

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, o Regulamento em título.

b) Campeonatos Nacionais de Clubes 3^a/4^a 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.

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

secretariado.formacao@fpnatacao.pt



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



CURSO DE TREINADORES 2º NÍVEL

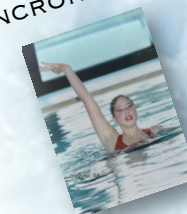
ENSINO



NATAÇÃO PURA



NATAÇÃO
SINCRONIZADA



PÓLO AQUÁTICO



RIO MAIOR
CENTRO DE ESTÁGIOS - CENPROL



CURSO DE TREINADORES DE 2º NÍVEL - 2009



A Federação Portuguesa de Nataçao vai realizar em Outubro de 2009, um curso de treinadores de 2º nível (Opção Nataçao Pura, Nataçao 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 (Nataçao Pura, Pólo Aquático, Nataçao 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 Nataçao; 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 Nataçao; 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 Nataçao; 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 Nataçao; Análise e Ensino das Técnicas; Arbitragem; Treino Técnico; Treino das Qualidades Físicas; Planeamento e Periodização; Preparação Técnico-Táctica; Psicologia Desportiva.

ENSINO

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

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

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

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.^a da Liberdade, 165, 7400 Ponte de Sor

Telef.: 242206191

O Barril: Av.^a 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