

COMUNICADO Nº 04-08

08/02/15

ÍNDICE

- 1 - NATAÇÃO PURA
- 2 - NATAÇÃO SINCRONIZADA
- 3 - FORMAÇÃO
- 4 - DIVERSOS

1 - NATAÇÃO PURA

Estágio de Preparação Específica, 21 a 25 de Fevereiro de 2008, Rio Maior

Para o presente estágio da Seleção Nacional Absoluta estão convocados os seguintes nadadores:

Adriano Niz	CFV	Jorge Maia	GDNVNF
Alexandre Agostinho	PORTINADO	Pedro Oliveira	CNRM
Carlos Almeida	CNA	Sara Madeira	CNCVG
Diogo Carvalho	CGA	Sara Oliveira	FCP
Fábio Pereira	CFV	Simão Morgado	CNA

Local: Cenprol do COP de Rio Maior

Concentração: 21 de Fevereiro – 16:00

Final: 25 de Fevereiro – 17:00

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

SN-NP: Rui Magalhães

TNA-NP: José Baltar Leite

Treinadores Convidados: José Silva (FCP), Paulo Costa (PORTINADO), Vladimir Smirnov (CNRM).

Nota: Os nadadores deverão ser portadores de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água, quer em seco.

À semelhança do habitual solicitamos aos clubes envolvidos, que diligenciem no sentido do transporte conjunto, em função da zona, dos nadadores convocados a fim de se racionalizarem recursos.

2 - NATAÇÃO SINCRONIZADA

Torneio Nacional de Figuras – 24 de Fevereiro 2008

Em virtude do número de nadadoras inscritas no Torneio em epígrafe ser inferior ao estimado, a competição será constituída por uma só Jornada, que decorrerá durante a manhã (08h30-09h30 Aquecimento – Início 10h00).

3 - FORMAÇÃO

a) Acção de Formação “Iniciação Técnico-táctica ao Polo Aquático”

A FPN, em colaboração com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, vai realizar uma acção de formação no âmbito do Pólo Aquático no dia 22 de Fevereiro, na FADE-UP. Em anexo o folheto informativo.

b) Acção de Formação “Iniciação ao Watsu: Movimentos Básicos”

A FPN, em colaboração com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e o Solmaia Health Clube, vai realizar uma acção de formação no âmbito do Watsu no dia 17 de Fevereiro, na Piscina do Solmaia Health Club. Em anexo o folheto informativo.

c) 3º Festival de Estrelas-do-Mar - Coruche. 15 e 16 de Março de 2008

Junto enviamos o Regulamento do 3º Festival de Estrelas-do-Mar a realizar em Coruche, nos dias 15 e 16 de Março de 2007 e respectiva ficha de inscrição.

d) Equivalências

- João Rodrigo Paulo Mendonça – Treinadores de 2º Nível de Natação
- Gonçalo Nuno das Neves Salgado Gomes - Treinadores de 1º Nível de Natação

4 - DIVERSOS

Emprego – Oferta

Recebemos do Técnico de Natação Pura, Irlandês Bryan Craig, um pedido de divulgação da sua disponibilidade para trabalhar na área da sua competência.

Contacto do Técnico: Tel. + 351 07779170767 e e-mail coach@dr.com

Pela FPN



Paulo Frischknecht
Presidente



Acção de Forma o

INICIA O TÉCNICO-TÁCTICA AO PÓLO AQUÁTICO

(sessão teórico-prática)

Prof.^a Dr.^a Esther Morales-Ortiz
Prof.^a Dr.^a Gracia López-Contreras

*Professoras do Departamento de Educac o Física y Deportiva de la
Universidad de Granada*

Auditório Prof. Dr. Alberto Amaral e Piscina
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
22 de Fevereiro de 2008
14.30-16.30h

Organiza o:
Federa o Portuguesa de Nata o - Sector de Forma o
Gabinete de Nata o da Faculdade de Desporto da
Universidade do Porto

Entrada gratuita para jogadores filiados, estudantes e docentes da FADE-UP e técnicos filiados na APTN e/ou FPN. Outros participantes: 5  . Inscri es no Gabinete de Nata o da FADEUP ou para o e-mail ricfer@fade.up.pt

Serão atribuídos certificados de participa o.





Acção de Formação

INICIAÇÃO AO WATZU: MOVIMENTOS BÁSICOS.

(Sessão prática de uma terapia relaxante, cujos movimentos se combinam com os pontos de Acupunctura e com a massagem Shiatsu)

Prof.^a Dr.^a Gracia López-Contreras
Prof.^a Dr.^a Esther Morales-Ortiz

*Professoras do Departamento de Educación Física y Deportiva de la
Universidad de Granada*

Piscina do Solmaia Health Club
(à Via Norte - N13, após o desvio Maia Centro)
17 de Fevereiro de 2008
10.00-12.00h

Organização:
Federação Portuguesa de Natação - Sector de Formação
Solmaia Health Club
Gabinete de Natação da Faculdade de Desporto da
Universidade do Porto

Entrada gratuita para nadadores filiados, técnicos filiados na APTN e/ou FPN e estudantes e docentes da FADE-UP. Outros participantes: 5 €. Inscrições no Gabinete de Natação da FADEUP ou para o e-mail ricfer@fade.up.pt

Serão atribuídos certificados de participação.





3º Festival de Estrelas

Regulamento

Âmbito

O presente regulamento aplica-se ao 3º Festival de Estrelas, actividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) "Estrelas-do-mar", a realizar nos dias 15 e 16 de Março (Sábado e Domingo) de 2008, em Coruche.

O Festival de Estrelas   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 exposi o 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 forma o teórico/prática. Temos, igualmente, como objectivo, efectuar um registo da evolu o das jovens envolvidas no programa, acompanhando a sua progressão.

Organiza o

A organiza o desta actividade assenta numa estratégia partilhada, envolvendo a Federa o Portuguesa de Nata o (FPN), o Aminata - Évora Clube de Nata o, o Clube de Búzios e a Câmara Municipal de Coruche.

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

Local

Coruche, Piscinas Municipais e Escola a designar.

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 adapta o ao meio aquático concluido e, se possível, que saibam nadar pelo menos duas técnicas de nado.

Participa o

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 Inscri o 3  por criança + Seguro Desportivo



Inscrições

As inscrições deverão dar entrada na FPN até ao dia **3 de Março, Segunda-feira**, em formulário próprio, em anexo. As crianças e jovens só poderão participar mediante apresentação de autorização do Encarregado de Educação com termo de responsabilidade.

Programa da Actividade (sujeito a possíveis alterações):

Horário	Actividade	Local
15 de Março - Sábado		
10H00	Acolhimento e Recepção	Escola
12H00-14H30	Almoço	Escola
14H30-16H00	Avaliação Nível Laranja / flexibilidade / ritmix	Piscina Municipal de Coruche
16H00-17H30	Avaliação Nível Azul / flexibilidade / ritmix	Piscina Municipal de Coruche
17H30-19H00	Avaliação Nível Rosa / flexibilidade / ritmix	Piscina Municipal de Coruche
20H00-21H00	Jantar	Escola
21H00-24H00	Party	-
24h00	Recolher	Escola
16 de Março - Domingo		
08H30	Pequeno-almoço	Escola
9H30-11H00	Avaliação de nível Laranja, Azul, Rosa - esquemas	Piscina Municipal de Coruche
11H00-11H30	Ensaio do esquema final – todas as nadadoras	Piscina Municipal de Coruche
12H00	Almoço	Escola
15H00-18H00	Festival de Estrelas	Piscina Municipal de Coruche
18H00	Encerramento	Piscina Municipal de Coruche

Equipamento

Para as actividades na Piscina

Todos os participantes devem trazer, obrigatoriamente, chinelos, calção 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 é 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 coordenação poderá impedir a participação na actividade.

Para as actividades no Pavilhão

Calçado e vestuário desportivo e uma toalha.

Higiene e Segurança

É obrigatório:

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

Não está recomendada a actividade a:

Crianças e jovens portadores de doenças infecciosas do tracto respiratório ou da pele, designadamente feridas abertas ou ainda por sarar.



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

Serão distribuídos a todos os participantes no final uma touca e 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 entre a ponta dos dedos e o solo)	Distância da ponta dos dedos ao solo igual ou inferior a 15cm.
Executar a Posição Básica Dorsal de Joelho flectido (Vela) com a	Realizar a tarefa utilizando 16



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



perna direita e a perna esquerda, iniciando e terminando o movimento na PBD. tempos para cada perna (4 em PBD + 4 até vela + 4 em Vela e 4 até PBD)

Na  gua

Retropedalagem estacionária

Manter a posição durante 8''

ESQUEMA

Desafio

Espaço percorrido Mínimo 20m

Tempo (+/- 15'') 1'15''

Entrada De p s, com os braç s acima da cabeç  e em extensão

- | | |
|---|-----------|
| 1. Bruç s Sincronizado em duas ou mais linhas | 8' - 16'' |
| 2. Boost | 1 - 4'' |
| 3. Posição Básica de Barril | 8 - 16'' |
| 4. Remada no sentido dos p s ou da cabeç  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   escolha

FIGURAS

Desafio

Execução da posição Encarpada   frente (Movimento Básico 3) No final do movimento, a Bacia deverá estar no lugar ocupado pela cabeç  no início do movimento.

Figura 310 - MORTAL   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

Em seco

Na Posição Básica Ventral, efectuar uma extensão do tronco e da cabeç .

Distância do queixo ao solo igual ou superior a 10cm.

De P , tocar com os dedos médios das mãos atrás das costas, elevando um braço por cima da cabeç  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



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



Na água

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. Bruços 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. Bruços Sincronizado com movimento de cabeça ou Bruços 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'' |



NATAÇÃO

100 Metros bruços, com partida e viragem

FIGURAS

Desafio

- | | |
|----------------------------------|--|
| Posição de flamingo à superfície | Manter a posição durante 8 ''. |
| Flor | Executar a figura durante 16 tempos (8 até espargata e 8 até vertical) |
| Mortal à retaguarda encarpado | Manter a posição encarpada à retaguarda durante a execução da figura |
| Perna de ballet submarina | Manter a posição de pena de ballet durante a figura |

DESTREZAS

Desafio

Em seco

- | | |
|--|--|
| Sentado no chão, com os membros inferiores afastados entre os 90° e os 120°, flectir o tronco à frente de forma a tocar com a ponta dos dedos no chão. | Manter a posição 4-8'' |
| Espargata com a melhor perna | Distância ao solo < 25 cm |
| Ponte | Manter a posição 4-8'' |
| Na água | |
| Posição de Grua, na parede | Manter a posição durante 8'' na parede, com apoio das mãos no cais |
| Posição vertical, com garrações | Manter a posição durante 4-8'', com |



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



ESQUEMA		garrações nas mãos	Desafio
Espaço Percorrido	Mínimo 25 m		
Tempo (+/- 15"")	1'45"		
Entrada	De cabeça		
1. Boost seguido de ½ volta			1-4"
2. Retropedalagem, com movimento de 1 braço			8-16"
3. Uma figura com inicio em carpa e final à escolha			4-8"
4. Duas técnicas de nado sincronizado à escolha			8-16"
5. Retropedalagem, com movimento dos 2 braços			8-16"
6. Uma figura com flamingo e perna de ballet			+ de 8"
7. Mínimo de 4 formações, sendo uma em linha recta			

No sábado dia 15 de Março serão avaliadas a natação, as figuras e as destrezas. No domingo serão avaliados os esquemas. Os esquemas serão avaliados em grupos de 8 com acompanhamento musical, para tal faremos chegar a cada clube um cd com os temas musicais e um filme.

Esquemas

Cada clube ou Escola de Natação poderá apresentar esquemas de **Equipa ou Combi** (não são permitidos solo, duetos ou trios) na seguinte proporção:

Nº nadadoras por clube	Nº de Esquemas que podem apresentar
Até 8 nadadoras	1 esquema
9-16 nadadoras	2 esquemas
17-24 nadadoras	3 esquemas
25-32 nadadoras	4 esquemas
33-40 nadadoras	5 esquemas
41-48 nadadoras	6 esquemas
49-56 nadadoras	7 esquemas
57-64 nadadoras	8 esquemas
+65 nadadoras	9 esquemas

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