

	Federação Portuguesa de Natação					<i>Data</i>
						99/04/29
	COMUNICADO					Nº09/99

INDICE

- 1 - CAMPEONATO NACIONAL DE GRUPOS DE IDADE - MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO
- 2 - MEETING INTERNACIONAL CTAP/CIDADE DE LISBOA
PROVAS EXTRA COMPETIÇÃO
- 3 - PROGRAMA JÚNIOR
- 4 - DISCIPLINA
- 5 - FADU – FEDERAÇÃO ACADÉMICA DO DESPORTO UNIVERSITÁRIO
- 6 – INTERNET
- 7 – CURSOS LORD
- 8 – JORNADAS OLÍMPICAS DA JUVENTUDE EUROPEIA
- 9 – 13º MEETING DE SARCELLES (50M) 16/19 ABRIL 99
- 10 – CALENDÁRIO OFICIAL DE PROVAS 98/99 – NATAÇÃO PURA
- 11 - RECORDES HOMOLOGADOS

1 - CAMPEONATO NACIONAL DE GRUPOS DE IDADE - MÍNIMOS DE PARTICIPAÇÃO

Após análise dos resultados dos Campeonatos Nacionais de Grupos de Idade – 1º e 2º agrupamentos, a FPN considerou pertinente realizar algumas alterações aos mínimos de participação nos Campeonatos Nacionais de Grupos de Idade a realizar em Julho próximo. Juntamos em anexo a tabela definitiva.

2 - MEETING INTERNACIONAL CTAP/ CIDADE DE LISBOA - PROVAS EXTRA COMPETIÇÃO

2.1 Durante o Meeting Internacional CTAP – Cidade de Lisboa'99, serão realizadas provas extra-competição de 50 M, 50 C e 50 B, para ambos os sexos, com o objectivo de obtenção de mínimos de participação nos Campeonatos da Europa de Juniores e Absolutos. Os clubes que tenham nadadores com perspectivas de participação nestas competições, deverão enviar uma inscrição preliminar para a FPN, até 11 de Maio de 1999 (em papel timbrado do clube, com nome e nº de licença do nadador e tempo de inscrição com indicação de piscina de 25 ou 50 metros), a qual será sujeita a análise do Departamento Técnico, que será o responsável pelas inscrições definitivas.

2.2 Nas provas de 50L, 200L, 200C, 200B, 200M, 400L e 400E, cada clube terá a hipótese de inscrever mais do que dois nadadores, desde que os mesmos tenham perspectivas evidentes de serem

seleccionados para os Campeonatos da Europa de Juniores ou para as Jornadas Olímpicas da Juventude Europeia. Estes nadadores participarão EXTRA-COMPETIÇÃO, e nunca terão direito a participar nas finais. Estas inscrições deverão ser realizadas directamente para o CTAP, e uma cópia dirigida à FPN.

3 - PROGRAMA JÚNIOR

Motivos de ordem técnica e financeira levaram ao cancelamento da participação da Selecção Nacional no Meeting Internacional de Canet.

Em virtude da data limite de inscrição para o Meeting Internacional de Barcelona se verificar a 3 de Maio de 1999, os critérios de selecção para esta competição da equipa júnior (nadadores e técnicos), terão de ser alterados. O Departamento Técnico realizará a respectiva convocatória com base no comportamento desportivo e social, que os nadadores integrantes neste projecto vêm apresentando ao longo da presente época.

4 - DISCIPLINA

A Direcção da FPN, na sua reunião de 99/04/20 e de acordo com o Artº52 do Regulamento Disciplinar, decidiu instaurar um Processo Disciplinar aos atletas Eugénio Costa (SCB), Filipe Custódio (CNS), Hugo Gonzalez (GCF) e Helder Lopes (ACM), na sequência dos acontecimentos ocorridos durante a deslocação da Selecção Nacional ao 13º Meeting Internacional de Sarcelles.

ADVERSÁRIO EM DESPORTO É UM PARCEIRO DA COMPETIÇÃO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO - Piscina do Estádio Nacional, 1495 Cruz Quebrada; Tel: (01) 415 81 90; Fax: (01) 415 81 99

5 - FADU – FEDERAÇÃO ACADÉMICA DO DESPORTO UNIVERSITÁRIO

O Campeonato Nacional Universitário, referente à época de 1998/1999, realiza-se no dia 9 de Maio, em Lisboa, na piscina do Estádio Universitário de Lisboa, conforme foi informado pela FADU, com pedido de divulgação a todos os atletas federados que reúnem condições para participar nesta competição.

Tal como tem ocorrido nos últimos anos, a participação na referida competição constitui condição necessária para futura integração na equipa nacional que venha a representar o país na 20ª Universíada (Palma de Maiorca, 4 a 9 de Junho de 1999). Deverão assim, os nadadores interessados, informar-se junto das entidades académicas que tutelam o desporto nas várias instituições do Ensino Superior, de modo a assegurar a sua integração nesta competição nacional.

6 – INTERNET

Associação de Natação de S. Miguel
E-Mail: ansmnatacao@yahoo.com

7 – CURSOS LORD

Informações em anexo sobre a Acção "Avaliação da Intensidade do Esforço" a organizar pelo LORD-FMH a 29 de Maio 99.

8 – JORNADAS OLÍMPICAS DA JUVENTUDE EUROPEIA 99

Face às directrizes impostas pelo COP, o número de nadadores a integrar a Selecção será de doze (6 Masc. e 6 Fem).

Face a esta situação os critérios de Selecção poderão ter de sofrer alterações pontuais.

9 – 13º MEETING DE SARCELLES (50M) 16/19 ABRIL 99

Adenda aos resultados publicados no n/com.nº08/99

17/04/99

400 Livres	João Coelho	04.09,91	Elim.
	Paulo Franco	04.08,86	Elim.
200 Costas	Ana Leal	02.25,59	Elim.
	Joana Guerra	02.25,21	Elim.
200Bruços	Helder Lopes	02.30,87	Elim.
200Marip.	João Coelho	02.10,03	Elim.
	Paulo Franco	02.13,34	Elim.

10 – CALENDÁRIO OFICIAL DE PROVAS 98/99 – NATAÇÃO PURA

99/06/06	CNT	Prova de Natação de Mar	Tavira	359
99/08/01	PORTINADO	10ª prova de Mar – Praia da Rocha 99	Portimão	360

11 - RECORDES HOMOLOGADOS

Piscina de 50m

11/04/99	50L SEN/ABS	00.27,19	Ana Alegria	FPN	Guadalupe
	100L SEN/ABS	00.51,33	Nuno Laurentino	FPN	Guadalupe

Pela Direcção da FPN
O Vice Presidente

Gabriel Santos

CAMPEONATO NACIONAL DE GRUPOS DE IDADES - 1998/99

TEMPOS DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS - TAB-3 (REVISTA)

FEMININOS				MASCULINOS					
G3 (87)		G2 (86)		G4 (86)		G3 (85)		G2 (84)	
TAC 1	TAC 2	TAC 1	TAC 2	TAC 1	TAC 2	TAC 1	TAC 2	TAC 1	TAC 2
01:11,50	01:08,50	01:07,99	01:05,50	01:05,99	01:03,50	01:02,00	01:00,50	00:59,50	00:58,30
02:32,00	02:27,00	02:24,00	02:21,00	02:22,00	02:18,00	02:14,00	02:12,00	02:09,50	02:07,50
05:20,00	05:09,00	05:03,00	04:55,00	04:58,00	04:49,00	04:42,00	04:36,00	04:31,00	04:27,00
10:55,00	10:35,00	10:19,00	10:11,00	19:40,00	19:15,00	18:30,00	18:20,00	18:00,00	17:50,00
05:04,99	***	04:40,00	***	04:38,50	***	04:14,00	***	04:06,00	***
10:46,99	***	10:05,00	***	10:00,00	***	09:12,00	***	08:54,00	***
01:19,99	01:17,00	01:16,00	01:14,00	01:15,99	01:13,50	01:10,50	01:09,00	01:08,00	01:06,50
02:50,00	02:44,00	02:42,00	02:37,00	02:40,00	02:36,00	02:30,00	02:28,00	02:26,00	02:23,00
01:32,99	01:28,00	01:26,00	01:23,50	01:24,99	01:22,00	01:20,00	01:17,50	01:17,00	01:15,00
03:15,00	03:06,00	03:06,00	02:59,00	03:00,00	02:56,00	02:54,00	02:50,00	02:46,00	02:43,00
01:21,99	01:17,50	01:16,50	01:14,00	01:14,99	01:11,50	01:09,99	01:05,50	01:06,00	01:04,50
03:05,00	02:55,00	02:51,00	02:46,00	02:46,00	02:40,00	02:37,00	02:30,00	02:30,00	02:25,00
02:52,00	02:46,00	02:46,00	02:40,00	02:41,00	02:35,00	02:32,00	02:28,00	02:25,00	02:22,00
06:00,00	05:54,00	05:40,00	05:35,00	05:40,00	05:30,00	05:21,00	05:11,00	05:06,00	05:02,00
05:37,99	***	05:15,00	***	05:11,99	***	04:50,00	***	04:36,00	***

O Laboratório de Optimização do Rendimento Desportivo, iniciou em 1996, um conjunto de cursos que se entendeu designar por *Formação Avançada em Treino Desportivo*. Pretendemos desta forma contribuir para uma formação diferenciada, fora do contexto curricular universitário tradicional e proporcionar aos técnicos portugueses o contacto com estudos e procedimentos que, para além da componente científica, comportem a componente prática, particularmente no âmbito da intervenção no terreno.

O acção de formação que agora apresentamos - *Avaliação da Intensidade de Esforço - utilização dos monitores de frequência cardíaca e analisadores de lactato*, aborda um tema de grande interesse prático.

Neste contexto, colocámos um cuidado particular na selecção das situações a apresentar, pois pretendemos que este curso adquira uma vertente eminentemente applicativa. Serão abordadas situações que cobrem as modalidades desportivas individuais, os jogos desportivos colectivos, bem como as actividades físicas de lazer (exercício e saúde). No âmbito do treino desportivo serão ainda apresentados resultados oriundos de diferentes tipos de treino e de competições, para diferentes modalidades.

Será ainda fornecida, como bibliografia específica de apoio, uma selecção de textos produzidos pela equipa do LORD.

Acreditamos que este curso, a exemplo dos que já se realizaram, possa constituir um espaço de informação e debate conducente ao nosso enriquecimento profissional. Para tal, o vosso apoio é fundamental na consolidação deste desiderato.

FORMAÇÃO AVANÇADA EM TREINO DESPORTIVO

CURSOS - LORD



Avaliação da Intensidade do Esforço

MONITORIZAÇÃO DA FREQUENCIA CARDÍACA
ANÁLISE DE LACTATO

29 DE MAIO DE 1999
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

Como se inscrever:

- O custo da inscrição é de 5000\$00 (cinco mil escudos), o que inclui documentação de apoio, presença nas sessões, diploma de participação e cafés.

- As inscrições serão limitadas a um número máximo de 120 participantes, seleccionados por ordem de chegada.

- Para se inscrever, preencha o cupão anexo e envie para a morada indicada.

- Os cheques deverão ser passados à Faculdade de Motricidade Humana.

- Qualquer esclarecimento sobre este curso ou outras actividades do nosso laboratório, poderá ser obtido, em qualquer dia útil, junto do secretariado do LORD - tel. 4196777 (ext. 205) - Nuno Garcia, durante o período da manhã (9.30 às 13 horas)

Avaliação da Intensidade do Esforço

MONITORIZAÇÃO DA FREQUENCIA CARDIACA
ANÁLISE DE LACTATO

José Gomes Pereira
Francisco Alves
João Rasolio

Sábado, 29 de Maio de 1999

09.00: Abertura do secretariado

09.30: Frequencia cardiaca e lactato sanguíneo. Fundamentos teóricos inerentes à sua utilização no controlo da intensidade do esforço.

11.00: Pausa para café

11.30: A caracterização da intensidade. Procedimentos práticos para diferentes situações e apresentação de exemplos práticos

13.00: Pausa para almoço

14.30: Os testes que utilizam a FC e/ou o lactato sanguíneo. Selecção, aplicação e interpretação.

15.30: Pausa para café

16.00: Painel final. Debate com todos os participantes

17.00: Fim dos trabalhos

Formação Avançada em Treino Desportivo Avaliação da Intensidade de Esforço

A utilização de monitores de frequência cardíaca e analisadores de lactato
29 de Maio de 1999



Nome: _____

Morada: _____

Telefone _____ Local de trabalho: _____

Profissão _____ Modalidade desportiva _____

junto envio cheque nº _____ na quantia de 5.000\$00 (cinco mil escudos)

sobre o Banco _____ para pagamento da inscrição do curso em epigrafe.

Obs. As inscrições são limitadas e aceites por ordem de chegada