

## COMUNICADO Nº 28-09

09/09/25

### ÍNDICE

- 1 - NATAÇÃO PURA
- 2 - PÓLO AQUÁTICO
- 3 - FORMAÇÃO
- 4 - DIVERSOS

## 1 - NATAÇÃO PURA

### *a) Regulamento de Competições Nacionais de Natação Pura 2009-2010*

Informa-se que a partir do próximo dia 28 de Setembro, estará disponível no site da FPN [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt), o Regulamento em título.

### *b) Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª/4ª Divisões – Ponte de Sôr*

Juntamos em anexo, listagem de restauração relativa a Ponte de Sôr, gentilmente enviada pela ANIC.

### *c) Estágios de Preparação Geral*

De acordo com o Plano de Alta Competição e Selecções Nacionais 2009, informamos que os Estágios de preparação geral das Selecções Nacionais, realizar-se-ão em Rio Maior, nas seguintes datas:

- Selecção Júnior, de 08 a 11 de Outubro de 2009
- Selecções Absoluta e Sénior Jovem, de 15 a 18 de Outubro de 2009

### *c) Multinations Youth Meet – Coimbra (POR) 27/28 Março 2010*

Na sequência da candidatura apresentada por Portugal, através da FPN, no recente Congresso da LEN realizado em Copenhaga, foi atribuída ao nosso País, a realização do *Multinations Meet*, na categoria *Youth*, a realizar em Coimbra a 27 e 28 de Março 2010.

## 2 - PÓLO AQUÁTICO

### **Campeonato da Europa Sub 20 Feminino, Nápoles 13/20 Set. 09**

#### Resultados da Selecção Nacional

HUN	31	x	POR	01
POR	03	x	GRE	13
ITA	12	x	POR	04
POR	08	x	SVK	05

#### 9º/10º Lugares

FRA	10	x	POR	09
-----	----	---	-----	----

#### Classificação Final

1º	RUS	3º	NED	5º	HUN	7º	GBR	9º	FRA	11º	SVK
2º	ITA	4º	GRE	6º	ESP	8º	SRB	10º	POR	12º	UKR

## 3 - FORMAÇÃO

### **a) Curso de 2º Nível de Treinadores – Natação Pura, Pólo Aquático, Natação Sincronizada e Ensino**

A Federação Portuguesa de Natação vai realizar, a partir de Outubro, um curso de treinadores de 2.º nível de Natação Pura, Natação Sincronizada, Pólo Aquático e Ensino, em Rio Maior, tal como previsto no Plano Anual de Formação de 2009. Enviamos em anexo o Folheto promocional, Ficha de Inscrição e Informações sobre o referido curso.

### **b) Curso de Treinadores de 2º Nível – Tronco Específico Pólo Aquático – Lisboa, 08**

No referido curso, ficaram APTOS os seguintes formandos:

**Ivo Miguel Oliveira Fernandes**  
**José Alberto Magrinho Alves**

### **c) Equivalências**

André Faria Mendes Pereira - 1º Nível de Monitor de Natação  
André Louçã Rodrigues Pereira - 1º Nível de Monitor de Natação  
Ana Helena Monteiro Costa - 1º Nível de Monitor de Natação  
Hugo Mayer Raposo Vaz Abade - 1º Nível de Monitor de Natação

Leonel de Oliveira Dias - 1º Nível de Monitor de Natação  
Nuno Miguel Pinto Contreiras - 1º Nível de Monitor de Natação  
Nuno Miguel Ortins Leite - 1º Nível de Monitor de Natação  
Luís Filipe Gonçalves de Almeida – Treinadores de 2º Nível de Natação Pura  
Rui Filipe Salvador da Cunha Ribeiro – 1º Nível de Monitor de Natação

#### 4 - DIVERSOS

##### *Oferta de Serviços*

Recebemos do Fisioterapeuta, Gonçalo Amaral Pinto, um pedido de divulgação da sua disponibilidade para trabalhar na área da sua competência. Contacto do Técnico: e-mail [pintothu@gmail.com](mailto:pintothu@gmail.com).

Pela FPN



Paulo Frischknecht  
Presidente

**CURSO DE TREINADORES DE 2º NÍVEL – Rio Maior 2009**  
**Natação Pura / Natação Sincronizada / Pólo Aquático / Ensino**  
**FICHA DE INSCRIÇÃO**

Nome			
Morada			
Código Postal	Localidade	Telefone	
E-MAIL			
Clube / Instituição			
Área (s) Específica (s) em que se inscreve:			
Natação Pura (x)	Pólo Aquático	Nat. Sincronizada	Ensino
Forma de Pagamento: (x)	Transferência Bancária	Cheque	
Em caso de Cheque, quantas Prestações ?	1 Prestação	2 Prestações	
Cheque nº	No valor de		
Cheque nº	No valor de		
Sobre o Banco			
Recibo em nome de			
NIF			
Cheque (s) passado (s) à ordem de Federação Portuguesa de Natação			



(POR FAVOR PREENCHER EM LETRAS MAIÚSCULAS)

**IMPORTANTE:**

Junto anexo proposta de inscrição, juntamente com cópia do certificado da posse do curso de 1º nível, ou equivalente, e declaração da(s) entidade(s) onde exerce(eu) funções atestando no mínimo 2 anos de experiência.

\_\_\_\_\_  
 (Assinatura)

\_\_\_\_\_, \_\_ de \_\_\_\_\_ de 2009

### CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO E SELECÇÃO

\* possuírem o curso de 1º nível ou equivalente, e terem pelo menos 2 anos de prática efectiva;

\* encontrarem-se ao serviço de qualquer instituição ou entidade numa das disciplinas da natação e serem propostos pelas referidas instituições onde estes exerçam a sua actividade;

\* ordem de entrada das candidaturas;

\* currículo dos candidatos.

### INSCRIÇÕES

Taxas de inscrição individual:

Tronco Comum + 1 Área Específica das 4 seguintes: Natação Pura, Pólo Aquático, Natação Sincronizada ou Ensino – 200h - 550€

1 Área Específica (Natação Pura ou Pólo Aquático ou Natação Sincronizada ou Ensino) - 70h – 190€ (possível para quem já possui o Curso de 2º Nível)

### Formas de Pagamento:

Pagamento total no acto da inscrição;

Pagamento em duas prestações (Curso Completo) – 1ª no acto da inscrição e 2ª no final do tronco comum.

## INFORMAÇÕES

Tel. 214158190

Fax. 214191739

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

[secretariado.formacao@fpnatacao.pt](mailto:secretariado.formacao@fpnatacao.pt)



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



## CURSO DE TREINADORES 2º NÍVEL

ENSINO



NATAÇÃO PURA



NATAÇÃO  
SINCRONIZADA



PÓLO AQUÁTICO



RIO MAIOR  
CENTRO DE ESTÁGIOS - CENPROL



# CURSO DE TREINADORES DE 2º NÍVEL - 2009



A Federação Portuguesa de Natação vai realizar em Outubro de 2009, um curso de treinadores de 2º nível (Opção Natação Pura, Natação Sincronizada, Pólo Aquático ou Ensino).

Para o Curso de 2º nível estão indicadas 200 horas teóricas e práticas, e consiste num Tronco Comum e uma Área Especifica (Natação Pura, Pólo Aquático, Natação Sincronizada ou Ensino - opcional, de acordo com as preferências do candidato).

O Curso será distribuído por um mínimo de 2 módulos, sendo o primeiro referente ao Tronco Comum a todas as áreas, no seguinte regime:

6ª feira - 14h00 às 20h00

Sábados - 9h00 às 20h00

Domingos - 9h00 às 18h00

Início do primeiro módulo:

30 de Outubro - 6ª feira

As datas dos restantes módulos serão definidas posteriormente de acordo com a disponibilidade dos formandos e formadores.

## DISCIPLINAS

### TRONCO COMUM

Enquadramento Institucional; Organização Escola de Natação; Bases Biomecânicas; Análise e Ensino das Técnicas; Treino Técnico; Noções Básicas Anatomia Funcional; Biologia do Treino Desportivo; Formação Desportiva; Treino das Qualidades Físicas; Planeamento e Periodização; Psicologia Desportiva; Sociologia do Desporto; Nutrição; Traumatologia.

### NATAÇÃO PURA

Organização Escola de Natação; Análise e Ensino das Técnicas; Arbitragem; Treino Técnico; Treino das Qualidades Físicas; Planeamento e Periodização; Preparação Técnico-Táctica; Psicologia Desportiva.

### PÓLO AQUÁTICO

Organização Escola de Natação; Análise e Ensino das Técnicas; Arbitragem; Treino Técnico; Treino das Qualidades Físicas; Planeamento e Periodização; Preparação Técnico-Táctica; Psicologia Desportiva.

### NATAÇÃO SINCRONIZADA

Organização Escola de Natação; Análise e Ensino das Técnicas; Arbitragem; Treino Técnico; Treino das Qualidades Físicas; Planeamento e Periodização; Preparação Técnico-Táctica; Psicologia Desportiva.

## ENSINO

Organização Escola de Natação; Análise e Ensino das Técnicas; Planeamento e Periodização; Populações Especiais; Hidroginástica; Bebés.

## LOCAL

O curso terá lugar no Auditório do Centro de Estágios de Rio Maior - CENPROL.  
Pá da Ribeira  
2040-227 Rio Maior.

**MAIS INFORMAÇÕES EM**  
**WWW.FPNATACAO.PT**

## **Curso de Treinadores 2º Nível Natação Pura / Natação Sincronizada / Pólo Aquático / Ensino**

Tal como previsto no Plano Anual de Formação de 2009, a Federação Portuguesa de Natação vai realizar, a partir de Outubro, um curso de treinadores de 2º nível de Natação Pura, Natação Sincronizada, Pólo Aquático ou Ensino, em Rio Maior.

O Curso está organizado em 200 horas teóricas e práticas, sendo 130h integradas num tronco comum e 70h numa área específica, esta opcional, de acordo com as preferências do candidato. No caso de uma área específica não tiver número suficiente de inscritos, a FPN reserva-se o direito de não a realizar.

O horário distribuir-se-á por 3 dias da semana – 6ª feira (das 14h00 às 20h00), Sábado (todo o dia) e Domingo (todo o dia).

O Curso será distribuído por um de 2 blocos, tendo o primeiro a duração de um mês a realizar-se nos horários e dias descritos atrás e um 2º bloco que será marcado consoante a disponibilidade dos formandos e dos formadores. Ambos blocos realizam-se em Rio Maior.

### Condições de Inscrição e Selecção:

- Possuírem o curso de 1º nível ou equivalente, e terem pelo menos 2 anos de prática efectiva;
- Encontrarem-se ao serviço de qualquer instituição ou entidade numa das disciplinas da natação e serem propostos pelas referidas instituições onde estes exerçam a sua actividade;
- Ordem de entrada das candidaturas;
- Currículo dos candidatos;
- Possuir como habilitação literária mínima a escolaridade obrigatória;
- Terem a idade mínima de 18 anos à data do início do curso;

### Inscrições:

As inscrições são realizadas na FPN, após envio da proposta e ficha de inscrição anexa, juntamente com cópia do certificado de aprovação no curso de 1º nível, ou equivalente, e com a declaração da(s) entidade(s) onde exerce(eu) funções, atestando no mínimo 2 anos de experiência.

Deverá igualmente ser realizado o pagamento da taxa de inscrição. Qualquer falha na entrega destes requisitos é motivo de rejeição da inscrição.

O candidato pode inscrever-se em 1 ou mais Áreas Específicas e de acordo com a sua opção, após aprovação do curso obterá o diploma de:

- 2º Nível de Treinadores de Natação Pura;
- 2º Nível de Treinadores de Pólo Aquático;

- 2º Nível de Treinadores de Natação Sincronizada;
- 2º Nível Área de Ensino;

Período de inscrição: de 25 de Setembro a 19 de Outubro.

N.º de inscrições: O n.º de inscrições limite para o curso é de 25 candidatos.

Taxas de inscrição individual:

- Tronco Comum + 1 Área Específica (Natação Pura ou Pólo Aquático ou Natação Sincronizada ou Ensino) – 200h - 550€
- 1 Área Específica (Natação Pura ou Pólo Aquático ou Natação Sincronizada ou Ensino para quem já possui o 2º Nível de Treinador) - 70h – 190€

Formas de Pagamento:

Pagamento total no acto da inscrição;

Pagamento em duas prestações – 1ª no acto da inscrição e 2ª no final do Tronco Comum.

Local: Centro de Estágios de Rio Maior, Escola Superior de Rio Maior e Complexo de Piscinas Municipais de Rio Maior.

Alojamento: O alojamento e a alimentação são da responsabilidade dos candidatos.

Conteúdos Programáticos do Curso de 2º Nível:

	Comum	Ensino	NP	NS	PA
<b>Enquadramento Institucional</b>	2h	--	--	--	--
<b>Organização Escola de Natação</b>	3h	6h	2h	2h	2h
<b>Bases Biomecânicas e Análise das técnicas</b>	10h	--	10h	10h	6h
<b>Análise e ensino das técnicas/ Metodologia de Observação</b>	--	20h	--	--	--
<b>Regulamentação e Arbitragem</b>	--	--	2h	2h	2h
<b>Treino Técnico /Prep Técnico - Tática e Metod. Observação</b>	10h	--	12h	16h	20h
<b>Noções Básicas de Anatomia Funcional</b>	10h	--	--	--	--
<b>Biologia do Treino Desportivo</b>	10h	--	--	--	--
<b>Formação Desportiva</b>	6h		--	--	--
<b>Treino das Qualidades Físicas</b>					
<b>Coordenação</b>	2h	--	2h	28h	28h
<b>Força</b>	2h	--	8h		
<b>Flexibilidade</b>	2h	--	4h		
<b>Resistência</b>	2h	--	10h		
<b>Velocidade</b>	2h	--	4h		
<b>Plan. Periodização Processo Treino / Aval. Estratégias</b>	10h	8h	12h	8h	8h

<b>Ensino</b>					
<b>Psicologia Desportiva</b>	12h	--	4h	4h	4h
<b>Sociologia do Desporto</b>	6h	--	--	--	--
<b>Nutrição</b>	5h	--	--	--	--
<b>Populações Especiais</b>	--	16h	--	--	--
<b>Activ.Aquáticas – Hidroginástica / Bebés</b>	--	16h + 4h	--	--	--
<b>Traumatologia ( + Revisão Socorrismo)</b>	6h	--	--	--	--
<b>Trabalhos de Grupo</b>	10h	--	--	--	--
<b>Avaliação (4 módulos da 1ª e 2ª chamada)</b>	20h	--	--	--	--
<b>Total (Tronco Comum + Especifico)</b>		<b>200h</b>	<b>200h</b>	<b>200h</b>	<b>200h</b>

# *Restaurantes*

## **Ponte de Sor:**

### ***Associação Foros de Domingão***

Capacidade para 350/400 pessoas

Menu: sopa + prato + bebida + sobremesa + doce ou fruta + café = 7,5€

Contacto: 934265138 (Sr. Rui Cadete)

***O Manjar:*** Rua General Humberto Delgado, 7400 – 259 Ponte de Sor

Telef.: 242201415

***Ped' Pizza:*** Rua General Humberto Delgado, 7400 – 275 Ponte de Sor

Telef: 242 ??? ??? (*Aos interessados, pesquisar na lista telefónica*)

### ***Restaurante Momentos de Requite:***

Telef: 242 206 026

### ***Restaurante Jardim:***

Telefone: 242 206 527

### ***Quadrifonia:***

Telef: 242 203 283 / 962 072 027

Link: [www.restaurantequadrifonia.com](http://www.restaurantequadrifonia.com)

### ***Seca Pipas***

Telef: 242 107 580

### ***Fábrica do Arroz:***

Telef: 242 418 090 / 242 295 192

***A Grelha:*** R: Cardeal D. António Ribeiro, 15, 7400 – 302 Ponte de Sor

Telef.: 242206974

### ***Pizzaria Zanchin:***

Telef: 242206336

***Pensão Serras:*** Av.<sup>a</sup> da Liberdade, 165, 7400 Ponte de Sor

Telef.: 242206191

***O Barril:*** Av.<sup>a</sup> da Liberdade 63A, 7400 - 218 Ponte de Sor

Telef.: 242 204 783

***Marisqueira O Príncipe:*** Avenida Vaz Monteiro, 22A, 7400 - 281 Ponte de Sor

Telef.: 242202598

***O Padeiro:*** Rua Soeiro Pereira Gomes, 28, 7400 - 279 Ponte de Sor

Telef.: 242206957

**Olivença:** Rua de Olivença, 10, 7400 - 244 Ponte de Sor  
Telef.: 242206201

**A Brasa:** Rua Damião de Góis, 27, 7400 – 242 Ponte de Sor  
Telef.: 242206063

**Restaurante: D. Fernando (Av. Da Liberdade)**  
Telef: 242 ??? ??? (Aos interessados, pesquisar na lista telefónica)

**O Gato Preto:** (Junto à CP e Modelo), 7400 Ponte de Sor  
Telef.: 242202197

**As Canárias:** Estrada de Abrantes - Pinhal, 75A, 7400 - 282 Ponte de Sor  
Telef.: 242206725

**O Gaveto:** Rua Damião de Góis, 27, 7400 - 242 Ponte de Sor  
Telef.: 242204669

**Adega do Zé:** Rua da Fonte, 7400 - 240 Ponte de Sor  
Telef.: 242202073

**Churrasqueira Ponto Final:** Rua 16 – Zona Industrial, 7400 – 209 Ponte de Sor  
Telef.: 242201271

**Churrasqueira Sor, Lda.:** Rua Mouzinho de Albuquerque, 13, 7400 – 275 Ponte de Sor  
Telef.: 242202865

**Churrasqueira do Xico:**  
Telef.: 242 206 298

**A Colher de Pau:** Rua do Rossio, 7400 – 248 Ponte de Sor  
Telef.: 242204730

**A Cenoura:** Rua Mouzinho de Albuquerque, 67, 7400 – 275 Ponte de Sor  
Telef.: 242206976

**O Pinhal (Café – Restaurante):** Rua do Pinhal, Pinhal, 7400 – 247 Ponte de Sor  
Telef.: 242201745

**Retiro de Pescador:** Av. António Rodrigues Carrusca, Barreiras, 7400 - 114 Ponte de Sor, Telef.: 242206216

### **Montargil:**

**A Panela:** EN 2, 7425 Montargil  
Telef.: 242904436

**Sabores do Rio (Irmãos Canha):** Carvalhoso; 7425 - 013 Montargil  
Telef.: 242904237

**O Solar do Outeiro:** Rua Manuel F. Sousa, 7425 - 130 Montargil

Telef.: 242901192

**Tropical:** Rua Heróis do Ultramar, 24, 7425 - 125 Montargil  
Telef.: 242904606

**Caldeira:** Farinha Branca, 7425 – 014 Montargil  
Telef.: 242904261

**O Tonho:** EN2, 7425 Montargil  
Telef.: 242904

**Retiro do Mocho:** Foros do Mocho, 7425 – 015 Montargil  
Telef.: 242904271

### **Tramaga:**

**O Cantinho Brasileiro:** EN 2 – Água-Todo-O-Ano; 7400 - 601 Tramaga  
Telef.: 242295192/242295521

**Nascer do Sol:** Rua da Liberdade, 70, 7400 - 604 Tramaga  
Telef.: 242295140

**“José Maurício”:** Rua Principal, 7400 – 604 Tramaga  
Telef.: 242295131

**“O Vitalino”:** Rua Principal, 7400 – 604 Tramaga  
Telef.: 242295258

### **Galveias:**

**Flor (Café – Restaurante):** EN 244, 7400 – 022 Galveias  
Telef.: 242983139

**Brasão (Café – Restaurante):** Rua D. João III, 7400 – 036 Galveias  
Telef.: 242283093

**Adrenalina – Bar (Petiscos):** Rua do Outeiro, 7400 – 035 Galveias  
Telef.: 242983537

**Snack – Bar Matos:** Rua Luís de Camões, 7400 – 001 Galveias  
Telef.: 242983655

**Motorista (Petiscos):** EN 244, 7400 – 022 Galveias  
Telef.: 242983170

**Central (Petisco):** Rua General José Garcia Marques Godinho, 7400 – 015 Galveias  
Telef.: 242983123

### **Foros do Arrão:**

***O Vicente (Café – Restaurante):*** Rua Ary dos Santos, 7425 – 230 Foros do Arrão  
Telef.: 242965169

***O Tabaco (Petiscos):*** Av. da Liberdade, 7425 – 201 Foros do Arrão  
Telef.: 242965239

***Pélé (Petiscos):*** Estrada de Montargil, 7425 – 202 Foros do Arrão  
Telef.: 242965147

***Carta (Petiscos):*** Estrada de Montargil, 7425 – 202 Foros do Arrão  
Telef.: 242965128

***Retiro do Bagaço:*** Estrada de Montargil, 7425 – 202 Foros do Arrão  
Telef.: 242965230

### **Vale de Açor:**

***O Tapadas (Café – Restaurante):*** Rua 1.º de Dezembro, 112, 7400 – 527 Vale de Açor  
Telef.: 242972026

***O Rodrigo (Café – Restaurante):*** Rua 1.º de Dezembro, 7400 – 527 Vale de Açor  
Telef.: 242972111

***O Petisca (Café Restaurante):*** Rua 1.º de Dezembro, 4, 7400 – 527 Vale de Açor  
Telef.: 2429722367