

COMUNICADO Nº 19-10

10/06/18

INDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. ÁGUAS ABERTAS
3. FORMAÇÃO
4. DIVERSOS

1. NATAÇÃO PURA

**a) IV Estágio de Preparação Específica Júnior FPN – 21/25 de Junho, Vidigueira**

Para este estágio, e após apreciação ao desempenho individual da época corrente, decidiu o Departamento Técnico convocar os seguintes nadadores:

Masculinos		Femininos	
Alexis Santos	SCP	Ana Rodrigues	AEJ
Gonçalo Gregório	SFUAP	Andreia Gomes	VSC
Gustavo Santa	CNLA	Cátia Martinheira	LDC
Miguel Diogo	CNAL	Diana Rocha	CFV
		Mafalda Beleza	SCP
		Maria Rosa	SCP

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**Treinador FPN:** Bruno Eça Freitas

**Treinadores Convidados:** João Mendes (CNLA), Luís Ferreira (AEJ) e Carlos Cruchinho (SCP)

**Concentração:** Piscinas Municipais da Vidigueira –15h30

À semelhança do habitual solicitamos aos clubes envolvidos, que diligenciem no sentido do transporte conjunto, em função da zona, dos nadadores convocados a fim de se racionalizarem recursos.

**b) Campeonatos da Europa de Juniores – 14 a 18 de Julho, Helsínquia (FIN)**

Para esta Competição, e após apreciação ao desempenho individual da época corrente, decidiu o Departamento Técnico seleccionar os seguintes nadadores:

Masculinos		Femininos	
Alexis Santos	SCP	Ana Rodrigues	AEJ
Gonçalo Gregório	SFUAP	Andreia Gomes	VSC
Gustavo Santa	CNLA	Cátia Martinheira	LDC
Miguel Diogo	CNAL	Diana Rocha	CFV
		Maria Rosa	SCP
		Mafalda Beleza	SCP

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**Chefe Comitiva:** Jaime Bento (FPN)

**Treinador FPN:** Bruno Eça Freitas

**Treinadores Convidados:** Carlos Cruchinho (SCP) e Luís Ferreira (AEJ)

**Fisioterapeuta:** Hugo Pinto

**Árbitra:** Maria Bárbara (ANNP)

### Plano de Viagens

12 Julho	LH 4537	<b>Lisboa</b> /Frankfurt	07h00/10h55 – concentração às 05h30
12 Julho	LH 4555	<b>Porto</b> /Frankfurt	06h35/10h10 – concentração às 5h15
12 Julho	LH 3104	Frankfurt/Helsínquia	14h30/17h50
19 Julho	LH 3105	Helsínquia/Frankfurt	18h45/20h15
19 Julho	LH 4536	Frankfurt/ <b>Lisboa</b>	21h40/23h35
19 Julho	LH 4554	Frankfurt/ <b>Porto</b>	21h50/23h30

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

**Lembramos que para a deslocação supra referida, é obrigatória autorização dos pais para saída do País, para os menores de idade. No caso de pais separados, é necessária assinatura de ambos ou cópia autenticada da regulação do poder paternal.**

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

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

**c) 31º Grande Prémio Internacional Cidade de Barcelona (ESP), 09/10 Jun 2010 (50m)**

Participaram 42 Países

<b>09/06/10</b>				
400 Estilos	20 (45)	Nádia Vieira	04:53,53	00:31,41-01:07,39
	16	Nádia Vieira	04:51,98	00:31,66-01:07,32 <b>Final B</b>
100 Livres	29 (113)	Diogo Carvalho	00:51,64	00:24,82
	39 (113)	Alexandre Agostinho	00:51,97	00:24,66
	47 (113)	Luis Pinto	00:52,28	00:25,07
100 Bruços	49 (64)	Luis Neto	01:06,45	00:31,01
200 Bruços	36 (52)	Ana Franco	02:40,41	00:36,49-01:17,02
200 Mariposa	9 (39)	Nuno Quintanilha	02:03,06	00:27,34-00:58,64
	13	Nuno Quintanilha	02:03,14	00:27,76-00:59,14 <b>Final B</b>
100 Mariposa	19 (63)	Sara Oliveira	01:01,81	00:28,41
	46 (63)	Ana Monteiro	01:04,45	00:30,22
200 Livres	64 (82)	Ana Ferreira	02:08,35	00:29,63-01:01,64
400 Livres	21 (63)	César Faria	04:02,52	00:28,22-00:58,65-02:00,38
	28 (63)	Jorge Maia	04:03,92	00:27,88-00:58,16-01:59,95
<b>10/06/10</b>				
50 Mariposa	19 (28)	Sara Oliveira	00:28,37	
400 Estilos	7 (42)	Diogo Carvalho	04:25,97	00:27,57-00:59,94
	7	Diogo Carvalho	04:26,15	00:27,83-00:59,87 <b>Final A</b>
100 Bruços	47 (54)	Ana Franco	01:15,28	00:35,22
50 Livres	34 (90)	Alexandre Agostinho	00:23,87	
200 Mariposa	14 (43)	Sara Oliveira	02:14,96	00:30,27-01:04,27
	15	Sara Oliveira	02:14,80	00:30,39-01:04,01 <b>Final B</b>
	29 (43)	Ana Monteiro	02:19,35	00:31,64-01:07,34
	31 (43)	Nádia Vieira	02:19,73	00:31,41-01:07,59
100 Mariposa	32 (65)	Nuno Quintanilha	00:56,57	00:26,02
200 Livres	20 (92)	Luís Pinto	01:53,35	00:27,31-00:56,07
	21 (92)	Jorge Maia	01:53,40	00:26,89-00:55,28
	41 (92)	César Faria	01:54,63	00:26,58-00:55,08

**d) 23º Meeting ARENA Canet en Roussillon (FRA), 12/13 Jun 2010 (50m)**

Participaram 41 Países

<b>12/06/10</b>				
50 Livres	28 (98)	Alexandre Agostinho	00:23,55	
400 Livres	8 (36)	Jorge Maia	03:59,46	00:27,94-00:57,89-01:58,69
	8	Jorge Maia	03:59,34	00:27,81-00:57,56-01:58,23 <b>Final A</b>
200 Estilos	30 (40)	Nádia Vieira	02:24,83	00:30,50
	6 (42)	Diogo Carvalho	02:03,61	00:27,40
	5	Diogo Carvalho	02:02,84	00:26,44 <b>Final A</b>
100 Mariposa	21 (48)	Sara Oliveira	01:01,78	00:29,16

	19 (54)	Nuno Quintanilha	00:55,64	00:26,32
200 Livres	19 (62)	Luís Pinto	01:53,32	00:27,01-00:55,60
	22 (62)	César Faria	01:53,83	00:27,26-00:56,42
<b>13/06/10</b>				
200 Bruços	19 (42)	Nádia Vieira	02:37,10	00:35,58-01:15,68
200 Mariposa	9 (28)	Sara Oliveira	02:14,53	00:30,44-01:03,98
	6	Sara Oliveira	02:13,21	00:30,06-01:03,71 <b>Final A</b>
	10 (41)	Diogo Carvalho	02:02,11	00:27,44-00:58,32
	3	Diogo Carvalho	02:02,24	00:27,37-00:58,61 <b>Final B</b>
	12 (41)	Nuno Quintanilha	02:02,30	00:27,91-00:59,40
	2	Nuno Quintanilha	02:01,38	00:27,81-00:59,46 <b>Final B</b>
100 Livres	29 (112)	Luís Pinto	00:51,51	00:24,86
	39 (112)	Alexandre Agostinho	00:51,95	00:24,58
	69 (112)	César Faria	00:53,07	00:25,79

## 2. ÁGUAS ABERTAS

### *Setúbal Bay International Swimming Marathon 2010 – 26 Junho 2010*

Em aditamento ao nosso Comunicado anterior informamos:

**Concentração:** Dia 25 de Junho, às 16H00

**Local:** Residencial Bocage  
Rua de São Cristóvão, 14  
2900-611 Setúbal  
Tel: (+351) 265 543 080  
Fax: (+351) 265 543 089

## 3. FORMAÇÃO

### *a) Plano Anual de Formação 2010*

Segue em anexo o Plano Anual de Formação para o ano 2010.

A este plano poderão ser acrescentados novos eventos assim como definição de datas e/ou locais.

### *b) Curso de 1º Nível de Treinador / Monitor de Natação – ANDL 2009*

#### **APTOS**

Ana Lúcia Lourenço	Joana Isabel Gomes
André Ricardo Amaral	Joana Rita Gouveia
Catarina Quintela Bonita	João Pedro Machado
Daniel Filipe Santos	Nuno Manuel Nunes

Daniela Oliveira Vieira	Pedro Tavares Amorim
David Moller dos Santos	Ricardo Jorge Nascimento
Filipa Gonzaga Marques	Sílvia Manuela Cardoso
Filipa Joana Rosário	Wilson Teodoro Vieira

**c) Curso de 1º Nível de Treinador / Monitor de Natação – ANL 2009**

**APTOS**

Amândio Miguel Silva	José David Ferreira Baena Nunes da Silva
Ana Filipa da Silva Rosado	Jorge Rodolfo Nunes Paz Santos Trindade
Ana Filipa Silveiro Varela	Mariana de Mira Loureiro
André Manuel Pereira Marques da Silva	Natasha Andreia Pegado Coelho
André Rodrigues dos Santos	Nelson Carlos Guerreiro Pereira
Andreia Isabel de Carvalho Margarido	Nuno Filipe Gaspar de Oliveira Braga
Bernardo Afonso Brusco de O. e Espregueira	Nuno Filipe Franco Lourenço
Carla Cristina Aniceto Peixoto Gomes	Nuno Filipe Moreira Couto
César David Santos Luís	Nuno Miguel Sampaio Alves de Paiva Simões
Cláudia Alexandra Raimundo Mirotos	Paulo José e Louro de Paula Carvalho
Deise Gonçalves da Silva Lage	Patrícia Rita Leal Azevedo Florindo
Fernando António Bastos Tigre	Raquel Pereira Juiz
Filipa de Mendonça Linhares Tavares	Rui Emanuel da Fonseca Rodrigues Gomes
Hélia Maria Bernardo Gonçalves Freire	Serafim José Rodrigues Barbosa
João Luís Afonso	Telmo Luís Malanho Rodrigues

**4. DIVERSOS**

**Oferta de Serviços**

Recebemos do Técnico de Natação Pura António Alberto Mourão, um pedido de divulgação da sua disponibilidade para trabalhar na área da sua competência.

Contacto do Técnico: e-mail [mourao.alberto@gmail.com](mailto:mourao.alberto@gmail.com).

Pela FPN



Paulo Frischknecht  
Presidente

## PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO 2010

O Plano Anual de Formação reflecte as necessidades de Formação a nível nacional. De seguida apresentamos o quadro de iniciativas previstas para o ano 2010.

Nota: o plano está sujeito a alterações, em relação às datas e/ou locais das actividades.

Nº	CURSO / ACÇÃO	ORGANIZAÇÃO	LOCAL	DATA
<b>CURSOS</b>				
1	Curso Treinadores Grau I / Monitores de Natação	ANaveiro	Aveiro / Viseu	1º Trimestre
2	Curso Treinadores Grau I / Monitores de Natação	ANDLeiria	Pataias	Outubro
3	Curso Treinadores Grau I / Monitores de Natação	ANLisboa	Almada	Setembro
4	Curso Treinadores Grau I / Monitores de Natação	ANARA	São Miguel	Outubro
5	Curso Treinadores Grau I / Monitores de Natação	ANSul	Évora	A definir
6	Curso Treinadores Grau II	FPN	Lisboa	A definir
7	Curso Treinadores Grau III	FPN	A definir	A definir
<b>NATAÇÃO PURA DESPORTIVA</b>				
8	A.F. 'Partidas e Viragens'	ANaveiro	Mangualde	1º Trimestre
9	1º Ciclo de Workshops	ANDLeiria	Leiria	Novembro
10	A.F. 'Partidas e Viragens'	ANARA	São Miguel	Julho
11	Ciclo 'Mais Formação / Mais Natação'	GDNVNF	Famalicao	A definir
12	A.F. 'A Natação na Escola'	ANNP	A definir	A definir
13	A.F. Técnicos de Natação	ANSul	A definir	A definir
14	A.F. Ensino NP	FPN	Santiago do Cacém	Maio
15	A.F. Ensino NP	FPN	A definir	3º Trimestre
16	A.F. Ensino NP	FPN	A definir	4º Trimestre
17	A.F. Ensino NP	FPN	A definir	4º Trimestre
18	A.F. 'Aspectos Fundamentais no Treino de Jovens'	ANaveiro	Aveiro	3º Trimestre
19	A.F. 'Planeamento e Controlo de Treino'	ANDLeiria	Leiria	A definir
20	A.F. 'Treino de Jovens'	ANARA	São Miguel	A definir
21	A.F. Treino NP	FPN	Rio Maior	Março
22	A.F. Treino NP	FPN	Coimbra	Abril
23	A.F. Treino NP	FPN	Coimbra	Julho
24	A.F. Treino NP	FPN	Porto	Dezembro
25	A.F. Treino NP Alto Rendimento	FPN	Lisboa	3º Trimestre
26	A.F. Treino NP Alto Rendimento	FPN	Rio Maior	3º Trimestre
<b>PÓLO AQUÁTICO</b>				
27	Acção de Reciclagem - Pólo Aquático	ANLisboa	A definir	A definir
28	A.F. Pólo Aquático	ANLisboa	Vila Franca de Xira	A definir
29	A.F. 'Didáctica e Arbitragem de PA'	ANMadeira	Funchal	A definir
30	A.F. 'Treino Técnico de PA nos Escalões de Formação'	ANSul	A definir	A definir
31	A.F. Ensino PA	FPN	Porto	Abril
32	A.F. Ensino PA	FPN	Lisboa	Abril

33	A.F. Ensino PA	FPN	A definir	3º Trimestre
34	A.F. Ensino PA	FPN	A definir	3º Trimestre
35	A.F. Ensino PA	FPN	A definir	4º Trimestre
36	A.F. Ensino PA	FPN	A definir	4º Trimestre
37	Clinic de Treinadores de Pólo Aquático	ANNP	Felgueiras	A definir
38	A.F. Treino PA	FPN	Porto	Maio
39	A.F. Treino PA	FPN	Lisboa	3º Trimestre
40	A.F. Treino PA	FPN	Coimbra	4º Trimestre

## NATAÇÃO SINCRONIZADA

41	Acção de Formação - Natação Sincronizada	ANLisboa	Vila Franca de Xira	A definir
42	A.F. 'Orgânica da Escola de Estrelas'	ANMadeira	Funchal	Outubro
43	A.F. Ensino NS	FPN	Rio Maior	Maio
44	A.F. Treino NS	FPN	Rio Maior	Setembro
45	A.F. Treino NS	FPN	Rio Maior	Dezembro

## ÁGUAS ABERTAS

46	A.F. Treino AA	FPN	A definir	A definir
----	----------------	-----	-----------	-----------

## OUTROS

47	A.F. PDD's	FPN	A definir	3º Trimestre
48	A.F. PDD's	FPN	A definir	3º Trimestre
49	A.F. PDD's	FPN	A definir	4º Trimestre
50	Acção de Formação - Hidroginástica	FPN	Santiago do Cacém	Maio
51	A.F. 'Nutrição'	ANARA	São Miguel	Setembro
52	Funcionários de Piscinas e a Segurança Aquática	FPN	Coruche	3º Trimestre
53	A.F. Dirigentes	FPN	A definir	3º Trimestre
54	A.F. Dirigentes	FPN	A definir	4º Trimestre
55	A.F. Gestão de Escolas de Natação	FPN	A definir	4º Trimestre

## ARBITRAGEM

56	Curso Elementar de Arbitragem NP	ANaveiro	Aveiro	3º Trimestre
57	Curso Elementar de Arbitragem NP	ANLisboa	Lisboa	Julho
58	Curso Elementar de Arbitragem NP	ANMinho	Viana do Castelo	1º Trimestre
59	Curso Elementar de Arbitragem NP	ANARA	São Miguel	Setembro
60	Curso Elementar de Arbitragem NP	ANARA	Terceira	Setembro
61	Curso Elementar de Arbitragem NP	ANMadeira	Funchal	Novembro
62	Curso Elementar de Arbitragem NP	ANNP	Porto	A definir
63	Curso Elementar de Arbitragem NP	ANSul	Beja	Março
64	Reciclagem Arbitragem NP	ANNP	Porto	A definir
65	Reciclagem Arbitragem NP	ANLisboa	A definir	Novembro
66	Curso Árbitros Nacionais NP	CNArbitragem	Rio Maior	Julho
67	Curso Elementar de Arbitragem NP	ANCoimbra	Coimbra	Janeiro
68	Curso Elementar de Arbitragem NP	ANDSantarém	Tomar	Março
69	Curso Elementar de Arbitragem PA	ANLisboa	A definir	Fevereiro
70	Curso Elementar de Arbitragem PA	ANNP	Porto	Setembro
71	Reciclagem Arbitragem PA	ANNP	Porto	Abril
72	Curso Elementar de Arbitragem PA	A definir	A definir	A definir

73	Curso Elementar de Arbitragem NS	FPN	Funchal	Maio
74	Acção de Reciclagem de Arbitragem de NS	FPN	Coruche	Maio
75	Curso Arbitragem AA	ANMadeira	Funchal	Junho

Caso tenha alguma dúvida sobre as acções/cursos poderá contactar a **Federação Portuguesa de Natação**, Moradia do Complexo de Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 – CRUZ QUEBRADA – DAFUNDO

**Tel.** 214 158 190 **Fax.** 214 191 739 **Email:** [secretariado.formacao@fpnatacao.pt](mailto:secretariado.formacao@fpnatacao.pt) **Webpage :** [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)

Ou,

Poderá contactar a **Associação Regional de Natação**, onde a iniciativa se irá desenrolar.