



COMUNICADO Nº 06-07

07/02/09

INDICE

- 1 - ESTÁGIOS DE NATAÇÃO PURA
- 2 - MASTERS
- 3 - FORMAÇÃO
- 4 - PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO (PDD'S)
- 5 - DIVERSOS

1 - ESTÁGIOS DE NATAÇÃO PURA

a) – Projecto Esperanças – Estágio de Preparação

Em virtude da alteração do calendário nacional, por força do referendo nacional, ocasionou igualmente alterações noutras acções de avaliação que vieram a inviabilizar o estágio de preparação do projecto Esperanças previsto para os próximos dias 18 a 21, que assim fica adiado para data a divulgar oportunamente

b)- Estágio Pré – Junior 17/18 Fev – Rio Maior

O nadador Yuriy Vasistas, do clube ABCD, visto não possuir nacionalidade portuguesa, será substituído pelo nadador João Lobo, do clube GDVNF, segundo os critérios definidos no PAC 2007.

Estão também convocados os nadadores:

João Paulo Rosa - Clube Naval de Ponta Delgada - ANRAçores

Inês Tareco - CNBeja - ANSul

Ricardo Lopes - Clube Natação Portalegre - ANDPortalegre

Lembramos que o transporte dos nadadores estará a cargo dos respectivos clubes, devendo estes apresentar despesas na FPN para o devido reembolso.

2 - MASTERS

Juntamos em anexo os Regulamentos de Natação da Categoria Master, actualmente em vigor.

3 - FORMAÇÃO

a) Ciclo de Workshops Académico de Leiria 2007

A Associação de Solidariedade Académica de Leiria, leva a efeito entre 10 de Fevereiro e 16 de Junho diversas Acções.



Mais informações deverão ser solicitadas para ASAL, Centro Desportivo Belo Horizonte – Ponte das Mestras, Barosa – 2400-013 – Leiria, Tel. 244831404, site www.workshopsasal.com.sapo.pt, ou através do e-mail workshopsasal@sapo.pt

b) Equivalências

- João Paulo Ferreira Duarte – Treinadores de 1º Nível de Natação Pura

4 - PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO (PDD'S)

2º Festival de Estrelas-do-Mar - Évora. 10 e 11 de Março de 2007

Junto enviamos o Regulamento do 2º Festival de Estrelas-do-Mar a realizar em Évora, nos dias 10 e 11 de Março de 2007, e respectiva ficha de inscrição.

5 - DIVERSOS

a) 5º Curso de Pós-Graduação em Medicina Desportiva

A Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva, leva a efeito de 16 de Março a 15 de Dezembro 2007, no Centro de Medicina Desportiva, o curso em referência.

Mais informações poderão ser solicitadas para a Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva, Avª Almirante Gago Coutinho, nº151 – 1700 – 029 Lisboa, Telemóvel 937954002, ou através de e-mail spmd@megamail.ht.

b) Curso de Formação de Nadadores Salvadores

A Câmara Municipal de Miranda do Corvo, leva a efeito um Curso de Formação de Nadadores Salvadores entre 22 de Fevereiro e 20 de Março, nas Piscinas Municipais de Vila do Conde.

Mais informações poderão ser solicitadas para a Câmara Municipal de Miranda do Corvo, Praça José Falcão – Apartado 77 – 3220-206 Miranda do Corvo – Tel. 239 530320, Fax. 239 532952, Telemóvel, 912532949, site www.cm-mirandadocorvo.pt, ou através do e-mail rafael.pereira@cm-mirandadocorvo.pt.

c) International Paralympic Committee

Divulgação de concurso para *IPC Swimming Sport Manager (f/m)*

d) Emprego – Oferta

Recebemos do Técnico de Natação Austríaco Mathias Ratz, um pedido de divulgação de disponibilidade para trabalhar na área da sua competência.

Contacto do Técnico: Tel. 0049 (0) 4020970162e e-mail mathiasratz@gmx.de.

Pela FPN



Paulo Frischknecht
Presidente



| | | |
|---|--|---|
|  | FESTIVAL DE ESTRELAS Évora, 10 e 11 de Março de 2007 Anexo 1 – Ficha de Inscrição |  |
|---|--|---|

NOME (CLUBE, ESCOLA, ETC.) _____

TÉCNICO/A RESPONSÁVEL: _____

| | Estrela | Equipa | Combi | Indicar Nível da Estrela** |
|-----------|---------|--------|-------|----------------------------|
| - 12 Anos | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| + 12 Anos | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

* - Colocar X na actividade em que vai participar

** - Nível Introdutório ou Nível Elementar

ESQUEMAS:

- 12 Anos

- Equipa(s)
- Combi

+ 12 Anos

- Equipa(s)
- Combi

Os Alunos/as são filiados nos Programas de Desenvolvimento Desportivo?

Sim Não

Caso não sejam filiados deverá ser paga a quantia referente a _____ crianças x 3€ = _____ €

Os Alunos têm Seguro Desportivo?

Sim Não

Nota: **PREENCHER A FICHA DE INSCRIÇÃO E ENVIAR ATÉ DIA 2/3/2007**

E-mail: combi@fpnatacao.pt, secretariado.formacao@fpnatacao.pt, sincro@fpnatacao.pt

Fax: **21 419 17 39**





Call for Employment Applications

The **International Paralympic Committee (IPC)** is the global governing body of the Paralympic Movement. The IPC organizes the Summer and Winter Paralympic Games, and serves as the International Federation for 13 sports, for which it supervises and co-ordinates the World Championships and other competitions. The IPC is committed to enabling Paralympic athletes to achieve sporting excellence and to developing sport opportunities for persons with a disability from the beginner to elite level. In addition, the IPC aims to promote the Paralympic values, which include courage, determination, inspiration and equality.

Our team needs the assistance of a

IPC Swimming Sport Manager (f/m)

If you are an energetic, open-minded individual for whom working in a global sports organization could be challenging and

- Have a university degree or equivalent in a related field
- Have a minimum of two (2) years work directly with Olympic, Paralympic and/or other major international sport movement and three (3) years in sports-related work
- Have a working knowledge of Swimming on a national and international level
- Are resourceful, detail-oriented and are able to work effectively in a team of international colleagues
- Have the ability to work flexible hours and travel internationally as needed,
- Have a fluent verbal and written command of the English language
- Have excellent management, interpersonal and communication skills and the intention to learn and live the IPC's vision "Spirit in Motion"

then we would like you to consider joining our team.

You will be responsible for:

- Overseeing the development and implementation process of the IPC Swimming Business Plan
- Managing and maintaining the publication of the IPC Swimming rules, regulations, terms of reference, competition calendar and other material
- Managing and maintaining the publication of the IPC Swimming results, rankings, records and statistics
- Providing administrative services and support to the IPC Swimming Technical Committee
- Liaising with various IPC Competition Organizing Committees throughout all phases of competition development, planning and delivery
- Co-ordinating the meetings of the IPC Swimming Technical Committee and Sport Forum
- Co-ordinating the appointment process and liaise with IPC Swimming Technical Delegates, classifiers and other sport-specific officials related to the successful delivery of the various IPC competitions
- Liaising with relevant IPC Departments and Committees on the operational management of legal affairs, risk management, marketing, media and communications, medical and scientific, education and development, broadcasting and logistical services related to IPC Swimming
- Taking a leadership role in the ongoing development and review of IPC Sport Policies
- Overseeing the systematic implementation of IPC Sport and IPSF Relations Department operational responsibilities for the Paralympic Games as determined by the IPC Sports Director
- Conducting day-to-day administrative activities of the IPC Sport Department as directed
- Assisting in the preparation and delivery of reports, presentations and other publications developed by the IPC Sports Department from time-to-time

You will report to the IPC Sports Director.



We offer a multi-cultural, international environment in a young team. We especially encourage individuals with a disability to apply. If you are interested and your qualifications meet our requirements, please send your CV and cover letter (including your compensation expectations) in English no later than **15 February 2007** to:

International Paralympic Committee, Human Resources,
Adenauerallee 212-214, 53113 Bonn
georg.schlachtenberger@paralympic.org
Official IPC Website: www.paralympic.org



REGULAMENTOS DE NATAÇÃO DA CATEGORIA MASTER

Mercê do protocolo de cooperação estabelecido entre a Federação Portuguesa de Natação (FPN) e o INATEL, dada a natureza e os objectivos que se procuram alcançar com a dinamização e a promoção desta categoria especial de nadadores, o calendário de actividades para cada época será activamente regido de forma conjunta e cooperante entre estas duas Instituições.

As regras da FINA HANDBOOK 2005 – 2009 serão o padrão de referência.

Contudo a FPN/INATEL poderão particularizar alguns aspectos específicos das actividades que se desenrolam entre nós.

Assim:

1. CONFERÊNCIA DO CALENDÁRIO NACIONAL MASTERS

Antes de iniciada cada época desportiva a FPN e o INATEL promoverão a “Conferência Nacional do Calendário Masters” à qual terão acesso todos os sócios da FPN bem como filiados no INATEL que desejem levar a efeito festivais ou torneios destinados a esta categoria especial. Sem prejuízo da entrega formal dos regulamentos de cada organização, para obtenção da autorização por parte da Instituição respectiva, deverão ser anunciadas as datas, o carácter específico de cada iniciativa, bem como serem apresentadas propostas de melhorias a serem introduzidas, e destinadas à melhor

prossegução do fim em vista. Desta reunião sairá o Calendário Nacional para Masters que deverá ser devidamente divulgado através dos meios de contacto da FPN e do INATEL.

2. LICENCIAMENTO DE PRATICANTES MASTERS

Serão considerados praticantes Masters, os nadadores com idade igual ou superior a 25 anos, que se encontrem devidamente filiados na FPN.

O processo de licenciamento poderá ser efectuado por intermédio das associações distritais ou através do INATEL.

- Licenciamento via INATEL:

Os nadadores portadores de filiação no Inatel, ficarão automaticamente filiados na FPN, após indicação do Inatel. A filiação destes nadadores, na FPN, é gratuita.

Os nadadores filiados no Inatel que desejem abdicar desta facilidade deverão comunicar por escrito, ao Inatel, o seu desejo. E deverão, quanto antes, dar entrada do seu processo de filiação junto da sua respectiva associação, para que os resultados obtidos em competições do Inatel possam ser homologados pela FPN.

- Licenciamento via Associação Distrital:

Os praticantes que optem por este procedimento, deverão cumprir as seguintes formalidades:

O clube desportivo ou o praticante em nome individual, deverão entregar na sua Associação as fichas de inscrição devidamente preenchidas, incluindo ainda a seguinte documentação:

- Fotocópia do Bilhete de Identidade
- Guia do seguro desportivo, via correio electrónico

- o Comprovativo do exame médico desportivo (Modelo Oficial)

No caso do clube desportivo ter seguro desportivo, deverá disso fazer prova no momento da filiação.

O licenciamento na FPN é gratuito, sendo o custo do seguro desportivo de € 3.00.

Nadadores que apenas efectuem o seu licenciamento na FPN, poderão participar nas competições do Inatel, em representação da entidade que consta da sua ficha de licenciamento (esta participação poderá estar sujeita a taxas, definidas pelo Inatel).

Relativamente à mesma época desportiva qualquer praticante poderá ser titular de licença de nadador Master e de licença de Natação Pura/Pólo Aquático/Natação Sincronizada (licença múltipla), nos escalões etários ou categorias em que isso seja possível.

Para usufruírem desta possibilidade os praticantes terão sempre que efectuar ambos os processos de licenciamento.

3. DETERMINAÇÃO DA IDADE

Para todos os efeitos, a determinação da idade do praticante será feita tendo em conta a sua idade à data de 31 de Dezembro do ano civil em que se realiza a competição.

4. PARTICIPAÇÃO DE NADADORES ESTRANGEIROS

É autorizada a participação em provas do calendário nacional a nadadores e clubes estrangeiros portadores de filiação oficial, nos seus respectivos países e portadores de seguro desportivo internacional. Caso não a possuam terão de o fazer em qualquer das instituições que regem esta disciplina.

5. PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES NO ESTRANGEIRO

Os praticantes que desejem participar em competições no estrangeiro, deverão respeitar o disposto no ponto 1 do artigo 168º do Regulamento Geral da FPN, excepto se essa deslocação internacional surgir em virtude de convocatória FPN ou Inatel.

6. HOMOLOGAÇÃO DE RESULTADOS

A FPN apenas pode homologar resultados de nadadores filiados na FPN, quer essa filiação tenha ocorrido directamente na FPN, quer tenha sido feita via Inatel.

Os resultados dos nadadores, devidamente filiados, serão homologados com a representatividade (clube) constante da ficha de inscrição, da competição em causa.

7. HOMOLOGAÇÃO DE RECORDES

A. Recordes Nacionais

Serão automaticamente reconhecidos os tempos feitos em competições com júri de entidade oficial (nacional ou estrangeira) e cujos resultados sejam enviados à FPN, impressos em papel ou que sejam divulgados por meio de página oficial na Internet, pertencente a entidade reconhecida – federação nacional ou regional.

Em competições realizadas em Portugal, a elaboração de acta será indispensável apenas no caso de competições sem cronometragem electrónica.

A FPN manterá uma lista actualizada dos recordes nacionais no seu sítio oficial (www.fpnatacao.pt)

B. Recordes Europeus e Mundiais

Serão aplicadas integralmente as Regras da LEN e FINA

8. RECONHECIMENTO DE RESULTADOS OBTIDOS NO ESTRANGEIRO

Os praticantes que pretendam ver reconhecidos oficialmente os resultados obtidos, em competições realizadas no estrangeiro, deverão, no prazo máximo de 5 dias após a realização da prova, enviar os resultados oficiais para a FPN/INATEL, ou referir onde os mesmos podem ser consultados, nomeadamente em página oficial na Internet.

9. REGULAMENTOS DE COMPETIÇÕES

Os Regulamentos dos festivais ou torneios inscritos no calendário nacional para cada época deverão ser objecto da respectiva homologação por parte das Instituições respectivas que dinamizam esta categoria especial de praticantes.

Para além do que consta a este respeito nos Regulamentos Gerais de cada Instituição (FPN/INATEL), o regulamento de cada torneio deverá indicar:

- Numeração sequencial das provas ao longo de todas as sessões (numeração geral e não por sessão ou jornada);
- Endereço electrónico, devidamente explicitado, para onde as inscrições deverão ser remetidas;
- Opção tomada, em previsão, para o caso das provas de 400, 800 ou 1500 livres acerca da possibilidade das séries mistas ou não se disputarem com 1 ou 2 nadadores por pista.
- Em competições sob a organização estrita do INATEL admitem-se provas para o escalão 20/24 anos.

Em tudo o mais, como já se referiu anteriormente, serão respeitados os Regulamentos da FINA, designadamente no que concerne a grupos de idades para provas individuais e de estafetas.

10. ÁGUAS ABERTAS

Os praticantes possuidores de filiação na categoria Masters poderão participar em competições de Águas Abertas, sempre que o regulamento das mesmas assim o permita, até uma distância máxima de 5000 metros.

Provas realizadas em mar, rios, albufeiras, pistas de remo, e outros planos de água similares, que contemplem uma distância igual ou superior a 1500 metros e igual ou inferior a 5000 metros que apenas permitam a participação de nadadores Masters, serão definidas como Provas de Águas Abertas de categoria Masters.

Estas provas têm que respeitar o disposto no Regulamento Geral da FPN, nomeadamente o determinado nos artigos 150º ao 158º, bem como o disposto no regulamento FINA para as Águas Abertas.

Pelas características especiais de que se reveste a categorias Masters, salvaguardam-se no entanto as devidas excepções:

O tempo limite para as provas de Masters será definido atempadamente pela Organização da Prova, após consulta ao departamento técnico da FPN, tendo em conta as condições em que se realizará o evento (distância, tipologia e temperatura do plano de água, etc.). Como valor indicativo poderá utilizar-se a referência de 30 minutos por km.

Nestas provas deverá ser obrigatório a utilização de toucas numeradas de cor garrida.

É permitida a utilização de fatos térmicos, mas os nadadores que os utilizem ficarão inabilitados de receber os prémios correspondentes à sua classificação final.



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



2º Festival de Estrelas

Regulamento

Âmbito

O presente regulamento aplica-se ao 2º Festival de Estrelas, actividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) "Estrelas-do-mar", a realizar nos dias 10 e 11 de Março (Sábado e Domingo) de 2007 em Évora.

O Festival de Estrelas é um encontro a nível nacional, que tem como objectivo reunir todos os intervenientes no Programa Estrelas-do-mar. Para além da mostra do trabalho realizado, através da exibição de esquemas, pretende-se que seja um momento de encontro, convívio e troca de experiências entre todos os participantes no programa. Para as técnicas, pretendemos também criar um momento de formação teórico/prática. Temos igualmente como objectivo efectuar um registo da evolução das jovens envolvidas no programa, acompanhando a sua progressão.

Organização

A organização desta actividade assenta numa estratégia partilhada, envolvendo a Federação Portuguesa de Natação (FPN), a Associação de Natação do Sul, a Aminata - Évora Clube de Natação e a Câmara Municipal de Évora.

Todavia, é a FPN a entidade responsável pela supervisão e acompanhamento da realização de todas as actividades. Caberá também à FPN, através do departamento técnico e da sua comissão, acompanhar a realização das actividades, estando-lhe adjudicadas todas as funções de concepção e planeamento das actividades, assegurando desta forma a qualidade das actividades e o cumprimento rigoroso dos procedimentos.

Local

Évora, Piscina do Aminata - Évora Natação Clube e Pavilhão Desportivo

Destinatários

Crianças e jovens de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos, provenientes diferentes espaços aquáticos exigindo-se, como pré-requisito, que os participantes tenham o processo de adaptação ao meio aquático concluído e, se possível, que saibam nadar pelo menos duas técnicas de nado.

Participação

Poderão participar nas actividades todas as crianças e jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos:

- Filiados no âmbito dos Programas de Desenvolvimento Desportivo da FPN
- Não filiados: Taxa de Inscrição 3€ por criança + Seguro Desportivo





FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



Inscrições

As inscrições deverão dar entrada na FPN até ao dia **2 de Març , Sexta-feira**, em formulário próprio, em anexo. As crianç as e jovens s  poderão participar mediante apresentação de autorização do Encarregado de Educação com termo de responsabilidade.

Programa da Actividade:

| Horário | Actividade | Local |
|------------------------------|---|----------------------------------|
| 10 de Març  - Sábado | | |
| 10H00 | Acolhimento, Recepção e Montagem do Acampamento | Piscina Municipal de  vora |
| 12H30-14H00 | Almoço | Cantina da Universidade de Évora |
| 14H00-16H00 | Orienta o no Jardim Público | Jardim Público |
| 16H00-18H00 | Avalia o Nível Elementar – Estrela Azul | Piscina do Aminata |
| 16H00-18H00 | Aula de Express o Corporal | Pavilh o Desportivo da Escola |
| 18H00-19H00 | Jantar | Cantina da Universidade de Évora |
| 21H00-22H30 | Exibi o de Esquemas | Piscina do Aminata |
| 23H00-01H00 | Party | Piscina Municipal de  vora |
| 11 de Març  - Domingo | | |
| 09H00-10H00 | Pequeno Almoço | Piscina Municipal de  vora |
| 10H00-12H00 | Avalia o Nível Introdutório – Estrela Laranja | Piscina do Aminata |
| 10H00-12H00 | Aula de Expressão Corporal | Pavilhão Desportivo da Escola |
| 12H00 | Encerramento | Piscina do Aminata |

Equipamento

Para as actividades na Piscina

Todos os participantes devem trazer, obrigatoriamente, chinelos, calç o de banho (tanga – masculinos) ou fato de banho completo (femininos) e touca. Podem também trazer, se assim o entenderem, óculos e toalha de banho.

Não   permitido o uso de objectos (relógios, fios, pulseiras, anéis, etc.) que ponham em risco a integridade física. Se algum destes requisitos não se verificar a equipa de coordena o poderá impedir a participa o na actividade.

Para as actividades no Pavilh o e orienta o

Calç do e vestu rio desportivo específico para actividade *indoor* e *outdoor*.

Higiene e Seguranç 

  obrigatório:

Uso de chinelos no cais da piscina e o banho após a actividade.

Não está recomendada a actividade a:

Crianç as e jovens portadores de doenç as infecciosas do tracto respirat rio ou da pele, designadamente feridas abertas ou ainda por sarar.





FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



Não é permitido:

Correr no cais da piscina, nem realizar qualquer acção que possa colocar em risco a sua segurança ou a segurança dos outros participantes.

Caso se verifique alguma das situações estabelecidas a coordenação poderá impedir a participação na actividade.

Merchandizing

Todos os participantes receberão brindes alusivos ao programa, que poderão ser uma t-shirt do programa ou da actividade, uma caneta alusiva ao Estrelas-do-mar, uma pinça para o nariz ou outros. Será distribuído no final um Diploma de Participação na actividade.

Escalões

Os escalões etários estabelecidos para as actividades são os seguintes:

| Actividade |  | |  | |  | |
|-----------------------------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|
| | - 12 Anos | + 12 Anos | - 12 Anos | + 12 Anos | - 12 Anos | + 12 Anos |
| Festival de Estrelas | - 12 Anos | + 12 Anos | - 12 Anos | + 12 Anos | - 12 Anos | + 12 Anos |

Conteúdos

Os conteúdos técnicos a avaliar nas actividades são os seguintes:



| NATAÇÃO | |
|--|--|
| 50 Metros de uma Técnica de Nado à escolha | |
| FIGURAS | Desafio |
| Posição Básica Dorsal (PBD) | Manter a posição durante 8" |
| Posição Básica Ventral, face na água | Manter a posição durante 8" e Percorrer 5 metros com remada à escolha, no sentido dos pés ou da cabeça |
| Posição Básica de Barril | Manter a posição durante 8" seguida de rotação de 180° na mesma posição durante 8" |
| DESTREZAS | |
| Desafio | |
| <i>Em seco</i> | |
| De pé, flexão do Tronco sobre os Membros inferiores (medir a | Distância da ponta dos dedos |





FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



| | | |
|---|---|--|
| distância entre a ponta dos dedos e o solo) | | ao solo igual ou inferior a 15cm. |
| Executar a Posição Básica Dorsal de Joelho flectido (Vela) com a perna direita e a perna esquerda, iniciando e terminando o movimento na PBD. | | Realizar a tarefa utilizando 16 tempos para cada perna (4 em PBD + 4 até vela + 4 em Vela e 4 até PBD) |
| <i>Na água</i> | | |
| Retropedalagem estacionária | | Manter a posição durante 8" |
| ESQUEMA | Desafio | |
| Espaço percorrido | Mínimo 20m | |
| Tempo (+/- 15") | 1'15" | |
| Entrada | De pés, com os braços acima da cabeça e em extensão | |
| 1. Bruços Sincronizado em duas ou mais linhas | 8' - 16" | |
| 2. Boost | 1 - 4" | |
| 3. Posição Básica de Barril | 8 - 16" | |
| 4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD até formar uma Estrela | 16 - 24" | |
| 5. PBD de Joelho Flectido | 8 - 16" | |
| 6. Ostra | 4" | |
| 7. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos | 8 - 16" | |



| | |
|---|--|
| NATAÇÃO | |
| 100 m de uma técnica de nado à escolha | |
| FIGURAS | Desafio |
| Execução da posição Encarpada à frente (Movimento Básico 3) | No final do movimento, a Bacia deverá estar no lugar ocupado pela cabeça no início do movimento. |
| Figura 310 - MORTAL À RETAGUARDA ENGRUPADO - 1.1 | Manter a Posição Engrupada durante a rotação |
| Figura 101 - PERNA DE BALLET SIMPLES - 1.6 | Executar a figura durante 16 tempos (8 para subir e 8 para descer) |
| DESTREZAS | Desafio |
| <i>Em seco</i> | |





FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



| | |
|---|--|
| Na Posição Básica Ventral, efectuar uma extensão do tronco e da cabeça. | Distância do queixo ao solo igual ou superior a 10cm. |
| De Pé, tocar com os dedos médios das mãos atrás das costas, elevando um braço por cima da cabeça e vice-versa | Distância máxima permitida entre os dedos médios – 10 cm |
| Figura 102 PERNA DE BALLET ALTERNADA – 2.4 | Realizar a Figura durante 16 tempos, 8 para cada perna |
| <i>Na água</i> | |
| Posição Vertical na parede, com apoio das mãos no cais | Manter a posição durante 8" Verificar o alinhamento dos segmentos |
| ESQUEMA | Desafio |
| Espaço percorrido | Mínimo 20m |
| Tempo (+/- 15") | 1'30" |
| Entrada | Salto de Pés, braços acima da cabeça, em extensão |
| 1. Braços subaquático, apneia, com saída numa formação em círculo | 8' - 16" |
| 2. Boost | 1 - 4" |
| 3. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos | 8 - 16" |
| 4. Nado lateral + Entrada em carpa | 4 - 8" |
| 5. Braços Sincronizado com movimento de cabeça ou Braços lateral, terminando uma formação em cruz | 8 - 16" |
| 6. Retropedalagem, com elevação de 1 braço | 8 - 16" |
| 7. Figura iniciada com Perna de ballet formando 2 linhas | 8 - 16" |

Esquemas

Cada clube ou Escola de Natação poderá apresentar esquemas de Equipa ou Combi

Caso tenha alguma dúvida sobre a acção poderá contactar a **Federação Portuguesa de Natação**, Moradia do Complexo de Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 – CRUZ QUEBRADA – DAFUNDO.

Tel. 214 158 190 **Fax.** 214 191 739

Email: secretariado.formacao@fnatacao.pt ou sincro@fnatacao.pt

