



## CIRCULAR Nº 15-17

19/05/2017

**DISTRIBUIÇÃO: Associações Territoriais e Clubes de Natação Sincronizada**

**ASSUNTO: Estágios do Centro de Formação Desportiva**

### **a) Centros de Formação Desportiva de Natação Sincronizada**

No âmbito dos Programas de Desenvolvimento Desportivo da FPN, informamos que já se encontram disponíveis as informações gerais para a realização dos Centros de Formação Desportiva de NS.

### **b) I Estágio do CFD, Categoria Infantil, dia 27 de Maio, na Piscina Municipal da Murtosa**

Para o I Estágio Infantil do Centro de Formação Desportiva da Zona Norte, a realizar no dia 27 de Maio, na Piscina Municipal da Murtosa estão selecionadas, as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
Ana Francisca Félix	FOCA	Dora Alexandra Brás	ADBA
Ana José Nunes	LSXXI	Gabriela Mendes Ferreira	FOCA
Ana Regina Cardoso	LSXXI	Inês Maria Dubini	CFP
Ana Rita Ramos	OSCN	Inês Sofia Fonseca	OSCN
Bárbara Leal Sá	FOCA	Jéssica Sofia Santos	CRM
Ariana Filipa Meireles	CFP	Margarida Viera Santos	CRM
Beatriz Sousa Pinto	FOCA	Maria Beatriz Brochado	FOCA
Benedita Granjo Lopes	OSCN	Mariana Ribeiro Martins	FOCA
Carolina Andrade Leite	OSCN	Sofia Correia Cunha	CFP
Catarina Vieira Martins	CRM	Susana Marques Silva	ADBA

PARCEIRO INSTITUCIONAL

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnatacao.pt



O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

- **Gestora operacional FPN:** Lia Rocha
- **Treinadoras Comissão Técnica Nacional:** Luísa Leite e Ana Salomé Leite
- **Treinadoras:** Estão convocadas a participar neste estágio as treinadoras da categoria Infantil dos clubes acima mencionados

**Objetivo:** Treino de Remadas de posições e transições básicas.

**Concentração:** 27 de Maio, na Piscina Municipal da Murtosa - 9h00

**Final:** 27 de Maio, na Piscina Municipal da Murtosa – 12h30

**Nota:** Caso alguma nadadora se mostre indisponível para estar presente no estágio em epígrafe, deverá comunicar de imediato à FPN para que seja convocada em tempo útil a nadadora com classificação imediatamente a seguir.

**c) I Estágio do CFD, Categoria Juvenil, dia 27 de Maio, na Piscina Municipal da Murtosa**

Para o I Estágio Juvenil do Centro de Formação Desportiva da Zona Norte, a realizar no dia 27 de Maio, na Piscina Municipal da Murtosa estão selecionadas, as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
Ana Miguel Silva	CRM	Lara Mónica Silva	FOCA
Beatriz Cerqueira Teixeira	FOCA	Mafalda Ventura Azevedo	FOCA
Beatriz Sá Cunha	OSCN	Mariana Gonçalves Carvalho	FOCA
Beatriz Silva Prates	OSCN	Mariana Silva Teixeira	FOCA
Carolina Correia Figueiredo	OSCN	Mariana Sousa Rocha	CFP
Gabriela Machado Ribeiro	TLF	Marta Margarida Costa	CRM
Inês Silva Valente	CRM	Matilde Cruz Gama	OSCN
Ísis Veiros Andrade	OSCN	Rita Manuela Silva	FOCA
Joana Manuela Fernandes	FOCA	Telma Barros Teixeira	FOCA
Joana Oliveira Fonseca	OSCN	Vitória Tavares Andrade	OSCN

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:





- **Gestora operacional FPN:** Lia Rocha
- **Treinadoras Comissão Técnica Nacional:** Luísa Leite e Ana Salomé Leite
- **Treinadoras:** Estão convocadas a participar neste estágio as treinadoras da categoria Juvenil dos clubes acima mencionados

**Objetivo:** Treino de Remadas de posições e transições básicas.

**Concentração:** 27 de Maio, na Piscina Municipal da Murtosa - 14h15

**Final:** 27 de Maio, na Piscina Municipal da Murtosa – 17h30

**Nota:** Caso alguma nadadora se mostre indisponível para estar presente no estágio em epígrafe, deverá comunicar de imediato à FPN para que seja convocada em tempo útil a nadadora com classificação imediatamente a seguir.

**d) I Estágio do CFD, Categoria Infantil, dia 28 de Maio, na Piscina Municipal de Coruche**

Para o I Estágio Infantil do Centro de Formação Desportiva da Zona Sul, a realizar no dia 28 de Maio, na Piscina Municipal de Coruche estão selecionadas, as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
Bárbara Correia Silva	MO	Lara Maria Botelho	GESL
Beatriz Esakia	MO	Lara Santos Saramago	MO
Bruna Medina Saiegh	MO	Leonor Alves Dias	MO
Carlota Guerra Mata	GESL	Leonor Machado Capucho	AMINATA
Carlota Sena Fonseca	GESL	Madalena Caeiro	AMINATA
Catarina Alves Mendes	CNA	Margarida Kalinichenko	CNA
Catarina Pereira Sousa	GESL	Maria Leonor Ferreira	GESL
Dora Alexandra Brás	ADBA	Matilde Gregório Ferreira	MO
Eleonora Shvachiy	AMINATA	Susana Marques Silva	ADBA
Inês Delfino Barros	GESL	Vanessa Jesus Caravelinha	AMINATA

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:





- **Gestora operacional FPN:** Lia Rocha
- **Treinadoras Comissão Técnica Nacional:** Carla Romaneiro
- **Treinadoras:** Estão convocadas a participar neste estágio as treinadoras da categoria Infantil dos clubes acima mencionados

**Objetivo:** Treino de Remadas de posições e transições básicas.

**Concentração:** 28 de Maio, na Piscina Municipal de Coruche – 14h15

**Final:** 28 de Maio, na Piscina Municipal de Coruche – 17h30

**Nota:** Caso alguma nadadora se mostre indisponível para estar presente no estágio em epígrafe, deverá comunicar de imediato à FPN para que seja convocada em tempo útil a nadadora com classificação imediatamente a seguir.

***e) I Estágio do CFD, Categoria Juvenil, dia 28 de Maio, na Piscina Municipal de Coruche***

Para o I Estágio Juvenil do Centro de Formação Desportiva da Zona Sul, a realizar no dia 28 de Maio, na Piscina Municipal de Coruche estão selecionadas, as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
Ana Bárbara Costa	SAD	Kexin Gao	GESL
Ana Carolina Silva	AMINATA	Leyi Gao	GESL
Carolina Ribeiro Lopes	GESL	Madalena Marques Coelho	MO
Catarina Campos Alcobia	GESL	Margarida Alves Mendes	CNA
Catarina Dinis Ramos	GESL	Maria Lazutina	GESL
Catarina Sofia Farinha	MO	Mariana Nogueira Ganhão	AMINATA
Francisca Sena Fonseca	GESL	Marta Amaral Moreira	GESL
Inês Barreira Ataíde	SAD	Patrícia Anacleto Figueira	MO
Joana Alves Martins	CNA	Sofia Lourenço Pinto	CNA
Joana Filipa Saramago	MO	Sofia Silva Orvalho	AMINATA

PARCEIRO INSTITUCIONAL

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnnatacao.pt



O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

- **Gestora operacional FPN:** Lia Rocha
- **Treinadoras Comissão Técnica Nacional:** Carla Romaneiro
- **Treinadoras:** Estão convocadas a participar neste estágio as treinadoras da categoria Infantil dos clubes acima mencionados

**Objetivo:** Treino de Remadas de posições e transições básicas.

**Concentração:** 28 de Maio, na Piscina Municipal de Coruche - 9h00

**Final:** 28 de Maio, na Piscina Municipal de Coruche – 12h30

**Nota:** Caso alguma nadadora se mostre indisponível para estar presente no estágio em epígrafe, deverá comunicar de imediato à FPN para que seja convocada em tempo útil a nadadora com classificação imediatamente a seguir.

Em anexo o Regulamento dos Estágios dos Centros de Formação Desportiva.

Pela Direção da FPN

José Miguel Miranda

Vice-presidente

PARCEIRO INSTITUCIONAL

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt





## CENTROS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

### NATAÇÃO SINCRONIZADA

#### 1. Introdução

A criação dos Centros de Formação Desportiva (CFD) terão como objetivo o trabalho com os jovens talentos a nível da natação sincronizada sendo o foco no desenvolvimento técnico visando o alto nível internacional desde os primeiros momentos.

A visão de longo prazo dos CFD é a criação de um espaço que agrupa todas as forças e ideias de todos os intervenientes (associações, treinadores e clubes) com a mesma filosofia de trabalho mantendo a diversidade, detetando e treinando os jovens talentos para leva-los a alcançar o alto nível internacional, com bons hábitos de comunicação e cooperação e sem deixar de apoiar a formação dos técnicos dos clubes.

Os Centros de Formação Desportiva têm como visão:

- Atividades de deteção e promoção por todo o território nacional.
- Trabalhar com critérios de seleção, objetivos e consequências para os atletas envolvidos nos grupos criados.
- Iniciar projetos de apoio á formação dos treinadores. Todo o investimento que se faz num(a) treinador(a) reflete-se nos(as) seus(uas) nadadores(as).

Paralelamente os CDF servirão também para momentos de formação de treinadores, conferindo UC para renovação do Título de Treinador de Desporto quando devidamente assinaladas.

#### 2. Objetivos

- Desenvolvimento e aperfeiçoamento da jovem atleta desde a sua deteção como talento até á sua incorporação no Alto Rendimento.

- Dotar as atletas e treinadoras de conhecimentos máximos a nível técnico, físico, coreográfico e mental da NS.

- Os fatores essenciais são a deteção e promoção a cargo dos Coordenadores Territoriais (CT) e da Comissão Técnica Nacional (CTN), trabalhar com quantidade e qualidade e o trabalho coordenado com treinadores, clubes e AT's.

- Formação de Treinadores de acordo com o Plano Anual de Formação para Treinadores.

#### 3. Esfera de Acção

	<b>Natação Sincronizada</b>
<b>Territorial</b>	---



<b>Interterritorial</b>	ANCNP + ANC + ANDL + ANNP
	ANDS + ANL + ANALEN + ANALG

#### 4. Competências

##### FPN

- O trabalho de terreno será coordenado pela FPN através da DTN e dos Técnicos integrantes da CTN em conjugação com os Coordenadores Territoriais (CT).
- Ficará responsável pela aprovação da documentação recebida, bem como pela monitorização do desenvolvimento do CFD, tendo em conta os seguintes parâmetros quantitativos e qualitativos: número de atletas participantes; número de treinadores(as) participantes; percentagem de execução em relação aos objetivos propostos em relação ao número de ações ou eventos previstos; nível técnico das atletas envolvidas.
- A nível Interterritorial cabe à FPN a divulgação às restantes AT's e Clubes das atividades organizadas pelo CFD da AT correspondente.
- Acompanhará as ações intervindo ou observando e efetuando relatórios.
- Colocar online, no seu sítio ([www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)), notícias referentes ao CFD.
- Homologação das ações de formação, com atribuição de UC para efeitos de renovação do TTD.

##### AT's

- As AT's coordenarão logisticamente as ações junto da respetiva área de Ação.
- O formador designado deverá agir sempre em estreita parceria com o responsável do Departamento Técnico da FPN para cada uma das áreas.
- Apresentação do programa geral de trabalho e dos respetivos resultados aos clubes e treinadores:
  - Atividades de promoção e deteção de talentos a nível regional;
  - Atividades de treino e desenvolvimento a nível regional;
- Promoção de N ações por ano consoante modelo apresentado - Natação Sincronizada: 2 Ações para INF e 2 Ações para JUV.
- Elaborar os respetivos relatórios de estágios, bem como relatórios de Ação de formação segundo o modelo existente e enviado pela FPN.

##### CLUBES

Promover a participação dos atletas e respetivos treinadores.

#### 4.1. Equipamentos necessários

- É responsabilidade da AT, assegurar a disponibilização de uma piscina, devidamente homologada para acolher o CFD.
- A instalação desportiva deverá ser disponibilizada num mínimo de 4 pistas para a Natação Sincronizada durante todo o período horário de funcionamento das atividades do CFD.



- A AT é responsável por assegurar que a qualidade da água se encontra em conformidade com as determinações vigentes e que assim permanece.
- A temperatura da água deverá ser de 27 graus Celsius, com uma tolerância de mais ou menos um (1) grau.

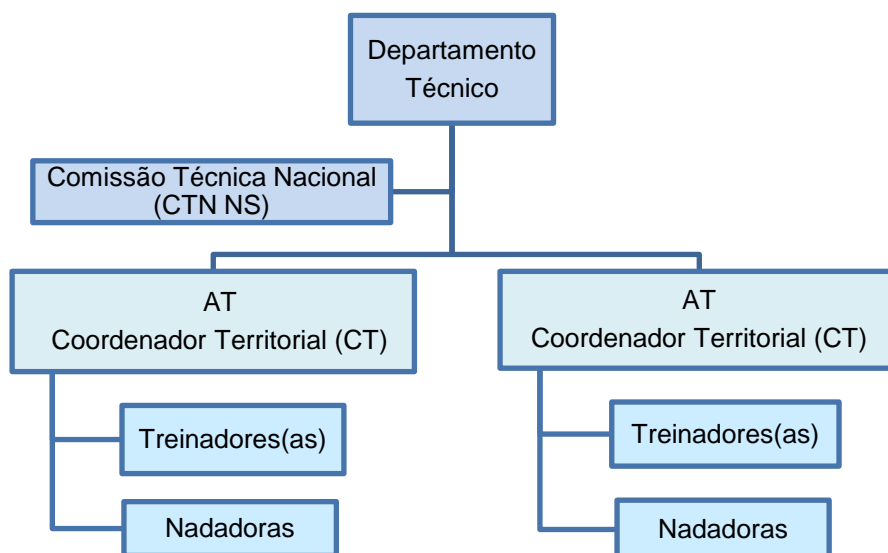
#### 4.2. Promoção e divulgação

- À AT compete a promoção e divulgação dos eventos associados ao CFD a nível regional.
- A AT terá que submeter à FPN, até 30 dias antes, a prévia autorização dos Cartazes Promocionais do evento associado ao CFD, os quais terão que cumprir os seguintes requisitos:
  - (a) Incluir os logótipos da FPN e entidades suas patrocinadoras;
  - (b) Os logótipos dos patrocinadores têm de apresentar todos a mesma dimensão.
  - (c) No caso da Entidade Promotora desejar utilizar uma imagem cujos direitos são detidos pela FPN, terá de o solicitar previamente. Em caso de utilização da imagem, os respetivos créditos terão de constar no material promocional.
  - (d) O material promocional tem de ser aprovado pela FPN - na sua forma final - antes da divulgação pública.

#### 4.3. Investimento

- Piscina disponível e adequada à prática, durante todo o período de estágio.
- Presença das Treinadoras dos clubes integrantes das AT's.
- Presença da CTN.
- Lanches/refeições entre sessões, caso aplicável.

### 5. Operacionalidade



PARCEIROS



FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.





## 6. Destinatários

- Nadadoras de Categoria Infantil – nascidas em 2005 e posterior
- Nadadoras de Categoria Juvenil – nascidas em 2002, 2003 e 2004
- Treinadores(as) das respetivas nadadoras convocadas

## 7. Calendarização e Conteúdos programáticos

### A. ESTÁGIO I

#### Datas e Locais:

	Horários	Zona Norte	Zona Sul
<b>Categoria Infantil</b>	9h30 – 12h30	<b>27 de Maio 2016</b> Piscinas Municipais da Murtosa	<b>28 de Maio 2016</b> Piscinas Municipais de Coruche
<b>Categoria Juvenil</b>	14h30 – 17h30		

#### Critérios de Seleção:

Serão selecionadas, por agrupamento de AT's, as 20 primeiras nadadoras da respetiva categoria classificadas na prova de Figuras no Campeonato Nacional de Inverno. A convocatória para o Estágio será publicada em Circular no site da FPN em tempo útil.

#### Temática:

Treino de Remadas de posições e transições básicas.

#### Material:

As nadadoras deverão ser portadoras de todo o material e equipamento próprio necessário para o treino de água e de seco.

### B. ESTÁGIO II

#### Datas e Locais:

	Horários	Zona Norte	Zona Sul
<b>Categoria Infantil</b>	14h30 – 17h30	<b>15 de Julho 2016</b> Piscinas Municipais da Murtosa	<b>16 de Julho 2016</b> Piscinas Municipais de Santo António dos Cavaleiros
<b>Categoria Juvenil</b>	9h30 – 12h30		





### **CrITÉrios de Seleção:**

Serão selecionadas, por agrupamento de AT's, as 20 primeiras nadadoras da respetiva categoria classificadas na prova de Figuras no Campeonato Nacional de Verão. As nadadoras do escalão Juvenil que integrem a Seleção Nacional serão dispensadas, dando assim oportunidade às nadadoras classificadas nas posições seguintes da mesma prova. A convocatória para o Estágio será publicada em Circular no site da FPN em tempo útil.

### **Temática:**

Elementos básicos de coreografia – propulsões e deslocamentos.

### **Material:**

As nadadoras deverão ser portadoras de todo o material e equipamento próprio necessário para o treino de água e de seco.

## **8. Sessões**

As sessões serão coordenadas logisticamente pelo CT em estreita colaboração com a DTN\_NS. Os estágios serão ministrados pelas treinadoras da CTN de NS e terão o mesmo plano de ação em cada zona/ agrupamento de AT's.

Cada sessão de Estágio terá uma duração mínima de 3 horas por cada categoria e deverão ser realizados separadamente.

Pretende-se dotar as nadadoras e respetivas treinadoras de conhecimento máximo ao nível técnico, físico e mental, utilizando em determinadas sessões formadores de áreas específicas destas valências.

Cada estágio corresponderá a um momento de formação.

PARCEIROS



FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnatacao.pt