partir de Junho, no âmbito das Ciências do Desporto. Mais informações sobre o plano de actividades poderão ser solicitadas à Secretaria da FPN.

Pela FPN

O Presidente

  
Victor Nogueira