

## COMUNICADO Nº 07-10 10/03/19

### ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. PÓLO AQUÁTICO
3. MASTERS
4. FORMAÇÃO
5. RECORDES HOMOLOGADOS
6. METABÓLICA – CLÍNICA DE GESTÃO DE PESO, LDA.

### 1. NATAÇÃO PURA

#### a) XIV Campeonato do Mundo, Xangai (CHN), 16 a 31 de Julho de 2011

Por força das decisões do *Bureau* da FINA resultante da sua última reunião, procede a FPN aos necessários ajustamentos, em sede de PAR2010, na matéria em apreço.

Assim, e em paralelismo com o adoptado nas últimas qualificações olímpicas, a participação de nadadores estará dependente da obtenção dos mínimos adiante apresentados que terão de ser realizados no período compreendido entre 01 de Março de 2010 e 30 de Junho de 2011.

As competições onde as respectivas marcas serão consideradas, contemplam exclusivamente:

- CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES E SENIORES, Abril 2010 – Coimbra, aprovado pela FINA;
- OPEN DE FRANÇA, Abril 2010, Saint Raphael, de aprovação pela FINA;
- MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA, Maio 2010, de aprovação pela FINA;
- MEETING INTERNACIONAL DE LOULÉ, Junho 2010, de aprovação pela FINA;
- MEETING INTERNACIONAL DO PORTO, Junho 2010, de aprovação pela FINA;
- MEETING INTERNACIONAL DE BARCELONA, Junho 2010 – Barcelona (Espanha), de aprovação pela FINA;
- MEETING INTERNACIONAL DE CANET, Junho 2010 – Canet (França), de aprovação pela FINA;
- OPEN DE PORTUGAL, Julho 2010 – Coimbra, de aprovação pela FINA;
- CAMPEONATOS DA EUROPA, Agosto 2010 – Budapeste (Hungria);
- CAMPEONATOS NACIONAIS, Abril 2011, de aprovação pela FINA;
- OUTRAS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS, aprovadas pela FINA mediante candidatura prévia até 31 de Dezembro de 2010.

Os mínimos A da FINA permitirão a participação dum máximo de 2 nadadores por prova e os mínimos FPN só darão acesso a um nadador por prova, sendo consideradas as melhores marcas para o efeito.

**Haverá um período prioritário de selecção que fechará nos Campeonatos Nacionais, Abril 2011 ou Competição Internacional, em data a determinar, disputada igualmente em Abril 2011.**

**Após este período e até 30 de Junho de 2011, só serão seleccionados os nadadores que obtenham mínimos de participação nas provas onde haja vagas disponíveis, e/ou naquelas onde ambos os nadadores cumpram os mínimos A da FINA.**

Os mínimos de participação FINA A, FINA B, e FPN são como seguem:

| MASCULINOS |             |           |        | FEMININOS |             |           |
|------------|-------------|-----------|--------|-----------|-------------|-----------|
| Mínimos A  | Mínimos FPN | Mínimos B |        | Mínimos A | Mínimos FPN | Mínimos B |
| 00:22,35   | 00:22,46    | 00:22,90  | 50 L   | 00:25,43  | 00:25,58    | 00:26,06  |
| 00:49,23   | 00:49,50    | 00:50,44  | 100 L  | 00:55,24  | 00:55,71    | 00:56,60  |
| 01:48,72   | 01:49,02    | 01:51,40  | 200 L  | 01:59,29  | 02:00,34    | 02:02,24  |
| 03:49,96   | 03:50,36    | 03:55,63  | 400 L  | 04:11,26  | 04:14,38    | 04:17,64  |
| 08:10,26   | 08:10,26    | 08:37,52  | 800 L  | 08:35,98  | 08:43,56    | 08:48,70  |
| 15:13,16   | 15:18,10    | 15:35,67  | 1500 L | 16:41,49  | 16:47,15    | 17:10,88  |
| 00:25,34   | 00:25,80    | 00:25,98  | 50 C   | 00:29,07  | 00:29,09    | 00:29,80  |
| 00:55,14   | 00:55,34    | 00:56,50  | 100 C  | 01:01,70  | 01:02,26    | 01:03,22  |
| 01:59,72   | 02:00,56    | 02:02,67  | 200 C  | 02:12,73  | 02:14,00    | 02:16,01  |
| 00:27,63   | 00:28,00    | 00:28,32  | 50 B   | 00:31,52  | 00:32,00    | 00:32,31  |
| 01:01,57   | 01:01,64    | 01:03,08  | 100 B  | 01:09,01  | 01:09,35    | 01:10,72  |
| 02:13,69   | 02:13,97    | 02:16,99  | 200 B  | 02:28,21  | 02:29,32    | 02:31,87  |
| 00:23,73   | 00:23,90    | 00:24,32  | 50 M   | 00:26,68  | 00:26,97    | 00:27,35  |
| 00:52,86   | 00:53,01    | 00:54,16  | 100 M  | 00:59,35  | 00:59,63    | 01:00,82  |
| 01:57,67   | 01:58,09    | 02:00,57  | 200 M  | 02:10,84  | 02:11,49    | 02:14,07  |
| 02:01,40   | 02:01,66    | 02:04,39  | 200 E  | 02:15,27  | 02:16,79    | 02:18,57  |
| 04:18,40   | 04:20,67    | 04:24,77  | 400 E  | 04:45,08  | 04:47,76    | 04:52,11  |

A concretização de mínimos em provas não olímpicas, só será considerada, se o nadador alcançar igualmente um mínimo em prova olímpica.

À margem dos critérios acima enunciados, caberá ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores poderão ser incluídos na equipa, desde que cumpridos os mínimos B da FINA nas provas onde haja(m) vaga(s).

**b) Multinations Youth Meet – 27/28 de Março- Coimbra (POR)**

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Selecções Nacionais de Natação Pura 2010, informamos que a participação nacional, será como se segue:

| Femininos               |       | Masculinos        |        |
|-------------------------|-------|-------------------|--------|
| Ana Gomes               | CFV   | Carlos Pedrosa    | CNPD   |
| Ana Carvalho            | CNAC  | Diogo Gomes Sousa | CNCVG  |
| Ana Margarida Rodrigues | CGA   | Gustavo Madureira | AAC    |
| Ana Marta Miranda       | SFUAP | João Santos       | CNOL   |
| Bruna Dantas            | SCP   | Luís Fernandes    | GDNVNF |
| Diana Durães            | FOCA  | Paulo Janeiro     | CNLA   |
| Inês Fernandes          | SCP   | Pedro Santos      | SAD    |
| Inês Paiva              | SAD   | Ruben Nunes       | GESP   |
| Isabel Abreu            | CFB   | Tiago Oliveira    | LSC    |
| Paula Oliveira          | FCP   | Tomás Silva       | FCP    |

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**Chefe de Delegação:** Eugénia Cunha

**Treinadores FPN:** Joana Reis

**Treinadores Convidados:** Ana Vasco (SCP), Edgar Andrade (CNCVG), Francisco Xavier (FOCA), Slava Poliakov (CFB).

**Fisioterapeuta:** Maria João Gomes

**Concentração:** 25 Março

**Lisboa** – Complexo de Piscinas do Jamor - 12h45

**Porto** – Estádio do Dragão - 14h00

**Coimbra** – Hotel Tryp Coimbra – 16h00

Recordamos que pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de Outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto do Desporto de Portugal terão que ser solicitados previamente à realização desta Competição.

### **c) Multinations Junior Meet – 27/ 28 de Março, Gorzow Wielkepolski POL**

Em aditamento ao nosso último Comunicado, informamos o Plano de Viagem para a deslocação em assunto:

|          |         |                  |                                  |
|----------|---------|------------------|----------------------------------|
| 25 Março | LH 4537 | Lisboa/Frankfurt | 06h55/10h55 (aeroporto às 05.30) |
| 25 Março | LH 4555 | Porto/Frankfurt  | 06h15/10h00 (aeroporto às 04.45) |
| 29 Março | LH 4532 | Frankfurt/Lisboa | 13h55/15h50                      |
| 29 Março | LH 4552 | Frankfurt/Porto  | 14h30/16h10                      |

São permitidos, por pessoa, 20 Kgs de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

## **2. PÓLO AQUÁTICO**

### **Torneio Internacional das 6 Nações, Estocolmo, 25 a 28 de Março**

Atletas convocados:

| <b>Atleta</b>      | <b>Clube</b> | <b>Atleta</b>     | <b>Clube</b> |
|--------------------|--------------|-------------------|--------------|
| Paulo Albardeiro   | AMINATA      | Jorge Lopes       | SCS          |
| Gonçalo Abrunhosa  | CNA          | Marco Carvalho    | SCS          |
| Tiago Costa        | CNA          | Pedro Sousa       | SCS          |
| Miguel Mariani     | LDC-Loulé    | Tiago Costa       | SCS          |
| Evghenii Trubetcoi | PORTINADO    | António Cerqueira | SSCMP        |
| Mykola Yanockho    | PORTINADO    | Ricardo Sousa     | SSCMP        |
| Gilberto Lobo      | SCS          |                   |              |

**Seleccionador Nacional:** Lajos Lorincz

**Treinadora Nacional:** Helena Barros

**Chefe comitiva:** Nuno Lobo

**Árbitro:** José Barradas

#### **Plano da viagem:**

|          |         |                  |             |
|----------|---------|------------------|-------------|
| 25 Março | LH 4533 | Lisboa/Frankfurt | 16h50/20h50 |
| 25 Março | LH 4553 | Porto/Frankfurt  | 16h45/20h30 |
| 28 Março | LH 4544 | Munique/Lisboa   | 19h35/21h45 |
| 28 Março | LH 4554 | Frankfurt/Porto  | 21h55/23h35 |

#### **Concentração:**

Dia 25/03/10, pelas 15h no Aeroporto Francisco Sá Carneiro/Aeroporto de Lisboa

São permitidos, por pessoa, 20 Kgs de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

**Recordamos que todos os intervenientes deverão possuir o Cartão Europeu de Seguro de Doença, como divulgado no nosso comunicado nº 17-09, de 29 de Maio p.p., no seu ponto três.**

Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de Outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto do Desporto de Portugal terão que ser solicitados previamente à realização desta Competição.

**O calendário de jogos:**

|        |       |           |        |       |           |
|--------|-------|-----------|--------|-------|-----------|
| 26 Mar | 18h00 | SWE X DEN | 28 Mar | 08h30 | SWE X IRL |
|        | 19h15 | IRL X SUI |        | 09h40 | POR X SUI |
|        | 20h30 | POR X CZE |        | 10h50 | DEN X CZE |
| 27 Mar | 09h30 | DEN X IRL |        | 12h00 | POR X IRL |
|        | 10h40 | SWE X POR |        | 14h15 | DEN X SUI |
|        | 11h50 | SUI X CZE |        | 15h30 | SWE X CZE |
|        | 14h10 | DEN X POR |        |       |           |
|        | 15h20 | IRL X CZE |        |       |           |
|        | 16h30 | SWE X SUI |        |       |           |

### 3. MASTERS

**13th FINA World Masters Championships – 27 de Julho a 7 de Agosto de 2010 - Göteborg, Mölndal e Borå – SWE**

Relativamente ao 13º Campeonato do Mundo de Masters, todos os nadadores Masters, filiados na FPN, que cumpram os requisitos enunciados no boletim disponibilizado pela organização, poderão efectuar directamente a sua inscrição no sítio da internet da competição.

Os nadadores interessados poderão encontrar informação oficial sobre a competição em <http://www.2010finamasters.org/>



## 4. FORMAÇÃO

### a) Acção de Reciclagem – Natação Sincronizada – Regras Técnicas FINA 2009-2013

A Federação Portuguesa de Natação, leva a efeito, no próximo dia 3 de Abril, a acção de Reciclagem de Natação Sincronizada, sobre as Regras Técnicas FINA no quadriénio 2009-2013, a decorrer no Auditório Centro de Estágios da Cruz Quebrada, com início marcado para as 9h00. Inscrições e mais informações em [www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt).

Segue em anexo o Flyer de divulgação da acção.

### b) Curso Complementar de Arbitragem de Natação Pura – Porto (CNA), Out. 2009

#### APTOS

|                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Francisco Herculano Paz Melo Carvalho | Maria Clara Nogueira da Silva Crespo |
| Hugo Miguel Ferreira da Silva         | Maria do Rosário Neves Lima          |
| Joaquim da Silva Crespo               | Marta Daniela Moreira Fernandes      |
| José Manuel Meneses Costa             | Rodolfo Almeida Marques              |

### c) Curso Elementar de Arbitragem de Natação Pura – Évora (ANS), Novembro 2009

#### APTOS

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| Alexandra Isabel da Conceição Monteiro             | Francisco José Mendes Semião      |
| Ana Maria Pedrosa                                  | Filipe Daniel Belo Espanhol       |
| Ana Rita Rego Barrulas                             | Pedro Alexandre Alcântara Tavares |
| André Filipe Capeta Vitorino                       | Rui Manuel Dias Mamede            |
| Carlos Alberto da Mata Mendes Henriques            | Sandra Medeiro Malveiro           |
| Carlos Miguel Balula Chaves de Sousa Henriques     | Sérgio Duarte Capelas Picão       |
| Cláudia Maria Manguinhas Cavaco de Sousa Henriques |                                   |

### d) Curso Elementar de Arbitragem de Natação Pura – Coimbra (ANC), Fevereiro 10

#### APTOS

|                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| Ana Cláudia Ribeiro Oliveira | Licurgo Micael Rodrigues Figueiredo |
| Ana Cristele Ferreira        | Luís Miguel Simões Pereira          |
| Ana Rita Fonseca Gonçalves   | Maria Pedro Caiado Ventura          |
| Ana Rita Paiva Costa         | Marta Margarida Sousa Moreira       |
| Carlota Leão Cunha           | Miguel Neves Matias                 |
| David Heitor Carvalho Santos | Rómulo Emanuel Madeira Fernandes    |
| Diana Catarina Duarte Costa  | Rúben Filipe Antunes Rocha          |
| Diana Ferreira Dias Alves    | Rui Miguel Silva Trovão             |
| Eduardo José Santos Pereira  | Sara Correia Rocha                  |
| Fábio Patrício Costa Paulo   | Sónia Cristina Marques Rodrigues    |
| Joana Marisa Antunes Santos  | Sónia Margarida Fonseca Gonçalves   |
| João Coelho Santos           | Teresa Helena Trindade Torrão       |
| José António Aleixo Pereira  | Vanessa Valado                      |

### e) Equivalências

Nuno Filipe Gomes Laurentino - Treinador de Grau II de Natação Pura  
Perfeito Manuel Gonzalez Santos Lucas – Treinador de Grau I / Monitor de Natação

## 5. RECORDES HOMOLOGADOS

### Piscina de 25m

|          |               |  |          |        |                |
|----------|---------------|--|----------|--------|----------------|
| 05/03/10 | 100 C INF A   | Inês Fernandes   | 01.05,36 | SCP    | Tavira         |
| 05/03/10 | 200 L INF A   | Inês Fernandes   | 02.09,46 | SCP    | Tavira         |
| 06/03/10 | 200 E INF A   | Inês Fernandes   | 02.25,08 | SCP    | Tavira         |
| 06/03/10 | 100 C INF B   | Catarina Jardim  | 01.10,23 | GDNVNF | Ponte da Barca |
| 06/03/10 | 4x100 E INF B |  | 04.57,35 | GDNVNF | Ponte da Barca |
|          |               | Catarina Jardim, Bárbara Gonçalves, Carla Alves, Ana Costa |          |        |                |
| 07/03/10 | 100 M INF A   | Inês Fernandes   | 01.05,50 | SCP    | Tavira         |
| 07/03/10 | 100 L INF A   | Inês Fernandes   | 00.59,20 | SCP    | Tavira         |

## 6. METABÓLICA – CLÍNICA DE GESTÃO DE PESO, LDA.

A Federação Portuguesa de Natação (FPN) e a Metabólica – Clínica de Gestão de Peso, Lda. Assinaram um protocolo de cooperação, no âmbito da saúde desportiva, designadamente na área da nutrição.

O protocolo, assinado pelo Presidente da Direcção, e pela Directora da Clínica, Teresa Branco, prevê a criação de um programa de gestão de peso, individual e personalizado, para a Selecção Nacional Absoluta.

O acordo, com a validade de um ano e renovável automaticamente, inclui disponibilização de consultas e avaliações na área do controlo nutricional aos nadadores.

Pela FPN



Paulo Frischknecht  
Presidente



# ACÇÃO DE RECICLAGEM NATAÇÃO SINCRONIZADA - REGRAS TÉCNICAS FINA 2009-2013



**CARLA SILVA**

**ÁRBITRA INTERNACIONAL FINA DE NS**

**FORMADORA FPN**

**FILIPA ABREU**

**ÁRBITRA NACIONAL DE NS**

**FORMADORA FPN**

**AUDITÓRIO DO CENTRO DE ESTÁGIOS DA CRUZ QUEBRADA**

**3 de Abril - Sábado**

Sessão da Manhã - 09h00 às 12h00

Sessão da Tarde - 13h30 às 17h00



**NATAÇÃO  
SINCRONIZADA**

**Figuras - Esquemas - Regulamento da Arbitragem - Regras Técnicas 2009-2013**

**Acção de Formação: 5€ (Inclui Documento de Apoio, Certificado de Participação, 7 horas de Formação e Almoço)**

**Faça já a sua inscrição na Federação Portuguesa de Natação**

**[www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)**