

COMUNICADO Nº 33-09

09/11/13

ÍNDICE

- 1 - NATAÇÃO PURA
- 2 - FORMAÇÃO
- 3 - RECORDES HOMOLOGADOS
- 4 - DIVERSOS

1. NATAÇÃO PURA

Taça do Mundo – Estocolmo, Suécia (10 e 11 Novembro 2009)

10/11/09				
100 Livres	50(78)	Luis Pinto	00:49,97	00:24,14
	68(78)	Alexandre Agostinho	00:51,10	00:23,89
	69(78)	César Faria	00:51,17	00:24,87
100 Bruços	19(33)	Diana Gomes	01:08,47	00:32,43
	29(33)	Ana Brito	01:10,06	00:32,94
200 Estilos	33(38)	Nádia Vieira	02:21,24	00:30,25
400 Livres	25(41)	César Faria	03:53,30	00:26,64-00:55,82-01:55,01
50 Mariposa	20(60)	Diogo Carvalho	00:23,75	
	42(60)	Alexandre Agostinho	00:25,03	
400 Estilos	04(16)	Diogo Carvalho	04:08,49	00:25,99-00:56,14
11/11/09				
200 Livres	22(64)	Luís Pinto	01:46,65	00:25,10-00:52,42
	37(64)	César Faria	01:48,79	00:25,49-00:53,05
50 Bruços	15(30)	Diana Gomes	00:31,54	
	22(30)	Ana Brito	00:32,07	
400 Estilos	19(23)	Nádia Vieira	04:47,42	00:30,66-01:05,60
100 Mariposa	18(52)	Diogo Carvalho	00:51,45	00:24,07
50 Livres	37(75)	Alexandre Agostinho	00:22,47	
	54(75)	Luís Pinto	00:23,07	
200 Bruços	10(24)	Diana Gomes	02:26,02	00:33,50-01:10,24

2. FORMAÇÃO

a) Acção de Formação “Treino Proprioceptivo na Natação” – 28 e 29 de Nov. Lisboa

A Federação Portuguesa de Natação vai realizar nos dias 28 e 29 de Novembro, na Faculdade de Motricidade Humana, em Lisboa, uma acção de formação sobre “Treino Proprioceptivo na Natação”, dirigida a Fisioterapeutas, Enfermeiros, Massagistas e Treinadores envolvidos em Clubes de Natação de Competição. A acção será assegurada pela Formadora **Mónica Solana Tramunt**, Fisioterapeuta da Real Federation Espanhola de

Natação e Doutoranda na Faculdade Blanquerna da Universidade Ramon Llull na temática a apresentar.

Segue em anexo o Flyer de divulgação da acção.

b) Equivalências

Sandra Isabel Picareta Dias – 1º Nível de Monitor de Natação

3. RECORDES HOMOLOGADOS

Piscina de 25m

10/11/09	50 M SEN/ABS	Diogo Carvalho	00.23,75	FPN	Estocolmo
11/11/09	50 B SEN/ABS	Diana Gomes	00.31,54	FPN	Estocolmo
11/11/09	100 M SEN/ABS	Diogo Carvalho	00.51,45	FPN	Estocolmo
11/11/09	200 B SEN/ABS	Diana Gomes	02.26,02	FPN	Estocolmo

4. DIVERSOS

Movijovem | Departamento Comercial Pousadas de Juventude

No âmbito do Protocolo estabelecido com a Movijovem, informamos que poderão consultar os preços praticados nas Pousadas da Juventude, através da página http://juventude.gov.pt/Portal/Lazer/pt/Noticias/top_5.htm.

Pela FPN



Paulo Frischknecht
Presidente

ACÇÃO DE FORMAÇÃO

FISIOTERAPEUTAS, ENFERMEIROS E MASSAGISTAS

TREINO PROPRIOCEPTIVO EM NATAÇÃO



Mónica Solana Tramunt

Licenciada em Ciências da Actividade Física e Desporto

Diplomada em Fisioterapia

Pós-Graduada em Fisioterapia do Desporto e Osteopatia

Fisioterapeuta da Real Federação Espanhola de Natação

Professora na Licenciatura de Ciências do Desporto - Faculdade Blanquerna da Universidade Ramon Llull

Faculdade de Motricidade Humana - Lisboa

28 de Novembro - Sábado

10h00 às 13h30

15h00 às 19h00

29 de Novembro - Domingo

10h00 às 13h30



**Características da Aprendizagem Motora na Natação - Aquecimento Muscular (Novas Propostas Metodológicas)
Métodos de Treino da Propriocepção na Natação - Propriocepção e Benefícios no Rendimento**

Acção de Formação: 30€ (Inclui Documento de Apoio, Certificado de Participação e 10 horas de Formação)

Faça já a sua inscrição na Federação Portuguesa de Natação

www.fpnatacao.pt