



COMUNICADO Nº 13-16

08/04/2016

ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. ÁGUAS ABERTAS
3. POLO AQUÁTICO
4. NATAÇÃO ADAPTADA
5. NATAÇÃO SINCRONIZADA
6. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
7. FORMAÇÃO
8. RECORDES HOMOLOGADOS
9. DIVERSOS

1. NATAÇÃO PURA

a) Avaliação e Controlo do Treino III – CAR Rio Maior – 20-23 Abril 2016

No âmbito do PAR Natação Pura 2016, irá realizar-se em Rio Maior o III momento de Controlo e Avaliação do Treino da Seleção que irá participar nos Campeonatos Europeus de Londres 2016. Assim irão participar nesta ação os seguintes nadadores:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Alexis Santos	SCP	Ana Catarina Monteiro	CFV
Diogo Carvalho	CGA	Ana Leite	GCVR
Gabriel Lopes	ALN	Ana Rodrigues	AEJ
Miguel Nascimento	ESJB	Diana Durães	FCP
Nuno Quintanilha	CNCVG	Francisca Azevedo	SAD
Tomás Veloso	CNAC	Victoria Kaminskaya	ESJB

Enquadramento técnico:

FPN: José Machado



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91 +351 21 419 17 39 secretaria@fpnatacao.pt



Treinadores: António Paulo Vasconcelos (CFV); Aurelien Gabert (CFARDN); Carlos Cruchinho (SCP); Edgar Andrade (CNCVG); Élio Terrível (CGA); João Matos (GCVR); José Marques Pereira (CNAC); Luís Ferreira (AEJ); Miguel Frischknecht (SAD); Vítor Ferreira (ALN);

Equipa de avaliação GACO: Daniel Marinho, Rui Escaleira, Nuno Pina, Hugo Pinto, João Paulo Vilas-Boas (FADEUP/CIFI2D/LABIOME), Luís Rama (FCDEF-UC/CIDAF), Diogo Monteiro (ESDRM).

Concentração: CAR Rio Maior

Início: 20 de Abril 2016 – 10h00

Fim: 23 de Abril 2016 – 17.30h

***b) Taça Latina 2016 – 26 de abril a 2 de maio 2016, Santiago de Cali (Colômbia)-
Seleção Pré - Junior***

Estão convocados os seguintes nadadores, de acordo com o estipulado no Plano de Alto Rendimento – Natação Pura, e definido no Comunicado n.º 8-16, de 04/03/2016 da FPN:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
José Paulo Lopes (1)	SCB	Ana Margarida Guedes (1)	GCVR
Jorge Jesus Silva (1)	SCB	Inês Neto Rocha (1)	CAP
Cláudio Alexandre Rodrigues (2)	LDC	Sara Sofia Alves (1)	ASSSCC

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

FPN: Daniel Marinho (1)

Treinador convidado: Luís Cameira, SCB (1)

Plano de viagem:

26/04/2016: IB8727, Porto-Madrid, 12.15h-14.25h

26/04/2016: AV15, Madrid-Cali, 16.25h-19.56h

02-03/05/2016: AV14, Cali-Madrid, 22.29h-15.20h(+1)

03/05/2016: IB8730, Madrid-Porto, 19.50h-19.55h





Grupo 1:

26/04/2016: Concentração no Aeroporto Francisco Sá Carneiro, no Hall das Partidas, às 10.15h.

03/05/2016: Chegada prevista ao Aeroporto Francisco Sá Carneiro, às 20.00h.

Grupo 2:

26/04/2016: Concentração no Aeroporto de Faro, no Hall das Partidas, às 05.00h.

26/04/2016: TP1900, Faro-Lisboa, 06.05h-06.50h

26/04/2016: TP1924, Lisboa-Porto, 08.00h-09.00h

03/05/2016: FR5486, Porto-Faro, 21.50h-23.00h

03/05/2016: Chegada prevista ao Aeroporto de Faro, às 23.00h.

Nota 1: Os nadadores deverão ser portadores de autorização dos encarregados de educação para se deslocarem ao estrangeiro nas datas e locais indicados e deverão ser portadores de passaporte (com data de validade mínima de 30/11/2016). O formulário para preenchimento de autorização de saída, bem como mais informações, pode ser obtido na página electrónica dos Serviços de Estrangeiros e Fronteiras:

http://www.sef.pt/portal/v10/PT/asp/apoioCliente/detalheApoio.aspx?id_linha=4350

Nota 2: Todos os intervenientes deverão realizar a Consulta de Medicina do Viajante, seguindo as recomendações indicadas pela equipa de saúde, nomeadamente sobre vacinação e cuidados suplementares a ter antes, durante e após a viagem.

Nota 3: Os nadadores convocados deverão ser portadores de todo o equipamento necessário para o treino e competição, nomeadamente do equipamento FPN entregue aquando do *Multinations Youth Meet 2016*.

Nota 4: São permitidos, por pessoa, 20 kg de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

Nota 5: Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 72/09, de 01 de outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt) indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt

b) Multinations Youth Meet

2 e 3 Abril 2016 – Limassol (Chipre) – 50m

Limassol (Chipre)				
02/04/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
100 Livres	9(25)	Joana Costa Amador	1.01.37	29.42
100 Livres	6(21)	João Cruz Castro	54.04	26.01
200 Costas	7(13)	Ana Margarida Guedes	2:27.78	33.80; 1:11.63; 1:50.76; 2:27.78
200 Costas	5(12)	Cláudio Alexandre Rodrigues	2:12.56	30.67; 1:03.41; 1:37.77; 2:12.56
400 Estilos	5(13)	Inês Neto Rocha	5.07.19	31.46 1:08.87 1:47.94 2:26.96 3:10.56 3:54.92 4:31.35 5.07.19
400 Estilos	Extra	Luís Maria Machado	5.11.69	32.25 1:10.94 1:51.68 2:32.16 3:15.92 4:00.32 4:36.13 5:11.69
400 Estilos	7(14)	Jorge Jesus Silva	4.49.80	29.27 1:02.88 1:42.71 2:20.87 3:00.73 3:42.65 4:16.27 4:49.80
4x100 Estilos	8(10)	Ana Guedes, Inês Rocha, Sara Alves, Joana Amador	4.30.76	32.56 1:07.66 1:42.78 2:22.71 2:54.02 3:30.06 3:59.51 4:30.76
4x100 Estilos	5(11)	Cláudio Rodrigues, Rafael Simões, José Lopes, João Castro	4.02.23	1:01.61 2:09.57 3:08.73 4:02.23
400 Livres	6(15)	Sara Sofia Alves	4.32.65	31.91 1:05.48 1:40.33 2:15.36 2:50.17 3:24.72 3:59.24 4:32.65
400 Livres	Extra	Joana Costa Amador	4.34.28	31.99 1:06.39 1:41.00 2:16.00 2:50.68 3:25.50 4:00.07 4:34.28
400 Livres	8(17)	José Paulo Lopes	4.11.43	59.32 2:02.84 3:07.56 4:11.43
100 Bruços	7(14)	Inês Neto Rocha	1.15.87	1.15.87
100 Bruços	9(16)	Rafael Gomes Simões	1.09.19	32.26 1:09.19
100 Mariposa	4(20)	Ana Margarida Guedes	1.05.69	1:05.69
100 Mariposa	7(22)	Jorge Jesus Silva	58.01	27.46 58.01
4x200 Livres	9(10)	Joana Amador, Sara Alves, Luísa Machado, Inês Rocha	8.58.17	1:04.15 2:13.75 3:19.95 4:30.13 5:33.79 6:41.68 7:47.75 8:58.17

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS





Limassol (Chipre)

02/04/2016

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
4x200 Livres	7(10)	João Castro, José Lopes, Jorge Silva, Cláudio Rodrigues	8.05.96	27.24 57.54 1:28.84 1:59.73 2:27.22 2:57.80 3:28.93 3:59.67 4:27.35 4:58.58 5:30.73 6:01.88 6:29.09 7:00.31 7:33.09 8:05.96

Limassol (Chipre)

03/04/2016

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
800 Livres	3(10)	Sara Sofia Alves	9.15.12	31.87 1:05.84 1:40.32 2:15.82 2:50.37 3:26.06 4:01.15 4:36.69 5:11.37 5:46.83 6:22.00 6:57.24 7:31.81 8:07.41 8:41.70 9:15.12
200 Bruços	4(16)	Jorge Jesus Silva	2.26.39	32.15 1:08.49 1:46.34 2:26.39
200 Bruços	Extra	Rafael Gomes Simões	2.31.43	33.06 1:10.76 1:50.99 2:31.43
200 Bruços	8(17)	Inês Neto Rocha	2.43.48	36.67 1:18.26 2:00.25 2:43.48
200 Bruços	Extra	Luís Maria Machado	2.45.24	37.90 1:20.25 2:45.24
100 Costas	8(17)	Cláudio Alexandre Rodrigues	1:01.68	1:01.68
100 Costas	4(18)	Ana Margarida Guedes	1.05.85	31.91 1:05.85
1500 Livres	4(13)	José Paulo Lopes	16.25.90	28.97 1:00.75 1:32.57 2:05.28 2:37.68 3:10.37 3:42.98 4:15.96 4:48.63 5:21.78 5:54.38 6:27.62 7:00.53 7:33.91 8:06.88 8:40.09 9:13.01 9:46.51 10:19.36 10:52.78 11:25.75 11:59.19 12:32.37 13:06.18 13:39.70 14:13.65 14:47.02 15:21.04 15:53.97 16:25.90
200 Livres	6(19)	Joana Costa Amador	2.09.52	30.32 1:02.91 1:36.20 2:09.52
200 Livres	Extra	Luísa Maria Machado	2.13.92	30.89 1:04.61 1:39.43 2:13.92
200 Livres	7(21)	José Cruz Castro	1.58.86	57.83 1:58.86
200 Livres	Extra	José Paulo Lopes	2.00.02	27.74 57.95 1:29.12 2:00.02

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnatacao.pt

Limassol (Chipre)				
03/04/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200 Mariposa	7(12)	Sara Sofia Alves	2.30.91	33.70 1:12.14 1:51.71 2:30.91
200 Mariposa	7(13)	Jorge Jesus Silva	2.11.03	29.34 1:02.57 1:37.01 2:11.03
200 Estilos	6(16)	Inês Neto Rocha	2.28.46	31.82 1:10.43 1:53.26 2:28.46
200 Estilos	6(16)	Jorge Jesus Silva	2.13.59	28.53 1:04.77 1:42.51 2:13.59
4x100 Livres	9(10)	Ana Guedes, Joana Amador, Luísa Machado, Sara Alves	4.08.56	29.02 1:01.66 1:31.60 2:03.56 2:33.06 3:05.33 3:35.45 4:08.56
4x100 Livres	10(11)	João Castro, José Lopes, Cláudio Rodrigues, Rafael Simões	3.42.51	54.56 1:21.10 1:50.29 2:16.65 2:46.23 3:13.13 3:42.51

2. ÁGUAS ABERTAS

a) *Concentração V Águas Abertas, Jamor, 16 e 17 de Abril 2016*

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Águas Abertas 2016, estão convocados os seguintes nadadores:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Alexandre Coutinho	ASSSCC	Beatriz Ranito	SCP
Diogo Cardoso	ADRCIMM	Mariana Mendes	ADRCIMM
Diogo Marques	ASSSCC	Sara Alves	ASSSCC
Diogo Nunes	CFP	Vânia Neves	CFP
Hugo Ribeiro	ESJB		
Mário Bonança	SCP		
Rafael Gil	SFUAP		
Tiago Campos	SCNS		
Tiago Costa	SCP		
Tiago Oliveira	CFP		
Vasco Gaspar	SFUAP		

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS





O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

DT- FPN: José Machado, David Ferro

Treinadores Convidados: Ricardo Antunes (ASSSCC), Ricardo Santos (SFUAP), Slava Poliakov (ESJB)

Concentração

Complexo de Piscinas do Jamor, no dia 16 de Abril pelas 11h00

Plano de Viagem:

A informar oportunamente

Nota: todos os nadadores devem fazer-se acompanhar de todo o material necessário para as diferentes sessões de treino.

b) Plano de Alto Rendimento Aguas Abertas 2016

- As alterações já efetuadas ao documento, face às necessidades e ajustamento, foram vertidas para o documento em epígrafe. Por este facto solicitamos aos interessados que procedam a nova leitura do documento.
- Em virtude da indefinição quanto à realização do Campeonato Europeu Júnior de Águas Abertas, por parte da LEN, prova cuja participação se encontrava prevista no PAR da disciplina, a FPN sob proposta da DTN decidiu que em substituição desta competição participará nos Campeonatos do Mundo de Juniores de Águas Abertas que terão lugar entre os dias 16 e 18 de Julho em Hoorn, Holanda.
Os critérios de integração para esta competição que se encontram publicados online, serão a título excepcional, os que se encontravam definidos para os Europeus Juniores de Águas Abertas.

3. POLO AQUÁTICO

Concentração Seleção Nacional Absoluta Masculina – 10 de Abril 2016 – Piscina Municipal Paços de Ferreira

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Pólo Aquático 2016, estão selecionados para a concentração, a realizar em Paços de Ferreira – Piscina Municipal Paços de Ferreira, no dia 10 de Abril, os seguintes jogadores.



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91 +351 21 419 17 39 secretaria@fpnatacao.pt



ATLETAS					
Nome	Ano	Clube	Nome	Ano	Clube
Carlos Pedro Gomes	1990	SSCMP	Ricardo Mota Teixeira	1988	SSCMP
Diogo Silva Sousa	1993	CDUP	Ricardo Pedro Sousa	1988	SSCMP
Joao Pedro Leite	1993	CFP	Rui Manuel Ramos	1996	CNPO
Jorge Nuno Lopes	1988	CFP	Rui Pedro Pinheiro	1995	CNPO
Miguel Mariani Rodrigues	1988	CNPO	Salvador Jorge Lopes	1996	SSCMP
Paulo Jorge Andrade	1992	CFP	Tiago Almeida Paraty	1993	CFP
Pedro Ferreira Sousa	1991	CFP	Tiago Graca Costa	1976	SSCMP
Ricardo Jose Ferreira	1992	CDUP			

Concentração

Dia 10 às 09h30 na Piscina Municipal Paços de Ferreira.

ATLETAS					
Nome	Ano	Clube	Nome	Ano	Clube
Armando Miguel Rodrigues	1989	SSCMP	Miguel Porto Caramelo	1986	SCP
Bruno Ardions Sousa	1991	CDUP	Nuno Andre Marques	1992	CFP
Dumitru Sobetchi	1993	CFP	Nuno Filipe Alexandre	1997	CDUP
Helder Alberto Freitas	1983	VSC	Rui Pedro Bandeira	1995	CDUP
Hugo Marcelo Barbosa	1991	LSXXI	Tiago Andre Silva	1992	CNPO
Joao Miguel Sousa	1998	FOCA	Tiago Cunha Pinto	1993	SSCMP
Manuel Fernandes Arnaud	1995	CNPO	Vitor Emanuel Pereira	1996	FOCA
Mario Alves Bergano	1995	SCP			

Concentração

Dia 10 às 14h30 na Piscina Municipal Paços de Ferreira.

QUADRO TÉCNICO E STAFF	
Nome	Função
Fernando Leite	Selecionador Nacional
Diogo Ferraz	Treinador Assistente
Paulo Tejo	Treinador Assistente
Ana Silva	Treinadora Assistente
Ricardo Pereira	Treinador Guarda Redes
Paulo Borges	Treinador Convidado

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnatacao.pt



Material

Todos os selecionados deverão levar o material necessário para treino em seco e na água.

Importante

Recorda-se a todos os convocados que, segundo os Estatutos e Regulamentos da FPN, é um dever básico dos atletas comparecerem às convocatórias das seleções desportivas nacionais, para as participações em competições de caráter internacional, ou para preparação das mesmas.

Por isso informamos de que no caso de que tenha de renunciar á presente convocatória deverá justifica-lo devidamente, assim como avisar com a antecedência suficiente para que a FPN possa anular a viagem/estadia no caso de ser necessário.

No caso de não cumprir este formalismo, a FPN reserva-se o direito de imputar os custos que não puderem ser recuperados.

4. NATAÇÃO ADAPTADA

Concentração Final e Campeonato da Europa de Natação IPC 2016 – 26 de Abril a 8 de Maio, Funchal

Por proposta da Direção Técnica Nacional e de acordo com o estipulado no Plano de Alto Rendimento – Natação Adaptada convocam-se os seguintes nadadores para o evento em epígrafe:

Masculinos	Clube	Provas
David Carreira (2)	ADBA	50L, 100M, 100C, 200E
David Grachat (2)	GESL	50L, 100L, 400L
Emanuel Gonçalves (3)	CNF	100L, 400L, 100M, 200E
Filipe Garcia (2)	SCP	50L, 100L, 400L, 100C
Gino Caetano (1)	SCA	50L, 100L, 400L, 100C
Ivo Rocha (1)	FVCD	50L, 100L, 400L, 100C, 100B
João Correia (2)	GESL	200L, 50C, 100C
João Pinho (1)	ADADA	50L, 100L, 200L, 50C
José Costa (1)	APCC	100L, 200L, 50C, 100B
Nelson Lopes (2)	CNCVG	50L, 100L, 200L, 50C, 150E

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnnatacao.pt



Nuno Alves (1)	CNMAIA	100L, 400L, 100C, 100B, 200E
Ruben Linhares (1)	FVCD	50L, 400L, 100C, 100B
Femininos	Clube	Provas
Joana Calado (2)	SCP	50L, 100B
Renata Pinto (1)	ADADA	50L, 100L, 400L, 100C, 100B, 200E
Simone Fragoso (2)	SCP	50L, 50C, 50M
Teresa Neves (2)	SCP	100L, 100C, 100B, 100M, 200E

Serão ainda inscritas as seguintes estafetas: 4x100 livres 34 pontos (feminina e masculina) e 4x100 estilos 34 pontos (feminina e masculina).

O enquadramento será assegurado pelos seguintes elementos:

FPN: Diretor a designar.

Treinadores Convidados: Carla Cardoso(1), Carlos Mota(2), Elmano Freitas(3), Pedro Lima(1) e Rui Gama(2).

Fisioterapeuta: Cláudia Pato(1).

Plano de Viagem:

Grupo 1 - Partida do Porto: **aeroporto às 04h30** na zona do balcão de check in

26 Abril TP 1711 Porto / Funchal 06h30/08h25

08 Maio TP 1718 Funchal / Porto 06h10/08h05

Grupo 2 - Partida de Lisboa: **aeroporto às 06h30** na zona do balcão de check in

26 Abril TP 1671 Lisboa / Funchal 08h45/10h30

08 Maio TP 1680 Funchal / Lisboa 09h05/10h40

Grupo 3 – apresentar-se no Hotel Pestana Casino Park às 09.30h no dia 26/04.

Alojamento: Hotel Pestana Casino Park

Nota 1: Todos os intervenientes deverão fazer-se acompanhar do Cartão de Cidadão e Cartão Europeu de Seguro de Doença.

Nota 2: Os nadadores convocados deverão ser portadores de todo o equipamento necessário para o treino e competição.

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnatacao.pt



Nota 3: O equipamento desportivo é uma responsabilidade do Comité Paralímpico de Portugal e será entregue por esta entidade.

Nota 4: São permitidos, por pessoa, 20 kg de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

Nota 5: Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 72/09, de 01 de outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt) indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

5. NATAÇÃO SINCRONIZADA

a) IV Estágio de Preparação da Seleção Nacional Absoluta – 15 a 17 de Abril de 2016, Murtosa

Para o IV Estágio de Preparação da Equipa Nacional Absoluta para o “LEN Campeonato Europeu Aquático” (a realizar de 9 a 13 de Maio), estão seleccionadas, as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
Ana Catarina Jesus	OSCN	Diana Sanches Gomes	FOCA
Ana Isabel Baptista	FOCA	Filipa Abreu Faria	OSCN
Bárbara Nogueira Costa	GESLOURES	Maria Beatriz Gonçalves	GESLOURES
Beatriz Cruz Gama	OSCN	Maria do Carmo Martins	AMINATA
Cheila Morais Vieira	GESLOURES	Maria Margarida Gonçalves	GESLOURES

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

DTN-NS: Mariana Marques

Treinadoras Convocadas:

Treinadora Principal – Chilua Pegado (GESLOURES)

Treinadora Adjunta – Ana Salomé Leite (OSCN)

Concentração: 15 de Abril – 10h, Piscinas Municipais da Murtosa

Final do Estágio: 17 de Abril – 18h, Piscinas Municipais da Murtosa





Informações:

1. As nadadoras deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água quer em seco.
2. Alojamento – Casa do Centro de Treino da Murtosa disponibilizada pela Câmara Municipal da Murtosa.
3. Esta convocatória é válida e aplicável somente ao Estágio em epígrafe.
4. Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decretos-Lei nº 272/2009 de 1 de Outubro e, por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude terão que ser solicitados previamente à realização deste estágio.
5. Solicitamos aos clubes envolvidos que diligenciem o transporte conjunto das nadadoras, em função da zona, a fim de se racionalizarem os recursos disponíveis.

b) Festival de Estrelas do Mar

No âmbito dos Programas de Desenvolvimento Desportivo da FPN, vai realizar-se dias 24 e 25 de Junho o 11º Festival de Estrelas do Mar.

Mais informações no regulamento em anexo.

6. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

Relatório Mensal de Atividade

Os Relatórios Mensais de Atividade, incluindo o *clipping* do mês de Março, estão agora também disponíveis no site da FPN em:

<http://www.fpnatacao.pt/federa%C3%A7%C3%A3o/documentos/relatorios-mensais/1460116125-marco>

7. FORMAÇÃO

a) Projeto de Formação Mais Natação com Futuro

Decorrente da parceria existente entre a FPN e a empresa de Fisioterapia Forphysio, é divulgado o projeto de formação nacional, onde conta a estrutura e metodologia de organização e operacionalização das ações formações que se irão realizar.

Mais informações em anexo.





b) Associação de Natação do Minho

Vai esta associação organizar um Curso de Treinadores de Grau I / Monitor de Natação, com início dia 29 de Abril nas piscinas municipais de Barcelos.

Mais informações através do link www.anminho.pt

c) Curso Elementar de Arbitragem Natação Pura, Aguas Abertas e Natação Adaptada – ARNN Janeiro / Fevereiro 2016

APTOS

Alexia Alves Fernandes	Joana Isabel Martins dos Santos
André Domingues Garcia	João Adriano Portela de Matos Silva
Bruna Filipa Pombinho Botelho F. Sequeira	João Carlos Antas Loureiro
Carlos Tiago Raposo Machado	Rafaela Augusta Pereira Barata
Francisco José Morais Fernandes	Ricardo Jorge Morais Carlos
Isabel Alexandra Oliveira e Silva Pinto da Nóbrega Seixas	

d) Curso Elementar de Arbitragem Natação Pura complemento de Natação Adaptada – ARNN Janeiro / Fevereiro 2016

APTOS

Catarina Isabel Madeira Rodrigues Neves	Raquel Silva Marinho
Maria Teresa Ferreira Nunes Palma	

8. RECORDES HOMOLOGADOS

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 50m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
02/04/16	4X100 E-S JUV A	Ana Margarida Guedes	04:30.76	FPN	Limassol (CYP)
		Inês Neto Rocha			
		Sara Sofia Alves			
		Joana Costa Amador			

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



9. DIVERSOS

a) *Fundação do Desporto*

Recebemos desta Entidade a seguinte solicitação:

“No dia em que se celebra o Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz, 6 de abril, somos a partilhar com Vexa.(s) a comunicação da Diretora-Geral da UNESCO, Irina Bokova, em anexo, bem como os seguintes materiais da autoria do nosso parceiro institucional UNESCO/PARIS e parte integrante de um programa de promoção do papel do desporto na construção dos valores da educação:

- Um vídeo ilustrativo da utilidade dos valores do desporto: <https://youtu.be/K4mhtXPVAI0>;
- Um livro de fotografias digital que realça o poder do desporto em todo o mundo: <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002443/244344m.pdf>, e
- O novo portal dedicada a esta temática patrocinado pela UNESCO: [English](#) e [French](#).

A todos solicitamos que participem ativamente nesta campanha internacional de promoção dos valores do desporto”

b) *Comissão Parlamentar de Cultura, Comunicação, Juventude e Desporto*

A Comissão Parlamentar de Cultura, Comunicação, Juventude e Desporto, através do Grupo de Trabalho do Desporto, vai realizar, no dia 19 de abril de 2016, das 09h30 às 13h00, uma Conferência Parlamentar sobre “Alto rendimento desportivo, projeto olímpico e paralímpico Rio 2016 e desafios para os próximos ciclos olímpicos”, que terá lugar no auditório do Novo Edifício da Assembleia da República, de acordo com o convite e programa em anexo. Inscrições até ao dia 15 de abril, através da seguinte ligação: <http://app.parlamento.pt/s?i=card>

c) *Ação de sensibilização “Segurança Aquática: Praias e Piscinas”*

O Clube de Natação Amarra ao Cais, vai organizar no dia 21 de Maio na sede da União de Junta de Freguesia da Glória/ Vera Cruz, a ação de sensibilização “Segurança Aquática: Praias e Piscinas”. Mais informações através do site www.amarra-ao-cais-pt

Pela FPN

António José Silva
Presidente

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
& JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



A Presidente da Comissão de Cultura, Comunicação, Juventude e Desporto, Deputada Edite Estrela, e o Coordenador do Grupo de Trabalho do Desporto, Deputado Pedro Pimpão, têm o prazer de convidar V. Exa. para a Conferência sobre **ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO, PROJETO OLÍMPICO E PARALÍMPICO RIO 2016 E DESAFIOS PARA OS PRÓXIMOS CICLOS OLÍMPICOS**, que terá lugar no dia 19 de abril, das 9h30 às 13h00, no auditório do Novo Edifício da Assembleia da República.

A Conferência insere-se no trabalho de acompanhamento da preparação dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016 e das políticas de alto rendimento e ainda nas comemorações do Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, subordinado, este ano, ao tema *Desporto, um Património Comum*.



Comissão de Cultura,
Comunicação, Juventude e Desporto

Agradece-se uma ampla divulgação
da Conferência.

Inscrições até 15 de abril em
<http://app.parlamento.pt/s?i=card>

CONFERÊNCIA

09h30 SESSÃO DE ABERTURA

Presidência da Assembleia da República

Edite Estrela, Presidente da Comissão de Cultura, Comunicação, Juventude e Desporto

Pedro Pimpão, Coordenador do Grupo de Trabalho do Desporto

Paula Silva, Diretora-Geral do Património Cultural

09h45 A HISTÓRIA DO DESPORTO: PATRIMÓNIO E CULTURA

Pedro Cardoso, Museu Nacional do Desporto

Carlos Paula Cardoso, Confederação do Desporto de Portugal, Presidente

10h15 ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO, O PROJETO OLÍMPICO E PARALÍMPICO RIO 2016 E OS DESAFIOS PARA OS PRÓXIMOS CICLOS OLÍMPICOS

José Manuel Constantino, Comité Olímpico de Portugal, Presidente

Humberto Santos, Comité Paralímpico de Portugal, Presidente

Jorge Carvalho, Instituto Português do Desporto e Juventude, Diretor do Departamento de Desporto

11h00 Debate

Pausa

11h30 OS DESAFIOS DO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO: TESTEMUNHOS

David Grachat, Natação

Telma Monteiro, Judo

Rui Bragança, Taekwondo

Sílvia Saiote, Ginástica – Trampolins

Sameiro Araújo, treinadora

12h00 Debate

12h30 SESSÃO DE ENCERRAMENTO

Intervenções dos representantes dos Grupos Parlamentares

Edite Estrela, Presidente da Comissão de Cultura, Comunicação, Juventude e Desporto



Mensagem da Diretora geral da UNESCO por ocasião do Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz

6 de abril de 2016

Que papel pode hoje ter o desporto hoje na construção da paz e de sociedades inclusivas? Este dia internacional oferece uma oportunidade para defender os valores essenciais de partilha, respeito mútuo e autoaperfeiçoamento que encarnam o espírito do desporto.

O desporto traz-nos valores positivos e torna possível promover uma cultura de diálogo através das fronteiras – a história do desporto demonstrou o seu poder para quebrar preconceitos, para pavimentar o caminho e promover movimentos, esforçando-se para alcançar os direitos e a dignidade dos indivíduos, dando-lhes uma audiência global.

O desporto é um poderoso veículo para a inclusão social, a igualdade de género e a capacitação de jovens, com benefícios que são sentidos muito além dos estádios. Com efeito, os valores adquiridos no e através do desporto – como o desportivismo e o espírito de equipa – são de valor inestimáveis para toda a sociedade.

Portanto, é vital, proteger o desporto como um espaço de educação e respeito, para salvaguardá-lo da fraude e dopagem que minam a ética desportiva e a saúde dos atletas. Aprecie-me que os Estados-membros da UNESCO adotaram a nova Carta Internacional de Educação Física e Desporto, em novembro de 2015. A Carta revista estabelece os princípios éticos e padrões de qualidade para garantir a participação de todos no desporto, marca um importante passo rumo a um mais justo, mais inclusivo e mais tolerante ambiente desportivo. Também precisa de garantir apoio para todos aqueles homens e mulheres no mundo que mostram o seu compromisso de cada dia, como voluntários e profissionais, para fomentar o espírito do desporto como uma infinita fonte de renovação e vitalidade para as sociedades.

Irina Bokova
Diretora geral da UNESCO



FPN

FESTIVAL ESTRELAS DO MAR
25 E 26 DE JUNHO 2016

REGULAMENTO

ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se ao 11º Festival de Estrelas, atividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) “Estrelas-do-mar”, a realizar nos dias 25 e 26 de Junho (Sábado e Domingo).

O Festival de Estrelas é um encontro a nível nacional que tem como objetivo reunir todos os intervenientes no Programa Estrelas-do-mar. Para além da mostra do trabalho realizado, através da exibição de esquemas, pretende-se que seja um momento de encontro, convívio e troca de experiências entre todos os participantes no programa. Temos, igualmente, como objetivo, efetuar um registo da evolução das jovens envolvidas no programa, acompanhando a sua progressão.

ORGANIZAÇÃO

A organização, supervisão e acompanhamento desta atividade é da responsabilidade de FPN. Caberá também à FPN, acompanhar a realização das atividades, estando-lhe adjudicadas todas as funções de conceção e planeamento, assegurando desta forma a qualidade e o cumprimento rigoroso dos procedimentos.

DATA E LOCAL

25 e 26 de Junho.

DESTINATÁRIOS

Crianças e jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos, provenientes de diferentes espaços aquáticos exigindo-se, como pré-requisito, que os participantes tenham o processo de adaptação ao meio aquático concluído e, se possível, que saibam nadar pelo menos duas técnicas de nado.

Não é permitida a participação de nadadoras que compitam nas provas do Campeonato Nacional de Natação Sincronizada.

INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser feitas através de envio de formulário próprio até às 19H00 do dia 1 de Junho para o email Isabel.lavinha@fpnatacao.pt ou sincro@fpnatacao.pt. As nadadoras só poderão participar mediante apresentação de autorização do Encarregado de Educação com termo de responsabilidade.

Taxa de Inscrição

- Filiados da FPN | PAN - Gratuito
- Não filiados - 3€ por praticante (inclui Seguro Desportivo)

O comprovativo de pagamento deverá ser enviado para sincro@fpnatacao.pt ou isabel.lavinha@fpnatacao.pt

A inscrição no 11º Festival de Estrelas dá direito à participação em todas as atividades bem como oferta de materiais promocionais.

PROGRAMA DA ACTIVIDADE:

HORÁRIO	ACTIVIDADE	LOCAL
SÁBADO 25 DE JUNHO		
15H30 – 19H00	Desafio de Estrelas Natação, Figuras e Destrezas	Piscina
19H15 – 20H45	Jantar	
22H00	Gala das Estrelas	Pavilhão Desportivo
DOMINGO 26 DE JUNHO		
08H – 9H00	Pequeno – Almoço	
10H – 13H00	Desafio de Estrelas - Esquemas	Piscina
Almoço		
15H00	Festival de Estrelas	Piscina
18H00	Encerramento	Piscina

EQUIPAMENTO

Para as atividades na Piscina

Todos os participantes devem trazer, obrigatoriamente, chinelos, fato de banho completo e touca. Podem também trazer, se assim o entenderem, óculos e toalha de banho.

Não é permitido o uso de objetos (relógios, fios, pulseiras, anéis, etc.) que ponham em risco a integridade física. Se algum destes requisitos não se verificar a equipa de coordenação poderá impedir a participação na atividade.

Para o Acampamento de Estrelas

- Colchonete
- Saco cama
- Bolsa de produtos de higiene
- Snacks ou reforço alimentar

HIGIENE E SEGURANÇA

É obrigatório:

Uso de chinelos no cais da piscina e o banho após a atividade.

Não está recomendada a atividade a crianças e jovens portadores de doenças infecciosas do trato respiratório ou da pele, designadamente feridas abertas ou ainda por sarar.

Não é permitido:

Correr no cais da piscina, nem realizar qualquer acção que possa colocar em risco a sua segurança ou a segurança dos outros participantes.

Caso se verifique alguma das situações estabelecidas a coordenação poderá impedir a participação na atividade.

NÍVEIS

Os níveis estabelecidos para as atividades são os seguintes:

 nível introdutório	 nível elementar	 nível avançado	 nível avançado 2
<i>Estrela Laranja</i>	<i>Estrela Azul</i>	<i>Estrela Rosa</i>	<i>Estrela Verde</i>

CONTEÚDOS

Os conteúdos técnicos a avaliar nos diferentes níveis são os seguintes:

Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
NATAÇÃO			
50 Metros de uma Técnica de Nado à escolha			
FIGURAS			
Posição Básica Dorsal (PBD)		Posição Básica Dorsal (PBD)	
Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água		Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água	
Posição Básica de Barril + rotação de 180°		Posição Básica de Barril + rotação de 180°	
DESTREZAS			
Em seco			
Sit and Reach ≤ a 15 cm		Sit and Reach ≤ a 15 cm	
Perna de Ballet em 8 tempos		Perna de Ballet em 8 tempos	
Na água			
Retropedalagem estacionária durante 10"		Retropedalagem estacionária durante 10"	
		Posição Vertical na parede, com apoio das mãos no cais	
ESQUEMA			
1. Braços Sincronizado (em duas ou mais linhas)		1. Braços Sincronizado (em duas ou mais linhas)	
2. Boost		2. Boost	
3. Posição Básica de Barril		3. Posição Básica de Barril	
4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD (até formar uma Estrela)		4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD (até formar uma Estrela)	
5. PBD de Joelho Flectido		5. Perna de Ballet	
6. Ostra		6. Ostra	
7. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos		7. Retropedalagem lateral com um braço em elevação	

Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
NATAÇÃO			
100 metros de uma técnica de nado à escolha		100 metros Crol	
FIGURAS			
Execução da posição Encarpada à frente		Execução da posição Encarpada à frente	
Figura 310 – Mortal à retaguarda encarpado		Figura 361 - Camarão (<i>Prawn</i>)	
Figura 101 – Perna de ballet simples		Figura 101 – Perna de ballet simples	
DESTREZAS			
Em seco			
Na Posição Ventral, efectuar uma extensão do tronco e da cabeça.		Espargata com a melhor perna	
Perna de Ballet em 8 tempos		Ponte	
Na água			
Posição Vertical na parede, com apoio das mãos no cais		Posição de Grua na parede, com apoio das mãos no cais	
		Posição Vertical com garrafões	
ESQUEMA			
1. Entrada com salto de cabeça		1. Entrada com salto de cabeça	
2. Boost		2. Boost seguido de ½ volta	
3. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos		3. Retropedalagem, com movimento de 1 braço	
4. Nado lateral + Entrada em carpa		4. Uma figura com início em carpa e final à escolha	
5. Braços Sincronizado com movimento de cabeça ou Braços lateral (terminando uma formação em cruz)		5. Duas técnicas de nado sincronizado à escolha	
6. Retropedalagem, com elevação de 1 braço		6. Retropedalagem, com movimento dos 2 braços	
7. Figura iniciada com Perna de ballet (formando 2 linhas)		7. Uma figura com flamingo e perna de ballet	

Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
NATAÇÃO			
100 Metros bruços, com partida e viragem			
FIGURAS			
Posição de flamingo à superfície Figura 361 - Camarão (Prawn) Figura 103 - Perna de Ballet Submarina		Posição de flamingo à superfície Figura 360 - Passeio à frente Figura 316 - Pontapé na lua joelho fletido	
DESTREZAS			
<i>Em seco</i>			
Espargata com a melhor perna Ponte		Espargata com a melhor perna Ponte	
<i>Na água</i>			
Posição de Grua na Parede Posição Vertical com garrafões		Posição de Grua Posição Vertical de joelho fletido	
ESQUEMA			
Entrada de cabeça 1. Boost seguido de ½ volta 2. Retropedalagem, com movimento de 1 braço 3. Uma figura com início em carpa e final à escolha 4. Duas técnicas de nado sincronizado à escolha 5. Retropedalagem, com movimento dos 2 braços 6. Uma figura com flamingo e perna de ballet		Entrada de cabeça 1. Boost seguido de ½ volta 2. Retropedalagem, com movimento de 1 braço 3. Uma figura com início em carpa e final à escolha 4. Duas técnicas de nado sincronizado à escolha 5. Retropedalagem, com movimento dos 2 braços 6. Uma figura com flamingo e perna de ballet	


nível avançado 2

Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
NATAÇÃO			
100 Metros bruços, com partida e viragem			
FIGURAS			
Figura 360 - Passeio à frente		Figura 301 - Barracuda	
Figura 316 - Pontapé na lua Joelho fletido		Figura 420 - Passeio atrás	
DESTREZAS			
<i>Em seco</i>			
Espargata lateral direita e esquerda		Espargata lateral direita e esquerda e Espargata frontal	
Ponte		Ponte	
<i>Na água</i>			
Realizar um percurso mínimo de 15 metros em apneia		Realizar um percurso mínimo de 15 metros em apneia	
Posição vertical		Posição de Espargata	
		Posição Vertical de Joelho fletido	
ESQUEMA			
Entrada de cabeça		Entrada de cabeça	
1. Boost seguido de Retropedalagem Lateral, com movimento livre de um MS.		1. Boost seguido de Retropedalagem Lateral, com movimento livre de um MS.	
2. Passeio à Frente		2. Passeio à Frente	
3. Transição de Retropedalagem para posição de deslocamento lateral, com movimento de MS		3. Transição de Retropedalagem para posição de deslocamento lateral, com movimento de MS	
4. Variações de Perna de Ballet e Flamingo.		4. Variações de Perna de Ballet e Flamingo.	
5. Posição Vertical com o nível da água entre os joelhos e os tornozelos		5. Posição Vertical com o nível da água entre os joelhos e os tornozelos	
6. Figura híbrida com Movimento Encarpado à Frente, seguido de Grua, com final à escolha.		6. Figura híbrida com Movimento Encarpado à Frente, seguido de Grua, com final à escolha.	

AVALIAÇÕES:

- 1º Dia (Sábado) - Natação, Figuras e Destrezas.
- 2º Dia (Domingo) - Esquemas

Avaliadores

Cada equipa pode integrar na sua comitiva um avaliador, indicando o nome na respetiva ficha de inscrição. Esse avaliador poderá ser:

1. Um juiz
2. Uma nadadora filiada de categoria Júnior ou Sénior
3. Uma treinadora

ACOMPANHAMENTO MUSICAL

A avaliação dos esquemas decorrerá em grupos de 8 nadadoras com acompanhamento musical pré definido para cada nível.

As músicas a serem utilizadas na avaliação dos esquemas de cada nível, devem ser requeridas à FPN, através de envio de email para sincro@fpnatacao.pt ou Isabel.lavinha@fpnatacao.pt

Após requisição e receção das músicas os clubes devem enviar um email à FPN a confirmar boa receção das mesmas.

Não serão avaliadas nadadoras que apresentem outro acompanhamento musical, que não o facultado pela FPN.

Para o Festival, devem os clubes enviar via email, juntamente com a inscrição as musicas a utilizar, indicando de forma inequívoca a que nadadoras dizem respeito.

FESTIVAL DE ESTRELAS

Nesta atividade cada clube ou equipa poderá apresentar esquemas Livres Solo, Duetos, Equipa e Combinados, **num máximo de 15 min por clube.**

Será sorteado no primeiro dia, qual a ordem de esquemas no Festival.



PROJECTO DE FORMAÇÃO NACIONAL



Desenvolvimento das boas práticas da natação em Portugal na área da prevenção de lesões desportivas

Plano de formação da **Federação Portuguesa de Natação**





FICHA TÉCNICA

ESTRUTURAÇÃO E EDIÇÃO:

ForPhysio, Unipessoal Lda.

Rua Marquesa de Alorna, n°27 3ºDto
1700-300 Lisboa
PORTUGAL
geral@forphysio.pt | www.forphysio.pt

DATA:

Março 2016


© Todos os direitos reservados à empresa ForPhysio

Mais Natação com Futuro

E-mail: ncfuturo@forphysio.pt

Site: www.forphysio.pt

Contacto: +351 917 730 222

© Todos os direitos reservados a 

Inscrições em: <http://www.fnatacao.pt/prevencao-de-lesoes-na-natacao>

PROJECTO DE FORMAÇÃO NACIONAL MAIS NATAÇÃO COM FUTURO



Estimado(a),

A **ForPhysio** orgulha-se de apresentar o projecto **Mais Natação com Futuro** – resultante da parceria estratégica da ForPhysio e **Federação Portuguesa de Natação (FPN)**.

3

O projecto **Mais Natação com Futuro** visa estabelecer linhas orientadoras relativamente ao planeamento de trabalho neuro-músculo-esquelético complementar ao estado de treino do nadador.

Engloba todos os nadadores de competição federados na FPN nas modalidades de natação pura e águas abertas, podendo ser reproduzido paralelamente pelo nadador de recreação.

Este projecto foi estruturado de forma a dar resposta directa às necessidades comuns dos nadadores, atendendo aos diferentes escalões etários e contemplando um cariz evolutivo (de progressão).

As linhas orientadoras de trabalho complementar foram testadas, reunidas e organizadas pela equipa de fisioterapeutas da FPN sobe forma de **Manual Prático** de intervenção, sendo estas posteriormente integradas no plano de carreira do nadador, estabelecido pela FPN.

A estratégia de implementação do projecto **Mais Natação com Futuro** é assegurada através de **Acções de Formação** junto de associações territoriais de natação filiadas na FPN, sendo que poderá ser realizada mais do que uma acção nas mesmas associações.


ForPhysio e Federação Portuguesa de Natação. União entre a fisioterapia e a natação em Portugal.

Mais Natação com Futuro

E-mail: ncfuturo@forphysio.pt

Site: www.forphysio.pt

Contacto: +351 917 730 222

© Todos os direitos reservados a 

Inscrições em: <http://www.fpnatacao.pt/prevencao-de-lesoes-na-natacao>

GENERALIDADES DA FORMAÇÃO

FINALIDADE

Desenvolvimento das boas práticas da natação em Portugal na área da prevenção de lesões desportivas.

4

META

Formar treinadores de natação, nadadores e profissionais de saúde relativamente às linhas orientadoras de aquecimento, recuperação e prevenção de lesões em natação estabelecidas no Manual Prático Mais Natação com Futuro.

ENQUADRAMENTO

A ForPhysio vem por este meio apresentar o projecto Mais Natação com Futuro, resultante da parceria estratégica entre as entidades ForPhysio e Federação Portuguesa de Natação (FPN).

Após ter sido identificado pela FPN a necessidade em desenvolver a componente da saúde no exercício das suas modalidades, a ForPhysio apresenta o seguinte projecto de intervenção pedagógica.

A definição das linhas orientadoras do projecto Mais Natação com Futuro assenta nas seguintes metas:

- 1) Detectar as necessidades gerais e comuns aos diferentes escalões etários definidos pela FPN nas modalidades de natação pura e águas abertas;
- 2) Cruzar informação relativamente ao desenvolvimento neuro-musculo-esquelético e técnico do nadador com as exigências específicas das modalidades;
- 3) Estabelecer linhas orientadoras em fisioterapia relativas ao estado complementar de treino do nadador.

A partir da identificação das necessidades transversais aos nadadores portugueses relativamente ao processo de prevenção de lesões desportivas, desenvolveu-se este projecto que pretende em primeiro plano definir linhas orientadoras de aquecimento,

recuperação e prevenção de lesões em natação através da elaboração de um Manual Prático específico para o efeito e, em segundo, estreitar a relação da FPN junto das Associações Territoriais e respectivos clubes gerando apoio directo a estas estruturas.

ÁREA DE FORMAÇÃO E CÓDIGO DE ÁREA

Fisioterapia 726.2

FORMA DE ORGANIZAÇÃO

Presencial

OBJECTIVOS DA FORMAÇÃO

OBJECTIVOS GERAIS

- Compreender os processos multifatoriais de lesão nas modalidades de natação pura e águas abertas estabelecendo relação directa com as diferentes técnicas de nado;
- Capacitar o formando de estratégias de identificação das principais lesões desportivas existentes nas modalidades de natação pura e águas abertas;
- Habilitar o formando de metodologias gerais de aquecimento, recuperação e prevenção de lesões nas modalidades de natação pura e águas abertas.

OBJECTIVOS ESPECIFICOS

- Identificar os conceitos de incidência e risco relativo;
- Distinguir lesões traumáticas de lesões de *overuse*;
- Identificar factores modificáveis e não modificáveis;
- Identificar o conceito de exposição à lesão desportiva;
- Caracterizar as principais lesões na natação;
- Relacionar as acções técnicas de nado com as principais acções musculares;
- Relacionar os diversos erros técnicos com a exposição à lesão na natação;
- Determinar os princípios de prevenção de lesões;
- Utilizar a análise postural na identificação de *red-flags* por escalão etário;

- Orientar e supervisionar a aplicação de protocolos de prevenção de lesões na natação de acordo com os diversos escalões etários;
- Distinguir as componentes de aquecimento específico na natação;
- Orientar e supervisionar a aplicação de protocolos de aquecimento na natação de acordo com os diversos escalões etários e especialidades técnicas;
- Caracterizar e diferenciar os vários métodos de recuperação física;
- Orientar e supervisionar a aplicação de protocolos de recuperação física na natação de acordo com os diversos escalões etários.

ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

PÚBLICO ALVO

Treinadores de natação, nadadores, fisioterapeutas e médicos.

DURAÇÃO TOTAL DA FORMAÇÃO

7 horas

HORÁRIO

Das 9h00 às 17h00 com uma hora livre das 13h00 às 14h00 para almoço.

FORMADORES

- Fisioterapeuta Hugo Pinto
- Fisioterapeuta Nuno Pina
- Fisioterapeuta Renata Amaral

(currículos em anexo)

INFORMAÇÕES LOGÍSTICAS

- Número de formandos por acção de formação: mínimo 15 e máximo 25;

- O formando deve-se apresentar no local da acção de formação com 15 minutos de antecedência ao início previsto;
- A formação terá duas componentes: teórica e prática;
- O formando deverá utilizar vestuário desportivo durante a componente prática;
- Haverá intervalo de 20 minutos a meio de cada sessão (manhã e tarde) onde será servido *coffee break* e *fruit break*, respectivamente.

DATAS

- 16 de Abril - Associação de Natação de Coimbra
- 30 de Abril - Associação de Natação da Madeira
- 12 de Junho - Associação de Natação do Norte de Portugal
- 18 de Junho - Associação de Natação da Região dos Açores
- 16 de Julho - Associação de Natação de Lisboa

A acção de formação terá os mesmos conteúdos e organização geral e específica em todas as datas e locais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Introdução

- Conceito Multifatorial de Lesão
- Incidência e Risco Relativo
- Lesões Traumáticas ou de *Overuse*
 - Fatores Modificáveis e Não Modificáveis
- Exposição

Principais Lesões na Natação

Lesões do Membro Superior

- Referências Anatómicas
- Conflito Subacromial
- Tendinopatia do Supraespinhoso
- Tendinopatia da Longa Porção do Bicípite
- Tendinopatia do Infraespinhoso
- Bursite Subacromial

- Disfunção da Omoplata
- Lesões da Coluna
- Lombalgia
- Lesões do Membro Inferior
- Lesão do Ligamento Colateral Medial do Joelho
 - Hiperpressão Externa da Rótula
 - Tendinopatia da Inserção dos Adutores da Coxa
 - Tenossinovite do Flexor do Hallux

Generalidades Técnicas

Considerações Gerais por Técnica

- Técnica de Crol
- Técnica de Costas
- Técnica de Bruços
- Técnica de Mariposa

Erros Técnicos e Exposição

- Técnica de Crol
- Técnica de Costas
- Técnica de Bruços
- Técnica de Mariposa

Prevenção de Lesões

Contextualização

- Materiais

Planos de Prevenção

- Infantis
- Juvenis
- Juniores
- Seniores

Aquecimento

Contextualização


- Pressupostos do Aquecimento Específico em Natação
- Principais Efeitos Fisiológicos do Aquecimento

Mais Natação com Futuro

E-mail: ncfuturo@forphysio.pt

Site: www.forphysio.pt

Contacto: +351 917 730 222

© Todos os direitos reservados a  ForPhysio

Inscrições em: <http://www.fnatacao.pt/prevencao-de-lesoes-na-natacao>

- Objetivos Gerais do Aquecimento
- Planos de Aquecimento
- Cadetes
 - Infantis
 - Juvenis
 - Juniores
 - Seniores
 - Aquecimento para Especialidades
 - Bruços

Recuperação

Contextualização

- Massagem
- *Foam Roller*
- Banhos de Imersão
- Alongamentos
- Material de Compressão
- Hidratação
- Sono
- Pressoterapia e Eletroterapia

Planos de Recuperação

- Em treino
- Em competição

REQUISITOS PARA OBTENÇÃO DA CERTIFICAÇÃO

Assiduidade de 100% ao número de horas total da acção de formação (7 horas).

QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO

Questionário final de formação com objectivo de avaliar o nível de satisfação dos formandos relativamente à acção globalidade da formação.

Anexo I - Hugo Pinto

Educação e Formação:

- Licenciatura em fisioterapia na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (1999-2003)

Experiencia Profissional:

- Federação Portuguesa de Natação, desde 2006 até à presente data;
- Sporting Clube de Portugal, Secção de Natação e Pólo Aquático, desde 2006 até à presente data;
- Ginásio Pilates Fitness, desde 2011 até à presente data;
- Clínica Gilenamar, desde 2003 até à presente data
- Clínica Equilíbrios, desde 2012 até 2014;
- Hospital da Ordem Terceira de São Francisco da Cidade, desde 2003 a 2007

Formação complementar:

- Pós Graduação em Osteopatia Funcional pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, de 2014 a 2015
- Conceito Mulligan, Níveis A e B, Formaterapia, 2014
- Curso de Osteopatia pelo Instituto de Técnicas de Saúde, 2010 a 2013
- Treino proprioceptivo na Natação, Federação Portuguesa de Natação, 2010
- Curso Básico de aplicação da banda Neuromuscular, ANEID, 2009
- Preparação e acompanhamento de uma Equipa de Alto Rendimento, Federação Portuguesa de Natação, 2007
- Curso de Osteopatia para Fisioterapeutas pela Escuela de Osteopatia de Madrid (2004-2007)

Formador:

- Seminário de Natação, Semana da Educação Física e do Desporto - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 2012
- Anatomia, Miologia e Artrologia, Curso de 2º Nível de Treinadores de Natação, Federação Portuguesa de Natação, 2011

Competições Internacionais como Fisioterapeuta FPN:

- Open de Espanha | Sabadell, Spain (Março 2016)
- 2015 European Short Course Swimming Championships, Netanya (Dezembro de 2015)
- Campeonatos da Europa de Juniores, Dordrecht, Holland (Julho de 2014)
- Multinations Junior Meet, Alexandroupolis, Greece (Abril de 2014)

- IV FINA World Junior Swimming Championships | Dubai (Agosto 2013)
- Campeonatos da Europa de Júniores, Poznan, Poland (Julho de 2013)
- Multinations Junior Meet, Kyev, Ukraine (Abril de 2013)
- Campeonatos da Europa de Júniores, Antwerp, Belgium (Julho de 2012)
- III FINA World Junior Swimming Championships | Lima (Agosto 2011)
- Campeonatos da Europa de Júniores, Belgrade, Serbia (Julho de 2011)
- Multinations Junior Meet, Corfu, Greece (Abril de 2011)
- Campeonatos da Europa de Júniores, Helsinki, Finland (Julho de 2010)
- Multinations Junior Meet, Poznan, Poland (Abril de 2010)
- Campeonatos da Europa de Júniores, Prague, Czech Republic (Julho de 2009)
- Multinations Junior Meet, Piraus, Greece (Abril de 2009)
- Open de Espanha | Cádiz, Spain (Março 2007)
- Campeonatos da Europa de Júniores, Maiorca, Spain (Julho de 2006)

Momentos de Controlo e Avaliação como Fisioterapeuta FPN:

- Controlo, Avaliação e Treino da Equipa de Elite no LABIOMEP (biomechanics laboratory) Porto, Portugal (Setembro 2015 e Março 2016)
- Controlo, Avaliação e Treino da Selecção Elite Absoluta e Júnior |Rio Maior, Portugal (Janeiro de 2016)

Curriculum Desportivo:

- Atleta de Natação de Competição desde 1988 até 2003, pela SFUAP (1988-1999) e Clube Lisnave (2000-2003)
- Duas participações internacionais em representação de Portugal

Anexo II - Nuno Filipe Pina

Educação e Formação:

- Licenciatura em fisioterapia na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (2010-2014)

12

Experiencia Profissional:

- Federação Portuguesa de Natação, desde 2014 até à presente data
- ForPhysio, desde 2014 até à presente data
- Sport Lisboa e Benfica, desde 2014 até 2015

Formador:

- Exercício Terapêutico no Meio Aquático - MANZ e Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, desde 2016 até à presente data

Competições Internacionais como Fisioterapeuta FPN:

- Open de Espanha | Sabadell, Spain (Março 2016)
- Flanders Speedo Cup | Antwerp, Belgium (Janeiro 2016)
- II Meeting Internacional do Algarve | VRSA, Portugal (Novembro 2015)
- V FINA World Junior Swimming Championships | Singapore (Agosto 2015)
- XVI FINA World Aquatics Championships | Kazan, Russia (Julho 2015)
- Open de Espanha | Málaga, Spain (Março 2015)
- Amsterdam Swim Cup | Amsterdam, Netherlands (Dezembro 2014)

Competições Nacionais como Fisioterapeuta FPN:

- Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos | Jamor, Portugal (Março 2016);
- Campeonatos Nacionais da 1ª e 2ª divisão | Coimbra, Portugal (Dezembro 2015).

Momentos de Controlo e Avaliação como Fisioterapeuta FPN:

- Controlo, Avaliação e Treino da Equipa de Elite no LABIOME (biomechanics laboratory) Porto, Portugal (Setembro 2015 e Março 2016)
- Controlo, Avaliação e Treino da Selecção Elite Absoluta e Júnior | VRSA, Portugal (Dezembro 2015)
- Controlo, Avaliação e Treino da Selecção Júnior | Loulé, Portugal (Agosto 2015)

Curriculum de Nadador:

- Clube de Natação de Rio Maior, Benedita Sport Club de Natação e Sporting Clube de Portugal, desde 2000 até 2012

Anexo III - Renata Lopes Amaral

Educação e Formação:

- Licenciatura em fisioterapia na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (2005-2009)

Experiencia Profissional:

- Clinica São João De Ávila, desde 2010 até à presente data;
- Federação Portuguesa de Natação, desde 2014 até à presente data;
- SFUAP, desde 2010 até 2015

Formação complementar:

- A frequentar o 4º ano do Curso de Osteopatia para Fisioterapeutas pela Escuela de Osteopatia de Madrid
- Curso de Introdução ao Conceito de Bobath – Estudo do Movimento Humano, em 2012
- Curso de Terapia Manual evidence-based – Módulo «Disfunções da Coluna Lombar, em 2012
- Curso básico e avançado de Kinesio Taping (KT1 e KT2), em 2011
- Curso prático de anatomia-palpatória associado a testes ortopédicos, em 2010
- Disfunções do Complexo Articular do Ombro, em 2010
- Treino proprioceptivo na Natação, em 2010

Competições Internacionais como Fisioterapeuta FPN:

- Multinations Youth Meet, Chipre, Abril 2016
- Meeting Internacional de Lisboa, Lisboa, Fevereiro 2016
- Multinations Youth Meet, Lisboa, Março 2015
- Meeting Internacional de Lisboa, Lisboa, Fevereiro 2015
- Setubal Bay Swimming Marathon, Setubal, Junho 2014
- Multinations Youth Meet, Chipre, Abril 2014

Curriculum Desportivo:

- Atleta de Natação de Competição desde 1995 até 2010
- Integrada no Plano de Alto Rendimento entre 2003 e 2005
- Integrada no Projeto Olímpico em 2004
- Três participações internacionais em representação de Portugal, sendo uma delas os Campeonatos da Europa de Juniores em 2003, em Glasgow, Escócia.