

	<b>Federação Portuguesa de Natação</b> Moradia do Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 CRUZ QUEBRADA Tel 21 4158190/91 Fax 21 4191739 E-mail: <a href="mailto:secretaria@fpnatacao.pt">secretaria@fpnatacao.pt</a>					<b>Data</b>  <b>01/11/12</b>	
						<b>Nº20/01</b>	
	<b>COMUNICADO</b>						

#### INDICE

- 1 - CLUBES FILIADOS - ACTUALIZAÇÃO DE CONTACTOS
- 2 - REGIME DE ALTA COMPETIÇÃO
- 3- ACÇÃO DE FORMAÇÃO NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO
- 4 - SELECÇÕES NACIONAIS
- 5 - PROJECTO JÚNIOR 2002
- 6 - HOMOLOGAÇÃO DE PISCINAS
- 7 - CONSELHO NACIONAL DE ARBITRAGEM
- 8 - CALENDÁRIO DE PROVAS NACIONAIS DE NATAÇÃO PURA 2001-2002
- 9 - EQUIVALÊNCIAS
- 10- DIVERSOS

#### 1 - CLUBES FILIADOS - ACTUALIZAÇÃO DE CONTACTOS

Por se terem verificado alterações diversas nos contactos dos clubes filiados e para uma actualização dos nossos ficheiros, solicitamos a todos os clubes o favor de devolverem à FPN a ficha anexa, devidamente preenchida.

#### 2 - REGIME DE ALTA COMPETIÇÃO

Lembramos a todos os clubes, a necessidade de informarem as respectivas Associações (que por sua vez informarão a FPN) sempre que um seu atleta perfaça um tempo que lhe permita integrar o regime de Alta Competição. Deverá ser enviada informação relativa ao nome do atleta, prova, tempo, competição e data.

#### 3 - ACÇÃO DE FORMAÇÃO NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO

A FPN leva a efeito a Acção de Formação em assunto nos dias 15 e 16 de Dezembro próximo em Lisboa. Informações detalhadas em anexo.

#### 4 - SELECÇÕES NACIONAIS

Para efeito de futuras convocatórias para Selecções Nacionais, solicitamos aos Clubes que enviem para a FPN, o seu Quadro Técnico informando quais as categorias / nadadores da responsabilidade de cada Treinador (Treinador Principal e Treinador Adjunto).

*Patrocinadores*

**SISTERPOOL**  
Tratamento de Águas

**SPEEDO**

## **5 - PROJECTO JÚNIOR 2002**

### **4th Luxembourg Euro Meet**

Por se terem verificado algumas imprecisões no nosso comunicado nº 19, relativamente aos critérios de selecção, voltamos a transcrever os mesmos:

#### Critérios de Selecção

Serão seleccionados os nadadores Juniores e Pré-Juniores que cumpram um dos seguintes critérios:

De 1 de Julho a 26 de Novembro de 2001, tenham obtido um tempo (em piscina de 50 metros) que se encontrem a 0,35 segundos, por cada 50 metros, dos mínimos A da Tab-Júnior 2002.

De 1 de Julho a 26 de Novembro de 2001, tenham obtido, no mínimo, dois tempos em diferentes provas (em piscina de 50 metros) que se encontrem a 0,35 segundos, por cada 50 metros, dos mínimos B da Tab-Júnior 2002.

Até aos Campeonatos Absolutos de Portugal – Piscina Curta, tenham cumprido um mínimo da Tab-Júnior 2002-25m.

## **6 - HOMOLOGAÇÃO DE PISCINAS**

ANC - Piscina Municipal de Mira (só para competições de âmbito regional)

## **7- CONSELHO NACIONAL DE ARBITRAGEM**

Realizou-se em 19/20 de Julho de 2001 o Congresso Técnico da FINA, em Fukuoka - Japão, durante o IX Campeonato do Mundo, onde foram aprovadas novas regras técnicas. As novas regras passaram a ser aplicadas dois meses após esta data.

As principais emendas são:

### *A – ÁGUAS ABERTAS (FINA Press Information nº 6)*

Novas definições foram adoptadas para provas de águas abertas.

- natação de longa distância – competições em águas abertas até ao máximo de 10 km (em vez de 25 km).
- maratona de natação – competições em águas abertas com mais de 10 km (em vez de 25 km).

Com o objectivo de identificar os nadadores durante a competição, pelos espectadores, juizes e árbitro, as toucas usadas pelos nadadores terão que ter colocados em cada lado “o código das três letras do país” e a respectiva bandeira nacional.

**B – NATAÇÃO PURA (FINA Press Information n° 11)**

1. As desqualificações ficam sempre sujeitas à decisão do Árbitro.
2. Só a regra da partida única será aplicada. A regra da segunda partida é eliminada (ver .4 do comunicado n° 18/01 de 01/10/18 da FPN).

Outras precisões técnicas foram adoptadas:

**1. COSTAS**

- 1.1 Na chegada será possível ao nadador estar completamente submerso.
- 1.2 Durante a viragem, após o corpo ter deixado a posição de costas, nenhum movimento das pernas ou dos braços pode ser independente do acto contínuo de viragem.

**2. BRUÇOS**

- 2.1 Os cotovelos podem estar fora do nível da água, apenas na última braçada antes da viragem, durante a viragem e durante a última braçada antes da chegada.

**3. MARIPOSA**

- 3.1 Os movimentos das pernas são simultâneos. A posição das pernas e dos pés podem ter um desnível, mas não pode haver alternância entre eles.
- 3.2 O movimento da pernada de bruços não é permitida.

As regras técnicas para 2001/2002 são idênticas às de 2000/2001. A FPN fará a sua tradução e divulgação oportunamente.

**8 - CALENDÁRIO DE PROVAS NACIONAIS DE NATAÇÃO PURA 2001-2002**

*Nova data*

2002/01/05	ANC	Torneio de Masters
------------	-----	--------------------

**9 - EQUIVALÊNCIAS**

- Pedro Miguel Batista Cardoso - 2º Nível de Treinador de Polo Aquático

**10 - DIVERSOS**

- **VIII Torneio Internacional Cidade de San Sebastian** (19 de Janeiro 2002) - os clubes interessados em participar, poderão solicitar mais informações à secretaria da FPN.

- **Eleições Autárquicas 2001** - Face à sua realização e a pedido do Ministério de Administração Interna, foi-nos solicitado pelo IND a não realização de competições no dia 16 de Dezembro, que impliquem grandes deslocações de Praticantes e assistentes.
- **ANDDEMOT**- leva a efeito um curso de classificadores de Natação a 8 e 9 de Dezembro em Lisboa. Mais informações podem ser solicitadas a esta Associação: tel 21 4177326 e fax 21 4181746.
- **CAF / II Seminário de Natação** - Realiza-se a 1 e 2 de Dezembro em Viseu. Mais informações podem ser solicitadas ao CAF: tel e fax 232 425065.
- **II Feira do Livro do Desporto** - Realiza-se no Porto no Pavilhão Rosa Mota de 29 Nov a 2 Dez. Informações sobre a mesma podem ser solicitadas à Livraria Leitura Tel 22 2076200 ou e-mail [leitura@livrarialeitura.pt](mailto:leitura@livrarialeitura.pt).

Pela FPN  
O Vice Presidente

Vitor Ferreira

**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO**  
**ACÇÃO DE FORMAÇÃO NO ÂMBITO DO ALTO**  
**RENDIMENTO**

PERIODIZAÇÃO E PLANEAMENTO EM NADADORES DE ALTO RENDIMENTO

**1- Introdução**

Vai realizar-se nos próximos dias 15 e 16 de Dezembro, em Lisboa, uma acção de formação no âmbito do Alto Rendimento, incidindo nas grandes questões do planeamento e periodização do treino, ministrada pelo Dr. Klaus Rudolph, responsável pelo controlo e avaliação do Treino da Selecção Alemã.

**2- População Alvo**

Treinadores com atletas no Regime de Alta Competição e Directores Técnicos Regionais.

Outros treinadores

**3- Local e Data**

A acção está prevista realizar-se no anfiteatro do Centro de Medicina Desportiva (a confirmar):

Dia 15 - 9.00 - Recepção

- 9:30/13:00 - Planificação da época desportiva (princípios básicos)

- 16:00/18:30 - O Planeamento: da semana à época desportiva

Dia 16 - 9:00/11:00 - Diagnóstico da prestação em natação

- 11:30/ 12:30 - Análise da competição

- 14:00/15:00 - (continuação)

- 15:30/16:30 - Discussão, questões e respostas.

**4 - Inscrições**

Todos os treinadores interessados deverão preencher a ficha de inscrição em anexo e enviá-la para esta federação até o dia 7 de Dezembro próximo.

O valor das inscrições é de 2.500\$00 e dá Direito à documentação da acção.

**5 - Treinadores com atletas no Regime de AC**

Todos os treinadores com atletas no regime de alta competição e Directores Técnicos Regionais, que desejem participar, têm direito ao alojamento e alimentação de sábado para domingo, tendo apenas de o confirmar através do preenchimento da ficha de inscrição em anexo.

ACÇÃO DE FORMAÇÃO NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO  
15 e 16 de Dezembro de 2001  
Periodização e Planeamento em Nadadores de Alto Rendimento  
*Dr. Klaus Rudolph*



FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ Tlm: \_\_\_\_\_

Clube/Instituição: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ( só no caso de ser treinador sem atletas no regime de AC)

Cheque passado à ordem de FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CHEQUE Nº \_\_\_\_\_ NO VALOR DE 2.500\$00 SOBRE O BANCO

\_\_\_\_\_

RECIBO EM NOME DE \_\_\_\_\_

NIF \_\_\_\_\_

Caso seja Treinador com atletas no Regime de Alta Competição ou DTR  
desejo ficar alojado no local designado pela organização?

Sim

Não

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2001

\_\_\_\_\_

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



ACTUALIZAÇÃO DA BASE DE DADOS DA FPN RELATIVA AOS CLUBES FILIADOS

CLUBE	
SIGLA	
ASSOCIAÇÃO	

MORADA	
--------	--

TEL	
-----	--

FAX	
-----	--

e-mail	
--------	--

SITE	
------	--

Enviar para Federação Portuguesa de Natação

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

Fax. Nº 21 419 1739

e-mail - [secretaria@fpnatacao.pt](mailto:secretaria@fpnatacao.pt)