



COMUNICADO Nº 01/20

10/01/2020

ÍNDICE

1. PLANOS DE ALTO RENDIMENTO
2. NATAÇÃO PURA
3. NATAÇÃO ARTISTICA
4. MASTERS
5. CERTIFICAÇÃO DE CLUBES
6. RECORDES HOMOLOGADOS
7. DIVERSOS

1. PLANOS DE ALTO RENDIMENTO

Informamos que se encontram disponíveis no nosso site os Planos de Alto Rendimento das seguintes disciplinas: Natação Pura e Polo Aquático.

2. NATAÇÃO PURA

a) 4ª Ação de Controlo e Avaliação do Treino dos nadadores integrados na Preparação Olímpica Tóquio 2020. Jamor, 12 e 13 de janeiro 2020

Para esta ação estão convocados os seguintes nadadores:

Femininos	Clube	Masculinos	Clube
Ana Catarina Monteiro	CFV	Aléxis Manaças Santos	SCP
Diana Margarida Durães	SLB	Gabriel José Lopes	ALN
Tamila Hryhorivna Holub	SCB	João Alexandre Vital	SCP
Victoria Kaminskaya	SLB	Miguel Duarte Nascimento	SLB

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

Diretor FPN: Vasco Sousa

FPN: José Machado; Paulo Franco; Vítor Ferreira.

Treinadores Convidados: Carlos Cruchinho (SCP); Fábio Pereira (CFV); Luís Cameira (SCB); Ricardo Santos (SLB).





Equipa Avaliação: Daniel Marinho, João Paulo Vilas Boas.

Departamento Médico: Rui Escaleira e Marcelo Pereira.

Programa:

12 janeiro

13h00: Quem viaja do Norte almoça no Centro de Estágio

15h00 - 17h00: Treino Jamor

18h00 - 20h00: Formação: Treino em Condições Hipóxicas - Aplicado ao Treino da Natação

20h30: Jantar Centro de Estágio

Nota: ao longo do dia o Departamento Médico irá proceder ao levantamento individual do estado de saúde dos nadadores presentes.

13 janeiro

8h00: Pequeno almoço

9h00 - 11h00: Treino Jamor

11h30: Reunião Daniel Marinho e João Paulo Vilas Boas

13h00: Almoço Centro de Estágio

13:45: Reunião Presidente FPN balanço primeiro trimestre época 2019/2020

15h00 - 17h00: Treino Jamor

18h00: Apresentação da nova marca de equipamentos

b) Estágio de Altitude. Font Romeo (FRA), 17 de janeiro a 7 de fevereiro 2020 – Seleção Sénior

Para esta ação estão convocados os seguintes nadadores:

Femininos	Clube	Masculinos	Clube
Ana Catarina Monteiro (2)	CFV	José Paulo Lopes (2)	SCB
Diana Margarida Durães (1)	SLB	Miguel Duarte Nascimento (1)	SLB
Tamila Hryhorivna Holub (2)	SCB		
Victoria Kaminskaya (1)	SLB		

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

Treinadores Convidados: Fábio Pereira (CFV) (2), Luís Cameira (SCB) (3), Ricardo Santos (SLB) (1)





Fisioterapeuta: Marcelo Pereira (4)
Hotel: Centro de Estágio de Font Romeo

Plano Viagem:

Grupo 1:

TP1048	17 janeiro	Lisboa/Barcelona	06h40 / 09h30
TP1039	7 fevereiro	Barcelona/Lisboa	15h30 / 16h25

Grupo 2:

FR4584	17 janeiro	Porto/Barcelona	06h35 / 09h25
TP1039	7 fevereiro	Barcelona/Lisboa	15h30 / 16h25

Grupo 3:

FR4584	17 janeiro	Porto/Barcelona	06h35 / 09h25
FR4585	30 janeiro	Barcelona/Porto	10h00 / 11h00

Grupo 4:

FR4584	17 janeiro	Porto/Barcelona	06h35 / 09h25
FR4597	25 janeiro	Barcelona/Porto	19h40 / 20h40

São permitidos, por pessoa, 23 Kg de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

Nota 1: Todos os intervenientes deverão fazer-se acompanhar do Cartão Europeu de Seguro de Doença.

Nota 2: Os nadadores convocados deverão ser portadores de todo o equipamento necessário para o treino e competição.

Nota 3: Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 72/09, de 01 de outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt), indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.





c) I Controlo, Avaliação e Preparação. Porto, 9 e 10 de janeiro 2020 – Seleção Júnior

Nadadores convocados:

Femininos	Clube	Masculinos	Clube
Ana Rita Oliveira (5)	CNCE	Paulo Vakulyuk (2)	CNTN
Camila Rodrigues Rebelo (3)	ALN	Ricardo Samuel Pereira (2)	SLB
Carolina Miranda Fernandes (4)	CGA	Tomás Teixeira Lopes (5)	FOCA
Francisca Soares Martins (5)	FOCA		
Maria Ferreira Moura (1,2)	SCP		
Maria Gomes Pereira (1,2)	SAD		
Mariana Pacheco Cunha (5)	CNCE		

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

FPN: Bruno Dias (2), Daniel Marinho (5).

Treinadores Convidados: Gonçalo Neves, ALN (3); Simão Marinho, FOCA (5); Vasco Lopes, CNCE (5).

Fisioterapeuta: Daniel Moedas (1,2).

Estadia: Hotel Ibis – São João (Porto).

Plano de viagem:

Grupo 1:

- 9 janeiro: viagem até Rio Maior, seguindo depois para o Porto (Concentração na Piscina do Jamor, às 6.30h).
- 10 janeiro: viagem até Rio Maior, seguindo depois para a Piscina do Jamor (Chegada prevista às 20.00h).

Grupos 2, 3 e 4:

- 9 janeiro: viagem desde Rio Maior (grupo 2: 7.30h), com paragem na Área de Serviço da A1 da Mealhada (grupo 3: 9.10h) e na Área de Serviço da A1 de Antuã (grupo 4: 9.45h).
- 10 janeiro: Conclusão da ação, às 15.00h, e viagem até Rio Maior, com paragem nos mesmos locais.





Grupo 5

- 9 janeiro: Concentração na FADEUP, às 10.30h.
- 10 janeiro: Conclusão da ação, às 15.00h.

d) Meeting Internacional de Lisboa. Oeiras, 8 e 9 de fevereiro 2020 – Seleção Júnior

Nadadores convocados:

Femininos	Clube	Masculinos	Clube
Camila Rodrigues Rebelo (3)	ALN	Tomás Teixeira Lopes (1)	FOCA
Francisca Soares Martins (1)	FOCA	Ricardo Samuel Pereira (4)	SLB
Maria Ferreira Moura (4)	SCP		
Mariana Pacheco Cunha (2)	CNCE		

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

FPN: Bruno Dias (4), Daniel Marinho (4).

Treinadores Convidados: Gonçalo Neves, ALN (3); Simão Marinho, FOCA (1).

Fisioterapeuta: Daniel Moedas (4).

Estadia: Hotel Praia Mar.

Plano de viagem:

Grupos 1, 2 e 3:

7 fevereiro: viagem de carrinha desde Felgueiras (Grupo 1: 13.30h) e paragem no Porto, junto à estação de metro do estádio do dragão (Grupo 2: 14.10h), e na área de serviço da A1 da Mealhada (Grupo 3: 15.40h);

9 fevereiro: viagem de carrinha com paragem nos mesmos locais (saída prevista do Jamor, às 19.30h).

Grupo 4:

7 fevereiro: concentração na Piscina do Jamor, às 17.30h;

9 fevereiro: final previsto da competição, às 19.30h.

Nota 1: Os nadadores convocados deverão ser portadores de todo o equipamento necessário para





a competição.

Nota 2: A inscrição na competição será efetuada pelos serviços da FPN, após informação coordenada entre a DTN-FPN e os técnicos dos clubes envolvidos.

Nota 3: Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 72/09, de 01 de outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização desta ação. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt), até ao dia 31 de janeiro de 2020, indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

e) Concentrações de Treino

Para esta ação estão convocados os seguintes nadadores:

Zona Norte – 18 janeiro Piscina do Colégio de Lamas – 10h		
Praticante	Clube	Provas
Masculinos		
Alexandre Ferreira Amorim	FCP	100B
João Nogueira Costa	VSC	200C
Henrique Gomes Silva	AEJ	200M, 200E
Rafael Gomes Simões	SCB	100B
Femininos		
Ana Margarida Guedes	GCVR	100M
Ana Pinho Rodrigues	ADS	50L, 100L
Ana Rita Ramos	FCP	400L
Maria Leonor Amorim	FCP	800L

Zona Centro – 18 janeiro Piscina do Colégio de Lamas – 10h		
Praticante	Clube	Provas
Masculinos		
Gustavo Carvalhais Ribeiro	CGA	200L, 800L
Paulo Vakulyuk	CNTN	100M





Zona Centro – 18 janeiro		
Piscina do Colégio de Lamas – 10h		
Praticante	Clube	Provas
Ricardo Lopes Silva	DNMG	200L
Tiago Andrade Machado	CGA	50L, 100L, 200L
Tomás Miguel Veloso	CNAC	200L, 400L
Femininos		
Beatriz Nunes Cardeal	AVFC	400L
Giovanna Vaz Vargas	DNMG	200M
Joana Nunes Cardeal	AVFC	400L

Zona Sul – 18 janeiro		
Piscina do Jamor – 17h		
Praticante	Clube	Provas
Masculinos		
André Portugal Deus	CNF	200L
Bruno Miguel Ramos	CFB	200L, 200E, 400E
Diogo Santos Costa	ADRCCIMM	100C, 200C
Francisco Costa Nunes	SCP	200L, 100B
Francisco Robalo Quintas	CFB	100B, 200B
Francisco Rogério Santos	SCP	100C, 200C
Salvador Vieira Gordo	SCP	200M
Tiago Cunha Costa	SCP	400L
Tiago Roberto Cordeiro	SLB	200M
Femininos		
Alexandra Couto Frazão	SCP	800L
Beatriz Mendes Viegas	SCP	50L, 100L
Ema Jerónimo Conceição	AEFDTV	100L, 200L
Inês Camacho Fernandes	SCP	200E
Inês Jacinto Henriques	SCP	400L, 200M, 400E
Luísa Maria Machado	SFUAP	200E
Raquel Gomes Pereira	SAD	200B

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL

FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIRO OFICIAL DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA E ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL



PARCEIROS



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

☎ +351 21 415 81 90/91

✉ +351 21 419 17 39

✉ secretaria@fpnatacao.pt



Zona Sul – 18 janeiro Piscina do Jamor – 17h		
Praticante	Clube	Provas
Rita Barros Frischknecht	SAD	200L, 200C

3. NATAÇÃO ARTÍSTICA

a) Prova de seleção duetos Júnior e Juvenil para a época 2019/2020:

Após da prova de seleção realizada no dia 7 dezembro em Torres Novas, ficaram selecionadas as seguintes nadadoras, que serão convocadas, nos diferentes estágios o longo da época:

Escalão Júnior:

Praticante	Clube
Ana Barbara Costa	GESL
Francisca Sena Fonseca	GESL
Mariana Silva Teixeira	FOCA
Maria Esteves Madureira	GESL

Escalão Juvenil:

Praticante	Clube
Benedita Granjo Lopes	OSCN
Carlota Sena Fonseca	GESL
Carolina Andrade Leite	OSCN
Maria Ines Dubini	CFP

b) Estágio de preparação do Duetto Nacional Juvenil – 23 a 26 janeiro 2020, Porto.

Para o estágio de preparação para o Duetto Nacional Juvenil, serão convocadas as 4 melhores nadadoras da prova de seleção.

Praticante	Clube
Benedita Granjo Lopes	OSCN





Carlota Sena Fonseca	GESL
Carolina Andrade Leite	OSCN
Maria Ines Dubini	CFP

O enquadramento técnico será assegurado pela responsável do escalão Juvenil, Sandra Montes e a treinadora convidada Silvia Pinto.

Mais informações sobre deslocamento (tarde do dia 23) e alojamento serão fornecidas por email.

Material de treino necessário:

Palas, elásticos de tubo com comprimento suficiente para o treino na água, elásticos planos, pesos 0,5kg e 1kg, cinto de pesos de 3kg, snorkel ou tubo, cinto flutuador e colchonete para treino em seco.

Informações:

1. Todas as nadadoras deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água quer em seco.
2. Local de treino – Club Fluvial Portuense.
3. Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decretos-Lei nº 272/2009 de 1 de outubro e, por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude terão que ser solicitados previamente à realização deste estágio. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt), indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

4. MASTERS

a) Circuito Especialista Master (CEM)

Informa-se que a lista final de Competições pontuáveis para o CEM já está disponível em https://fpnatacao.pt/uploads/eventos/3Competicoes_CEM_2020.pdf

b) Czech Open Masters Championships

Informamos que o “Czech Open Masters Championships” realizar-se em Plzeň, de 16 e 17 maio 2020.

Em anexo o cartaz.





5. CERTIFICAÇÃO DE CLUBES

A FPN informa os clubes de que todos aqueles que pretendam implementar contratos de formação com os seus atletas, e ao abrigo do disposto na Lei nº54/2017, têm de estar obrigatoriamente certificados.

O modelo de certificação, tal como mencionado em comunicados anteriores, pode ser consultado no seguinte link do site da FPN: http://www.fpnatacao.pt/uploads/Livro_Certificacao_Clubes.pdf

Todos os procedimentos para dar início ao processo podem, igualmente, ser encontrados no site da FPN.

Em caso de dúvida contactar: joao.graca@fpnatacao.pt

6. RECORDES HOMOLOGADOS

a) Natação Pura

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 25m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
20/12/2019	800 L SEN/ABS	José Paulo Lopes	07:42.14	SCB	Felgueiras
20/12/2019	100 L SEN/ABS	Ana Pinho Rodrigues	00:54.66	ADS	Felgueiras
20/12/2019	50 M JUN-16	Mariana Pacheco Cunha	00:27.42	CNCE	Felgueiras
20/12/2019	100 C SEN	Rafaela Gomes Azevedo	00:59.68	SAD	Felgueiras
20/12/2019	50 M JUN-17	Salvador Vieira Gordo	00:24.96	SCP	Felgueiras
21/12/2019	4x50 E-C JUN	Ruy Manuel Domingos	01:44.33	SCP	Felgueiras
		Francisco Costa Nunes			
		Salvador Vieira Gordo			
		Eduardo Gomes Fernandes			
21/12/2019	50 C JUN-17	Camila Rodrigues Rebelo	00:28.32	ALN	Felgueiras
21/12/2019	4x50 E-C SEN/ABS	Rafaela Gomes Azevedo	01:53.11	SAD	Felgueiras
		Raquel Gomes Pereira			
		Lia Ana Lima			
		Rita Barros Frischknecht			
21/12/2019	50 C SEN/ABS	Rafaela Gomes Azevedo	00:27.45	SAD	Felgueiras





RECORDES NACIONAIS – Pisc. 25m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
21/12/2019	50 C SEN/ABS	Alexis Manaças Santos	00:23.69	SCP	Felgueiras
21/12/2019	50 C JUN-17	Camila Rodrigues Rebelo	00:28.22	ALN	Felgueiras
21/12/2019	100 M JUN-16	Mariana Pacheco Cunha	01:01.05	CNCE	Felgueiras
22/12/2019	100 E JUN-16	Mariana Pacheco Cunha	01:03.25	CNCE	Felgueiras
22/12/2019	1500 L SEN/ABS	José Paulo Lopes	14:48.89	SCB	Felgueiras
22/12/2019	50 B SEN/ABS	Alexis Manaças Santos	00:27.12	SCP	Felgueiras
22/12/2019	100 C SEN/ABS	Rafaela Gomes Azevedo	00:58.65	SAD	Felgueiras

Retificação

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 25m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
13/12/2019	50C SEN-ABS	Rafaela Gomes Azevedo	00:27.68	FPN	Lausanne (SUI)

.. Observação:

Nos resultados distribuídos por ocasião dos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores em Felgueiras, estão referidos como recordes nacionais, para além dos tempos aqui homologados, os obtidos nas provas de 200C JunA (Camila Rebelo); 4x100 Estilos Jun (SCP) e 100 Estilos Sen / Abs (Ana Rodrigues). A sua homologação está pendente de formalidades administrativas. Serão homologados o mais brevemente possível

b) Natação Adaptada

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 25m					
DATA	PROVA / CLASSE	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
20/12/2019	800 L S15	Miguel Cruz	09.07,81	CFB	Felgueiras
20/12/2019	200 L S9	Gino Caetano	55.67	CGA	Felgueiras
21/12/2019	400L S9	Susana Veiga	04.56,55	CNCVG	Felgueiras
21/12/2019	100M S15	Tiago Neves	58,67	CFB	Felgueiras
21/12/2019	50L S9	Gino Caetano	25,62	CGA	Felgueiras
21/12/2019	50 L S9	Susana Veiga	29,27	CNCVG	Felgueiras
22/12/2019	100L S9	Susana Veiga	01.03,95	CNCVG	Felgueiras





RECORDES NACIONAIS – Pisc. 25m					
DATA	PROVA / CLASSE	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
22/12/2019	1500L S15	Miguel Cruz	17.29,93	CFB	Felgueiras

7. DIVERSOS

a) II Torneio de Natação ANEA

No dia 19 de janeiro, nas Piscinas de Santa Clara, irá decorrer o II Torneio de Natação ANEA, com o apoio da Federação Portuguesa de Natação.

Esta iniciativa conta com os atletas Alexis Santos e Inês Fernandes do Sporting Clube de Portugal, com os atletas João Francisco Lopes e Juliana Freixo do Sporting Clube de Braga, com o atleta Miguel Marques do Sport Lisboa e Benfica, e com a atleta Isabel Pego do Clube Fluvial Portuense.

A competição por equipas irá juntá-los com atletas ANEA e atletas médicos que, juntos, nadarão por uma causa: melhorar a qualidade de vida dos doentes através da prática de exercício físico!

Venha assistir e ajudar os atletas a tornar este dia memorável!

Saiba mais em www.eateam.pt e inscreva-se em <https://www.eventbrite.com/Torneio de Natacao ANEA>.

b) Conferência NICCM – Saúde e Atividade Física na escola, na prática desportiva nas Forças Armadas

O Comité Olímpico de Portugal (COP) e o Núcleo Impulsionador das Conferências da Cooperativa Militar (NICCM), com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian (FCG) e do Panathlon Clube de Lisboa (PCL), levam a efeito a conferência NICCM, onde serão apresentadas e debatidas por reconhecidos especialistas questões ligadas à Saúde e Atividade Física na escola, na prática desportiva e nas Forças Armadas.

Para mais informações, contactar conferencias@comiteolimpicoportugal.pt

Em anexo o programa.





c) Emprego / Oferta

A Piscina da Junta de Freguesia de São Vicente, encontra-se a recrutar um técnico de Natação, para dar aulas de Adaptação ao Meio Aquático, com disponibilidade imediata, Sábados, das 09h15 às 13h00.

Mais informações para: joana.viaes@jf-saovicente.pt

Pela FPN

António José Silva
Presidente

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIRO OFICIAL
DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA
E ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL



PARCEIROS

