



COMUNICADO Nº 15-18

13/04/2018

ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. POLO AQUÁTICO
3. CERTIFICAÇÃO DE CLUBES
4. 13º FESTIVAL DE ESTRELAS DO MAR
5. FORMAÇÃO
6. DIVERSOS

1. NATAÇÃO PURA

a) 11º Meeting Cidade de Coimbra – XXX Torneio Internacional “Queima das Fitas – Seleção Pré-júnior - Coimbra, 19 e 20 de maio de 2018

Estão convocados os seguintes nadadores:

Femininos	Clube	Masculinos	Clube
Camila Rodrigues Rebelo	ALN	Eduardo Gomes Fernandes	HCM
Catarina Silva Soares	FCP	Tiago Andrade Machado	SCA
Francisca Soares Martins	FOCA	Bernardo Jorge Simões	CNTN
Joana Ribeiro Martins	SLB	Diogo Santos Costa	ADRCIMM
Maria Carlota Rebelo	CUC	Ricardo Filipe Rocha	CAP
Maria Ferreira Moura	SCP	Paulo André Frota	CASPAE
Mariana Pacheco Cunha	CFP	Ivan Emanuel Amorim	CFP
Maria Lopes Amado	ADBA	Vicente Oliveira Gomes	SCP
Maria Gomes Pereira	SAD	Francisco Costa Nunes	CCDSM

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

FPN: Daniel Marinho





Treinadores Convidados: Alexandre Serrasqueiro (DTR ANL), Luís Domingues (DTR ANDS)

Fisioterapeuta: Joana Carvalho

Plano de viagem e alojamento: brevemente serão enviadas informações a este respeito.

Nota 1: Os nadadores deverão levar o equipamento FPN/Arena recebido durante a participação no Meeting Internacional de Lisboa e/ou Meeting Internacional do Algarve.

Nota 2: A inscrição na competição será efetuada pelos serviços da FPN, após informação coordenada entre a DTN-FPN e os técnicos dos clubes envolvidos.

Nota 3: 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 ação. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes e até ao dia 11 de maio de 2018, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt) indicando a competição para a qual foram convocados, 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.

b) Concentrações de treino

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Nataação Pura 2018, estão selecionados os seguintes nadadores:

Zona Norte – 21 abril 2018 (Piscina do Colégio de Lamas) – 10h		
Praticante	Clube	Provas
Masculinos		
Alexandre Ferreira Amorim	FCP	100B
Dany Pedro Caille	SCB	400L, 800L, 1500L
João Pereira Tinoco	GDNVNF	200C
João Nogueira Costa	VSC	100C, 200C
Pedro Miguel Santos	FCP	200L, 400L, 1500L
Porfírio Braga Nunes	CFV	100M, 200E
Femininos		
Ana Margarida Guedes	GCVR	100C





Zona Norte – 21 abril 2018 (Piscina do Colégio de Lamas) – 10h

Praticante	Clube	Provas
Ana Pinho Rodrigues	ADS	50L, 100L
Ana Rita Faria	FCP	100L
Ana Rita Ramos	FCP	100L, 200L, 400L, 800L
Isabel Porfírio Pego	CFP	200L
Inês Neto Rocha	CAP	200C, 200B, 200E, 400E
Maria Carolina Costa	FCP	800L, 1500L
Mariana Fernandes Barbosa	FCP	400L, 200M, 400E

Zona Centro – 21 abril 2018 (Piscina do Colégio de Lamas) – 10h

Praticante	Clube	Provas
Masculinos		
Diogo Coelho José	ASSSCC	200L, 400L, 800L, 1500L
Diogo Ramos Lebre	SCA	200L, 400L
Gustavo Almeida Madureira	AAC	50L
Lucas Pereira Bastos	CNAC	200L, 200E, 400E
Sebastião Mendes Gomes	PIMP	200L
Femininos		
Ana Pinho Rodrigues	ADS	50L, 100L, 100B
Ana Rita Queiroz	CASPAE	800L, 1500L
Cátia Iordan Agostinho	CNRM	200E
Giovanna Vaz Vargas	DNMG	200M, 400E
Inês Jacinto Henriques	PIMP	200M
Joana Nunes Cardeal	AVFC	200E, 400E
Sara Sofia Alves	ASSSCC	400L, 800L, 1500L





Zona Sul – 21 abril 2018 (Piscina do Jamor) – 17h

Praticante	Clube	Provas
Masculinos		
Bruno Miguel Ramos	CFB	200L, 200E, 400E
David Matias Cristino	SFUAP	400E
Diogo Leal Dantas	SCP	200L, 400L, 200E, 400E
Diogo Santos Cardoso	ADRCIMM	1500L
Francisco Rogério Santos	SCP	100C, 200C
Guilherme Pereira Dias	SLB	100L, 200L
Hugo Pon	SAD	200B
João Cruz Castro	CDSR	100L, 200L
José Paula Carvalho	SFUAP	400L, 1500L, 400E
Luiz Pedro Pereira	SLB	100L, 100M
Miguel Henriques Marques	SLB	50L
Nuno Gonçalo Quintanilha	CFB	100M, 200M, 200E, 400E
Pedro André Santos	SAD	200E
Rafael Alcântara Aires	SLB	200L
Rafael Lourenço Gil	IND ANL	400L, 800L, 1500L
Roberto Donald Gomes	SAD	200L, 400L, 1500L
Rodrigo António Rosa	ADRCIMM	200C
Tiago Costa Cunha	SCP	200L
Tiago Miguel Vilhena	CNFA	200E, 400E
Femininos		
Ana Raquel Graveto	SLB	200M
Anna Baptista Ferreira	SAD	100C
Carolina Rosa Marcelino	SAD	400L
Inês Camacho Fernandes	SCP	100M, 200E





Zona Sul – 21 abril 2018 (Piscina do Jamor) – 17h		
Praticante	Clube	Provas
Filipa Serrano Rodrigues	SLB	400L, 800L
Francisca Salvador Mesquita	ADRCIMM	200E, 400E
Mariana Amaral Mendes	ADRCIMM	1500L
Rita Barros Frischknecht	SAD	200L, 400L, 100C, 200C

c) Swim Open Stockholm, 5 a 8 abril de 2018 – Estocolmo – 50m

Estocolmo				
05/04/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200 L	47(127)	Francisca Soares Martins	02:10.20	00:30.89 – 01:03.84
	64(127)	Maria Ferreira Moura	02:11.81	00:31.34 – 01:04.99
	78(127)	Maria Carlota Rebelo	02:13.01	00:30.87 – 01:04.97
	85(127)	Joana Ribeiro Martins	02:13.47	00:31.31 – 01:05.16
400 L	53(97)	Eduardo Gomes Fernandes	04:14.51	01:02.71 – 02:07.90
50 C	30(128)	Camila Rodrigues Rebelo	00:30.80	
200 C	66(85)	Tiago Andrade Machado	02:20.20	00:32.67 – 01:08.08
50 M	53(185)	Mariana Pacheco Cunha	00:28.97	
	80(185)	Catarina Silva Soares	00:29.58	





Estocolmo				
06/04/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200 L	68(127)	Eduardo Gomes Fernandes	01:59.09	00:27.87 – 00:58.02
	74(127)	Tiago Andrade Machado	02:00.03	00:27.61 – 00:57.91
100 M	39(129)	Mariana Pacheco Cunha	01:04.68	00:30.11
	62(129)	Catarina Silva Soares	01:07.01	00:30.96
	73(129)	Maria Ferreira Moura	01:07.77	00:31.03
400 E	22(63)	Maria Carlota Rebelo	05:13.42	01:10.02 – 02:32.28
100 C	23(127)	Camila Rodrigues Rebelo	01:05.72	00:32.16
	73(127)	Joana Ribeiro Martins	01:10.49	00:34.00
	20(24)	Camila Rodrigues Rebelo	01:05.66	00:31.45 – Final C

Estocolmo				
07/04/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
400 L	17(57)	Francisca Soares Martins	04:31.68	01:05.65 – 02:15.26
	38(57)	Joana Ribeiro Martins	04:40.41	01:07.99 – 02:18.69
	14(16)	Francisca Soares Martins	04:29.59	01:04.85 – 02:13.65 – Final B
100 L	107(181)	Tiago Andrade Machado	00:54.91	00:25.99
200 C	27(76)	Camila Rodrigues Rebelo	02:26.61	00:33.76 – 01:10.58
	21(24)	Camila Rodrigues Rebelo	02:25.59	00:32.77 – 01:09.62 – Final C
200 B	45(88)	Maria Carlota Rebelo	02:46.87	00:37.42 – 01:19.76





Estocolmo				
07/04/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
400 E	30(58)	Eduardo Gomes Fernandes	04:51.83	01:04.01 – 02:19.60
200 E	34(93)	Mariana Pacheco Cunha	02:27.79	00:30.58 – 01:08.99
100 C	75(120)	Tiago Andrade Machado	01:04.08	00:30.88
50 L	79(176)	Catarina Silva Soares	00:27.95	

Estocolmo				
08/04/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200 E	48(148)	Eduardo Gomes Fernandes	02:12.67	00:28.56 – 01:02.75
	77(148)	Tiago Andrade Machado	02:16.73	00:29.01 – 01:04.48
100 L	77(213)	Maria Ferreira Moura	01:00.10	00:29.30
	105(213)	Camila Rodrigues Rebelo	01:01.28	00:29.49
	112(213)	Catarina Silva Soares	01:01.54	00:29.18
200 M	14(66)	Joana Ribeiro Martins	02:24.57	00:33.35 – 01:11.27
	17(66)	Mariana Pacheco Cunha	02:25.67	00:31.13 – 01:08.64
	22(66)	Maria Carlota Rebelo	02:27.46	00:31.88 – 01:08.85
	12(24)	Joana Ribeiro Martins	02:22.30	00:32.29 – 01:09.76 – Final B
	13(24)	Mariana Pacheco Cunha	02:23.54	00:31.50 – 01:07.96 – Final B
	19(24)	Maria Carlota Rebelo	02:25.34	00:32.05 – 01:09.04 – Final C





Estocolmo				
08/04/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
800 L	23(36)	Francisca Soares Martins	09:32.47	01:07.95 – 02:19.96 – 04:44.96

Resultados completos podem ser consultados no seguinte link:

<http://livetiming.se/results.php?cid=3810&session=1>

2. POLO AQUÁTICO

a) PO1 – Campeonato de Portugal 1 Masculinos

Recordamos que de acordo com o artigo 8º do regulamento de provas nacionais, os clubes participantes nesta prova, deverão ter no prazo de 15 dias a contar do fim da primeira fase (até 23 de abril), todas as taxas de organização, encargos com arbitragem, bem como as custas e multas aplicadas pelo Conselho de Disciplina e Justiça, integralmente liquidadas.

b) PO5 – Campeonato de Portugal 1 Femininos

Recordamos que de acordo com o artigo 8º do regulamento de provas nacionais, os clubes participantes nesta prova, deverão ter no prazo de 15 dias a contar do fim da primeira fase (até 23 de abril), todas as taxas de organização, encargos com arbitragem, bem como as custas e multas aplicadas pelo Conselho de Disciplina e Justiça, integralmente liquidadas.

3. CERTIFICAÇÃO DE CLUBES

A FPN reforça a importância do associativismo, indo ao encontro das necessidades dos clubes desportivos, célula básica do desenvolvimento desportivo do País propondo mecanismos instituídos de financiamento ou valorização. Foi nesse âmbito que atribuímos o apoio ao abrigo da continuidade territorial para a deslocação ao campeonato nacional de juvenis, juniores e absolutos no Funchal em março de 2018.

Após uma ampla discussão entre os vários interlocutores da FPN, inclusive os representantes das associações e clubes da AG da FPN, finalizámos o modelo que iremos implantar sobre a certificação de clubes de natacao, que pode ser consultado no seguinte link do site da FPN: http://www.fpnatacao.pt/uploads/Livro_Certificacao_Clubes.pdf

Oportunamente serão publicados os procedimentos para o início da certificação.





4. 13º FESTIVAL DE ESTRELAS DO MAR

Junto se anexa a ficha de inscrição e regulamento do 13º Festival de Estrelas do Mar, a realizar dias 16 e 17 de junho.

5. FORMAÇÃO

Ação de Formação “Novas Estratégias Para o Ensino e Aperfeiçoamento das Técnicas de Nado: das Escolas à Pré-Competição”

A Câmara Municipal da Mealhada, leva a efeito a ação de formação “Novas Estratégias Para o Ensino e Aperfeiçoamento das Técnicas de Nado: das Escolas à Pré-Competição”, no dia 12 de maio, nas piscinas da Mealhada. Mais informações para desporto@cm-mealhada.pt.

Em anexo o folheto informativo.

6. DIVERSOS

a) WP Camp

Recebemos da RFEN o pedido de divulgação do Campo de Treino de Polo Aquático.

Para mais informações poderão consultar o link do evento <http://www.wp-camp.com/es/inicio/>

b) Habawaba Spain

Recebemos da RFEN o pedido de divulgação do Habawaba Spain.

Para mais informações poderão consultar o link do evento:
<http://www.habawaba.com/en/habawaba-barcelona/>

Pela FPN

António José Silva
Presidente





FPN

FESTIVAL ESTRELAS DO MAR
16 E 17 DE JUNHO 2018

REGULAMENTO

ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se ao 13º Festival de Estrelas, atividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) “Estrelas-do-mar”, a realizar nos dias 16 e 17 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

16 e 17 de junho no distrito de Santarém, em local a definir.

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 Artística.

O Festival de Estrelas é de participação aberta a nadadoras(es) de todas as idades. Os interessados deverão apenas enviar inscrição com a intenção de participação via correio eletrónico.

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. 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 (necessário envio de declaração em como são entidade aderente ao PAN).
- Não filiados - 3€ por praticante (inclui Seguro Desportivo)

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

A inscrição no 13º Festival de Estrelas dá direito à participação em todas as atividades bem como oferta de materiais promocionais.

PROGRAMA DA ACTIVIDADE:

HORÁRIO	ACTIVIDADE	LOCAL
SÁBADO 16 DE JUNHO		
11H00	Workshop com formação de treinadoras	Piscina
15H30 – 16h30	Workshop Ballet Workshop Dança	Por definir
17h30 – 19h30	Desfio de Estrelas Natação, Figuras e Destrezas	Piscina
20h00 – 21h00	Jantar	Pavilhão Desportivo
21H30	Atividade surpresa	Pavilhão Desportivo
DOMINGO 17 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 (Desafio de Estrelas)

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 Festival de Estrelas

As nadadoras deverão apresentar-se como se de uma competição oficial se tratasse. Deverão prepara o cabelo com pucho e gelatina. A escolha dos fatos de banho é da responsabilidade de cada clube. Não deverá ser utilizada maquilhagem demasiado exuberante ou exagerada.

Para os Workshops

Todos os participantes deverão estar equipados com leggings ou calções, t-shirt ou camisola e sapatilhas para a prática desportiva. 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 ação 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 inicial	 nível elementar	 nível avançado	 nível avançado 2
<i>Estrela Laranja</i>	<i>Estrela Azul</i>	<i>Estrela Rosa</i>	<i>Estrela Verde</i>

As nadadoras serão avaliadas em 4 domínios: Natação, Figuras, Destrezas (na água e em seco) e Esquema. Nos domínios da Natação, Figuras e Destrezas, todos os participantes serão avaliados de forma individual por estações de execução ao longo de toda a piscina. No domínio de Esquema as nadadoras poderão constituir equipas (mínimo 4 nadadoras e máximo de 8), trios (3 nadadoras), duetos (duas nadadoras) ou solos (1 nadadora). A realização de solos, duetos ou trios reserva-se apenas a clubes que não tenham número de nadadoras suficientes para constituir uma equipa.

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			
<ul style="list-style-type: none"> - Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água - Partindo da Posição Básica Dorsal, assume a Posição Básica de Barril e execução uma rotação de 180° 		<ul style="list-style-type: none"> - Posição Básica Ventral + deslocamento com face na água - Partindo da Posição Básica Dorsal, assume a Posição Básica de Barril e execução uma rotação de 180° 	
DESTREZAS			
<i>Em seco</i>			
<ul style="list-style-type: none"> - Sit and Reach ≤ a 15 cm - Perna de Ballet em 8 tempos 		<ul style="list-style-type: none"> - Sit and Reach ≤ a 15 cm - Perna de Ballet em 8 tempos 	
<i>Na água</i>			
<ul style="list-style-type: none"> - Retropedalagem estacionária durante 10" - Posição de Vertical com joelho fletido na parede, com apoio das mãos no cais 		<ul style="list-style-type: none"> - Retropedalagem estacionária durante 10" - Posição Vertical na parede, com apoio das mãos no cais 	
ESQUEMA			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bruços Sincronizado 2. Boost 3. Posição Básica de Barril 4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD (até formar uma Estrela) 5. Sequência de movimentos que incluam a Posição básica Dorsal, Vela, posição de barril e Flamingo à superfície 6. Realizar uma figura à escolha com entrada em encarpado à frente (carpa) 7. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Bruços Sincronizado 2. Boost 3. Posição Básica de Barril 4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD (até formar uma Estrela) 5. Sequência de movimentos que incluam a Posição básica Dorsal, Vela, posição de barril, Flamingo à superfície e Perna de Ballet 6. Realizar uma figura à escolha com entrada em encarpado à frente (carpa) 7. Retropedalagem lateral com um braço em elevação 	

Nota: Elemento 4 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma formação à escolha entre as nadadoras. Por exemplo: trio – um triângulo, dueto – um losango com as pernas afastadas. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar deslocamento com Kick Pull com movimentos de cabeça.



Menos de 12 anos	Mais de 12 anos
NATAÇÃO	
100 metros de uma técnica de nado à escolha	100 metros Crol
FIGURAS	
Figura 348 – Torre (<i>Tower</i>) Figura 101 – Perna de ballet simples	Figura 361 - Camarão (<i>Prawn</i>) Figura 101 – Perna de ballet simples
DESTREZAS	
Em seco	
- Posição de V (90º entre tronco e MI) com MI em extensão e pontas (manter 20” a posição) - Espargata com a melhor perna	- Ponte - Espargata com a melhor perna
Na água	
Posição de Vertical na parede, com apoio das mãos no cais	Posição Vertical com garrafões
ESQUEMA	
1. Entrada com salto de cabeça 2. Boost com elevação dos dois braços 3. Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam um braço elevado, uma rotação de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem). 4. Uma figura com início em carpa e final em engrupado. 5. Braços Sincronizado com movimento de cabeça ou Kick pull (terminando uma formação em cruz) 6. Figura iniciada com Perna de ballet	1. Entrada com salto de cabeça 2. Boost seguido de ½ volta (pode incluir movimentos de braços) 3. Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam dois braços elevados, duas rotações de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem). 4. Uma figura com início em carpa e final em vertical 5. Uma técnica de nado sincronizado à escolha + deslocamento em Kick pull (terminando uma formação em V) 6. Uma figura com flamingo e perna de ballet

Nota: Elemento 5 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma troca de formação à escolha entre as nadadoras. Por exemplo: trio – inicia em linha e termina em V, dueto – inicia em linha e termina lado a lado. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar o deslocamento combinando movimentos de braços e pernas em simultâneo (transições de posições artísticas).



Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
NATAÇÃO			
100 Metros bruços, com partida e viragem			
FIGURAS			
Figura 361 - Camarão (Prawn) Figura 327 - Bailarina		Figura 360 - Passeio à frente Figura 327 - Bailarina	
DESTREZAS			
<i>Em seco</i>			
- Espargata com a melhor perna - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão		- Espargata com a melhor perna - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão	
<i>Na água</i>			
Posição Vertical com garrafões		Posição Vertical de joelho fletido com remada americana	
ESQUEMA			
<p>Entrada de cabeça</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Boost seguido de ½ volta (pode incluir movimentos de braços) 2. Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam dois braços elevados, duas rotações de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem). 3. Uma figura híbrida com início em carpa e final em vertical descendente. 4. Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície. 5. Figura passeio à frente. 6. Execução de uma plataforma, salto ou elevação de uma ou mais nadadoras em simultâneo. Este elemento deve ser realizado por toda a equipa. 		<p>Entrada de cabeça</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Boost seguido de ½ volta (pode incluir movimentos de braços) 2. Sequência de movimentos de braços em retropedalagem que incluam dois braços elevados, duas rotações de ¼ de volta e um movimento com a cabeça (não necessariamente por esta ordem). 3. Uma figura híbrida com início em carpa e final em vertical descendente. 4. Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície. 5. Figura passeio à frente. 6. Execução de uma plataforma, salto ou elevação de uma ou mais nadadoras em simultâneo. Este elemento deve ser realizado por toda a equipa. 	

Nota: Elemento 6 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma elevação ou um arremesso de uma das nadadoras. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar um *thrust* à escolha.

nível avançado 2

Menos de 12 anos		Mais de 12 anos	
FIGURAS			
Figura 360 - Passeio à frente Figura 327 - Bailarina		Figura 301 - Barracuda Figura 420 - Passeio atrás	
DESTREZAS			
<i>Em seco</i>			
- Espargata lateral direita e esquerda - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão		- Espargata lateral direita e esquerda e Espargata frontal - Ponte com os membros inferiores juntos e em extensão	
<i>Na água</i>			
- Realizar um percurso mínimo de 15 metros em apneia - Posição vertical Joelho fletido com remada americana		- Realizar um percurso mínimo de 15 metros em apneia - Posição Vertical com remada americana	
ESQUEMA			
<p>Entrada de cabeça</p> <ol style="list-style-type: none"> Boost seguido de Retropedalagem Lateral, com movimento livre de um MS. (após o boost não há imersão da face da nadadora). Figura Passeio à Frente. Transição de Retropedalagem para posição de deslocamento lateral, com movimento de MS. Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície. Uma figura que demonstre a Posição de Vertical sustentada. Pode incluir mais movimentos. Sequência de braços ou pernas em efeito <i>cadence</i> (uma nadadora de cada vez) e com troca de formação da equipa (exemplo: inicia o cadence em 2 filas e termina numa linha em diagonal). 		<p>Entrada de cabeça</p> <ol style="list-style-type: none"> Boost seguido de Retropedalagem Lateral, com movimento livre de um MS. (após o boost não há imersão da face da nadadora) Figura Passeio à Frente Transição de Retropedalagem para posição de deslocamento lateral, com movimento de MS Sequência de pernas de ballet com deslocamento no sentido da cabeça e que incluam a posição de Flamingo à superfície. Uma figura que demonstre a Posição de Vertical sustentada. Pode incluir mais movimentos. Sequência de braços ou pernas em efeito <i>cadence</i> (uma nadadora de cada vez) e com troca de formação da equipa (exemplo: inicia o cadence em 2 filas e termina numa linha em diagonal). 	

Nota: Elemento 6 - no caso de se tratar de um trio ou de um dueto, as nadadoras deverão executar uma figura de conexão/ interação que poderá ser de braços ou de pernas. Se se tratar de um solo, a nadadora deverá executar um *thrust* à escolha seguido de uma figura híbrida 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 árbitro de natação artística
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 à escolha de cada clube para cada nível. Segue a tabela com os tempos permitidos para cada nível:

Nível	Estrela Laranja	Estrela Azul	Estrela Rosa	Estrela Verde
Tempo	1'30	1'45	2'00	2'15

Tolerância de + ou – 15 segundos em cada música.

O tema definido para a escolha de todas as músicas é o **Rock**. Cada nível deverá ter uma música diferente.

As músicas a serem utilizadas na avaliação dos esquemas de cada nível, devem ser enviadas com antecedência de pelo menos uma semana, através do email Isabel.lavinha@fpnatacao.pt

Não serão avaliadas nadadoras que não tenham acompanhamento musical ou que o mesmo não tenha sido facultado à 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.

2. ESTRELA EM ATRASO

Indicar elementos e estrela em atraso

	NOME	ESTRELA	ELEMENTOS A REPETIR				
		Indicar Estrela					
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

3. ESQUEMAS

Indicar nadadoras agrupadas para realização do esquema (Máximo de 8 nadadoras)

	NOME	ESTRELA					NOME	ESTRELA			
		Laranja	Azul	Rosa	Verde			Laranja	Azul	Rosa	Verde
1						1					
2						2					
3						3					
4						4					
5						5					
6						6					
7						7					
8						8					
1						1					
2						2					
3						3					
4						4					
5						5					
6						6					
7						7					
8						8					
1						1					
2						2					
3						3					
4						4					
5						5					
6						6					
7						7					
8						8					
1						1					
2						2					
3						3					
4						4					
5						5					
6						6					
7						7					
8						8					

4. FESTIVAL DE ESTRELAS

Indicar Esquema que nadadoras vão realizar

	NOME	ESQUEMA						NOME	ESQUEMA		
		Solo	Dueto	Trio	Equipa	Combi			Solo	Dueto	Trio
ESQUEMA I						ESQUEMA V					
1							1			x	
2							2			x	
3							3				
4							4				
5							5				
6							6				
7							7				
8							8				
9							9				
10							10				
11							11				
12							12				
ESQUEMA II						ESQUEMA VI					
1							1				
2							2				
3							3				
4							4				
5							5				
6							6				
7							7				
8							8				
9							9				
10							10				
11							11				
12							12				
ESQUEMA III						ESQUEMA VII					
1							1				
2							2				
3							3				
4							4				
5							5				
6							6				
7							7				
8							8				
9							9				
10							10				
11							11				
12							12				
ESQUEMA IV						ESQUEMA VIII					
1							1				
2							2				
3							3				
4							4				
5							5				
6							6				
7							7				
8							8				
9							9				
10							10				
11							11				
12							12				

5. AVALIADORES

NOME	FUNÇÃO NA MODALIDADE		
	Juiz	Nadadora Sem/Jun	Treinadora

OBJETIVOS:

- Identificar os princípios para planificação de aulas e treinos de natação;
- Discutir os sistemas e estruturas de instrução utilizados no ensino e aperfeiçoamento da técnica (partidas, nado e viragens) em natação;
- Desenvolver a capacidade de integrar os sistemas num plano anual;
- Estruturar planos de aula e treino, a curto e longo prazos, adequados aos grupos de idade abrangidos;
- Desenvolver estratégias de avaliação da técnica de nado.

HORÁRIO

10h>12h30

Introdução ao Ensino da Natação (15min);

Fundamentos para a Adaptação ao Meio Aquático (25min);

Estratégias motivacionais e metodológicas (35min);

Organização e Transição de níveis em Natação (35min);

Técnicas de Avaliação e Intervenção (40min).

12h30>14h Almoço

14h>16h30

Avaliação, Prescrição e Monitorização das técnicas de nado: do ensino ao aperfeiçoamento (75min);

Técnicas Alternadas: Erros comuns e estratégias de intervenção (15min);

Técnicas Simultâneas: Erros comuns e estratégias de intervenção (25min);

Avaliação, Prescrição e Monitorização para o ensino das Partidas e Viragens (35min).

INSCRIÇÕES

Preço: 20€ (por transferência Bancária para o IBAN: PT50 0018 0000 05029126001 53 do Santander Totta)

Após efectuar pagamento, deve enviar obrigatoriamente o comprovativo para o e-mail desporto@cm-mealhada.pt

junto ainda os seguintes dados: Nome do Formando, Morada, Telemóvel e NIF.

Data limite: 9 maio 2018



FORMAÇÃO DE NATAÇÃO NOVAS ESTRATÉGIAS PARA O ENSINO E APERFEIÇOAMENTO DAS TÉCNICAS DE NADO: DAS ESCOLAS À PRÉ-COMPETIÇÃO

PISCINAS MUNICIPAIS DA MEALHADA



PROF. DR. PEDRO MOROUÇO

SÁBADO

12 MAIO 2018

10H>16H30

INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES

☎ 231 205 470 ✉ desporto@cm-mealhada.pt

FORMAÇÃO CREDITADA IPDJ

1 CRÉDITO

ORGANIZAÇÃO



Município de
Mealhada



APDO

LUISO



Santander Totta



MCOUTINHO

o cástico

FORMADOR

Prof. Dr. Pedro Morouço

Licenciado em Desporto e Educação Física - Opção complementar de Desporto de Rendimento – Natação

Mestre em Ciências do Desporto, na área de especialização de Treino de Alto Rendimento Desportivo.

Doutor em Ciências do Desporto.

Certified Strength and Conditioning Specialist, pela National Strength and Conditioning Association.

Grau II de Treinador de Natação Pura pelo IPDJ.

Premiado com o “New Investigator Award”

Premiado com o “Hans Gros Emerging Researcher Award” pela International Society of Biomechanics in Sports e distinguido pela American Journal Experts.

Autor de inúmeros trabalhos de investigação, participa em diversos projetos nacionais e internacionais.

Atualmente é:

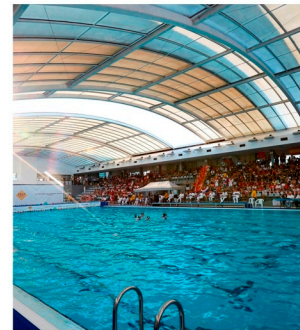
Professor Adjunto do Instituto Politécnico de Leiria.

Membro da direção da Federação Portuguesa de Natação (2016-2020) e da direção da International Society of Biomechanics in Sports.



TEMA E PERTINÊNCIA DA FORMAÇÃO

Num período em que a partilha de conhecimento é ferramenta essencial para almejar novos avanços e descobertas, sustentada por uma tríade inclusiva em torno da pedagogia, treino e investigação é proposta uma formação que se debruce sobre “Novas estratégias para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas de nado: das escolas à pré-competição”.



A título de exemplo, fazendo um simples cálculo, é possível verificar que, se uma época desportiva tiver 36 semanas, tendo um técnico de dar 2 aulas por semana a um mesmo grupo, necessita de idealizar 72 planos de aula. Se nessa turma existirem crianças com 3 níveis distintos, esses planos de aula deverão contemplar 216 variações de tarefas/exercícios. Some-se a isto as outras aulas e atividades que o técnico desempenha, e percebe-se, com facilidade, a necessidade de realizar um trabalho organizado e sistemático, no sentido de ter um processo ensino-aprendizagem coerente com o nível do aluno.

Discorrendo acerca dos vários níveis numa escola de natação, e estratégias de ensino adequadas a esses níveis, esta formação, dará ferramentas essenciais a todos aqueles que pretendem executar um trabalho mais efetivo no caos da piscina: desde os técnicos responsáveis pela adaptação ao meio aquático, até ao da pré-competição.

FORMAÇÃO DE NATAÇÃO CREDITADA PELO IPDJ COM 1 CRÉDITO

FORMAÇÃO CONTÍNUA (TREINADORES)

COMPONENTE(S) DE FORMAÇÃO: ESPECÍFICA

MODALIDADE(S) E RESPETIVO(S) GRAU(S):

NATAÇÃO: I; NATAÇÃO PURA: II/III/IV NATAÇÃO SINCRONIZADA: II POLO AQUÁTICO: II/III