



## 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.

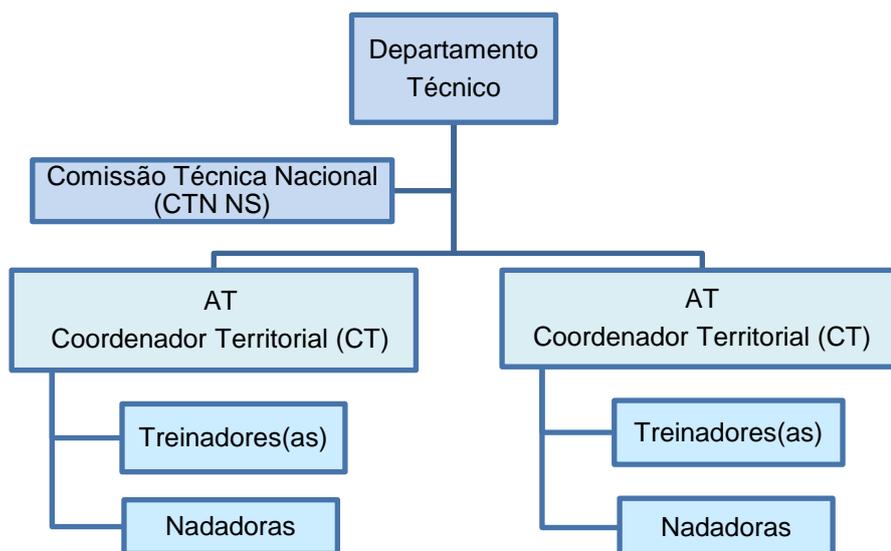
#### 4.2. Promoção e divulgação

- 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





## 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		

#### Crítérios 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