

## COMUNICADO Nº 18-09

09/06/05

### ÍNDICE

- 1 - NATAÇÃO PURA
- 2 - EXAMES MÉDICO-DESPORTIVOS – Despacho nº 11318/2009
- 3 - 5º ENCONTRO NACIONAL DO JOVEM NADADOR – 4/5 JUL, AGUIAR DA BEIRA
- 4 - FORMAÇÃO
- 5 - RECORDES HOMOLOGADOS

## 1 - NATAÇÃO PURA

*Open Junior de França, Chalon-Sur-Saone, 21/24 Mai 09*

*202 Clubes e/ou Selecções participantes*

<b>21/05/09</b>				
50 Mariposa	18(34)	Filipa Tiago	00.29,58	
	2	Filipa Tiago	00.29,39	Final C
	21(34)	Sara Cruz	00.29,69	
100 Livres	38(108)	Joana Rodrigues	01.00,00	00.29,09
	63(108)	Joana Santos	01.00,82	00.29,44
	78(108)	Andreia Gomes	01.01,35	00.29,59
	90(108)	Ana Rodrigues	01.02,01	00.29,38
200 Estilos	21(49)	Diana Rocha	02.28,47	00.32,10
	50(67)	Alexis Santos	02.17,37	00.28,95
4x100 Estilos	2(26)	Patrícia Oliveira	04.21,92	01.06,59
		Ana Rodrigues		
		Sara Cruz		
		Joana Rodrigues		
<b>22/05/09</b>				
50 Bruços	2(43)	Ana Rodrigues	00.33,21	
	2	Ana Rodrigues	00.33,36	Final B
	15(34)	André Silva	00.30,42	
	1	André Silva	00.30,26	Final C
	28(34)	Ricardo Silva	00.31,69	
100 Mariposa	11(48)	Sara Cruz	01.04,28	00.30,41
	5	Sara Cruz	01.03,78	00.30,29 Final B
	18(48)	Filipa Tiago	01.04,82	00.30,75
200 Costas	15(27)	Patrícia Oliveira	02.27,72	00.34,04-01.11,36
	7	Patrícia Oliveira	02.30,06	00.34,28-01.11,60 Final B
	25(27)	Susana Oliveira	02.30,72	00.34,50-01.13,37
	22(51)	Alexis Santos	02.12,28	00.30,84-01.04,39
800 Livres	8(54)	Maria Veloso	09.05,66	01.05,82-02.13,73-04.30,65
	10(54)	Joana Rodrigues	09.08,98	01.05,13-02.14,72-04.32,65
	19(54)	Joana Santos	09.18,79	01.06,31-02.15,86-04.36,98
4x200 Livres	2(21)	Andreia Gomes	08.33,49	02.07,28

		Joana Santos		
		Diana Rocha		
		Joana Rodrigues		
<b>23/05/09</b>				
50 Costas	16(40)	Susana Oliveira	00.31,81	
	8	Susana Oliveira	00.32,20	Final B
	21(40)	Patrícia Oliveira	00.32,01	
	6	Patrícia Oliveira	00.31,86	Final C
	23(34)	Alexis Santos	00.28,89	
200 Livres	35(112)	Joana Santos	02.10,11	00.30,22-01.03,48
	40(112)	Maria Veloso	02.10,47	00.31,25-01.04,10
	43(112)	Joana Rodrigues	02.10,61	00.29,77-01.02,39
	53(112)	Andreia Gomes	02.11,37	00.30,29-01.03,23
100 Bruços	7(41)	Ana Rodrigues	01.14,28	00.34,90
	4	Ana Rodrigues	01.13,67	00.34,45 Final A
	5(27)	André Silva	01.05,80	00.30,94
	1	André Silva	01.04,85	00.30,39 Final B
	22(27)	Ricardo Silva	01.08,52	00.32,34
400 Estilos	8(21)	Diana Rocha	05.11,69	
	1	Diana Rocha	05.05,27	00.32,24-01.08,40 Final B
4x100 Livres	7(23)	Andreia Gomes	03.58,79	00.59,73
		Sara Cruz		
		Filipa Tiago		
		Joana Rodrigues		
<b>24/05/09</b>				
200 Mariposa	13(29)	Sara Cruz	02.25,52	00.32,57-01.09,89
	3	Sara Cruz	02.22,75	00.31,82-01.07,94 Final B
	21(29)	Filipa Tiago	02.29,54	00.31,68-01.09,84
100 Costas	17(39)	Patrícia Oliveira	01.07,74	00.32,75
	5	Patrícia Oliveira	01.06,53	00.32,82 Final B
	27(39)	Susana Oliveira	01.08,71	00.33,51
	24(34)	Alexis Santos	01.01,26	00.29,69
	7	Alexis Santos	01.01,53	00.30,09 Final C
200 Bruços	13(29)	Ana Rodrigues	02.43,97	00.35,98-01.17,74
	1	Ana Rodrigues	02.40,96	00.35,64-01.17,07 Final C
	3(28)	André Silva	02.22,86	00.32,43-01.09,95
	6	André Silva	02.22,38	00.31,46-01.08,07 Final A
	23(28)	Ricardo Silva	02.32,47	00.33,90-01.12,51
	7	Ricardo Silva	02.32,85	00.33,83-01.12,83 Final C
400 Livres	13(88)	Maria Veloso	04.27,35	00.31,08-01.04,27-02.11,82
	3	Maria Veloso	04.25,74	00.31,48-01.04,41-02.11,82 Final B
	18(88)	Joana Rodrigues	04.29,93	00.30,06-01.03,05-02.11,75
	2	Joana Rodrigues	04.27,58	00.30,25-01.02,87-02.10,33 Final C
	22(88)	Joana Santos	04.30,61	00.29,79-01.03,14-02.12,84
	29(88)	Andreia Gomes	04.31,99	00.31,70-01.05,79-02.15,42
	56(88)	Diana Rocha	04.37,99	00.31,82-01.05,87-02.16,16

## 2 - EXAMES MÉDICO-DESSPORTIVOS – Despacho nº 11318/2009

Foi publicado em Diário da República, nº 89, de 8 de Maio de 2009, o Despacho n.º 11318/2009, do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, que determina o novo regime de validade dos exames médico-desportivos, o qual se junta em anexo. Assim, considera-se ao abrigo do disposto no n.º2 do artigo 1.º do Decreto-Lei n.º 169/2007, de 3 de Maio, o seguinte:

1. “Os exames médico-desportivos têm validade anual.
2. Os exames médico-desportivos devem ser realizados no momento da primeira inscrição dos agentes desportivos nas federações desportivas.
3. Sem prejuízo do disposto no número seguinte, os exames médico-desportivos devem ser renovados apenas no mês correspondente à data do aniversário do seu titular.
4. Os agentes desportivos federados que, à data da publicação do presente despacho, sejam titulares de exames médico-desportivos cujo prazo de validade termine em data anterior ao da data do seu aniversário devem, se necessário, realizar exame intercalar que cubra o período que decorrerá até ao da sua renovação nos termos do despacho”.

## 3 - 5º ENCONTRO NACIONAL DO JOVEM NADADOR – 4/5 JUL, AGUIAR DA BEIRA

No seguimento do Comunicado FPN nº 15-09, datado 14 de Maio, enviamos em anexo o Regulamento do 5º Encontro Nacional do Jovem Nadador.

## 4 - FORMAÇÃO

### a) Acção de Formação “Erros e Correções Técnicas”

No seguimento do cumprimento do Plano Anual de Formação para o ano de 2009, a FPN, em parceria com a Associação de Natação de Coimbra, vai organizar uma Acção de Formação no âmbito de Erros e Correções Técnicas na Nataação Pura.

Esta acção realiza-se no próximo dia 20 de Junho nas Piscinas Municipais de Cantanhede, e contará com o formador Daniel Marinho.

Enviamos, em anexo, o flyer da acção.

## b) Equivalências

Aginaldo Afonso Tinga - 1º Nível de Monitor de Natação  
 Ana Patrícia Romão Fagulha da F. Domingos – 2º Nível de Treinadores de Natação Pura  
 Ângelo Tiago Moreno Henrique - 1º Nível de Monitor de Natação  
 Bruno Miguel Brito Carrudo - 1º Nível de Monitor de Natação  
 Bruno Miguel Zeferino Antunes - 1º Nível de Monitor de Natação  
 Carlos Eduardo Peniche de Matos - 1º Nível de Monitor de Natação  
 Gina dos Santos Martins - 1º Nível de Monitor de Natação  
 Jackson dos Santos Paquete - 1º Nível de Monitor de Natação  
 José Carlos de Almeida Simões - 1º Nível de Monitor de Natação  
 Marta Cristina Lobato Afonso – 1º Nível de Monitor de Natação  
 Paulo Jorge Barros Lagareiros - 1º Nível de Monitor de Natação  
 Ricardo Luís Pinto Cabrito – 2º Nível de Treinadores de Natação Pura  
 Rui Miguel Borges Brandão - 1º Nível de Monitor de Natação  
 Rui Pedro Godinho Gomes - 1º Nível de Monitor de Natação

## 5 - RECORDES HOMOLOGADOS

### Piscina de 25m

09/05/09	4x100 E-C INF B		04.40,62	ANAM	Lisboa (SLB)
		Sérgio Silva, Rafael Nunes, Gonçalo Lopes, Miguel Alves			
09/05/09	100 M INF B	Inês Fernandes	01.10,26	SCP	Lisboa (SLB)

### Piscina de 50m

21/05/09	4x100 E-S JUN		04.21,92	FPN	Chalon-Sur-Saone
		Patrícia Oliveira, Ana Rodrigues, Sara Cruz, Joana Rodrigues			
22/05/09	4x200 L-S JUN		08.33,49	FPN	Chalon-Sur-Saone
		Andreia Gomes, Joana Santos, Diana Rocha, Joana Rodrigues			
23/05/09	50 L INF A	Isabel Abreu	00.28,26	CFB	Jamor
23/05/09	4x100 L-S JUN		03.58,79	FPN	Chalon-Sur-Saone
		Andreia Gomes, Sara Cruz, Filipa Tiago, Joana Rodrigues			
23/05/09	50 B SEN/ABS	Ana Brito	00.32,07	SLB	Jamor
24/05/09	100 C INF A	João Neto	01.03,04	CNS	Jamor
30/05/09	50 C JUN	Carlos Santos	00.26,99	FCP	Coimbra
30/05/09	4x50 E-C ABS		01.43,73	FCP	Coimbra
		Carlos Santos, Gil Pinto, João Carvalho, Paulo Santos			
30/05/09	800 L INF B	Filipa Ruivo	09.43,21	DNMG	Coimbra
30/05/09	50 L SEN/ABS	Patrícia Conceição	00.26,00*	CNA	Coimbra
30/05/09	50 B SEN/ABS	Joana Carvalho	00.31,60	FCP	Coimbra
30/05/09	200 L SEN/ABS	Sara Loureiro	02.03,42	FCP	Coimbra
30/05/09	4x50 E-C SEN/ABS		01.59,18	CNA	Coimbra
		Susana Miguel, Diana Gomes, Filipa Silva, Patrícia Conceição			

30/05/09	4x50 E-C SEN		01.45,73	CNA	Coimbra
		João Pedro, Jaime Duarte, Simão Morgado, Fábio Figueira			
30/05/09	50 L SEN/ABS	Patrícia Conceição	00.25,83	CNA	Coimbra
30/05/09	50 L SEN/ABS	Alexandre Agostinho	00.22,36	PORTIN	Coimbra
30/05/09	200 E SEN/ABS	Nádia Vieira	02.19,90	GESL	Coimbra
30/05/09	1500 L JUV A	Gustavo Santa	16.00,26	CNLA	Coimbra
30/05/09	4x100L -C ABS		03.27,52	FCP	Coimbra
		Paulo Santos, Carlos Santos, Rui Vilar, João Carvalho			
31/05/09	4x50 L-C ABS		01.33,07	FCP	Coimbra
		Rui Vilar, Paulo Santos, Carlos Santos, João Carvalho			
31/05/09	4x100 E-C INF B		04.43,51	ANAM	Vila Franca Xira
		Sérgio Silva, Rafael Nunes, Miguel Alves, Gonçalo Lopes			
31/05/09	400 E INF B	Filipa Ruivo	05.18,76	DNMG	Coimbra

\*recorde igualado

Pela FPN



Paulo Frischknecht  
Presidente



# ACÇÃO DE FORMAÇÃO

# ERROS E CORRECÇÕES TÉCNICAS



**DANIEL MARINHO**

Licenciado em Ed. Física e Desporto Escolar pela FADE-UP

Doutorado em Ciências do Desporto no âmbito da Avaliação e Controlo de Treino

Treinador nos Escalões de Formação do Clube Fluvial Vilacondense

Formador FPN



**PISCINAS MUNICIPAIS DE CANTANHEDE**

**20 de Junho - Sábado**

09h00 às 11h00 - Sessão Teórica

11h30 às 13h30 - Sessão Prática

**Identificação e Aplicação dos princípios fundamentais na Detecção de Erros Técnicos -  
Definição de Estratégias de correcção dos erros - Aplicação de Exercícios Técnicos**

Acção de Formação: 5€ (Inclui Documentação de Apoio, Certificado de Participação e 4 horas de Formação)

**Faça já a sua inscrição na Federação Portuguesa de Natação**

**[www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)**

## REGULAMENTO

A Federação Portuguesa de Natação, em colaboração com a Câmara Municipal de Aguiar da Beira, organiza o 5º Encontro Nacional de Jovens Nadadores. Desta vez num novo modelo, com maior número de actividades atractivas e aliciantes, proporcionando uma maior riqueza de experiências aos participantes.

### 1. Data:

Dias 4 e 5 de Julho de 2009 – Sábado de Tarde e Domingo de Manhã

### 2. Local:

Aguiar da Beira – Piscinas Municipais de Aguiar da Beira

Direcções: Consultar <http://www.viamichelin.pt/>

Executar a busca com os seguintes dados:

**Morada de Saída:** Morada do Clube/Entidade

**Código Postal:** Do Clube/Entidade

**Morada de Chegada:** Avenida da Europa

**Código Postal:** 3570 Aguiar da Beira

### 3. Objectivos:

- ✓ Consolidar a NATAÇÃO como modalidade de refer ncia no universo infanto-juvenil
- ✓ Incrementar o gosto pela prática da NATAÇÃO e elevar a motivaç o dos nadadores mais jovens
- ✓ Aproximar os jovens praticantes de figuras de refer ncia da modalidade e proporcionar relaç es com nadadores de nível internacional
- ✓ Promover a NATAÇÃO como veículo de fomento e adopç o de hábitos de vida saudáveis
- ✓ Proporcionar o conv vio e intercâmbio entre jovens nadadores de todo o país.

### 4. Destinatários

Praticantes nascidos entre 1997 e 2001. Os praticantes não filiados ter o de ser portadores de seguro específico para o efeito, bem como serem devidamente enquadrados pela entidade que representam.

### 5. Inscrições:

Deverão ser enviadas para:

**Federação Portuguesa de Natação**

**Moradia Complexo do Jamor – Estrada da Costa**

**1495-688 Cruz Quebrada – Dafundo**

**E-mail: [bruno.freitas@fpnatacao.pt](mailto:bruno.freitas@fpnatacao.pt)**

## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

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

Telef: +351 214 158 190 - Fax: +351 214 191 739 – [secretaria@fpnatacao.pt](mailto:secretaria@fpnatacao.pt) – [bruno.freitas@fpnatacao.pt](mailto:bruno.freitas@fpnatacao.pt)

**Ficha de Pr -Inscri o:** até 12 de Junho de 2009

**Ficha de Inscri o:** até 26 de Junho de 2009 + Taxa de Inscri o de 5  (por jovem nadador que não esteja filiado nos PDD's)

A Taxa de inscri o não será reembolsada em caso de desistência ou de não comparência no 5º ENJN.

**Limite de Inscri es:** 400 participantes (por ordem de chegada)

A inscri o no 5º ENJN dá direito   participa o em **todas as Actividades**, oferta de **1 touca, 1 T-Shirt** do evento e **1 Lanche**.

## 6. Condi es de Alojamento e Alimenta o:

Uma vez que o evento decorrer  durante dois dias, a FPN e a Câmara Municipal de Aguiar da Beira, asseguram o alojamento de todos os participantes do 5º ENJN, Técnicos e Nadadores Convidados, o Jantar de dia 4 de Julho e o pequeno almoço do dia 5 de Julho.

## 7. Programa:

O evento terá a dura o de 2 dias, cada um com uma sess o:

	4 de Julho - S�bado	5 de Julho – Domingo
	Sess�o da Tarde	Sess�o da Manh�
9h00 / 13h00	-----	Actividades de Intervens�o T�cnica (AIT) + Actividades L�dico Desportivas (ALD)
14h00 / 14h45	Boas vindas e revis�o de procedimentos	-----
15h00 / 19h00	Actividades de Intervens�o T�cnica (AIT) + Actividades L�dico Desportivas (ALD)	
19h00 / 20h00	Exibi�o Nata�o Sincronizada, P�lo Aqu�tico e Nata�o Pura	

## 8. Actividades:

### Actividades de Intervens o Técnica (AIT)

- ☞ Nata o Pura
- ☞ Mini P lo
- ☞ Estrelas-do-Mar
- ☞ Jovens Saltadores

### Actividades L dico Desportivas (ALD)

- ☞ Salvamento Aqu tico
- ☞ H quei Subaqu tico
- ☞ Mergulho
- ☞ Jogos Tradicionais
- ☞ T nis / Badminton
- ☞ Orienta o

- ✓ Todos os participantes, após devida inscri o e valida o, terão direito   participa o no evento nos dois dias, 4 e 5 de Julho.



- ✓ Cada participante terá de participar obrigatoriamente em todas as Actividades de Intervenção Técnica (AIT) e Actividades Lúdico Desportivas (ALD)   escolha.
- ✓ Os participantes estarão organizados por grupos, aos quais será atribuída uma cor identificada pela touca, e um programa/calendário de actividades.
- ✓ Em cada uma das estações AIT, os jovens serão acompanhados por um dos melhores nadadores nacionais da disciplina.

## Actividades Alternativas / Ateliers para familiares e acompanhantes

- ☞ Passeio Turístico
- ☞ Jogos Tradicionais
- ☞ Pedi-paper - Orienta o

- ✓ As Actividades Alternativas funcionam das 15h30 às 18h00 de sábado dia 4 de Julho e das 10h00 às 12h30 de Domingo dia 5 de Julho.
- ✓ Nas Actividades Alternativas poderão inscrever-se acompanhantes, familiares, treinadores, todos os jovens inscritos no ENJN e ainda todas as pessoas que frequentem as piscinas municipais nesses dois dias, 4 e 5 de Julho.
- ✓ As inscri es serão realizadas no próprio dia, em local devidamente assinalado.
- ✓ No acto da inscri o, cada participante receberá um cartão identificador que deverá carimbar em cada uma das estações que participar.
- ✓ Por questões de segurança e qualidade de prática, cada Actividade terá uma lota o máxima.

## 9. Lanche:

A FPN distribuir  um lanche a todos os inscritos no 5º ENJN, durante o decorrer da 1ª Sessão. Para evitar grande aglomera o de crianças junto ao local da distribui o, este será entregue pelos voluntários apenas aos responsáveis de cada grupo.

## 10. Material necessário para praticantes e familiares/accompanhantes participantes:

Mochila ou saco, Fato de banho, Chinelos, Chapéu, Toalha, T-Shirt, Cal es, Meias e T nis/Sapatilhas.

Para o alojamento, todos os participantes devem trazer um saco-cama e uma almofada, assim como todo o material de higiene.

Aconselhamos a identifica o de todo o material com o nome e clube do jovem nadador, de forma a evitar eventuais trocas.

A entidade organizadora não se responsabiliza pelo desaparecimento/troca de material e valores.

## 11. Recep o / Secretariado:

Na entrada da Piscina Municipal de Aguiar da Beira, funcionará um local destinado   recep o de todos os participantes, esclarecimento de d vidas e acompanhamento.

# ACÇÃO DE FORMAÇÃO

# ERROS E CORRECÇÕES TÉCNICAS



**DANIEL MARINHO**

Licenciado em Ed. Física e Desporto Escolar pela FADE-UP

Doutorado em Ciências do Desporto no âmbito da Avaliação e Controlo de Treino

Treinador nos Escalões de Formação do Clube Fluvial Vilacondense

Formador FPN



**PISCINAS MUNICIPAIS DE CANTANHEDE**

**20 de Junho - Sábado**

09h00 às 11h00 - Sessão Teórica

11h30 às 13h30 - Sessão Prática

**Identificação e Aplicação dos princípios fundamentais na Detecção de Erros Técnicos -  
Definição de Estratégias de correcção dos erros - Aplicação de Exercícios Técnicos**

Acção de Formação: 5€ (Inclui Documentação de Apoio, Certificado de Participação e 4 horas de Formação)

**Faça já a sua inscrição na Federação Portuguesa de Natação**

**[www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)**

## REGULAMENTO

A Federação Portuguesa de Natação, em colaboração com a Câmara Municipal de Aguiar da Beira, organiza o 5º Encontro Nacional de Jovens Nadadores. Desta vez num novo modelo, com maior número de actividades atractivas e aliciantes, proporcionando uma maior riqueza de experiências aos participantes.

### 1. Data:

Dias 4 e 5 de Julho de 2009 – Sábado de Tarde e Domingo de Manhã

### 2. Local:

Aguiar da Beira – Piscinas Municipais de Aguiar da Beira

Direcções: Consultar <http://www.viamichelin.pt/>

Executar a busca com os seguintes dados:

**Morada de Saída:** Morada do Clube/Entidade

**Código Postal:** Do Clube/Entidade

**Morada de Chegada:** Avenida da Europa

**Código Postal:** 3570 Aguiar da Beira

### 3. Objectivos:

- ✓ Consolidar a NATAÇÃO como modalidade de referência no universo infanto-juvenil
- ✓ Incrementar o gosto pela prática da NATAÇÃO e elevar a motivação dos nadadores mais jovens
- ✓ Aproximar os jovens praticantes de figuras de referência da modalidade e proporcionar relações com nadadores de nível internacional
- ✓ Promover a NATAÇÃO como veículo de fomento e adopção de hábitos de vida saudáveis
- ✓ Proporcionar o convívio e intercâmbio entre jovens nadadores de todo o país.

### 4. Destinatários

Praticantes nascidos entre 1997 e 2001. Os praticantes não filiados terão de ser portadores de seguro específico para o efeito, bem como serem devidamente enquadrados pela entidade que representam.

### 5. Inscrições:

Deverão ser enviadas para:

**Federação Portuguesa de Natação**

**Moradia Complexo do Jamor – Estrada da Costa**

**1495-688 Cruz Quebrada – Dafundo**

**E-mail: [bruno.freitas@fpnatacao.pt](mailto:bruno.freitas@fpnatacao.pt)**

## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

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

Telef: +351 214 158 190 - Fax: +351 214 191 739 – [secretaria@fpnatacao.pt](mailto:secretaria@fpnatacao.pt) – [bruno.freitas@fpnatacao.pt](mailto:bruno.freitas@fpnatacao.pt)

**Ficha de Pr -inscri o:** até 12 de Junho de 2009

**Ficha de Inscri o:** até 26 de Junho de 2009 + Taxa de Inscri o de 5  (por jovem nadador que não esteja filiado nos PDD's)

A Taxa de inscri o não será reembolsada em caso de desistência ou de não comparência no 5º ENJN.

**Limite de Inscri es:** 400 participantes (por ordem de chegada)

A inscri o no 5º ENJN dá direito   participa o em **todas as Actividades**, oferta de **1 touca, 1 T-Shirt** do evento e **1 Lanche**.

## 6. Condi es de Alojamento e Alimenta o:

Uma vez que o evento decorrer  durante dois dias, a FPN e a Câmara Municipal de Aguiar da Beira, asseguram o alojamento de todos os participantes do 5º ENJN, Técnicos e Nadadores Convidados, o Jantar de dia 4 de Julho e o pequeno almoço do dia 5 de Julho.

## 7. Programa:

O evento terá a dura o de 2 dias, cada um com uma sess o:

	4 de Julho - S�bado	5 de Julho – Domingo
	Sess�o da Tarde	Sess�o da Manh�
9h00 / 13h00	-----	Actividades de Intervens�o T�cnica (AIT) + Actividades L�dico Desportivas (ALD)
14h00 / 14h45	Boas vindas e revis�o de procedimentos	-----
15h00 / 19h00	Actividades de Intervens�o T�cnica (AIT) + Actividades L�dico Desportivas (ALD)	
19h00 / 20h00	Exibi�o Nata�o Sincronizada, P�lo Aqu�tico e Nata�o Pura	

## 8. Actividades:

### Actividades de Intervens o Técnica (AIT)

- ☞ Nata o Pura
- ☞ Mini P lo
- ☞ Estrelas-do-Mar
- ☞ Jovens Saltadores

### Actividades L dico Desportivas (ALD)

- ☞ Salvamento Aqu tico
- ☞ H quei Subaqu tico
- ☞ Mergulho
- ☞ Jogos Tradicionais
- ☞ T nis / Badminton
- ☞ Orienta o

- ✓ Todos os participantes, após devida inscri o e valida o, terão direito   participa o no evento nos dois dias, 4 e 5 de Julho.

## FEDERA O PORTUGUESA DE NATA O

- ✓ Cada participante terá de participar obrigatoriamente em todas as Actividades de Intervenção Técnica (AIT) e Actividades Lúdico Desportivas (ALD)   escolha.
- ✓ Os participantes estarão organizados por grupos, aos quais será atribuída uma cor identificada pela touca, e um programa/calendário de actividades.
- ✓ Em cada uma das estações AIT, os jovens serão acompanhados por um dos melhores nadadores nacionais da disciplina.

## Actividades Alternativas / Ateliers para familiares e acompanhantes

- ☞ Passeio Turístico
- ☞ Jogos Tradicionais
- ☞ Pedi-paper - Orienta o

- ✓ As Actividades Alternativas funcionam das 15h30 às 18h00 de sábado dia 4 de Julho e das 10h00 às 12h30 de Domingo dia 5 de Julho.
- ✓ Nas Actividades Alternativas poderão inscrever-se acompanhantes, familiares, treinadores, todos os jovens inscritos no ENJN e ainda todas as pessoas que frequentem as piscinas municipais nesses dois dias, 4 e 5 de Julho.
- ✓ As inscri es serão realizadas no próprio dia, em local devidamente assinalado.
- ✓ No acto da inscri o, cada participante receberá um cartão identificador que deverá carimbar em cada uma das estações que participar.
- ✓ Por questões de segurança e qualidade de prática, cada Actividade terá uma lota o máxima.

## 9. Lanche:

A FPN distribuir  um lanche a todos os inscritos no 5º ENJN, durante o decorrer da 1ª Sessão. Para evitar grande aglomera o de crianças junto ao local da distribui o, este será entregue pelos voluntários apenas aos responsáveis de cada grupo.

## 10. Material necessário para praticantes e familiares/accompanhantes participantes:

Mochila ou saco, Fato de banho, Chinelos, Chapéu, Toalha, T-Shirt, Cal es, Meias e T nis/Sapatilhas.

Para o alojamento, todos os participantes devem trazer um saco-cama e uma almofada, assim como todo o material de higiene.

Aconselhamos a identifica o de todo o material com o nome e clube do jovem nadador, de forma a evitar eventuais trocas.

A entidade organizadora não se responsabiliza pelo desaparecimento/troca de material e valores.

## 11. Recep o / Secretariado:

Na entrada da Piscina Municipal de Aguiar da Beira, funcionará um local destinado   recep o de todos os participantes, esclarecimento de d vidas e acompanhamento.