



**COMUNICADO N°19/94**  
**Lisboa, 07 de Dezembro de 1994**

**1 - PLANO DE APOIO À ALTA COMPETIÇÃO 94/95**

Junta-se em anexo o projecto de acções a desenvolver no âmbito do PAC-Absoluto e PAC-Junior, e grelhas de tempos das categorias Mundial e Europeia definidas pelo PAC 94/95.

**2 - 11ª EDIÇÃO DA OPERAÇÃO JUVENTUDE E OLIMPSIMO  
19/23 DEZEMBRO 94 - LUSO**

Para este evento cuja iniciativa pertence ao Comité Olímpico de Portugal, a Direcção da FPN decidiu convocar, sob proposta do DTN, os seguintes atletas:

FEMININOS	MASCULINOS
Jurema Maia - GESLOURES	Ricardo Silva - GDS
Cátia Gomes - FCP	Tiago Lousada - FCP
Ana Magalhães - CNO	Hugo Amorim - CFP
Cristina Máximo - FCP	Bruno Laranjeira - SFUAP
Alexandra Martins - CNAC	Nuno Inácio - FCP
Tatiana Soares - SCB	Luis Abrantes - SLB
Ana Tsukagoshi - CNAC	Diogo Pereira - CDN
Sara Afonso - SAD	Rodrigo Alves - ABVE
Ana Ponces - SLB	Hernâni Silva - FCP
Mariana Cunha - AAC	Hugo Leite - AAC

Treinadores: Victor Raposo, Director Técnico da ANC  
António Florim do CFP  
Teresa Alves da GESLOURES



## Plano de Viagem:

### 19 de Dezembro

Os atletas do Norte deslocam-se em Comboio Alfa para Coimbra, com partida de Campanhã às 14h30.

Partida de Lisboa em autocarro, com saída do Parque Eduardo VII às 14h30 (concentração 15 minutos antes).

Em Coimbra o autocarro passa às 17h00 no Estádio Universitário, onde serão integrados os atletas do Norte e de Coimbra.

### 23 de Dezembro

Partida do Luso às 10h00

Chegada prevista a Coimbra às 10h45

Partida para o Porto em comboio Intercidades às 13h08 com chegada prevista a Campanhã às 14h25

Chegada prevista a Lisboa às 13h00

## **3 - CAMPEONATOS DA EUROPA DE VELOCIDADE - STAVANGER 3/4 DEZ 94**

### **Resultados da nadadora Maria Carlos Santos**

3/12/94 - 50 B - 00.34.97

4/12/94 - 100 E - 01.05.32 - Elim.  
01.05.24 - Elim.  
01.04.84 - 1/2 F  
01.05.12 - F. (6º)

## **4 - POLO AQUÁTICO**

Em anexo juntamos informação sobre o primeiro Centro Nacional de Treino de Polo Aquático.

## **5 - NOVA FILIAÇÃO**

Em reunião de Direcção de 06 Dez.94, foi aceite a filiação do Clube Naval da Horta.

Pela Direcção da FPN  
O Director Executivo



Prof. José A. Sacadura

PROJECTO DE ACÇÕES A DESENVOLVER NO ÂMBITO  
PAC-ABSOLUTO'1995

1 - COMPETIÇÃO - Campeonatos da Europa de Velocidade

Local - Stavenger(Noruega)

Data - 12 e 13 de Novembro/94

2 -COMPETIÇÃO - II - BRASIL SWIM CUP (Feminina)

Local - Rio de Janeiro (BRASIL)

Data - 13 a 15 de Janeiro/95

3 - CICLO DE COMPETIÇÕES

FINA WORLD COMPETITIONS-25 mts.

3.1 - França(Paris) - 4 e 5 de Fevereiro '95

3.2 - Itália (Génova) - 7 e 8 de Fevereiro '95

3.3 -G.B. (Sheffield) - 11 e 12 de Fevereiro'95

4 - ESTÁGIO+COMPETIÇÃO

LOCAL :

DATA : 23/Março a 12/Abril

COMPETIÇÃO

LOCAL : Belo Horizonte(Brasil)

DATA : 14 a 16/Abril

5 -COMPETIÇÃO DE AVALIAÇÃO

LOCAL: TELAVIV(ISRAEL) - HAPOEL GAMES

DATA : 13 a 15/JUNHO

6 -COMPETIÇÕES DE OBSERVAÇÃO

LOCAL : PORTO / MEETING INTERNACIONAL DA CIDADE

DATA : 1 e 2/JULHO

LOCAL : FUNCHAL(MADEIRA)

DATA : 8e9 de /JULHO

7 - ESTÁGIO -

LOCAL :

DATA : 14 a 28 de JULHO

8 - COMPETIÇÃO - Ponto alto da época

LOCAL : VIENA (AUSTRIA)

DATA : 16 a 27/AGOSTO

E/OU

LOCAL : FUKUOKA(JAPÃO)

DATA : 23 a 31/AGOSTO

9 .ESTÁGIO + COMPETIÇÃO

II - CAMPEONATOS DO MUNDO DE PISCINA CURTA

LOCAL : RIO DE JANEIRO (BRASIL)

DATA : 30 de NOVEMBRO a 3 de DEZEMBRO

**PROJECTO DE ACÇÕES A DESENVOLVER NO ÂMBITO DO  
PAC - JUNIOR'1995**

*Masculinos nascidos em 1978 ou 1979*

*Femininos nascidas em 1980 ou 1981*

**1 . COMPETIÇÃO DE AVALIAÇÃO**

LOCAL :MADRID (ESPANHA)

DATA : 19 a 21/Dezembro/94

**2 . COMPETIÇÃO DE AVALIAÇÃO**

LOCAL : GENÉVE (SUIÇA)

DATA : 20 a 22/Janeiro/95

**3 . ESTÁGIO+COMPETIÇÃO FINAL DE INVERNO**

LOCAL : SUIÇA-MULTI-NATIONS YOUTH MEET(NASC.80+)

DATA : 15 e 16/Abril

LOCAL : GRÉCIA - MULTI-NATIONS JUNIOR MEET(NASC.78/79)

**4 . COMPETIÇÃO DE AVALIAÇÃO**

LOCAL : MADRID(ESPANHA)

DATA : 3 e 4/Junho

**5 . ESTÁGIOS E COMPETIÇÕES FINAIS PARA QUALIFICAÇÃO PARA  
OS CAMPEONATOS DA EUROPA DE JUNIORES**

LOCAL : PORTO-MEETING INTERNACIONAL DA CIDADE

DATA : 1 e 2/Julho

LOCAL : MADEIRA- MEETING INTERNACIONAL DO FUNCHAL

DATA : 8 e 9/Julho

*ESTÁGIO FINAL*

LOCAL : MADEIRA

DATA : 3 a 14/Julho

**6 . CAMPEONATOS DA EUROPA DE JUNIORES**

LOCAL : GENÉVE(SUIÇA)

DATA : 19 a 23 de JULHO

**TABELA DE TEMPOS PARA INGRESSO NAS CATEGORIAS  
MUNDIAL E EUROPEIA DOS CRITÉRIOS ESPECÍFICOS  
DEFINIDOS PELA ALTA COMPETIÇÃO PARA 1995**

	CATEGORIA EUROPEIA		CATEGORIA MUNDIAL	
	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
50 mts Livres	23.5	26.47	22.9	25.7
100 mts Livres	52.0	58.3	50.6	56.7
200 mts Livres	1.55.2	2.06.1	1.52.0	2.02.6
400 mts.Livres	4.01.7	4.23.3	3.54.9	4.16.0
800 mts Livres		8.55.9		8.41.0
1500 mts Livres	15.54.1		15.27.6	
100 mts Costas	58.1	1.04.9	56.5	1.03.1
200 mts Costas	2.05.8	2.18.7	2.02.3	2.12.9
100 mts Bruços	1.05.8	1.13.1	1.04.0	1.11.0
200 mts Bruços	2.20.5	2.36.9	2.16.6	2.32.6
100 mts mariposa	57.0	1.01.5	55.4	1.00.8
200 mts Mariposa	2.04.9	2.16.0	2.01.4	2.12.2
200 mts Estilos	2.07.6	2.22.1	2.04.0	2.18.2
400 mts Estilos	4.32.4	4.58.1	4.24.9	4.49.9

## Centro Nacional de Treino de Pólo Aquático

Após esforços da Direcção da Federação Portuguesa de Natação na pessoa do seu Presidente, Exmo Senhor Vitor Nogueira, conseguiu-se chegar a acordo com o C.F.B. no sentido da implementação de um anseio de há muito da família do Pólo Aquático, o primeiro Centro Nacional de Treino de Pólo Aquático.

Mas, o que é um Centro Nacional de Treino de Pólo Aquático?

### Objectivos

O CNaT-PA é, sobretudo, uma resposta da FPN às necessidades expressas por jogadores e treinadores, após a constatação do crescente nível desportivo que as Selecções de Portugal de Pólo Aquático têm demonstrado nos últimos anos e cuja manifestação mais importante foi a subida dos Seniores Femininos ao Grupo-A do Campeonato da Europa de 1995, a disputar em Viena. Assim, com o CNaT a FPN visa:

1. aumentar o volume e a intensidade de trabalho viabilizando mais três sessões semanais.
2. provocar uma acentuada melhoria na técnica individual de base.
3. provocar uma acentuada melhoria na técnica e tática individual dos jogadores que desempenham funções específicas; Centrais, Pivôt's e Guarda-Redes.
4. manter o trabalho das selecções nacionais durante todo o ano
5. complementar o trabalho que os jogadores efectuem nos clubes, dando resposta às solicitações que os treinadores dos clubes que fornecerem jogadores às S.N.'s efectuem no âmbito do diálogo permanente que entabularem com o Supervisor do CNaT.

### A Quem se Dirige?

O CNaT está aberto a todos os jogadores e jogadoras que se encontrem pré-seleccionados para **representar Portugal** em Campeonatos da Europa, em Torneios Internacionais, ou ainda, em Projectos a Médio e Longo prazo que objectivem a participação em Campeonatos da Europa. Estão no primeiro caso os Seniores Femininos, no segundo os Seniores e Juniores Masculinos, e no terceiro os Juniores, Juvenis e Infantis Masculinos.

### Locais

O CNaT terá lugar em piscinas pertencentes à FPN ou a entidades com que a FPN venha a estabelecer protocolos e cujas dimensões viabilizem um trabalho de qualidade do ponto de vista físico, técnico e tático.

### Quem é o Técnico Responsável?

O CNaT terá a supervisão técnica do **Seleccionador Nacional**, Dr. Lajos Lorincz, coadjuvado em alguns momentos pelos seus adjuntos. Sempre que se forme um CNaT longe do local de residência do Técnico Supervisor a FPN estudará outra forma de implementação que poderá passar por delegar a responsabilidade local noutro técnico.

### Quando tem lugar?

Prevê-se que o funcionamento dos CNaT tenha lugar durante o início da manhã, entre as 7.30 até às 10.30, às terças, quartas e quintas, durante o período que vai de Outubro a Julho (inclusivé).

### Contrapartidas para a Entidade que viabilize o CNaT-PA

No caso de ser um clube a estabelecer um protocolo de cooperação com a FPN, ser-lhe-ão concedidas contrapartidas, tais como, a possibilidade dos jogadores do clube frequentarem as sessões de treino do CNaT, sejam eles pertencentes, ou não, a alguma das Selecções Nacionais.

O primeiro C.Na.T.-P.A. teve início na Piscina do Restelo no passado dia 29 de Novembro de 1994. Estabeleceram-se previamente dois horários para chegada dos jogadores ao treino; 07h30m e 08h45m; outras horas de chegada terão que merecer o acordo do Responsável Técnico do C.Na.T.-P.A. e Seleccionador Nacional, Dr. Lajos Lorincz.

Em anexo apresentamos um mapa no qual constam os jogadores que se encontram em trabalho de Selecção e que por esse facto têm acesso a um CNaT-PA.



	Femininos	Masculinos Sen	Masculinos Jun	Masculinos Juv
AEIST 03	Carla Oliveira - 73	Pedro Gonçalves - 70 Fernando Martins - 74		
CDN 03		José Vaz - 69	Roberto Barros - 76	Ricardo Vieira - 78
CDUP 22	Patrícia Lencastre - 70 Sofia Canossa - 71 Mariana Malta - 69 Marta Mendes - 72 Isabel Magano - 68 Zara Cardoso - 73 Teresa Soares - 69 Carla Graff - 73 Livia Martins - 73			Ricardo Silva - 78 Joaquim Sousa - 78 Ricardo Silva - 78 Joaquim Sousa - 78 Manuel Poças - 78 João Fernandes - 78 Daniel Gomes - 78 José Raeiro - 78 Bruno Martins - 78 Ricardo Gonçalves - 78 Ricardo Fonseca - 78 Diogo Amaral - 78 Hernani Sarmento - 79
CFB 07	Cristina Nogueira - 70 Ana Margarida - 78 Manuela Lourenço - 76	Miguel Dias - 74 António Nazaré - 70	Nuno Canuto - 76	Nelson Ribeiro - 78
CNA 10	Verónica Neves - 73 Ana Passarinho - 73 Carla Santos - 73 Cristina Correia - 71	Fernando Coelho - 73 João Augusto - 72 Nuno Begonha - 74 Jorge Martins - 73	André Gonçalves - 77	Filipe Cintra - 79
CNO 18		André Correia - 74 Luís Carvalho - 74	Rui Gouveia - 77 Ivo Cruz - 77 António Faria - 77 David Ferrão - 77	João Carvalho - 79 Luís Martins - 78 Bruno Teixeira - 78 André Pereira - 78 Diogo Centieiro - 78 Tiago Ferrão - 78 Nuno Tomé - 78 Nuno Teixeira - 79 Nuno Conceição - 79 Nuno Almeida - 79 Ricardo Inácio - 79 Rui Santos - 79
CPN 11		Nuno Lobo - 63 Rui Coelho - 73	Tiago Costa - 76 Jorge Mota - 76 Bruno Martins - 76 Luís Silva - 76 Artur Rosa - 76	Nuno Carolo - 78 Miguel Ricardo - 78 Nuno Malheiro - 79 Luís Marcelo - 79
RCFP 08			Pedro Campos - 76 Carlos Miguel Silva - 77 Carlos Silva - 77	Tiago Azenha - 78 Artur Reis - 80 Helder Teixeira - 80 Fernando Silva - 78 Sérgio Alves - 79
SAD 29	Alexandra Nogueira - 67 Ana Teresa Forjaz - 77 Helena Barros - 66 Patrícia Graça - 71 Sandra Amado - 72 Andrea Cabrita - 72 Clara Santos - 76 Ana Gonçalves - 70 Paula Cruz - 70 Mónica Russo - 77	Paulo Russo - 72 Paulo Azevedo - 63 Francisco Rocha - 69 António Machado - 67 Rafael Salgueiro - 72 Carlos Nogueira - 72 Rui Marques - 75	Hugo Florêncio - 77 Ricardo Leitão - 77 Miguel Águas - 77 Samuel Rego - 77 Bruno Albuquerque - 77 Ingo Barão - 77	Paulo Marques - 78 Tiago Pereira - 78 Daniel Sabadel - 78 Hugo França - 78 Tiago Teixeira - 78 João Alho - 79
SCS 06		Ricardo Monteiro - 72 Rui Nuno - 72 Gilberto Lobo - 68 Rui Moreira - 77 Fernando Leite - 75	Rui Moreira - 77	