

COMUNICADO Nº 28-15

04/09/2015

ÍNDICE

1. PLANO DE ATIVIDADES 2015/ 2016
2. NATAÇÃO ADAPTADA
3. FORMAÇÃO
4. DIVERSOS

1. PLANO DE ATIVIDADES 2015/ 2016

Reunião de apresentação – Natação Pura, Águas Abertas, Polo-Aquático, Natação Sincronizada, Natação Adaptada e Masters

A Direção da Federação Portuguesa de Natação irá promover no dia 19 de Setembro em Rio Maior (Auditório a definir: ou do Centro de Estágio ou do Multiusos), a apresentação do Plano de Atividades para a época 2015/2016, relativo a todas as Disciplinas, com a presença de toda a estrutura técnica FPN, convidando os destinatários a estarem presentes.

Não obstante a calendarização ter sido já disponibilizada pelas AT's aquando da última reunião da conferência de calendário, serão apresentados ao pormenor todos os aspetos relativos à organização da competição nacional e internacional de todas as modalidades. O documento de suporte será enviado até ao dia 11 de Setembro de 2015.

Manhã: 10:00h

Associações Territoriais: Presidentes e Diretores Técnicos Regionais

Ordem de trabalhos:

1. Informações
2. Projetos: PAN, Eu Sei Nadar, Escola de Natação Adaptada, Comissões Técnicas
3. Regulamentos de Competições Nacionais
4. PAR (Diretrizes Gerais)

Tarde: 14:30h

Associações Territoriais: Presidentes e Diretores Técnicos Regionais
Clubes – Treinadores e Representantes

Ordem de trabalhos:

1. Especificações PAR
2. Comissões técnicas

5. NATAÇÃO ADAPTADA

a) Critérios de Seleção de Nadadores para a Participação nos Jogos Paralímpicos Rio 2016

Considerando a participação dos nadadores portugueses nos Jogos Paralímpicos do Rio 2016, que se irão realizar entre 7 e 18 de Setembro de 2016, a Federação Portuguesa de Natação considera como condição *sine qua non* que todos deverão ter obtido mínimo de qualificação (MQS) durante o período considerado até ao dia 8 de maio de 2016.

Se a cota de participação atribuída a Portugal for inferior ao número de praticantes com mínimo de qualificação para os Jogos Paralímpicos, serão escolhidos os que tiverem melhor posição no ranking “*Minimum Qualification Standard Ranking*” – disponível em <http://www.paralympic.org/swimming/rankings> – até ao dia 8 de maio de 2016.

No caso de dois nadadores se encontrarem na mesma posição no respetivo ranking, será escolhido aquele cujo ranking abarque maior número de atletas.

RIO 2016 Paralympic Games – MQS

| Prova | Classes | Homens | Mulheres |
|------------|----------|----------|----------|
| | | MQS | MQS |
| 50m Livres | S3 | 01:02.15 | N/A |
| | S4 | 00:41.66 | 01:01.07 |
| | S5 | 00:38.95 | 00:45.29 |
| | S6 | 00:33.25 | 00:37.60 |
| | S7 | 00:30.29 | 00:36.13 |
| | S8 | 00:28.44 | 00:33.36 |
| | S9 | 00:26.95 | 00:30.49 |
| | S10 | 00:25.24 | 00:29.81 |
| | S11 | 00:28.83 | 00:35.15 |
| | S12 | 00:25.39 | 00:31.00 |
| S13 | 00:25.46 | 00:30.01 | |



| Prova | Classes | Homens | Mulheres |
|-------------|---------|----------|----------|
| | | MQS | MQS |
| 100m Livres | S3 | N/A | 02:39.50 |
| | S4 | 01:34.25 | N/A |
| | S5 | 01:26.37 | 01:39.75 |
| | S6 | 01:14.22 | 01:23.38 |
| | S7 | 01:07.03 | 01:18.40 |
| | S8 | 01:02.59 | 01:14.65 |
| | S9 | 00:58.53 | 01:06.94 |
| | S10 | 00:55.91 | 01:04.58 |
| | S11 | 01:06.69 | 01:19.55 |
| | S13 | 00:56.66 | 01:05.99 |

| | | | |
|-------------|-----|----------|----------|
| 200m Livres | S2 | 05:47.05 | N/A |
| | S3 | 04:51.12 | N/A |
| | S4 | 03:41.97 | N/A |
| | S5 | 03:05.10 | 03:38.74 |
| | S14 | 02:02.84 | 02:21.10 |

| | | | |
|-------------|-----|----------|----------|
| 400m Livres | S6 | 05:45.65 | 06:23.20 |
| | S7 | 05:22.72 | 05:53.48 |
| | S8 | 04:49.29 | 05:37.95 |
| | S9 | 04:34.39 | 05:16.28 |
| | S10 | 04:24.23 | 04:52.79 |
| | S11 | 05:40.84 | 06:13.47 |
| | S13 | 04:45.69 | 05:22.29 |

| | | | |
|------------|----|----------|----------|
| 50m Costas | S1 | 01:42.21 | N/A |
| | S2 | 01:11.32 | 01:33.10 |
| | S3 | 01:04.59 | 01:20.16 |
| | S4 | 00:52.95 | 01:05.85 |
| | S5 | 00:44.33 | 00:56.11 |

PARCEIROS



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIROS





| Prova | Classes | Homens | Mulheres |
|-------------|---------|----------|----------|
| | | MQS | MQS |
| 100m Costas | S1 | 03:45.40 | N/A |
| | S2 | 02:47.92 | 02:58.30 |
| | S6 | 01:27.08 | 01:39.21 |
| | S7 | 01:18.99 | 01:35.96 |
| | S8 | 01:12.25 | 01:29.39 |
| | S9 | 01:07.48 | 01:17.70 |
| | S10 | 01:04.75 | 01:13.40 |
| | S11 | 01:19.52 | 01:32.78 |
| | S12 | 01:11.86 | 01:23.21 |
| | S13 | 01:10.38 | 01:21.22 |
| | S14 | 01:05.99 | 01:16.23 |

| | | | |
|------------|-----|----------|----------|
| 50m Bruços | SB2 | 01:38.35 | N/A |
| | SB3 | 00:55.36 | 01:32.87 |

| | | | |
|-------------|------|----------|----------|
| 100m Bruços | SB4 | 01:59.46 | 02:20.22 |
| | SB5 | 01:46.50 | 02:04.13 |
| | SB6 | 01:34.29 | 01:53.07 |
| | SB7 | 01:26.73 | 01:52.17 |
| | SB8 | 01:18.05 | 01:32.10 |
| | SB9 | 01:14.45 | 01:23.02 |
| | SB11 | 01:25.79 | 01:46.05 |
| | SB12 | 01:16.02 | N/A |
| | SB13 | 01:18.87 | 01:29.76 |
| | SB14 | 01:13.10 | 01:24.15 |

| | | | |
|--------------|----|----------|----------|
| 50m Mariposa | S5 | 00:45.34 | 00:54.29 |
| | S6 | 00:35.25 | 00:42.61 |
| | S7 | 00:33.92 | 00:42.51 |

| | | | |
|---------------|-----|----------|----------|
| 100m Mariposa | S8 | 01:07.15 | 01:24.79 |
| | S9 | 01:03.49 | 01:14.03 |
| | S10 | 01:00.47 | 01:12.80 |
| | S11 | 01:20.98 | N/A |
| | S13 | 01:09.22 | 01:24.59 |

.PATROCINADORES



playgo by movimento

.PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DE DESPORTO

.PARCEIROS



| Prova | Classes | Homens | Mulheres |
|--------------|---------|----------|----------|
| | | MQS | MQS |
| 150m Estilos | SM3 | 03:39.92 | N/A |
| | SM4 | 03:01.38 | 04:21.50 |

| | | | |
|--------------|------|----------|----------|
| 200m Estilos | SM5 | N/A | 04:29.30 |
| | SM6 | 03:06.57 | 03:28.61 |
| | SM7 | 02:54.47 | 03:40.07 |
| | SM8 | 02:33.40 | 03:07.34 |
| | SM9 | 02:26.38 | 02:47.98 |
| | SM10 | 02:17.20 | 02:39.82 |
| | SM11 | 02:54.09 | 03:30.34 |
| | SM13 | 02:36.28 | 02:52.27 |
| | SM14 | 02:20.78 | 02:41.83 |

Mais informamos, que para efeitos de contabilização de ranking irão ser homologadas as seguintes competições na época 2015/2016:

- 1) Campeonato Nacional de Inverno de Nataçao Adaptada – 05 & 06/03/2016.
- 2) Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores, Seniores e Absolutos – 11 a 13/03/2016.
- 3) Campeonato da Europa de Nataçao Adaptada IPC 2016 Funchal – 30/04 a 08/05/2016.

b) 2016 IPC Swimming European Open Championships – Funchal

Tendo em conta a participação no evento supracitado, vimos pelo presente informar sobre os Critérios de Selecção de praticantes.

1. Elegibilidade dos Praticantes

- Este Europeu é aberto às categorias de deficiência motora e paralisia cerebral, visual e intelectual nas provas adiante discriminadas;
- O praticante tem que estar filiado na FPN para a presente época;
- O praticante tem que ter uma licença do IPC Swimming activa para o ano de 2016;

- O praticante tem que ter obtido pelo menos um mínimo elegível (MQS) numa prova homologada pelo IPC em piscina de 50 metros entre 9 de maio de 2015 e 21 de março de 2016.

2. Número de praticantes por prova

É permitida a participação de três praticantes por país (3) por prova que tenham obtido o mínimo de qualificação.

3. Mínimos de Qualificação

2016 IPC Swimming European Open Championships – MQS

| Prova | Classes | Homens | Mulheres |
|------------|---------|----------|----------|
| | | MQS | MQS |
| 50m Livres | S2 | 02:49.59 | 01:28.34 |
| | S3 | 01:30.45 | 02:13.36 |
| | S4 | 01:03.81 | 01:53.76 |
| | S5 | 00:47.61 | 01:15.65 |
| | S6 | 00:38.59 | 00:42.92 |
| | S7 | 00:33.76 | 00:44.45 |
| | S8 | 00:30.32 | 00:38.98 |
| | S9 | 00:27.84 | 00:33.50 |
| | S10 | 00:27.11 | 00:31.19 |
| | S11 | 00:37.27 | 00:46.66 |
| | S12 | 00:28.55 | 00:46.15 |
| | S13 | 00:33.14 | 00:34.56 |

| | | | |
|-------------|-----|----------|----------|
| 100m Livres | S3 | / | 04:43.85 |
| | S4 | 02:25.96 | 03:21.89 |
| | S5 | 02:03.12 | 02:47.31 |
| | S6 | 01:28.49 | 01:38.86 |
| | S7 | 01:13.02 | 01:39.91 |
| | S8 | 01:06.65 | 01:28.09 |
| | S9 | 01:00.91 | 01:12.82 |
| | S10 | 00:58.66 | 01:06.70 |
| | S11 | 01:26.57 | 01:54.78 |
| | S13 | 01:16.29 | 01:17.71 |



| Prova | Classes | Homens | Mulheres |
|-------------|---------|----------|----------|
| | | MQS | MQS |
| 200m Livres | S1 | 07:06.72 | / |
| | S2 | 07:07.88 | / |
| | S3 | 06:33.96 | / |
| | S4 | 05:21.15 | 05:07.31 |
| | S5 | 05:21.26 | 05:19.93 |
| | S14 | 02:11.52 | 02:44.46 |

| | | | |
|-------------|-----|----------|----------|
| 400m Livres | S6 | 07:49.75 | 09:40.59 |
| | S7 | 05:53.92 | 09:05.75 |
| | S8 | 05:31.09 | 07:16.70 |
| | S9 | 04:52.28 | 05:39.13 |
| | S10 | 04:43.06 | 05:18.13 |
| | S11 | 06:22.38 | 07:02.82 |
| | S13 | 05:39.36 | 06:29.67 |

| | | | |
|------------|----|----------|----------|
| 50m Costas | S1 | 01:40.45 | / |
| | S2 | 02:24.08 | 01:24.43 |
| | S3 | 01:15.51 | 02:17.54 |
| | S4 | 01:14.24 | 01:42.91 |
| | S5 | 00:55.90 | 01:10.05 |

| | | | |
|-------------|-----|----------|----------|
| 100m Costas | S1 | 03:42.79 | / |
| | S2 | 03:30.36 | 02:59.48 |
| | S6 | 01:57.67 | 02:01.40 |
| | S7 | 01:28.62 | 02:19.29 |
| | S8 | 01:23.90 | 01:42.29 |
| | S9 | 01:13.67 | 01:26.60 |
| | S10 | 01:09.66 | 01:20.50 |
| | S11 | 01:36.60 | 01:38.43 |
| | S12 | 01:42.27 | 02:05.80 |
| | S13 | 01:36.01 | 01:35.29 |
| | S14 | 01:12.08 | 01:30.47 |

| | | | |
|------------|-----|----------|----------|
| 50m Bruços | SB2 | 02:32.31 | / |
| | SB3 | 01:33.71 | 02:18.41 |

PATROCINADORES



playgo by movimento

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DE DESPORTOS

PARCEIROS





| Prova | Classes | Homens | Mulheres |
|---------------|---------|----------|----------|
| | | MQS | MQS |
| 100m Bruços | SB4 | 05:25.49 | 04:38.27 |
| | SB5 | 02:21.66 | 03:07.33 |
| | SB6 | 02:10.92 | 02:25.28 |
| | SB7 | 01:47.42 | 02:30.93 |
| | SB8 | 01:30.56 | 01:47.55 |
| | SB9 | 01:20.36 | 01:34.76 |
| | SB11 | 01:32.63 | 01:50.43 |
| | SB12 | 01:41.71 | / |
| | SB13 | 01:37.18 | 01:49.71 |
| | SB14 | 01:18.65 | 01:34.86 |
| 50m Mariposa | S5 | 01:02.46 | 01:30.53 |
| | S6 | 00:46.64 | 00:57.90 |
| | S7 | 00:39.89 | 01:10.81 |
| 100m Mariposa | S8 | 01:18.89 | 02:04.14 |
| | S9 | 01:08.93 | 01:25.42 |
| | S10 | 01:09.76 | 01:19.78 |
| | S11 | 01:19.50 | / |
| | S13 | 01:22.71 | 01:51.61 |
| 150m Estilos | SM3 | 05:31.08 | / |
| | SM4 | 04:53.04 | 05:05.44 |
| 200m Estilos | SM5 | / | 06:35.37 |
| | SM6 | 03:53.00 | 04:03.20 |
| | SM7 | 04:04.55 | 05:09.36 |
| | SM8 | 02:57.54 | 04:08.20 |
| | SM9 | 02:32.68 | 02:57.55 |
| | SM10 | 02:36.74 | 02:50.49 |
| | SM11 | 03:09.50 | 03:18.90 |
| | SM13 | 02:52.06 | 03:16.54 |
| | SM14 | 02:29.12 | 03:02.52 |

.PATROCINADORES.



.PARCEIROS INSTITUCIONAIS.



.PARCEIROS



| Estafetas: |
|---|
| Estafeta Mista 4x50m Livres – 20 pontos |
| Estafeta Mista 4x50m Estilos – 20 pontos |
| Estafeta Mista 4x100m Livres – S14 |
| Estafeta Masculina 4x100m Livres – 34 pontos |
| Estafeta Feminina 4x100m Livres – 34 pontos |
| Estafeta Masculina 4x100m Estilos – 34 pontos |
| Estafeta Feminina 4x100m Estilos – 34 pontos |

4. Elegibilidade dos Técnicos

Após serem selecionados todos os praticantes que irão estar presentes no Campeonato da Europa e tendo em conta o número final destes serão escolhidos os técnicos que irão acompanhar esta Selecção Nacional com base nos seguintes critérios:

- Poder discricionário do Departamento Técnico Nacional quando os aspectos operacionais o exigirem.
- Técnico com o praticante melhor posicionado em termos de ranking.
- Técnico com maior número de nadadores presentes.

c) Recordes do Mundo e da Europa de Júniores

No passado dia 7 de Julho, nos XI Jogos do Eixo do Atlântico, a nadadora Diana Inês Torres (ADADA), na prova dos 200 metros estilos, alcançou os seguintes recordes homologados pela DSISO – Organização Internacional de Natação para Atletas com Síndrome de Down:

- Recorde Europeu – Categoria Júnior
- Recorde do Mundo – Categoria Júnior



6. FORMAÇÃO

a) *Curso Elementar de Arbitragem Natação Pura ANMIN – Fevereiro 2015*

APTOS

| | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| Fábio Duarte Rodrigues | Mário José da Costa Barros |
| Leonor Rebelo Pereira | Miriam Natacha Rodrigues Alves |
| Luana Raquel Alves | Mónica de Castro Alves |
| Margarida Teixeira Monteiro | Viviana Sofia da Cruz Pinto |

7. DIVERSOS

a) *Associação de Natação do Minho*

Realiza-se no dia 12 de Setembro, em Viana do Castelo, o II Meeting Internacional de Águas Abertas Sra. D'Agonia.

Em anexo o respectivo cartaz.

Mais informações em: www.anminho.pt.

b) *“24 Horas a Nadar por uma Causa”*

No âmbito do movimento a-braçada e em parceria com a Associação de Natação do Norte de Portugal e com a Helpo - Associação Não Governamental Para O Desenvolvimento, vai realizar-se dias 19 e 20 de Setembro “24 Horas a nadar por uma causa”, nas piscinas do Clube Fluvial Portuense.

O objetivo do evento é proporcionar aos participantes uma festa da natação portuguesa e angariar verbas para ajudar as atividades da Helpo.

Mais informações no regulamento e flyer em anexo.

c) *Associação Portuguesa de Técnicos de Natação – Congresso 2016*

A Associação Portuguesa de Técnicos de Natação leva a efeito nos dias 23 e 24 de Abril 2016, o seu Congresso anual.





d) Eleições para a Assembleia da República - 4 outubro 2015 - Realização de espetáculos desportivos

Recebemos da Secretaria de Estado do Desporto e Juventude, o pedido de divulgação da informação infra:

“Relativamente ao assunto em epígrafe, encarrega-me Sua Excelência o Secretário de Estado do Desporto e Juventude, Dr. Emídio Guerreiro, de transmitir a V. Exa a seguinte mensagem: Importando reunir algumas condições que propiciem a maior participação possível dos eleitores na próxima eleição para a Assembleia da República e correspondendo ao apelo emanado da Secretaria Geral do Ministério da Administração Interna, solicitam-se os bons ofícios de V. Exa com vista à não realização, em 4 de outubro de 2015, de espetáculos desportivos que impliquem grandes deslocações de praticantes e assistentes.

Nestes termos, remetemos a presente informação às federações desportivas dotadas de estatuto de utilidade pública desportiva, ao Comité Olímpico de Portugal, ao Comité Paralímpico de Portugal e à Confederação do Desporto de Portugal, agradecendo antecipadamente a mais ampla divulgação junto das entidades organizadoras de espetáculos desportivos.”

e) Ações de formação "Treino da Liderança para Treinadores" e "Plano de Marketing para Organizações Desportivas"

A Confederação do Desporto de Portugal organiza duas formações nos dias 18 e 19 de Setembro, "Treino da Liderança para Treinadores", e dias 25 e 26 de Setembro "Plano de Marketing para Organizações Desportivas". As ações decorrem em Faro.

Mais Informações em <http://formacao.cdp.pt>

f) Ação de formação "Análise do movimento como meio de otimização do processo de treino em habilidades aquáticas"

A Universidade de Évora vai organizar uma ação de formação no dia 10 de Outubro para técnicos de natação pura, natação sincronizada e polo aquático, com a temática "Análise do movimento como meio de otimização do processo de treino em habilidades aquáticas", a qual é creditada pelo IPDJ, conferindo 1,5 créditos para a renovação da Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD).

Mais informações em www.dds.uevora.pt





g) Conferência “Importância Económica do Desporto”, 8 setembro 2016

A Câmara Municipal de Rio Maior, leva a efeito, no dia 8 de Setembro, no auditório do Centro Estágios de Rio Maior, a Conferência “Importância Económica do Desporto.

Mais informações em: www.desmor.pt

h) LEN Magazine

Está disponível *online* a última edição da LEN Magazine, em:

<http://lenmagazine.wildom.com/201505/cover/>

Pela FPN

António José Silva
Presidente



24H A NADAR

POR 1 CAUSA

| PISCINAS DO CLUBE FLUVIAL PORTUENSE • 19 A 20 DE SETEMBRO 2015 |



INFORMA-TE E INSCREVE-TE EM
WWW.ANNP.PT

- DESPORTO + MÚSICA + ANIMAÇÃO + COMES E BEBES •
- 1€ • METADE DO VALOR REVERTE A FAVOR DA HELPO •

ORGANIZAÇÃO



PATROCINADORES



PARCEIROS



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



24H A NADAR POR 1 CAUSA

| PISCINAS DO CLUBE FLUVIAL PORTUENSE · 19 A 20 DE SETEMBRO 2015 |

**INFORMA-TE E INSCREVE-TE EM
WWW.ANNP.PT**

- DESPORTO + MÚSICA + ANIMAÇÃO + COMES E BEBES •
- 1€ • METADE DO VALOR REVERTE A FAVOR DA HELPO •



REGULAMENTO 24H A NADAR POR 1 CAUSA

1. Introdução

O evento 24H A NADAR POR 1 CAUSA realiza-se no âmbito do movimento a-braçada, em parceria com a Associação de Natação do Norte de Portugal e com a Helpo - Associação Não Governamental Para O Desenvolvimento.

O objetivo do evento é proporcionar aos participantes uma festa da natação portuguesa e angariar verbas para ajudar as atividades da Helpo.

2. Participação

A participação no evento é aberta a qualquer participante e/ou equipa, mediante o pagamento da taxa de inscrição.

3. Atividades

O 24H A NADAR POR 1 CAUSA apresenta atividades simultâneas, conforme se pode consultar no calendário em anexo.

Todos os participantes que se inscrevam para participar numa, (ou mais) atividades da atividade 2, terão obrigatoriamente de cumprir, no mínimo, 50m a nadar na Atividade 1.

4. Inscrição

As inscrições devem ser realizadas por via eletrónica para o e-mail info@annp.pt e só serão validadas após o pagamento da respetiva taxa de inscrição.

Cada participante que deseje participar em mais do que uma Atividade 2, deverá pagar 1€ por participação em cada uma das atividades desejadas.

As equipas que desejem participar no Mini-Festival Estrelas do Mar, Encontro de Polo Aquático e Encontro de Mini-Polo devem fazer uma inscrição única com a listagem de todos os elementos que vão participar.

5. Taxa de Inscrição e Pagamento

A taxa de inscrição é de 1€ por participante. Todas as inscrições ficarão condicionadas à receção do respetivo pagamento, e comprovativo do mesmo, que poderá ser efectuado por transferência bancária para o NIB 0038 0000 39641023771 64 ou IBAN PT50 0038 0000 39641023771 64, ou ainda por depósito em conta no 000396410237710 do BANIF.

6. Data Limite

A data limite para as inscrições nas Atividades 2 é o dia 14 de Setembro de 2015. Qualquer participante poderá inscrever-se no próprio dia, só para participar na Atividade 1 ou caso haja vagas disponíveis em alguma das Atividades 2.

PATROCINADORES



PARCEIROS



cosmos

VIAJAVIA



DEPILCLUB

Fruit

CISION

cm



World of Sports



Sofecnecte



Vinheiro



C&L

PARCEIRO INSTITUCIONAL



INSTITUTO NACIONAL DO DESPORTO E APERFEIÇOAMENTO

7. Encontros de Polo Aquático

Na semana do evento será divulgada a forma de disputa e o emparelhamento dos jogos. As regras de jogo são as oficiais, sendo o tempo de jogo reduzido a 8m corridos por parcial no Encontro de Polo Aquático e a 5m corridos no Encontro de Mini-Polo.

Os jogos serão arbitrados por um único árbitro.

8. Atividades de Lotação Limitada

As Atividades 2 de Hidroginástica, Iniciação ao Mergulho e Hidrobikes têm número limitado de participantes. As inscrições serão aceites por ordem de chegada. No caso de a lotação não estar completa, no dia do evento aceitar-se-ão inscrições, por ordem de chegada à piscina.

PATROCINADORES



PARCEIROS



cosmos

VIA VIEIRA



DEPILCLUB

Fruit

CISION

cm



World of Sports



Sofecnecte

vinairo



COPM

PARCEIRO INSTITUCIONAL



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.

PROGRAMA 24H A NADAR POR 1 CAUSA

| Horário | Actividade 1 | Actividade 2 | Piscina |
|-----------|--------------|--|-----------|
| 18h - 19h | 24H A NADAR | Encontro Natação / Hidroginástica | 33m + 25m |
| 19h - 20h | 24H A NADAR | Encontro Natação / Hidroginástica | 33m + 25m |
| 20h - 21h | 24H A NADAR | Mini-Festival Estrelas do Mar | 33m |
| 21h - 22h | 24H A NADAR | Mini-Festival Estrelas do Mar | 33m |
| 22h - 23h | 24H A NADAR | Encontro Natação Masters | 33m |
| 23h - 24h | 24H A NADAR | Encontro Natação Masters | 33m |
| 00h - 01h | 24H A NADAR | Encontro Natação Masters | 33m |
| 01h - 02h | 24H A NADAR | Encontro Polo Aquático | 33m |
| 02h - 03h | 24H A NADAR | Encontro Polo Aquático | 33m |
| 03h - 04h | 24H A NADAR | Encontro Polo Aquático | 33m |
| 04h - 05h | 24H A NADAR | Encontro Polo Aquático | 33m |
| 05h - 06h | 24H A NADAR | Encontro Polo Aquático | 33m |
| 06h - 07h | 24H A NADAR | Encontro Natação / Iniciação ao Mergulho | 33m + 25m |
| 07h - 08h | 24H A NADAR | Encontro Natação / Iniciação ao Mergulho | 33m + 25m |
| 08h - 09h | 24H A NADAR | Encontro Natação / Hidrobikes | 33m + 25m |
| 09h - 10h | 24H A NADAR | Encontro Natação / Hidrobikes | 33m + 25m |
| 10h - 11h | 24H A NADAR | Encontro Mini-Polo | 25m |
| 11h - 12h | 24H A NADAR | Encontro Mini-Polo | 25m |
| 12h - 13h | 24H A NADAR | Encontro Mini-Polo | 25m |
| 13h - 14h | 24H A NADAR | Encontro Mini-Polo | 25m |
| 14h - 15h | 24H A NADAR | Encontro Águas Abertas / Jogos Aquáticos | 33m + 25m |
| 15h - 16h | 24H A NADAR | Encontro Águas Abertas / Jogos Aquáticos | 33m + 25m |
| 16h - 17h | 24H A NADAR | Encontro Águas Abertas | 33m |
| 17h - 18h | 24H A NADAR | Encontro Águas Abertas | 33m |

PATROCINADORES



PARCEIROS



PARCEIRO INSTITUCIONAL





Provas:

- 1500m MASS EVENT (Prova Aberta)
- 1500m NATAÇÃO C/BARBATANAS
- 3000m ATLETAS FEDERADOS

inscrições em: www.anminho.pt

VIANA do CASTELO | 12 de Setembro de 2015



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

PLANO DE FORMAÇÃO CONTÍNUA DE TREINADORES

DEPARTAMENTO DE DESPORTO E SAÚDE

AÇÃO DE FORMAÇÃO CONTINUA - NATAÇÃO

ANÁLISE DO MOVIMENTO COMO MEIO DE OPTIMIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO EM HABILIDADES AQUÁTICAS



DATA | HORA

10 OUTUBRO 2015 | 9h00 às 13h00 e 14h00 às 18h00

LOCAL

Colégio Luís Verney, Universidade de Évora

AÇÃO CERTIFICADA PELO IPDJ

Confere 1,5 créditos para renovação do TPTD

FORMADORES

Prof. Nuno Batalha e Prof. Orlando Fernandes

DURAÇÃO

7,5 Horas

TAXA INSCRIÇÃO

25€ + 2,95€ seguro

INSCRIÇÃO

até 1 OUTUBRO 2015

Mais informações e formulário próprio
em www.dds.uevora.pt



UNIVERSIDADE DE ÉVORA
ESCOLA DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA
DEPARTAMENTO DE DESPORTO E SAÚDE



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.