

**COMUNICADO Nº 13-11**

**21/04/2011**

**ÍNDICE**

1. NATAÇÃO PURA
2. POLO - AQUÁTICO
3. ÁGUAS ABERTAS
4. ALTO RENDIMENTO
5. EXAMES NACIONAIS E PROVAS DE AVALIAÇÃO
6. RECORDES HOMOLOGADOS
7. DIVERSOS

**1. NATAÇÃO PURA**

**a) Multinations Junior Meet 2011 – 16 e 17 Abril 2011, Corfu (GRE) (50m)**

Participaram 12 Países

**16/04/11**

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
400 E	07	Diogo Miguel	04:40,54	
	EC	Pedro Mendes	04;47,06	
	04	Victoria Kaminskaya	05:06,55	
100 L	EC	Diana Durães	05:07,80	
	10	Carlos Pedrosa	00:54,04	
	EC	Ricardo Machado	00:53,60	
200 C	10	Isabel Abreu	01:00,84	
	09	Edgar Ribeiro	02:10,87	
	03	Cátia Martinheira	02:20,72	
50 M	08	Carlos Pedrosa	00:27,00	
	05	Catarina Nunes	00:29,20	
	EC	Bruna Dantas	00:32,72	

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
4x100 E	08	Diogo Silva	04:00,81	01:01,43
		João Sousa		
		Miguel Diogo		
		Carlos Pedrosa		
4x100 E	05	Cátia Martinheira	04:26,99	01:07,13
		Paula Oliveira		
		Catarina Nunes		
		Isabel Abreu		
200 M	04	Miguel Diogo	02:05,28	
	09	Bruna Dantas	02:27,44	
100 C	10	Diogo Silva	01:01,68	
	EC	Edgar Ribeiro	01:01,34	
	03	Cátia Martinheira	01:05,66	
200 B	07	João Sousa	02:26,53	
	04	Paula Oliveira	02:40,49	
	EC	Victoria Kaminskaya	02:37,80	
50 L	11	Carlos Pedrosa	00:25,10	
	07	Isabel Abreu	00:27,75	
4x200 L	05	Ricardo Machado	07:48,87	01:56,67
		Edgar Ribeiro		
		Tiago Oliveira		
		Miguel Diogo		
4x200 L	04	Ana Neto	08:42,33	02:10,88
		Diana Durães		
		Cátia Martinheira		
		Isabel Abreu		

17/04/11

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
1500 L	07	Tiago Oliveira	16:27,71	
100 B	08	Paula Oliveira	01:16,17	
	09	João Sousa	01:09,14	
200 L	11	Isabel Abreu	02:15,82	
200 L	EC	Diana Durães	02:12,56	
	06	Ricardo Machado	01:55,95	
50 C	04	Cátia Martinheira	00:31,14	
	09	Edgar Ribeiro	00:29,41	
	EC	Diogo Silva	00:30,00	
800 L	05	Ana Neto	09:15,79	
400 L	04	Miguel Diogo	04:03,74	
	EC	Tiago Oliveira	04:03,67	
	EC	Ricardo Machado	04:06,68	
	04	Ana Neto	04:28,86	
100 M	07	Carlos Pedrosa	00:57,69	
	09	Catarina Nunes	01:06,59	
	EC	Bruna Dantas	01:08,23	
200 E	09	Pedro Mendes	02:12,91	
	02	Diana Durães	02:22,05	
	EC	Victoria Kaminskaya	02:21,80	
50 B	10	João Sousa	00:31,70	
	07	Paula Oliveira	00:34,49	
4x100 L	06	Ricardo Machado	03:34,14	00:53,57
		Carlos Pedrosa		
		Edgar Ribeiro		
		Miguel Diogo		

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
4x100 L	06	Ana Neto	04:01,86	01:02,15
		Diana Durães		
		Cátia Martinheira		
		Isabel Abreu		

**Pontuação: Masc – 121 (8º) Fem – 161 (4º) ABS – 282 (7º)**

**b) Multinations Youth Meet 2011 – 16 e 17 Abril 2011, Limassol (CYP) 50m**

Participaram 12 Países

**16/04/11**

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
100 L	02	Inês Fernandes	00:59,78	<b>RN Juv</b>
	EC	Maria Amorim	01:02,68	
	03	Miguel Nascimento	00:53,66	
	EC	João Santos	00:54,96	
200 C	06	Joana Silva	02:31,01	01:11,99
	03	Diogo Sousa	02:11,81	01:04,21
400 E	05	Filipa Ruivo	05:16,17	01:12,58
	03	Tomás Silva	04:39,24	01:04,35
4x100 E	05	Joana Silva	04:35,29	01:07,54
		Ana Serpa		
		Inês Fernandes		
		Beatriz Craveiro		
4x100 E	03	Diogo Sousa	03:59,59	01:00,64
		Luís Fernandes		
		Miguel Nascimento		
		Tomás Silva		
400 L	03	Filipa Ruivo	04:32,15	01:04,81 – 02.14,19
400 L	10	Tomás Silva	04:23,21	01:01,81 – 02:07,21
	EC	João Neves	04:19,99	01:00,74 – 02:06,09

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
100 B	08	Ana Serpa	01:19,87	
	EC	Bárbara Barata	01:19,35	
	05	Luís Fernandes	01:07,83	
100 M	02	Inês Fernandes	01:04,75	
	EC	Bruna Paulino	01:09,64	
	05	Diogo Sousa	00:57,94	
4x200 L	02	Maria Amorim	08:52,90	01:04,42 – 02:13,41
		Filipa Ruivo		
		Beatriz Craveiro		
		Inês Fernandes		
4x200 L	04	João Santos	08:04,89	00:58,15 – 01:59,28
		Tomás Silva		
		Miguel Nascimento		
		Diogo Sousa		

**17/04/11**

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
800 L	05	Filipa Ruivo	09:34,45	01:07,31 – 02:19,38 – 04:45,44
200 B	06	Luís Fernandes	02:29,53	01:12,56
	03	Bárbara Barata	02:47,38	01:22,13
	EC	Ana Serpa	02:53,97	01:23,72
100 C	03	Diogo Sousa	01:00,30	
	EC	Miguel Nascimento	01:00,50	
	01	Joana Silva	01:06,03	
	EC	Beatriz Craveiro	01:10,61	
1500 L	10	João Neves	17:07,08	01:01,89 - 02:08,71 – 04:25,42
200 L	05	Filipa Ruivo	02:12,47	01:03,91
200 L	EC	Maria Amorim	02:13,38	01:04,71
	08	Tomás Silva	01:59,71	00:58,14

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200 M	04	Bruna Paulino	02:28,18	01:10,78
	05	João Santos	02:10,73	01:02,04
200 E	02	Inês Fernandes	02:24,46	
	04	Diogo Sousa	02:11,71	
4x100 L	02	Inês Fernandes	04:04,24	00:59,97
		Beatriz Craveiro		
		Filipa Ruivo		
		Maria Amorim		
4x100 L	--	Miguel Nascimento	DSQ	
		Diogo Sousa		
		Tomás Silva		
		João Santos		

**Pontuação: Masc – 129 (5º) Fem – 171 (2º) ABS – 300 (3º)**

**c) Pontuação provisória da Taça de Portugal 2010/2011**

Disponibilizamos, em anexo, a pontuação da Taça de Portugal 2010/2011, após a realização dos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores – Piscina Longa.

**2. POLO-AQUÁTICO**

**Seleção Sénior Masculina – Qualificação Campeonato Europa 2012, Kranj (SLO)**

11 de Maio, 20h00 - Jogo POR x SLO - Atletas convocados:

Atleta	Clube	Atleta	Clube
Diogo Sousa	SCS	Tiago Mogadouro	CDUP
Tiago Costa	SCS	Mykola Yanocho	PORTINADO
Jorge Lopes	SCS	Evghenii Trubetcoi	PORTINADO
Miguel Mariani	SCS	Rui Moreira	PORTINADO
Gilberto Lobo	SCS	António Cerqueira	SSCMP
Pedro Sousa	SCS	Ricardo Sousa	SSCMP
Gonçalo Abrunhosa	CNA		

**Seleccionador Nacional:** Lajos Lorincz

**Treinadora Nacional:** Helena Barros

**Chefe Delegação:** Pedro Brandão

### Plano de Viagem:

<i>Datas</i>	<i>Voos</i>	<i>Percurso</i>	<i>Horários</i>
10 de Maio de 2011	AF 2325	Lisboa - Paris	08h20 – 11h50
10 de Maio de 2011	AF 1186	Paris - Ljubljana	13h15 – 15h00
12 de Maio de 2011	AF 1787	Ljubljana - Paris	07h30 – 09h25
12 de Maio de 2011	AF 1924	Paris - Lisboa	16h05 – 17h35

**Concentração:** Aeroporto da Portela (Lisboa) pelas **06h45**

São permitidos, por pessoa, 20 Kgs de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de Outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto do Desporto de Portugal, terão que ser solicitados previamente à realização desta competição.

Recordamos que todos os intervenientes deverão possuir o Cartão Europeu de Seguro de Doença, como divulgado no nosso comunicado nº 17-09, de 29 de Maio p.p., no seu ponto três.

### 3. ÁGUAS ABERTAS

#### *a) Selecção Nacional Absoluta de Águas Abertas - Estágio em Altitude, Sierra Nevada (ESP), 26 de Abril a 16 de Maio de 2011*

Para o presente estágio, está seleccionado o atleta:

<b>Nadador</b>	<b>Clube</b>
Arseniy Lavrentyev	SAD

**Nota:** O nadador deverá fazer-se acompanhar de todo o material necessário para os treinos. O enquadramento técnico será assegurado pelo Treinador Nacional de Águas Abertas, **Viatcheslav Poliakov**.

#### *b) Selecção Nacional Absoluta de Águas Abertas - European Open Water Swim Cup, Eilat (ISR), 7 de Maio de 2011*

Para a presente competição, estão seleccionados os seguintes atletas:

<b>Nadador</b>	<b>Clube</b>	<b>Nadador</b>	<b>Clube</b>
Diogo Gaspar	SFUAP	Mário Bonança	SCP
Vasco Gaspar	SFUAP	Hugo Ribeiro	GESPAÇOS

O enquadramento técnico será efectuado pelos seguintes elementos:

**Treinador convidado:** Rodolfo Nunes (GESPAÇOS)

**Fisioterapeuta:** Joana Miranda

**Plano de Viagem:**

<i>Datas</i>	<i>Voos</i>	<i>Percurso</i>	<i>Horários</i>
04 Maio	LH 1169	Lisboa/Frankfurt	16h50/20h50
04 Maio	LH 1179	Porto/Frankfurt	17h00/20h35
04 Maio	LH 690	Frankfurt/Tel Aviv	22h25/03h20*
05 Maio	6H 41	Tel Aviv/Eilat	08h10/09h05
08 Maio	6H 44	Eilat/Tel Aviv	13h30/14h20
08 Maio	LH 687	Tel Aviv/Frankfurt	16h45/20h00
08 Maio	LH 1172	Frankfurt/Lisboa	21h45/23h40
08 Maio	LH 1180	Frankfurt/Porto	22h10/23h50

\*dia seguinte

São permitidos, por pessoa, 20 Kgs de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de Outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto do Desporto de Portugal terão que ser solicitados previamente à realização desta competição.

**c) Open Water Swimming Grand Prix, La Patagones-Viedma, 5 Fev 11**

Participaram 15 Países

<b>PROVA</b>	<b>CLASS.</b>	<b>PRATICANTE</b>	<b>TEMPO</b>
15 Km Masc.	11º (23)	Arseniy Lavrentyev	02:38:35.00

**d) FINA 10Km Marathon Swimming World Cup, Santos (BRA), 17 Abr 11**

Participaram 21 Países

<b>PROVA</b>	<b>CLASS.</b>	<b>PRATICANTE</b>	<b>TEMPO</b>
10 Km Masc.	22º (45)	Arseniy Lavrentyev	02:06:47.82

#### 4. ALTO RENDIMENTO

##### **Regulamento do Centro Nacional de Preparação Desportiva de Natação (CNPDN)**

Na sequência da inauguração do *Campus* Aquático, em Montemor-o-Velho, no passado dia 16, junto se anexa o Regulamento do CNPDN.

As candidaturas para os atletas - que pretendam ingressar no *Campus* Aquático na época desportiva de 2011/2012 - decorrem **até 27 de Maio**, conforme as condições definidas no mencionado regulamento.

A respectiva documentação deverá ser enviada, por correio, para Federação Portuguesa de Natação (Moradia do Complexo do Jamor, Estrada da Costa – 1495-688 Cruz Quebrada).

Após análise da candidatura, os Serviços da FPN comprometem-se a responder no prazo máximo de 30 dias.

Mais se informa que, oportunamente, será promovida uma reunião em Montemor-o-Velho, que incluirá uma visita ao *Campus* Aquático e à Escola Secundária de Montemor-o-Velho (caso as candidaturas justifiquem), em data a acordar oportunamente.

#### 5. EXAMES NACIONAIS E PROVAS DE AVALIAÇÃO

##### **Exames Nacionais e Provas de Equivalência do Ensino Básico e Secundário – 9.º, 11.º e 12.º Anos**

Relativamente aos procedimentos a adoptar para a alteração de Exames Nacionais e Provas de Equivalência à frequência dos Ensinos Básico e Secundário dos 9.º, 11.º e 12.º anos, de Praticantes Desportivos e demais Agentes, abrangidos pelo regime de Alto Rendimento ou integrado em Selecções Nacionais, no âmbito das medidas de apoio ao Alto rendimento, informamos que os Clubes dos respectivos Praticantes e demais Agentes têm de requerer, conforme se encontra estipulado na legislação, a época especial de exames à Presidência do Júri Nacional de Exames (JNE) até ao 7.º dia útil anterior ao início da 1.ª fase de Exames – 8 de Junho. Deverão, também, enviar à FPN o mapa, que se junta em anexo, devidamente preenchido, até ao dia 20 de Maio, impreterivelmente, o qual será remetido ao Instituto do Desporto de Portugal (IDP).

Em anexo, seguem as orientações do Ministério da Educação, para os mencionados Exames Nacionais, assim como a minuta de requerimento.

## 6. RECORDES HOMOLOGADOS

### Piscina de 50m

DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
16/04/11	100 L JUV	Inês Fernandes	00:59,78	FPN	Limassol
16/04/11	4x100 E - S JUV-A	Diogo Sousa	03:59,59	FPN	Limassol
		Luís Fernandes			
		Miguel Nascimento			
		Tomás Silva			
16/04/11	4x200 L - S JUV	Maria Amorim	08:52,90	FPN	Limassol
		Filipa Ruivo			
		Beatriz Craveiro			
		Inês Fernandes			

## 7. DIVERSOS

### a) Acção de Formação “Boas Práticas em Piscinas”

Realiza-se a 20 de Maio próximo, em Coruche, com o apoio técnico da “Hobbyvida, Serviços Desportivos Ld.ª”, a Acção em epígrafe, onde serão abordados vários temas relacionados com o funcionamento das piscinas de uso público. Informações no site da Autarquia, em: [http://www.cm-coruche.pt/coruche/NoticiasEventos/Eventos/accoes\\_formacao.htm](http://www.cm-coruche.pt/coruche/NoticiasEventos/Eventos/accoes_formacao.htm)

### b) II Fórum de Natação - Açores 2011

Realiza-se de 13 a 15 de Maio de 2011 em Ponta Delgada, o “II Fórum de Natação – Açores 2011”, no Hotel Vip Executive Azores. Mais informações no flyer em anexo.

Pela FPN



Paulo Frischknecht  
Presidente

# EXAMES NACIONAIS

2011

MAPA EXCLUSIVO PARA PEDIDO DE ALTERAÇÕES DE DATA DE REALIZAÇÃO DOS EXAMES NACIONAIS E PROVAS DE EQUIVALÊNCIA À FREQUÊNCIA DO 9º, 11º E 12º ANOS AO ABRIGO DO DECRETO-LEI Nº 272/2009, DE 1 DE OUTUBRO E LEI N.º 5/2007, DE 16 DE JANEIRO.

ENTIDADE:

Anexo ao ofício nº \_\_\_\_\_

ACÇÕES (estágios/competições):

Data\_ \_\_\_\_/\_\_\_\_/2011

FUNDAMENTAÇÃO DO PEDIDO: a)

Nº b)	Nome do aluno/ano/turma/nº	Nº B.I.	Escola (Morada completa e nº de fax)	Praticantes desportivos em regime (assinar com "x")		Períodos de preparação desportiva e participação competitiva, que coincidem com a(s) data(s) de realização do(s) exame(s)* <i>[devem incluir os dias de regresso a Portugal]</i>	
				Alto rendimento	Seleções Nacionais		

**O preenchimento deste mapa não dispensa o requerimento do interessado ao Presidente do Júri Nacional de Exame ou ao órgão de gestão, conforme se encontra estipulado nos n.ºs 5.5 e 5.6 do Anexo II e nos n.ºs 20.1.1 e 20.1.2 do Anexo III ao Despacho Normativo nº19/2008, de 19 de Março, com as alterações introduzidas pelos Despachos Normativos n.ºs 10/2009, de 19 de Fevereiro e n.º 7/2010, de 16 de Março, 4/2011 de 24 de Fevereiro e 7/2011 de 5 de Abril - Regulamento de Exames.**

- a) Excepto quando se trata de Campeonatos da Europa e do Mundo  
b) A preencher pelos serviços do IDP, I. P.

A ENTIDADE

**\*Estes períodos devem incluir os dias do regresso a Portugal**

\_\_\_\_\_  
(Assinatura e validação da Entidade)

**Enviar para o Instituto do Desporto de Portugal, I. P., até 27 de Maio de 2011**



# TAÇA DE PORTUGAL 2010 / 2011

(após Campeonato Nacional de Juniores e Seniores)



Classificação Provisória	CLUBE	Pts. CAP-PC	Pts. CNJS	Pts. CAP	Bonificações	TOTAL
01	Porto/Dolce Vita (FCP)	1051	528		60	1639
02	Sporting (SCP)	833	305			1138
03	Amadora (CNA)	576	189		40	805
04	Vilacondense (CFV)	391	168			559
05	Famalicao (GDNVNF)	365	123			488
06	Colegio Vasco da Gama (CNCVG)	288	119		40	447
07	Uniao Piedense (SFUAP)	257	169			426
08	Nautico/Matobra (CNAC)	241	175			416
09	Gespacos (GESP)	244	123			367
10	Braga (SCB)	193	169			362
11	Bairro dos Anjos/Mr.Pizza (ADBA)	257	67			324
12	Vitoria de Guimaraes (VSC)	205	100			305
13	Alcobaca (CNAL)	95	136			231
14	GesLoures (GESL)	116	92			208
14	Benfica (SLB)	171	37			208
16	Nacional (CDN)	140	18			158
16	Alges (SAD)	101	57			158
18	Desportiva de Viana (EDV)	98	48			146
19	Pimpoes/Cimai (PIMP)	68	71			139
20	Naval do Funchal (CNF)	115	21			136
21	Leixoes (LSC)	74	60			134
22	Louletano/Loule Concelho (LDC)	72	57			129
23	Naval Setubalense (CNS)	76	42			118
24	Estamos Juntos (AEJ)	69	43			112
25	Foca (FOCA)	64	37			101
26	Academica de Coimbra (AAC)	53	46			99
27	Ginasio de Vila Real (GCVR)	63	30			93
28	Naval de Ponta Delgada (CNPD)	25	56			81
28	Portinado (PORTIN)	4	37		40	81
30	Galitos (CGA)	2	6		60	68
31	Feirense (CDF)	21	45			66
32	Ginasio Figueirense (GCF)	25	32			57
33	Academico Viseu (AVFC)	49	5			54
34	Natacao da Maia (CNMAIA)	43	6			49
35	Belenenses (CFB)	0	38			38
36	Bombeiros Ponta Delgada (CAFBDP)	16	18			34
37	Litoral Alentejano (CNLA)	0	24			24
38	Naval Amorense (ANAM)	3	16			19
39	SCC / Oryzon Energias (ASSSCC)	0	18			18
40	Natacao de Olhao (CNOL)	0	14			14
40	Nautico da Marinha Grande (DNMG)	1	13			14
40	Viana Natacao (VNC)	6	8			14
43	Natacao de Faro (CNFA)	10	0			10
44	Ancorensis/Serralharia Ribeiro (CDAN)	9	0			9
44	Natacao de Valongo (CNV)	9	0			9
46	Colegio Monte Maior (CIMM)	0	8			8
47	Beja (CNBE)	0	6			6
48	Torres Novas (CNTN)	0	5			5
49	Desportiva Limiana (EDL)	4	0			4
49	Scalabisport (SCALAB)	0	4			4
51	Estarreja (CDE)	0	3			3
52	Natacao do Montijo (CNMJ)	0	2			2
53	Lisnave (CL)	0	1			1
53	Nucleo Sportinguista da Golega (NSCG)	0	1			1



**FPN**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



**FPN**

**CENTRO NACIONAL DE PREPARAÇÃO DESPORTIVA DE  
NATAÇÃO  
MONTEMOR-O-VELHO**





## ÍNDICE

<b>I. APRESENTAÇÃO</b> .....	<b>5</b>
A. INTRODUÇÃO .....	5
B. OBJECTIVOS .....	6
C. DESTINATÁRIOS .....	7
1. �guas Abertas .....	7
2. Natação Pura .....	7
D. CARACTERIZAÇÃO .....	9
1. Localização .....	9
2. Infra-estruturas para Treinos .....	10
3. Alojamento .....	12
4. Enquadramento Escolar .....	15
5. Recursos Humanos .....	19
<b>II. CRITÉRIOS DE ACESSO E CANDIDATURAS</b> .....	<b>23</b>
A. CRITÉRIOS DE ACESSO .....	23
1. �guas Abertas .....	23
2. Natação Pura .....	23
B. CRITÉRIOS DE FINANCIAMENTO .....	24
�guas Abertas .....	24
Natação Pura .....	24
C. CANDIDATURA E DOCUMENTAÇÃO .....	25
<b>III. REGULAMENTO DO CAMPUS AQUÁTICO</b> .....	<b>29</b>
A. PRINC�RIOS GERAIS .....	29
B. GESTÃO DO CAMPUS AQUÁTICO .....	30
C. FUNCIONAMENTO DO CAMPUS AQUÁTICO .....	30
D. DIREITOS DOS PRATICANTES RESIDENTES .....	32
E. DEVERES DOS PRATICANTES RESIDENTES .....	33
F. PENALIZAÇÕES .....	33
G. DISPOSIÇÕES FINAIS .....	34

## ANEXO – FORMULÁRIO DE CANDIDATURA



## I. APRESENTAÇÃO

### A. INTRODUÇÃO

Na sequência do desenvolvimento registado na Natação e, em particular, na disciplina de Águas Abertas ao longo dos últimos anos, e da crescente importância que a mesma tem vindo a revelar em termos nacionais e internacionais, urge encontrar formas de proporcionar aos seus praticantes condições compatíveis com as exigências do Alto Rendimento.

Sendo conhecidas as necessidades implícitas a este modelo – uma elevada disponibilidade para o treino, um enquadramento técnico multidisciplinar ajustado, e a adopção de um estilo de vida compatível – assim como a necessidade de assegurar uma formação académica e humana de todos os praticantes, a Federação Portuguesa de Natação (FPN) investiu na criação dum *Campus* Aquático inserido no Centro Nacional de Preparação Desportiva de Natação (CNPDN), de modo a que este possa funcionar em regime de internato.

Inserido numa política de desenvolvimento do Alto Rendimento (AR) desportivo, promovida pela FPN, o CNPDN pretende proporcionar aos praticantes nacionais as melhores condições possíveis, que permitam dar resposta à exigência requerida para a obtenção de resultados de excelência.

Só dessa forma, conjugando um elevado esforço e dedicação por parte dos atletas, com a criação de uma estrutura que responda a todas as necessidades sentidas pelos mesmos, será possível caminhar para uma superior afirmação competitiva na Natação e suas disciplinas associadas.

Com este projecto, a FPN cumpre uma das suas missões, no sentido de criar condições de trabalho que optimizem o Rendimento Desportivo, fornecendo desse modo, aos praticantes as ferramentas necessárias para a desejada evolução.

Esperamos que a resposta de todos os agentes envolvidos (atletas, técnicos e clubes) permita o melhor aproveitamento de todo o potencial revelado por um projecto desta envergadura.

## B. OBJECTIVOS

A criação do CNPDN tem como objectivos imediatos:

- Enquadrar todos os praticantes que revelem condições para um desempenho ao nível do AR desportivo e que demonstrem uma disponibilidade compatível com o mesmo;
- Criar condições de treino específicas à modalidade, garantindo uma disponibilidade da mesma, compatível com as necessidades do AR;
- Proporcionar o necessário enquadramento humano, respondendo às necessidades dos praticantes e às características da sua actividade;
- Promover condições de conciliação da actividade desportiva com a vertente académica, assegurando um acompanhamento que permita a maximização de resultados, sem prejuízo do rendimento escolar;
- Proporcionar aos praticantes um ambiente de treino exigente e competitivo, que se revele desafiante e motivador;
- Assegurar uma adequada ligação com os clubes e treinadores dos praticantes envolvidos, garantindo o respeito entre todos e, principalmente, a defesa dos interesses dos praticantes;
- Permitir a utilização das infra-estruturas para a realização de períodos de estágios específicos, por praticantes não residentes;
- Garantir as melhores condições em termos de alimentação e descanso dos praticantes, promovendo um ambiente que conduza a um desenvolvimento social responsável.

## C. DESTINATÁRIOS

Ao CNPDN têm acesso prioritário os praticantes das disciplinas de  guas Abertas e de Natação Pura, que cumpram uma das seguintes condições:

### 1. ÁGUAS ABERTAS

- a) Estar integrado no Projecto Olímpico Londres 2012 ou no Projecto Esperanç s Olímpicas;
- b) Estar integrado no Regime de Alto Rendimento - níveis A, B ou C - organizado pelo IDP;
- c) Ter representado a Selecção Nacional, pelo menos uma vez, nas últimas duas épocas;
- d) Ter sido Campeão Nacional de  guas Abertas, pelo menos uma vez, nas últimas duas épocas;
- e) Ter sido Campeão Nacional de 800 ou 1500 metros Livres em NPD, na última época;
- f) Manifestar uma evolução que, associada ao seu escalão etário, permita antever a possibilidade de atingir o Alto Rendimento na disciplina.

### 2. NATAÇÃO PURA

- a) Estar integrado no Projecto Olímpico Londres 2012 ou no Projecto Esperanç s Olímpicas;
- b) Estar integrado no regime de Alto Rendimento - nível A, nível B ou nível C - organizado pelo IDP;
- c) Ter representado a Selecção Nacional consecutivamente nas duas últimas épocas;
- d) Manifestar uma evolução que, associada ao seu escalão etário, permita antever a possibilidade de atingir o Alto Rendimento na disciplina.

Para além do cumprimento de, pelo menos, uma destas premissas, o praticante deve assegurar um compromisso de disponibilidade compatível com as necessidades do AR.



A inclusão e manutenção dos praticantes neste projecto, implica um desempenho académico ou profissional compatíveis com as exigências do AR.

Todos os praticantes devem revelar capacidade de comprometimento, trabalho em equipa, gosto pelo treino, assim como uma elevada ambição pessoal.

Finalmente, devem manifestar respeito pelas decisões dos responsáveis, cumprindo as suas tarefas do dia-a-dia e contribuindo para o bom funcionamento da residência bem como para a manutenção dum bom ambiente na mesma.

## D. CARACTERIZAÇÃO

### 1. LOCALIZAÇÃO

O CNPDN situa-se no concelho de Montemor-o-Velho, localizado no centro do País, pertencendo administrativamente ao distrito de Coimbra e à sub-região do Baixo Mondego.

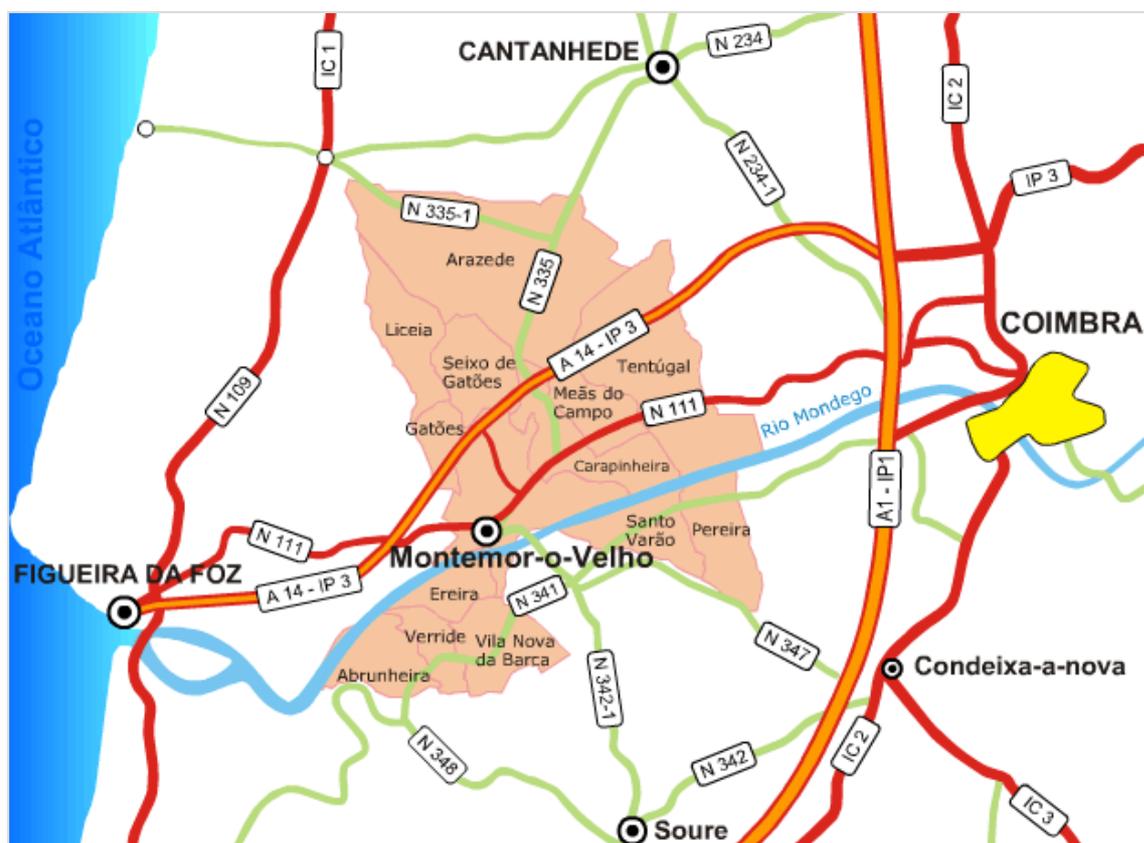


Imagem 1 – Localização do concelho de Montemor-o-Velho

Os acessos a Montemor-o-Velho podem ser efectuados por estrada (EN 111 e A14), distando o mesmo 25km de Coimbra, 16km da Figueira da Foz, 145km do Porto e 225km de Lisboa.

Poderá ainda utilizar-se o caminho-de-ferro, efectuando a viagem pela linha do Norte com saída em Coimbra e posterior ligação a Montemor-o-Velho, ou a linha da Beira Alta (que liga Vilar Formoso à Figueira da Foz).

## 2. INFRA-ESTRUTURAS PARA TREINOS

### Centro Náutico

Este Centro Náutico é utilizado pelas Federações de Remo, Canoagem e Triatlo, mantendo as duas últimas CAR em Montemor-o-Velho, assim como para a realização de competições promovidas por estas Federações.

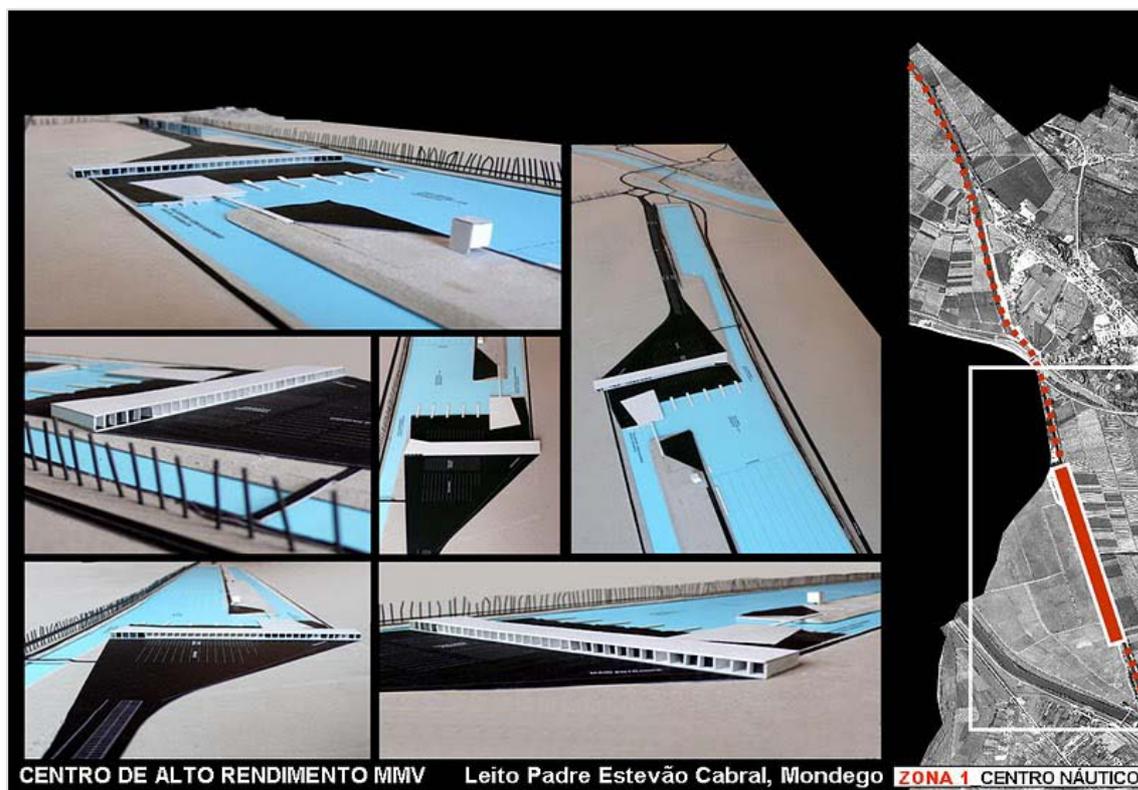


Imagem 2 – Centro de Alto Rendimento de MMV

É composto por uma pista principal (2000 metros) e um canal de retorno (1500 metros), estando prevista a inclusão de um pontão para a realização de partidas e a colocação de bóias que permitam a criação de um percurso competitivo.

A temperatura da água, entre os meses de Maio e Setembro, ronda os 22 graus, o que permite a sua utilização quer para treinos quer para competições.



**Imagem 3** – Panorama da pista

A infra-estrutura é ainda servida por um conjunto de valências que vão desde balneários masculinos e femininos até diferentes salas de apoio e gabinetes.

### **Piscina Municipal de Montemor-o-Velho**

Piscina de 25 metros, com seis pistas, que poderá ser utilizada de acordo com os horários mais adequados ao treino e que se encontra muito próximo da residência, possibilitando a deslocação a pé ou de bicicleta.



**Imagem 4** – Piscina Municipal de MMV

### **Complexo Olímpico de Piscinas, de Coimbra**

Estrutura que inclui uma piscina de 50 metros, com dez pistas, e uma piscina de 25 metros, com seis pistas, complementadas por um ginásio. Possibilidade de utilização por protocolo com a Câmara Municipal de Coimbra, inserida no Projecto Natação Elite do município.



Imagem 5 – Complexo Olímpico de Piscinas - Coimbra

## **3. ALOJAMENTO**

### **3.1. Em Regime de Internato**

Os praticantes que integrem o CNPDN, ficarão alojados no *Campus Aquático* de Montemor-o-Velho, um equipamento criado especificamente para essa finalidade e que dispõe de todas as condições para acolhimento de praticantes de Natação e disciplinas associadas, em regime de Alto Rendimento ou que cumpram os critérios definidos.



**Imagem 6** – Fachada do *Campus Aquático* de MMV

O *Campus Aquático*   composto por 12 quartos, uma cozinha, uma sala de refei es, uma lavandaria, uma sala de convívio, uma sala de reuniões, dois gabinetes técnicos e duas salas de fisioterapia.

Está devidamente equipado de modo a poder receber, em condi es de conforto e funcionalidade até um máximo de 32 *pax*.

Encontra-se situado na proximidade dos equipamentos a utilizar para treino, o que permitirá uma elevada rentabiliza o do tempo.

Para além dos espaços comuns, cada residente terá um espaço individual destinado ao estudo, numa perspectiva de maximiza o das condi es necessárias a uma efectiva compatibiliza o entre a vertente desportiva e a vertente acad mica.

O *Campus Aquático* disporá ainda de uma viatura própria, o que permitirá facilitar toda a vertente logística, possibilitando desloca es mais longas, sempre que as mesmas se justifiquem.

### 3.2. Outras Situações

O *Campus* Aquático poderá, em condições excepcionais, a avaliar pela FPN, receber elementos não integrantes das Selecções Nacionais (Clubes, Federações, Familiar do Treinador, etc.). Para esse efeito, serão aplicadas as taxas mencionadas nos anexos deste documento.

ALOJAMENTO PARA NÃO RESIDENTES	VALOR DAS DIÁRIAS	
<b>Familiar do Treinador (com + de 14 anos)</b>	30 €	
<b>Estágios Clubes / Praticantes Nacionais</b>	Até 12 elementos	55 €
	Entre 13 e 18 elementos	50 €
	Mais de 18 elementos	45 €
<b>Estágios Clubes / Atletas não filiados</b>	Até 12 elementos	75 €
	Entre 13 e 18 elementos	70 €
	Mais de 18 elementos	65 €

#### 4. ENQUADRAMENTO ESCOLAR

Montemor-o-Velho é servido por uma rede escolar muito variada e de elevada qualidade, permitindo a frequência escolar até ao 12º ano, complementada com a existência de duas escolas profissionais.

Os praticantes inseridos no Ensino Superior ou Politécnico, dispõem duma ampla oferta de licenciaturas na cidade de Coimbra, proporcionada pela proximidade geográfica entre as duas localidades.

##### ESCOLAS EB 2-3

EB 2-3 de Arazede  
Rua da Lagoa Grande  
Telefone: 239607179 Fax: 239607211  
E-Mail: [info@eb23-arazede.rcts.pt](mailto:info@eb23-arazede.rcts.pt)

EB 2-3 Dr. Santos Bessa  
Rua do Clube Desportivo Carapinhense  
Telefone: 239629295 Fax: 239623130  
E-Mail: [eb23carapinheira@gmail.com](mailto:eb23carapinheira@gmail.com)

EB 2-3 Jorge de Montemor  
Urbanização das Lages  
Telefone: 239687150 Fax: 239680797  
E-Mail: [info@eb23-montemor-o-velho.rcts.pt](mailto:info@eb23-montemor-o-velho.rcts.pt)

##### ESCOLAS SECUNDÁRIAS

Escola Secundária de Montemor-o-Velho  
Largo da Nossa Senhora do Desterro  
Telefone: 239687280 Fax: 239689447  
E-Mail: [ce@esec-montemor-o-velho.rcts.pt](mailto:ce@esec-montemor-o-velho.rcts.pt)

##### ESCOLAS PROFISSIONAIS

Escola Profissional de Montemor-o-Velho  
Estrada Nacional 111  
Telefone: 239687290 Fax: 239687299  
E-Mail: [epm@ada-net.org](mailto:epm@ada-net.org)

Escola Profissional Agrícola Afonso Duarte  
Largo da Feira  
Telefone: 239689876 Fax: 239689881  
E-Mail: [epaad@ada-net.org](mailto:epaad@ada-net.org)

**Quadro 1** – Rede escolar de Montemor-o-Velho

No que respeita à oferta relativa ao Ensino Superior na cidade de Coimbra, podemos encontrar os seguintes cursos:

#### **ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA DE COIMBRA (ESAC)**

- » Agricultura Biológica
- » Biotecnologia
- » Ecoturismo
- » Engenharia Agro-Pecuária
- » Engenharia Alimentar
- » Engenharia do Ambiente
- » Engenharia dos Recursos Florestais

#### **ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE COIMBRA (ESEC)**

- » Animação Socioeducativa
- » Animação Socioeducativa (Regime pós-laboral)
- » Arte e Design
- » Comunicação e Design Multimédia
- » Comunicação Organizacional
- » Comunicação Social
- » Desporto e Lazer
- » Educação Básica
- » Gerontologia Social (Nova licenciatura)
- » Língua Gestual Portuguesa
- » Música
- » Teatro e Educação
- » Turismo

#### **ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA E GESTÃO DE OLIVEIRA DO HOSPITAL (ESTGOH)**

- » Administração e Finanças
- » Administração e Marketing
- » Engenharia Civil
- » Engenharia Informática
- » Gestão Integrada em Qualidade, Ambiente e Segurança

#### **ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA DA SAÚDE DE COIMBRA (ESTSC)**

- » Análises Clínicas e de Saúde Pública
- » Audiologia
- » Cardiopneumologia
- » Dietética e Nutrição (Nova licenciatura)
- » Farmácia
- » Fisioterapia
- » Radiologia
- » Saúde Ambiental

### INSTITUTO SUPERIOR DE CONTABILIDADE E ADMINISTRAÇÃO DE COIMBRA (ISCAC)

- » Contabilidade e Auditoria
- » Contabilidade e Gestão Pública
- » Gestão de Empresas
- » Informática de Gestão
- » Solicitadoria e Administração

### INSTITUTO SUPERIOR DE ENGENHARIA DE COIMBRA (ISEC)

- » Engenharia Biológica
- » Engenharia Biomédica - Ramo de Bioelectrónica
- » Engenharia Civil
- » Engenharia Electromecânica
- » Engenharia Electrotécnica
- » Engenharia Electrotécnica (Regime pós-laboral)
- » Engenharia e Gestão Industrial
- » Engenharia Informática (Regime pós-laboral)  
Ramos: Redes e Administração de Sistemas;  
Desenvolvimento de Aplicações;  
Sistemas de Informação (licenciatura reestruturada)
- » Engenharia Mecânica
- » Engenharia Química
- » Curso Europeu de Engenharia Eléctrica

#### Quadro 2 – Ensino Politécnico (Licenciaturas)

### FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

9707 Ciências do Desporto [Lic. 1.º ciclo]

### FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA

9448 Antropologia [Lic. 1.º ciclo]  
9257 Arquitectura [Mestrado Integrado]  
9011 Biologia [Lic. 1.º ciclo]  
9015 Bioquímica [Lic. 1.º ciclo]  
9891 Design e Multimédia [Lic. 1.º ciclo]  
9508 Engenharia do Ambiente [Mestrado Integrado]  
9359 Engenharia Biomédica [Mestrado Integrado]  
9360 Engenharia Civil [Mestrado Integrado]  
9367 Engenharia Electrotécnica e de Computadores [Mestrado Integrado]  
9113 Engenharia Física [Lic. 1.º ciclo]  
9104 Engenharia e Gestão Industrial [Lic. 1.º ciclo]  
9119 Engenharia Informática [Lic. 1.º ciclo]  
9369 Engenharia Mecânica [Mestrado Integrado]  
9461 Engenharia Química [Mestrado Integrado]  
9141 Física [Lic. 1.º ciclo]  
9146 Geologia [Lic. 1.º ciclo]

### FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA (cont.)

9209 Matemática [Lic. 1.º ciclo]  
9223 Química [Lic. 1.º ciclo]  
9225 Química Industrial [Lic. 1.º ciclo]

### FACULDADE DE DIREITO

8067 Administração Público-Privada [Lic. 1.º ciclo]  
9078 Direito [Lic. 1.º ciclo]

### FACULDADE DE ECONOMIA

9081 Economia [Lic. 1.º ciclo]  
9147 Gestão [Lic. 1.º ciclo]  
9229 Relações Internacionais [Lic. 1.º ciclo]  
9240 Sociologia [Lic. 1.º ciclo]

### FACULDADE DE FARMÁCIA

9819 Ciências Bioanalíticas [Lic. 1.º ciclo]  
9494 Ciências Farmacêuticas [Mestrado Integrado]  
9832 Farmácia Biomédica [Lic. 1.º ciclo]

### FACULDADE DE LETRAS

9677 Arqueologia e História [Lic. 1.º ciclo]  
9695 Ciência da Informação, Arquivística e Biblioteconomia [Lic. 1.º ciclo]  
9132 Estudos Artísticos [Lic. 1.º ciclo]  
9133 Estudos Clássicos [Lic. 1.º ciclo]  
9135 Estudos Europeus [Lic. 1.º ciclo]  
9138 Estudos Portugueses e Lusófonos [Lic. 1.º ciclo]  
9139 Filosofia [Lic. 1.º ciclo]  
9143 Geografia [Lic. 1.º ciclo]  
9181 História [Lic. 1.º ciclo]  
9182 História da Arte [Lic. 1.º ciclo]  
9191 Jornalismo [Lic. 1.º ciclo]  
9779 Línguas Modernas [Lic. 1.º ciclo]  
9810 Turismo, Lazer e Património [Lic. 1.º ciclo]

### FACULDADE DE MEDICINA

9813 Medicina [Mestrado Integrado]  
9548 Medicina Dentária [Mestrado Integrado]

### FACULDADE DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

9026 Ciências da Educação [Lic. 1.º ciclo]  
9555 Psicologia [Mestrado Integrado]

#### Quadro 3 - Ensino Universitário

## 5. RECURSOS HUMANOS

O CNPDN terá a seguinte estrutura orgânica:



**Imagem 7** – Organigrama

A estrutura é composta por elementos residentes e não residentes. Na estrutura residente a gestão do dia-a-dia é da responsabilidade do Treinador Residente, a quem compete acompanhar os praticantes no treino, definir horários, fazer a gestão de espaços e acompanhar o desempenho escolar. Será acompanhado por uma equipa pluridisciplinar de apoio.

A gestão global de todo o processo compete à Direcção da FPN, sendo operacionalizada pelo Departamento Técnico através dos Seleccionadores Nacionais das disciplinas envolvidas, e do Treinador Residente, sob coordenação do Director Desportivo.





**CRITÉRIOS DE ACESSO  
E  
CANDIDATURAS**



## II. CRITÉRIOS DE ACESSO E CANDIDATURAS

### A. CRITÉRIOS DE ACESSO

Para aceder ao alojamento no *Campus* Aquático o praticante deve cumprir, pelo menos, um dos seguintes critérios (ordenados por prioridade):

#### 1. ÁGUAS ABERTAS

- a) Estar integrado no Projecto Olímpico Londres 2012 ou no Projecto Esperanças Olímpicas;
- b) Estar integrado no Regime de Alto Rendimento - níveis A, B ou C - organizado pelo IDP;
- c) Ter representado a Selecção Nacional, pelo menos uma vez, nas últimas duas épocas;
- d) Ter sido Campeão Nacional de Águas Abertas, pelo menos uma vez, nas últimas duas épocas;
- e) Ter sido Campeão Nacional de 800 ou 1500 metros Livres em Natação Pura, na última época;
- f) Manifestar uma evolução que, associada ao seu escalão etário, permita antever a possibilidade de atingir o Alto Rendimento na disciplina.

#### 2. NATAÇÃO PURA

- a) Estar integrado no Projecto Olímpico Londres 2012 ou no Projecto Esperanças Olímpicas;
- b) Estar integrado no regime de Alto Rendimento - nível A, nível B ou nível C - organizado pelo IDP;
- c) Ter representado a Selecção Nacional consecutivamente nas duas últimas épocas;
- d) Manifestar uma evolução que, associada ao seu escalão etário, permita antever a possibilidade de atingir o Alto Rendimento na disciplina.

## B. CRITÉRIOS DE FINANCIAMENTO

- Os praticantes residentes no *Campus* Aquático, considerando que as despesas de alojamento e alimentação foram estimadas num valor mensal *per capita* de 600€, beneficiarão de uma bolsa de apoio da FPN, em função do estatuto desportivo, definido de acordo com as seguintes condições:

ÁGUAS ABERTAS	
CRITÉRIO	BOLSA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração no Projecto Olímpico 2012</li> <li>Integração no Projecto Esperanças Olímpicas</li> <li>Integração no Regime de Alto Rendimento</li> </ul>	100% do custo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ter representado a Selecção Nacional, pelo menos uma vez, nas duas últimas épocas</li> <li>Ter sido Campeão Nacional de AA, pelo menos uma vez, nas duas últimas épocas</li> </ul>	75% do custo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ter sido Campeão Nacional na última época em NP (800L / 1500L)</li> <li>Manifestar uma evolução que, associada ao seu escalão etário, permita antever a possibilidade de atingir o Alto Rendimento na disciplina.</li> </ul>	50% do custo

**Quadro 4** – Critérios de Financiamento de Águas Abertas

NATAÇÃO PURA	
CRITÉRIO	BOLSA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração no Projecto Olímpico 2012</li> <li>Integração no Projecto Esperanças Olímpicas</li> <li>Integração no Regime de Alto Rendimento – Níveis A e B</li> </ul>	100% do custo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração no Regime de Alto Rendimento – Nível C</li> </ul>	75% do custo
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ter representado a Selecção Nacional consecutivamente nas duas últimas épocas</li> <li>Manifestar uma evolução que, associada ao seu escalão etário, permita antever a possibilidade de atingir o Alto Rendimento na disciplina.</li> </ul>	50% do custo

**Quadro 5** – Critérios de Financiamento de Natação Pura

2. Se, no decurso da época desportiva, o praticante atingir resultados desportivos que lhe permitam auferir uma maior percentagem de bolsa de apoio, essa revisão será efectuada a partir do mês seguinte àquele em que passou a integrar o novo critério.
3. Estes critérios, e eventuais situações de excepção, estarão sempre dependentes de análise e decisão por parte da Comissão de Avaliação do *Campus* (CAC), constituída pelo Presidente da FPN, Director Desportivo e Seleccionadores Nacionais das disciplinas envolvidas.

### **C. CANDIDATURA E DOCUMENTAÇÃO**

1. A candidatura é formalizada através do preenchimento do formulário de candidatura - modelo próprio disponibilizado pela FPN (em anexo) - o qual deverá ser devidamente preenchido pelo requerente.
  - a) Caso o requerente seja menor, o formulário de candidatura deverá ser assinado pelo detentor do poder paternal ou tutela sobre o mesmo.
  - b) Do processo de candidatura poderá ainda fazer parte uma entrevista pessoal.
2. As candidaturas decorrem até ao final do mês de Abril de cada ano, para a época desportiva seguinte. Porém, em casos excepcionais motivados por alterações inesperadas da sua situação familiar ou escolar, o praticante pode apresentar a sua candidatura ao *Campus* Aquático fora do prazo mencionado, sujeitando-se à disponibilidade de vagas no momento.
3. Após análise da candidatura, a FPN dará uma resposta no prazo máximo de 30 dias.
4. Os praticantes cuja candidatura venha a ser aceite, deverão efectuar os procedimentos necessários à sua transferência para uma instituição de ensino da

área geográfica do CNPDN de Montemor-o-Velho, de acordo com as informações acima mencionadas.

5. Têm prioridade na renovação da candidatura, os praticantes que transitem de épocas anteriores, desde que tenham revelado um desempenho desportivo compatível com os objectivos propostos, sempre aliado ao cumprimento integral dos regulamentos e ao comportamento social ajustado à sua qualidade de praticante de Alto Rendimento.
6. O alojamento considera-se atribuído no momento da assinatura do Documento de Aceitação, através do qual se formalizará o mesmo.
7. O alojamento será em regra atribuído por um período de doze meses, renovável, nos termos e demais condições que constarem do Regulamento do *Campus Aquático*.
8. As situações omissas no processo de Candidatura, serão resolvidas pela CAC.



**FPN**

*+acção*  
melhor natação

**REGULAMENTO**  
**DO**  
***CAMPUS AQUÁTICO***



### III. REGULAMENTO DO *CAMPUS* AQUÁTICO

#### A. PRINCÍPIOS GERAIS

1. O Centro Nacional de Preparação Desportiva de Natação de Montemor-o-Velho, adiante designado abreviadamente pela sigla CNPDN, situa-se em Montemor-o-Velho.
2. Faz parte integrante do CNPDN uma casa designada por *Campus* Aquático, situada na Rua 25 de Abril, Lugar Casal Novo do Rio.
3. O *Campus* Aquático é composto pelas seguintes divisões:
  - a) No piso 0 - 4 quartos duplos e 2 quartos duplos XL para atletas masculinos, uma cozinha, uma lavandaria, uma sala de refeições e uma sala de convívio;
  - b) No piso 1 - 2 quartos duplos XL para dirigentes e técnicos, 1 quarto XL para fisioterapeuta(s), 2 quartos duplos XL para atletas femininos, 1 quarto duplo XXL para o treinador residente, uma sala de reuniões, 2 salas destinadas a gabinete técnico e escritório, 2 salas destinadas a massagens, crioterapia e *jacuzzi*.
4. O *Campus* Aquático destina-se a alojar praticantes das disciplinas aquáticas tuteladas pela FPN, em condições que propiciem um ambiente adequado ao processo de preparação de praticantes em Alto Rendimento.
5. Os critérios de acesso de praticantes ao alojamento no *Campus* Aquático constam do ponto II, alínea A, deste documento.
6. Fazem parte integrante do *Campus* Aquático, todos os bens móveis, tais como m b lias, electrodomésticos, utensílios de uso corrente e roupas de cama e mesa.

## **B. GESTÃO DO CAMPUS AQUÁTICO**

1. O *Campus* Aquático é gerido por um representante da FPN, que será o responsável por assegurar o cumprimento das normas e orientações estabelecidas para o funcionamento e utilização do mesmo, constantes do presente Regulamento ou de quaisquer outros aplicáveis que venham a ser aprovados pela FPN.
2. A gestão e manutenção do *Campus* Aquático e do seu equipamento cabem em exclusivo   FPN, e respectivos promotores.
3. A FPN assegura a manutenção geral dos espaços do *Campus* Aquático e respectivo equipamento, cabendo-lhe a reparação e substituição de equipamentos avariados ou sem condições, assegurando boas condições de habitabilidade, sem prejuízo da responsabilidade que possa caber aos utentes, nos termos gerais.

## **C. FUNCIONAMENTO DO CAMPUS AQUÁTICO**

1. É vedado aos praticantes residentes interferir na actuação do pessoal da FPN que preste serviço no *Campus* Aquático, em termos que possam pôr em causa o normal funcionamento do mesmo.
2. É proibido aos praticantes residentes, designadamente:
  - a) Jogar jogos de fortuna ou azar de carácter ilícito;
  - b) Permitir a utilização dos seus quartos por terceiros;
  - c) Fumar em qualquer espaço interior ou exterior;
  - d) Perturbar a tranquilidade e bem-estar dos utentes, nomeadamente através da utilização de meios audiovisuais, vozes, r idos ou outras formas ruidosas;
  - e) A prática de actos atentatórios aos bons costumes e moral pública;

- f) Negligenciar a segurança das instalações;
  - g) Praticar actos lesivos do património da FPN;
  - h) Cozinhar nos quartos;
  - i) Praticar actos ou acções susceptíveis de pôr em causa a segurança, higiene e bem-estar dos residentes;
  - j) Atentar contra a disciplina, ordem e dignidade do *Campus Aquático*;
  - k) Pregar pregos, parafusos, ou similares, nas paredes dos quartos ou espaços comuns, ou por qualquer outra forma danificar as mesmas;
  - l) Impedir ou dificultar, salvo motivo de força maior justificativo, o regular trabalho de higiene, limpeza ou conservação das manutenções, designadamente durante os horários de limpeza e manutenção programados.
3. São da responsabilidade dos residentes, nos termos gerais, os danos causados, dolosamente ou com negligência grosseira, nas instalações do *Campus Aquático*, e respectivos bens de equipamento, incorrendo nas respectivas obrigações de indemnização.
4. Só é permitida a confecção de alimentos, bem como a lavagem e tratamento de roupas, nos locais definidos para esses efeitos.
5. Só é permitida a confecção de alimentos, na cozinha, pelos praticantes residentes, mediante autorização do técnico residente responsável pelo *Campus Aquático*.
6. Os residentes que, devidamente autorizados, utilizarem a cozinha para confecção de alimentos, deverão, após o uso, proceder à sua limpeza e arrumação.
7. Constitui responsabilidade exclusiva dos residentes a guarda de bens ou valores pessoais.

8. Deve ser comunicado à FPN, logo que tome conhecimento, o extravio ou furto de qualquer material do *Campus* Aquático, seja de propriedade deste ou pessoal.

## **D. DIREITOS DOS PRATICANTES RESIDENTES**

1. São direitos dos praticantes residentes, desde que cumpridas as regras estabelecidas no presente Regulamento e demais aplicáveis:
  - a) Usufruir de bolsas de apoio, de acordo com os critérios definidos, que constam do ponto II, alínea B, deste documento;
  - b) Permanecer no *Campus* Aquático durante todo o ano lectivo. Se o praticante quiser abandonar o *Campus* antes do termo do período, para o qual lhe foi atribuído o alojamento, deverá notificar a FPN, com um mínimo de um mês de antecedência em relação à data de saída;
  - c) Ter um quarto e local para arrumação de todo o seu material pessoal;
  - d) Usufruir de todos os espaços comuns, nos termos regulamentados;
  - e) Ter diariamente um responsável presente no *Campus*;
  - f) Usufruir de quatro refeições diárias (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar);
  - g) Utilizar o material de limpeza e confecção de refeições;
  - h) Usufruir de períodos de ausência do *Campus* Aquático, mediante autorização prévia do responsável da FPN;
  - i) Usufruir da limpeza dos quartos, incluindo mudança das roupas de cama, efectuada por terceiros contratados pela FPN;
  - j) Utilizar a ligação à Internet existente no *Campus*, nos horários definidos pelo técnico residente.

## E. DEVERES DOS PRATICANTES RESIDENTES

1. São deveres dos praticantes residentes:
  - a) Efectuar o pagamento da parte da mensalidade que lhe corresponda, se houver lugar ao mesmo, até ao dia 5 de cada mês, por transferência bancária para a FPN;
  - b) Zelar pela manutenção de todos os equipamentos existentes no *Campus*;
  - c) Respeitar as horas de descanso, recolhendo aos seus quartos até às 23 horas;
  - d) Arrumar os seus quartos e fazer as suas camas, diariamente, no máximo até às 12 horas;
  - e) Preparar o seu pequeno-almoço;
  - f) Arrumar a sala de refeições após a sua utilização;
  - g) Respeitar as indicações dos responsáveis pelo *Campus* (treinador residente, governanta, ou outro);
  - h) Assegurar pelos seus próprios meios, as deslocações entre o *Campus*, os locais de treino e as instituições de ensino frequentadas.
  - i) Manter um aproveitamento escolar compatível com os objectivos formativos do *Campus*, de acordo com o estabelecido no presente Regulamento.
  
2. O aproveitamento escolar do praticante residente tem de traduzir-se numa média mínima de 13 valores, no Ensino Secundário, e na transição de ano no Ensino Universitário. Os resultados escolares serão analisados no final de cada período lectivo (ou semestre), podendo em casos negativos não justificados conduzir à expulsão do *Campus*. O praticante poderá solicitar à CAC, a análise individual da sua situação.

## F. PENALIZAÇÕES

1. O incumprimento dos deveres acima mencionados será registado pelos responsáveis da FPN presentes no *Campus Aquático*.

2. A prática reiterada de comportamentos abusivos que ponham em causa os fundamentos de atribuição do direito ao alojamento, pode levar às consequências que venham a ser deliberadas pela CAC, designadamente ao termo do direito ao alojamento previsto no presente Regulamento.

## **G. DISPOSIÇÕES FINAIS**

1. Após aprovação da candidatura ao Campus Aquático pela FPN, é concedido ao praticante o direito ao respectivo alojamento, e é-lhe entregue o presente Regulamento, que se obriga a cumprir.
2. As situações omissas no presente Regulamento serão, sempre que possível, resolvidas pelo responsável da FPN junto do *Campus* Aquático, e quando este não encontre solução, pela CAC.



*acção*  
melhor natação

## ANEXOS



# CENTRO NACIONAL DE PREPARAÇÃO DESPORTIVA DE NATAÇÃO MONTEMOR-O-VELHO

## FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

### I – DADOS PESSOAIS

Nome			FOTO
N.º Licença	Data Nascimento		
N.º BI / C. Cidadão Cidadão	Data Validade		
N.º Passaporte	Data Validade		
Morada	C. Postal		
E-mail	Telemóvel		

### II – DADOS ESCOLARES

Nome da Escola	Ano		
Curso	Turma	Número	
Morada			
C. Postal	Telefone		
E-mail	Fax		

### III – DADOS DO CLUBE

Nome	Sigla		
Morada	C. Postal		
C. Postal	E-mail		
Página Internet	Telefone	Fax	

### IV – ENQUADRAMENTO TÉCNICO

Técnico	Clube		
Morada	C. Postal		
E-mail	Telemóvel		

## V – EXAME MÉDICO DESPORTIVO E INFORMAÇÃO CLÍNICA

Exame Médico Desportivo efectuado a \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ no  CMD de \_\_\_\_\_  Outro

Doenças Crónicas

Limitações Físicas

Medicamentos Autorizados

## VI – CRITÉRIOS DE ACESSO

Disciplina

Águas Abertas

Natação Pura

- a)  Integração no Projecto Olímpico Londres 2012
- b)  Integração no Projecto Esperanças Olímpicas
- c)  Integração no Regime de Alto Rendimento  **Nível A**  **Nível B**  **Nível C**
- d)  Representação da Selecção Nacional consecutivamente nas duas últimas épocas.
- e)  Campeão Nacional de Águas Abertas, pelo menos uma vez, nas últimas duas épocas
- f)  Representação da Selecção Nacional, pelo menos uma vez, nas últimas duas épocas
- g)  Campeão Nacional de 800/1500 metros Livres em Natação Pura, na última época

**Nota:** Na disciplina de Águas Abertas aplicam-se os critérios a), b), c), e), f), e g)  
Na disciplina de Natação Pura aplicam-se os critérios a), b), c) e d)

## VII – MOTIVAÇÕES DA CANDIDATURA

## VIII – CURRÍCULO DESPORTIVO

Resultados Internacionais (por ordem cronológica, do mais recente para o mais antigo)

Denominação do Evento	Data	Prova	Classificação	Tempo	Participantes

Resultados Nacionais (por ordem cronológica, do mais recente para o mais antigo)

Denominação do Evento	Data	Prova	Classificação	Tempo	Participantes

## IX – DECLARAÇÃO

Declaro que são verdadeiras todas as informações constantes no presente formulário, que não foram omitidas quaisquer informações relevantes e que satisfaço as condições de candidatura exigidas pela Federação Portuguesa de Natação. Tomei conhecimento que quaisquer declarações falsas ou a não entrega da documentação exigida no acto da candidatura, determinará a exclusão da mesma.

Mais declaro que li, compreendi e aceito, sem reservas, as condições enunciadas no Regulamento do *Campus Aquático*.

**Nome Completo** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_ Assinatura (como no BI) \_\_\_\_\_

Caso o requerente seja menor, o formulário de candidatura deverá ser assinado pelo detentor do poder paternal ou de tutela sobre o mesmo.

Exmo. Senhor Presidente do Júri Nacional de Exames

(Nome) \_\_\_\_\_,  
praticante desportivo na modalidade de \_\_\_\_\_, a  
frequentar a Escola \_\_\_\_\_,  
em (localidade) \_\_\_\_\_, no \_\_\_\_\_ ano, vem solicitar a V. Exa. a  
realização dos exames nacionais nas disciplinas de:

- \_\_\_\_\_ - Código \_\_\_\_\_;

numa época especial, que se irá realizar na primeira quinzena de Agosto de 2011, na escola onde efectuei a inscrição para os exames ou em escola pública a decidir pelo Júri Nacional de Exames.

O Instituto de Desporto de Portugal, I. P., irá remeter ao Júri Nacional de Exames o comprovativo da minha situação desportiva.

Declaro por minha honra que até, ao dia 16 de Julho de 2011, comunicarei ao Júri Nacional de Exames a minha vontade de desistir da realização do(s) exame(s) nacional(is) acima solicitado(s), caso esta situação venha a ocorrer.

Assinatura

(Aluno(a) ou Encarregado de Educação)

\_\_\_\_\_

# II FÓRUM NATAÇÃO

## AÇORES 2011

HOTEL VIP Executive AZORES  
13 | 14 | 15 MAIO

### TREINO

- MODELO ITINERÁRIO DE FORMAÇÃO DOS NADADORES ESPANHÓIS
- A IMPORTÂNCIA DO TREINO DE FORÇA NA NATAÇÃO
- NOVAS IDEIAS PARA A PLANIFICAÇÃO DO TREINO DA NATAÇÃO

### ENSINO

- O JOVEM E FAMÍLIA E A NATAÇÃO
- NOVOS MODELOS NO ENSINO DAS TÉCNICAS ALTERNADAS (CROL E COSTAS)
- COMO FORMAR UMA ESCOLA DE NATAÇÃO

### HIDROGINÁSTICA

- AQUA COREWORK: NOVAS IDEIAS

### PRELECTORES:

- PROFESSOR DOUTOR FERNANDO NAVARRO (Espanha)
- DOUTOR ANTÓNIO VASCONCELOS RAPOSO (GesLoures)
- PROFESSOR DOUTOR TIAGO BARBOSA (Instituto Politécnico de Bragança)
- DOUTORA PATRÍCIA SILVA (Escola Superior de Desporto Rio Maior - Diplomada pela AEA e AFAA)

### INSCRIÇÕES

Forumnatacao2011@gmail.com ou Fax: 296 301 319

Contactos: 969 141 013 / 917 062 355

Taxa de inscrição

Até dia 8 de Maio: 25,00 € / Após: 30,00 €

Estudantes: 15,00 €

Os pagamentos são efectuados no secretariado do fórum.

Os participantes têm direito a pasta, diploma, documentação, esferográfica e brinde.

### ORGANIZAÇÃO



### APOIO



## Preletores:

### **Prof. Dr. Fernando Valdivielso Navarro**

Director Técnico da RFEN

Treinador Nacional nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, Seul e Barcelona.

### **Dr. António Vasconcelos Raposo**

Mestre em ciências do desporto

Treinador de natação de alta competição

Autor de vários livros da especialidade

Prelector de referência na área da Natação

### **Prof. Dr. Tiago Barbosa**

Docente do Instituto Politécnico de Bragança

Prelector de referência na área da Natação

Autor de vários artigos científicos

### **Dr.ª Patrícia Silva**

Escola Superior de Desporto Rio Maior

Diplomada pela AEA e AFAA

## Destinatários:

- Técnicos;
- Dirigentes;
- Juizes;
- Cursos Tecnológicos de Desporto;
- Professores de Educação Física;
- Encarregados de Educação.

## Inscrições:

As inscrições podem ser feitas por fax ,telefone ou correio electrónico e serão aceites por ordem de chegada, havendo um limite máximo de inscrições.

A inscrição inclui: Participação nas componentes teóricas e práticas, pasta, documentação, brinde e certificado.

Para a componente prática será necessário equipamento adequado, caso contrário só poderá assistir da bancada da piscina.

A organização reserva-se no direito de alterar o plano da acção caso surja algum imprevisto, com o devido aviso aos participantes.

## Contactos:

Telm. 96 9141013 / 91 7062355

Fax: 296 301 319

[forumnatacao2011@gmail.com](mailto:forumnatacao2011@gmail.com)

Até ao dia 8 de Maio: 25,00€

Após o dia 8 de Maio: 30,00€

Estudante: 15,00€

Os pagamentos serão efectuados no secretariado do fórum.

APOIO



# II FÓRUM AÇORES 2011 NATAÇÃO

## HOTEL VIP Executive AZORES 13 | 14 | 15 MAIO



ORGANIZAÇÃO



C.A.F.B.P.D.  
Clube de Actividade Física  
dos Bombeiros de Ponta Delgada



AN.A.R.A.

## PROGRAMA

### 13 de Maio (6ª feira)

19h30 | Abertura do secretariado / Acreditação

21h00 | Cerimónia de abertura

21h30 | **O Jovem a família e a Natação**  
(Vasconcelos Raposo)

### 14 de Maio (Sábado)

09h00 | **Modelo Itinerário de Formação dos nadadores espanhóis**  
(Fernando Navarro)

10h30 | Coffee Break

10h45 | **Novos Modelos no Ensino das Técnicas Alternadas. Sessão Teórica**  
(Tiago Barbosa)

12h30 | Almoço

14h00 | **A importância do treino de força na natação. Sessão teórica**  
(Vasconcelos Raposo)

15h30 | Coffee Break

15h45 | **Hidroginástica — Aqua Corework: novas ideias. Sessão teórica**  
(Patrícia Silva)

17h45 | **Novos modelos no ensino das técnicas alternadas. Sessão Prática**  
(Tiago Barbosa)  
Local: Piscina das Laranjeiras

### 15 de Maio (Domingo)

09h30 | **Novas ideias para a planificação do treino de natação**  
(Fernando Navarro)

09h30 | **Hidroginástica — Aqua Corework: novas ideias. Sessão prática**  
(Patrícia Silva)  
Local: Piscina dos Bombeiros PDL

11h15 | Coffee Break

11h45 | **Como formar uma escola de natação?**  
(Vasconcelos Raposo)

13h00 | Entrega de certificados

13h30 | Encerramento



## FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

NOME

MORADA

CÓDIGO POSTAL

E-MAIL

DATA NASCIMENTO

TELEFONE

TELEMÓVEL

FUNÇÃO

BI / C. CIDADÃO

NC