



COMUNICADO Nº 12-13

12/04/2013

ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. ÁGUAS ABERTAS
3. 8º FESTIVAL DE ESTRELAS DO MAR – 8 e 9 DE JUNHO, RIO MAIOR
4. NOVA FILIAÇÃO
5. RECORDES HOMOLOGADOS
6. DIVERSOS

1. NATAÇÃO PURA

a) Campeonato Europeu de Piscina Curta 2013, 12/15 de Dezembro, Herning (DIN)

Complementando a informação constante do Plano de Alto Rendimento e Selecções Nacionais de Natação Pura 2013, informamos que a participação nacional será composta em função dos seguintes critérios:

- a) serão seleccionados os praticantes que cumpram os mínimos estipulados na Tabela junta em, pelo menos, uma das provas constantes na mesma;
- b) serão considerados os tempos realizados em piscina de 25 metros no período decorrido entre **22 de Novembro de 2012 e 24 de Novembro de 2013**;
- c) a selecção de praticantes está limitada a um máximo de 4 por cada prova do programa;
- d) a inscrição de equipas de estafeta será decidida em função dos nadadores seleccionados e da análise dos resultados obtidos no decorrer do período de selecção;
- e) para além da obtenção dos mínimos de acesso, os praticantes terão de garantir um estado de preparação ajustado, no período de realização da competição.





Tabela – CEPC 2013

MAS	PROVA	FEM
21.97	50 LIV	25.18
48.26	100 LIV	54.49
1.45.74	200 LIV	1.58.35
3.46.39	400 LIV	4.08.68
	800 LIV	8.38.05
15.32.89	1500 LIV	
23.69	50 MAR	26.74
52.43	100 MAR	59.18
1.56.12	200 MAR	2.10.79
24.51	50 COS	27.96
52.77	100 COS	59.76
1.55.66	200 COS	2.09.00
27.37	50 BRU	31.59
59.37	100 BRU	1.08.30
2.09.69	200 BRU	2.27.21
54.65	100 EST	1.01.76
1.57.80	200 EST	2.12.07
4.13.72	400 EST	4.42.18





b) II Estágio de Preparação Geral Júnior FPN – 18 a 21 de Abril de 2013, Rio Maior

Dando continuidade ao Plano de Alto Rendimento 2013 para a Selecção Nacional Júnior e assumindo a proximidade (<2%) dos mínimos para os Campeonatos da Europa de Juniores, estão seleccionados para o presente estágio da Selecção Nacional Júnior os seguintes nadadores:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
André Farinha	SLB	Adriana Castro	FCP
João Carlos Santos	ANAM	Ana Marques	SAD
Miguel Nascimento	PORTINADO	Bárbara Rodrigues	SAD
Rafael Gil	ANAM	Francisca Azevedo	SAD
Rodrigo Rosa	ADRCIMM	Inês Fernandes	SCP
Tomás Silva	FCP	Joana Silva	LSXXI
Tomás Veloso	CNAC	Sofia Branco	SCP

Concentração: 18 de Abril – 16h00, Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior

Final: 21 de Abril – 17h30, Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

TNJ-NP: Bruno Eça Freitas

Treinadores Convidados: Mário Madeira (SLB) e Paulo Nascimento (FCP)

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

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 Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização da acção.

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





c) II Estágio de Preparação Geral Pré Júnior FPN – 18 a 21 de Abril de 2013, Rio Maior

Para o presente estágio da Seleção Nacional Pré-Júnior estão selecionados os seguintes nadadores:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
Alexandre Coutinho	ASSSCC	Ana Martins	GDNVNF
Alexandre Ribas	EDV	Rita Amador	CGA
André Santos	LSC	Sara Sousa	ACRTC
Gabriel Lopes	CDL	Tamila Holub	SCB
João Ascensão	FCP		
João Belo	SCP		
João Gil	ANAM		
João Vital	ADRCIMM		
Simão Capitão	CLAMAS		

Concentração: 18 de Abril – 16h00, Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior.

Final: 21 de Abril – 17h30, Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior.

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos: Joana Reis, Bruno Pereira (GDNVNF), Ricardo Santos (ANAM).

Os nadadores devem fazer-se acompanhar de todo o material necessário à realização dos treinos.

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 Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização da acção.

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





d) Estágio de Preparação e Avaliação, 30 de Abril a 04 de Maio de 2013, CAR de Rio Maior

Para o presente estágio estão seleccionados:

SELECÇÃO NACIONAL ABSOLUTA			
Praticante	Clube	Praticante	Clube
Simão Morgado	CNA	Florbela Machado	ASSSCC
Diogo Carvalho	CGA	Victoria Kaminskaya	PIMPÕES
Alexis Santos	SCP	Nádia Vieira	GESL
Nuno Quintanilha	CVG	Ana Rodrigues	FCP
Mário Pereira	CNAC	Ana Monteiro	CFV
Luis Vaz	GDNVNF	Ana Leite	GCVR
Duarte Mourão	ESJB	Diana Durães	FCP
Ricardo Cotovio	SCP		
João Gigante	CNA		
SELECÇÃO NACIONAL SÉNIOR JOVEM			
Gustavo Madureira	AAC	Ana Neto	FCP
Ricardo Machado	SCB	Cátia Martinheira	LDC
Tiago Oliveira	LSC	Paula Oliveira	FCP

Concentração: dia 30 de Abril, às 12h00 no CAR de Rio Maior

Final: dia 4 de Maio, às 11h00 na Piscina de Rio Maior

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

José Manuel Borges - DTN NP

Alexandre Dias - DTN-ADJ NP

Ricardo Antunes (ASSSCC)

José Machado (CVG)

Nuno Santos (GESL)

João Matos (GCVR)





Os nadadores devem fazer-se acompanhar de todo o material necessário à realização dos treinos.

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 Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização da acção.

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

e) Multinations Youth Meet 2013 – 6 e 7 Abril 2013, Poznan (POL)

Participaram 10 Países

06/04/13

PROVA	CLASS	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
100 L	9	Mariana Oliveira	01:03.73	00:29.99
	10	João Ascensão	00:55.38	00:26.79
200 C	2	Sara Sousa	02:26.13	00:33.23-01:10.50
	2	João Vital	02:07.68	00:30.14-01:02.09
400 E	2	Ana Martins	05:11.31	00:33.07-01:11.08
	EXH	Rita Amador	05:15.18	00:32.90-01:10.50
	5	João Gil	04:46.40	00:29.54-01:04.50
4x100 E	6	Sara Sousa	04:39.31	00:33.41-01:08.73
		Ana Martins		
		Rita Amador		
		Mariana Oliveira		
	5	João Belo	04:01.15	00:30.14-01:01.46
		André Santos		
		Alexandre Ribas		
		João Ascensão		
400 L	2	Tamila Holub	04:32.58	00:31.58-01:05.55-02:14.96
	4	João Gil	04:05.84	00:28.47-00:59.07-02:01.84





	EXH	Eduardo Carvalheiro	04:17.47	00:29.36-01:01.44-02:06.58
100 B	8	Ana Martins	01:20.50	00:37.88
	2	André Santos	01:05.99	00:30.60
100 M	8	Sara Sousa	01:07.37	00:31.65
	4	Alexandre Ribas	00:58.69	00:27.42
	EXH	Alexandre Coutinho	00:59.73	00:28.16
4x200 L	8	Tamila Holub	09:05.61	00:31.54-01:05.88-02:15.27
		Mariana Oliveira		
		Rita Amador		
		Sara Sousa		
	4	João Belo	07:59.77	00:28.18-00:58.43-01:58.14
		João Vital		
		João Gil		
		Alexandre Ribas		

06/04/13

PROVA	CLASS	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
800 L	1	Tamila Holub	09:18.70	01:06.09-02:26.03-04:37.45
200 B	8	André Santos	02:28.65	00:32.94-01:10.39
	2	Ana Martins	02:45.69	00:37.89-01:20.33
100 C	7	Alexandre Ribas	01:00.55	00:29.32
	6	Sara Sousa	01:09.87	00:33.17
1500 L	6	Eduardo Carvalheiro	16.57.67	01:03.96-02:10.61-04:24.37-08:57.08
200 L	4	Tamila Holub	02:12.51	00:31.15-01:04.65
	5	João Belo	01:57.55	00:27.40-00:57.18
	EXH	João Gil	01:57.06	00:27.76-00:57.92
200 M	4	Sara Sousa	02:26.40	00:32.48-01:09.66
	5	Alexandre Coutinho	02:10.50	00:29.11-01:02.43
200 E	7	Ana Martins	02:30.71	00:33.16
	7	João Vital	02:13.27	00:28.92



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

+351 21 415 81 90/91 +351 21 419 17 39 secretaria@fnatacao.pt



4x100 E	8	Mariana Oliveira	04:10.56	00:30.04-01:02.40
		Tamila Holub		
		Rita Amador		
		Ana Martins		
	7	João Ascensão	03:39.61	00:26.59-00:55.54
		João Belo		
		João Gil		
		Alexandre Ribas		

Classificação

PORTUGAL Masc 7º 117 Pontos
PORTUGAL Fem 7º 118 Pontos

PORTUGAL 5º 235 Pontos

f) Multinations Junior Meet 2013 – 6 e 7 Abril 2013, Kiev (UKR)

Participaram 10 Países

06/04/13

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
400 E	4	Tomás Veloso	04:36.64	00:28.62-01:02.34
	10	Filipa Ruivo	05:17.16	00:33.10-01:11.68
100 L	9	Tomás Silva	00:53.38	00:25.59
	EXH	Rafael Gil	00:54.17	00:25.96
	EXH	Andre Farinha	00:54.65	00:26.46
	9	Inês Fernandes	00:59.85	00:28.54
	EXH	Adriana Castro	01:00.58	00:29.66
200 C	2	Miguel Nascimento	02:04.72	00:29.15-01:00.82
	6	Joana Silva	02:23.69	01:10.21
50 M	5	Miguel Nascimento	00:25.50	
	EXH	Miguel Sérgio	00:27.33	



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

+351 21 415 81 90/91 +351 21 419 17 39 secretaria@fnatacao.pt



	5	Inês Fernandes	00:29.05	
	EXH	Sofia Branco	00:29.66	
4x100 E	9	Miguel Nascimento	03:58.09	00:28.05-00:58.02
		Diogo Silva		
		Miguel Sérgio		
		Tomás Silva		
	7	Joana Silva	04:25.16	00:32.82-01:06.94
		Ana Marques		
		Inês Fernandes		
		Adriana Castro		
200 M	9	Miguel Sérgio	02:09.39	00:28.74-01:02.30
	5	Sofia Branco	02:22.07	00:31.97-01:07.84
100 C	1	Miguel Nascimento	00:57.11	00:27.56
	5	Inês Fernandes	01:05.96	00:32.59
	EXH	Joana Silva	01:06.35	00:32.57
200 B	8	Diogo Silva	02:25.81	00:32.37-01:09.14
	7	Barbara Barata	02:44.18	00:36.68-01:18.37
	EXH	Ana Marques	02:44.77	00:37.51-01:19.18
50 L	3	Miguel Nascimento	00:23.30	
	8	Adriana Castro	00:27.30	
4x200 L	6	Rafael Gil	07:45.56	00:27.26-00:56.70-01:56.01
		Tomás Veloso		
		André Farinha		
		Tomás Silva		
	4	Maria Amorim	08:39.47	00:30.34-01:02.94-02:08.53
		Adriana Castro		
		Filipa Ruivo		
		Inês Fernandes		

07/04/13



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

+351 21 415 81 90/91 +351 21 419 17 39 secretaria@fnatacao.pt



PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
1500 L	5	Rafael Gil	16:22.26	01:01.87-02:06.61-04:15.91-08:37.84
100 B	6	Ana Marques	01:15.85	00:35.17
	EXH	Barbara Barata	01:19.68	00:36.96
	9	Diogo Silva	01:08.01	00:31.71
	EXH	Tomás Veloso	01:08.17	00:31.38
200 L	6	Adriana Castro	02:10.14	00:30.39-01:03.52
	8	André Farinha	01:56.31	00:27.57-00:56.27
50 C	1	Inês Fernandes	00:30.12	
	EXH	Joana Silva	00:30.84	
	1	Miguel Nascimento	00:26.49	
800 L	9	Maria Amorim	09:27.68	01:06.85-02:17.42-04:40.48
	EXH	Filipa Ruivo	09:23.47	01:06.56-02:16.76-04:39.25
400 L	9	André Farinha	04:06.23	00:28.27-00:58.39-02:00.80
	EXH	Rafael Gil	04:09.41	00:28.26-00:59.21-02:03.08
	8	Maria Amorim	04:34.42	00:31.83-01:05.98-02:15.93
	EXH	Filipa Ruivo	04:38.06	00:31.91-01:06.27-02:16.78
100 M	1	Miguel Nascimento	00:54.16	00:25.39
	EXH	Miguel Sérgio	00:59.13	00:27.47
	6	Inês Fernandes	01:03.58	00:29.44
	EXH	Sofia Branco	01:05.96	00:30.97
200 E	EXH	Tomás Veloso	02:07.89	00:28.16
	DSQ	Tomás Silva	-	
	7	Barbara Barata	02:28.77	00:31.44
50 B	7	Tomás Veloso	00:30.79	
	EXH	Diogo Silva	00:31.53	
	6	Ana Marques	00:34.56	
4x100 L	7	Miguel Nascimento	03:31.78	00:51.09
		Rafael Gil		





		André Farinha		
		Tomás Silva		
	9	Adriana Castro	04:04.73	00:28.98-01:00.08
		Maria Amorim		
		Filipa Ruivo		
		Inês Fernandes		

Classificação

PORTUGAL Masc 7º 109 Pontos
PORTUGAL Fem 7º 99 Pontos

PORTUGAL 7ª **209 Pontos**

2. ÁGUAS ABERTAS

Provas de Promoção - CN de 10K, 18 de Maio de 2013, CAR de Montemor-o-Velho

Com o objectivo de ampliar o número de oportunidades competitivas a realizar na presente temporada, de modo a possibilitar uma melhor preparação para os Campeonatos Nacionais a realizar no decorrer do mês de Agosto, a FPN irá realizar duas provas de promoção nas distâncias de 3Km (Juvenis, Júniores e Seniores) e 1,5Km (Masters).

A participação de nadadores Júniores e Seniores é orientada apenas para aqueles que não participam no CN de 10Km.

Os regulamentos de ambas as competições estão anexos a este comunicado.

3. 8º FESTIVAL DE ESTRELAS DO MAR – 8 e 9 DE JUNHO, RIO MAIOR

A Federação Portuguesa de Natação vai organizar nos dias 8 e 9 de Junho no Complexo de Piscinas Municipais de Rio Maior, o 8º Festival de Estrelas do Mar.

O Festival encontra-se integrado nos Programas de Desenvolvimento Desportivo.

Enviamos em anexo o Regulamento, Ficha de Inscrição e Autorização dos Encarregados de Educação.

4. NOVA FILIAÇÃO

Foi aprovada em 03/04/2013, a filiação do **GEDAZ – Gestão de Equipamentos Desportivos de Azemeis - EEM**, através da ANA.





5. RECORDES HOMOLOGADOS

Natação Pura

Piscina de 50m

DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
06/04/13	200 C JUV B	João Vital	02:07.68	FPN	Poznan (POL)
06/04/13	100 B JUV A	André Santos	01:05.99	FPN	Poznan (POL)
07/04/13	50 C JUN	Miguel Nascimento	00.26.49	FPN	Kiev (UKR)
07/04/13	100 M JUN	Miguel Nascimento	00:54.16	FPN	Kiev (UKR)

6. DIVERSOS

Legislação

Foi publicado em Diário da República para entrar em vigor no dia 5 de Maio (excepto quanto ao regime escolar que apenas entra em vigor em 1 de Setembro), o Decreto-Lei que estabelece medidas específicas de apoio às selecções nacionais ou outras representações desportivas, o qual juntamos em anexo.

Pela FPN

António José Silva
Presidente





FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
FESTIVAL DE ESTRELAS
COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE RIO MAIOR
8 E 9 DE JUNHO DE 2013



AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Eu abaixo assinado(a) _____, portador(a) do Bilhete de Identidade/
Cartão de Cidadão nº _____, emitido pelo Arquivo de Identificação de _____,
em ___ de _____ de _____, declaro que autorizo o(a) meu (minha) educando(a)
_____, a participar no 8º Festival de Estrelas,
actividade promovida pela Federação Portuguesa de Natação, em parceria com a DESMOR, Empresa Pública
Municipal de Gestão Desportiva de Rio Maior, que terá lugar nos dias 8 e 9 de Junho de 2013, no Complexo de
Piscinas Municipais de Rio Maior.

O (A) Encarregado(a) de Educação: _____

Caso seja necessário, poderei ser contactado:

Telf. _____ Telemóvel _____



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
FESTIVAL DE ESTRELAS
COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE RIO MAIOR
8 E 9 DE JUNHO DE 2013



AUTORIZAÇÃO DO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Eu abaixo assinado(a) _____, portador(a) do Bilhete de Identidade/
Cartão de Cidadão nº _____, emitido pelo Arquivo de Identificação de _____,
em ___ de _____ de _____, declaro que autorizo o(a) meu (minha) educando(a)
_____, a participar no 8º Festival de Estrelas,
actividade promovida pela Federação Portuguesa de Natação, em parceria com a DESMOR, Empresa Pública
Municipal de Gestão Desportiva de Rio Maior, que terá lugar nos dias 8 e 9 de Junho de 2013, no Complexo de
Piscinas Municipais de Rio Maior.

O (A) Encarregado(a) de Educação: _____

Caso seja necessário, poderei ser contactado:

Telf. _____ Telemóvel _____

PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS

Decreto-Lei n.º 45/2013

de 5 de abril

Na sequência da publicação da Lei de Bases do Sistema Desportivo, aprovada pela Lei n.º 1/90, de 13 de janeiro, que foi entretanto revogada pela Lei n.º 30/2004, de 21 de julho, foi publicado o Decreto-Lei n.º 257/90, de 7 de agosto, através do qual se estabeleceu um conjunto de medidas de apoio ao então designado subsistema de alta competição. Esse conjunto de medidas de apoio veio ulteriormente a ser aperfeiçoado pelo Decreto-Lei n.º 125/95, de 31 de maio, posteriormente alterado pelo Decreto-Lei n.º 123/96, de 10 de agosto.

Posteriormente, a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, aprovada pela Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, que revogou a citada Lei n.º 30/2004, de 21 de julho, veio equacionar em novos termos a problemática referente ao desporto de alto rendimento, o que determinou a necessidade de se proceder a uma profusa revisão desta matéria.

De facto, a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto refere, no n.º 1 do seu artigo 44.º, que se considera desporto de alto rendimento a «prática desportiva que visa a obtenção de resultados de excelência, aferidos em função dos padrões desportivos internacionais, sendo objeto de medidas de apoio específicas». Estas medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de alto rendimento foram, então, estabelecidas no Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de outubro.

Por sua vez, o artigo 45.º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto classificou como de interesse público a participação nas seleções ou outras representações nacionais, consagrando que são objeto de apoio e de garantia especial por parte do Estado.

No entanto, as medidas específicas de apoio à preparação e participação internacional das seleções ou outras representações nacionais nunca vieram a ser especificamente previstas.

Acontece que a consagração legal de um sistema integrado de apoios para o desenvolvimento do desporto ao nível das seleções nacionais é basilar para o desenvolvimento do desporto de alto rendimento em Portugal, no seguimento, aliás, do disposto na citada Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro.

Nestes termos, estabelecem-se as medidas específicas de apoio à preparação e participação internacional das seleções ou outras representações nacionais, tendo por base o regime que já se encontra definido para o desporto de alto rendimento — com o qual aquela participação encontra inegáveis semelhanças —, embora com as necessárias adaptações.

Em particular, sublinham-se o registo de participação nas seleções ou em outras representações nacionais, a cargo do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ, I.P.), os benefícios que são atribuídos a nível escolar em virtude do tempo despendido, bem como o equivalente direito para aqueles que prestam uma atividade profissional, materializada na dispensa temporária de funções, e a integração no presente decreto-lei dos árbitros ou juizes que acompanham as delegações de seleções nacionais.

Foram ouvidos o Conselho Nacional do Desporto e a Comissão Nacional de Proteção de Dados.

Assim:

No desenvolvimento do regime jurídico estabelecido pela Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, e nos termos da alínea c) do n.º 1 do artigo 198.º da Constituição, o Governo decreta o seguinte:

CAPÍTULO I

Disposições gerais

Artigo 1.º

Objeto

O presente decreto-lei estabelece as medidas específicas de apoio à preparação e participação internacional das seleções ou outras representações desportivas nacionais.

Artigo 2.º

Definições

Para efeitos do presente decreto-lei, considera-se:

a) «Dirigente de apoio às seleções nacionais», aquele que, pertencendo à federação desportiva, acompanha e dirige administrativamente as seleções nacionais nas ações de preparação e participação competitiva;

b) «Praticante das seleções nacionais», aquele que, convocado nos termos regulamentares pela respetiva federação desportiva, integra os trabalhos das seleções nacionais, em ações de preparação e participação competitiva;

c) «Praticante que integra com regularidade as seleções nacionais», aquele que tenha participado em, pelo menos, três ações de preparação e ou participação competitiva da seleção nacional, numa mesma disciplina e na mesma época desportiva;

d) «Representações nacionais», o conjunto de praticantes e respetivos treinadores, técnicos de apoio e dirigentes, que representam o país em eventos desportivos internacionais ou em eventos realizados sob a égide do Comité Olímpico Internacional ou do Comité Paralímpico Internacional;

e) «Seleções nacionais», o conjunto de praticantes e respetivos treinadores, técnicos de apoio e dirigentes, organizado sob a égide de federações desportivas, Comité Olímpico de Portugal ou Comité Paralímpico de Portugal, que representam o país, em ações de preparação e participação competitiva;

f) «Técnico de apoio às seleções nacionais», aquele que colabora com o treinador das seleções nacionais na preparação e participação competitiva dos praticantes das seleções nacionais, designadamente médicos, fisioterapeutas, massagistas, psicólogos e nutricionistas, entre outros elementos necessários à constituição de cada uma das seleções nacionais, no âmbito das ações de preparação e participação competitiva;

g) «Treinador das seleções nacionais», aquele que enquadra a globalidade da preparação dos praticantes das seleções nacionais.

Artigo 3.º

Interesse público

A participação nas seleções ou em outras representações nacionais reveste especial interesse público, na medida em que constitui um importante fator de desenvolvimento desportivo e, como tal, é objeto de apoio e de garantia especial por parte do Estado.

Artigo 4.º**Registo e inscrição**

1 - Ao Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ, I.P.), compete o registo da participação nas seleções ou em outras representações nacionais.

2 - A inscrição no registo referido no número anterior depende de proposta da respetiva federação desportiva, dirigida ao IPDJ, I.P., e é feita em formulário disponibilizado para o efeito pelo IPDJ, I.P.

3 - Sempre que se esteja perante seleções nacionais ou outras representações nacionais sob a égide do Comité Paralímpico de Portugal, do Comité Paralímpico Internacional ou que envolvam praticantes com deficiência, o IPDJ, I.P., dá conhecimento do registo ao Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, I.P.).

CAPÍTULO II**Regime escolar****Artigo 5.º****Comunicações**

1 - Cabe ao IPDJ, I.P., comunicar ao membro do Governo responsável pela área da educação, no início do ano letivo, a integração de alunos no registo referido no artigo anterior.

2 - O IPDJ, I.P., deve comunicar às federações desportivas as informações que lhes sejam transmitidas pelos estabelecimentos de ensino relativas ao regime e ao aproveitamento escolar dos praticantes desportivos abrangidos pelo presente decreto-lei.

Artigo 6.º**Matrículas e inscrições**

1 - Os praticantes que integram com regularidade as seleções nacionais podem inscrever-se em estabelecimento de ensino fora da sua área de residência, sempre que seja declarado pelo IPDJ, I.P., que tal se mostra indispensável ao exercício da sua atividade desportiva.

2 - O disposto no número anterior não prejudica os regimes de acesso, ingresso e transferência no ensino superior.

Artigo 7.º**Horário escolar e regime de frequência**

1 - Aos praticantes que frequentem estabelecimentos de qualquer grau de ensino, que integram com regularidade as seleções nacionais, devem ser facultados o horário escolar e o regime de frequência que melhor se adaptem à sua preparação desportiva.

2 - Nos termos do disposto no número anterior, pode ser admitida a frequência de aulas em turmas diferentes, desde que não seja ultrapassado o limite máximo de alunos por turma, legalmente fixado para cada nível de ensino.

3 - A concretização do regime previsto nos números anteriores depende de apresentação de declaração emitida pelo IPDJ, I.P., a confirmar que tal regime se mostra necessário ao exercício da atividade desportiva dos praticantes referidos no n.º 1, mediante solicitação devidamente fundamentada da respetiva federação desportiva.

Artigo 8.º**Justificação de faltas**

As faltas dadas pelos praticantes das seleções nacionais durante o período de preparação e participação competitiva devem ser justificadas mediante entrega de declaração comprovativa emitida pelo IPDJ, I.P., por solicitação da respetiva federação desportiva, sem prejuízo das consequências escolares daí decorrentes, nos termos do estabelecido no respetivo Estatuto do Aluno e demais legislação aplicável.

Artigo 9.º**Épocas especiais de avaliação**

1 - Sempre que as provas de avaliação de conhecimentos de alunos praticantes que integram com regularidade as seleções nacionais colidam com o período de participação nas respetivas competições desportivas, devem ser fixadas épocas especiais de avaliação.

2 - O disposto no número anterior pode ser alargado ao período de preparação anterior à competição, sob proposta da respetiva federação desportiva ao estabelecimento de ensino.

3 - A fixação de épocas especiais deve ser requerida pelo aluno, que, para tanto, deve apresentar declaração comprovativa da sua participação desportiva, emitida pelo IPDJ, I.P., mediante solicitação da respetiva federação desportiva.

Artigo 10.º**Aproveitamento escolar**

1 - A concessão das medidas de apoio na área escolar depende de aproveitamento escolar, tendo em atenção as diferentes variáveis que integram a atividade escolar e desportiva do praticante das seleções nacionais.

2 - Devem ainda as federações desportivas promover, junto dos estabelecimentos de ensino, um modelo de compatibilização entre o plano de estudos e o regime de preparação desportiva, no sentido de promover o êxito escolar em conjunto com o sucesso desportivo.

CAPÍTULO III**Dispensa temporária de funções****Artigo 11.º****Trabalhadores em funções públicas**

1 - Aos praticantes das seleções nacionais que sejam trabalhadores em funções públicas pode ser concedida licença especial pelo período de tempo necessário à sua preparação e participação nas provas constantes do plano estabelecido pela federação respetiva.

2 - A licença referida no número anterior é concedida por despacho do membro do Governo responsável pela área do desporto, sob proposta da federação desportiva, sendo dado conhecimento, por parte do IPDJ, I.P., ao respetivo órgão ou serviço.

3 - A concessão da licença especial determina a dispensa temporária do exercício de funções, sem prejuízo da sua contagem para efeitos de antiguidade, reforma, aposentação e fruição de benefícios sociais.

4 - Durante o período da licença, a remuneração é assegurada pela respetiva federação desportiva, ficando de igual modo sujeita aos descontos previstos na lei.

Artigo 12.º

Trabalhadores do setor privado

1 - Os praticantes das seleções nacionais podem ser dispensados da prestação de trabalho pelas entidades empregadoras, pelo tempo necessário à sua preparação e participação desportivas, a pedido do IPDJ, I.P., sendo tais ausências caracterizadas como faltas justificadas que determinam perda de retribuição.

2 - Não sendo concedida a dispensa e caso estejam esgotadas outras vias de resolução negociada, podem os praticantes ser requisitados, nos termos do n.º 2 do artigo anterior, com fundamento no interesse público nacional das provas em que participam.

3 - Nos casos referidos nos números anteriores, é aplicável o disposto no n.º 4 do artigo anterior.

4 - Os trabalhadores que beneficiem das medidas previstas no presente artigo não podem ser prejudicados na respetiva carreira profissional ou na percepção de regalias ou benefícios concedidos, designadamente em razão da assiduidade.

5 - A concessão de apoios pelas entidades empregadoras de praticantes das seleções nacionais pode ser objeto de convenção a celebrar com o IPDJ, I.P., nomeadamente no tocante a contrapartidas referentes à promoção da imagem da empresa.

6 - A convenção referida no número anterior deve incluir o INR, I.P., sempre que se esteja perante praticantes com deficiência.

CAPÍTULO IV

Medidas de apoio para os treinadores, técnicos de apoio, dirigentes, árbitros ou juizes e praticantes desportivos que participem em outras representações nacionais

Artigo 13.º

Medidas de apoio

1 - Os treinadores, técnicos de apoio e dirigentes que integram as seleções nacionais, beneficiam, com as necessárias adaptações, do disposto nos artigos 6.º a 12.º.

2 - Os árbitros ou juizes que acompanham as delegações de seleções nacionais podem beneficiar, com as necessárias adaptações, das medidas previstas nos artigos 6.º a 12.º.

3 - Podem beneficiar, com as necessárias adaptações, das medidas previstas nos artigos 6.º a 12.º os praticantes desportivos, treinadores, técnicos de apoio e dirigentes que participem em outras representações nacionais, congressos e eventos de nível internacional reconhecidos de interesse público pelo membro do Governo responsável pela área do desporto.

CAPÍTULO V

Outros apoios

Artigo 14.º

Utilização de infraestruturas desportivas

Aos praticantes das seleções nacionais e aos árbitros ou juizes que acompanham as delegações de seleções nacionais são garantidas especiais condições de utilização das infraestruturas desportivas de que careçam no âmbito da sua preparação, designadamente no que se refere aos centros de alto rendimento.

Artigo 15.º

Apoio médico

A assistência médica especializada aos praticantes que integram as seleções nacionais pode ser prestada através dos serviços de medicina desportiva, mediante despacho do presidente do IPDJ, I.P., por solicitação devidamente fundamentada da respetiva federação desportiva.

CAPÍTULO VI

Deveres

Artigo 16.º

Deveres gerais e especiais

1 - Os praticantes das seleções nacionais ou outras representações nacionais, bem como os respetivos treinadores, técnicos de apoio e dirigentes, devem esforçar-se por observar, em todas as circunstâncias, um comportamento exemplar, de forma a valorizar a imagem da respetiva modalidade desportiva, da seleção nacional ou representação nacional em que estão integrados e de Portugal.

2 - Os praticantes referidos no presente artigo devem estar disponíveis para ações de natureza pública de promoção da respetiva modalidade desportiva ou do desporto em geral, bem como da saúde e da ética no desporto, salvo impossibilidade devidamente justificada junto do IPDJ, I.P.

3 - Constitui obrigação dos praticantes das seleções nacionais ou outras representações nacionais, bem como dos respetivos treinadores, técnicos de apoio e dirigentes, na medida das suas competências, zelar para que não ocorram violações de qualquer norma antidopagem.

Artigo 17.º

Suspensão e cessação de apoio

1 - O incumprimento dos deveres previstos nos artigos anteriores, bem como de quaisquer outros impostos por lei ou regulamentos desportivos, pode acarretar a suspensão ou cessação das medidas de apoio previstas no presente decreto-lei, considerada a gravidade do caso.

2 - A suspensão ou cessação das medidas de apoio deve ser precedida de procedimento adequado, com garantia dos direitos de defesa e de recurso.

3 - Em casos de especial gravidade, pode ser determinada a suspensão preventiva dos apoios previstos no presente decreto-lei, mediante comunicação devidamente fundamentada.

4 - As sanções referidas no presente artigo são aplicadas por despacho do presidente do IPDJ, I.P.

5 - Sempre que as sanções referidas no número anterior envolvam praticantes com deficiência, devem as mesmas ser objeto de parecer prévio do INR, I.P.

Artigo 18.º

Exclusão

O disposto no presente decreto-lei não se aplica aos agentes desportivos de alto rendimento, cujas medidas específicas de apoio se encontram previstas em diploma próprio.

Artigo 19.º

Dados pessoais

Os tratamentos de dados pessoais previstos no presente decreto-lei devem respeitar o disposto na Lei n.º 67/98, de 26 de outubro.

Artigo 20.º

Seguro

Aos participantes em seleções ou outras representações nacionais é aplicável o regime do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de janeiro, alterado pela Lei n.º 27/2011, de 16 de junho.

Artigo 21.º

Entrada em vigor

O presente decreto-lei entra em vigor no 30.º dia seguinte ao da sua publicação, com exceção do disposto no capítulo II, que entra em vigor no dia 1 de setembro de 2013.

Visto e aprovado em Conselho de Ministros de 14 de fevereiro de 2013. — *Pedro Passos Coelho* — *Vitor Louçã Rabaça Gaspar* — *Miguel Fernando Cassola de Miranda Relvas* — *Álvaro Santos Pereira* — *Paulo José de Ribeiro Moita de Macedo* — *Nuno Paulo de Sousa Arrobas Crato* — *Luís Pedro Russo da Mota Soares*.

Promulgado em 27 de março de 2013.

Publique-se.

O Presidente da República, ANÍBAL CAVACO SILVA.

Referendado em 1 de abril de 2013.

O Primeiro-Ministro, *Pedro Passos Coelho*.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2013

Nos termos da Lei de Defesa Nacional, aprovada pela Lei Orgânica n.º 1-B/2009, de 7 de julho, o conceito estratégico de defesa nacional define as prioridades do Estado em matéria de defesa, de acordo com o interesse nacional, e é parte integrante da política de defesa nacional.

A aprovação do novo conceito estratégico de defesa nacional, em anexo à presente resolução, respeitou os trâmites previstos na Lei de Defesa Nacional e na Lei Orgânica de Bases da Organização das Forças Armadas, aprovada pela Lei n.º 1-A/2009, de 7 de julho.

Desde logo, a Assembleia da República, por iniciativa do Governo, debateu as grandes opções do conceito estratégico de defesa nacional. Este debate constituiu o corolário de uma ampla consulta aos mais diversos sectores da sociedade civil, conseguindo-se assim uma discussão a um tempo participada e aprofundada da política de defesa nacional.

Depois, tendo presente o conteúdo do debate produzido, que permitiu consolidar, nas suas grandes linhas, a orientação constante da proposta do Governo, foi elaborado o projeto de conceito estratégico de defesa nacional, o qual foi apreciado, num primeiro momento, pelo Conselho de Chefes de Estado-Maior e, posteriormente, pelo Conselho Superior de Defesa Nacional.

Finalmente, tendo estes dois órgãos emitido parecer favorável ao referido projeto, o Primeiro-Ministro e o Ministro da Defesa Nacional propuseram ao Conselho de

Ministros, em conjunto, a aprovação do conceito estratégico de defesa nacional, a qual reveste a forma de resolução.

Assim:

Nos termos do n.º 2 do artigo 7.º da Lei de Defesa Nacional, aprovada pela Lei n.º 1-B/2009, de 7 de julho, e das alíneas *d)* e *g)* do artigo 199.º da Constituição, o Conselho de Ministros resolve:

Aprovar o conceito estratégico de defesa nacional, que consta do anexo à presente resolução e da qual faz parte integrante.

Presidência do Conselho de Ministros, 21 de março de 2013. — O Primeiro-Ministro, *Pedro Passos Coelho*.

ANEXO

Conceito estratégico de defesa nacional**I. Introdução**

O anterior conceito estratégico de defesa nacional foi aprovado em 2003.

É indiscutível que, na última década, a situação estratégica e o ambiente internacional se alteraram profundamente, com o surgimento de novas, inesperadas e importantes condicionantes.

Por um lado, a crise económico-financeira que se concentrou na Europa, em particular na Zona Euro, abriu uma nova fase de inquietação e incerteza sobre o nosso futuro coletivo.

Por outro lado,

i) A pressão, sem precedentes, dos mercados financeiros revelou as fragilidades decorrentes de uma arquitetura incompleta da União Económica e Monetária;

ii) A emergência de novas grandes potências — quer no espaço euro-asiático quer na América Latina —, bem como a reorientação estratégica dos Estados Unidos da América (EUA) teve implicações no campo da segurança, na medida em que são dados suscetíveis de alterar os equilíbrios regionais vigentes;

iii) O novo conceito estratégico da Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN), aprovado em 2010, bem como o novo Tratado da União Europeia (UE) — o Tratado de Lisboa — implicaram novas exigências em termos da contribuição portuguesa para a garantia da segurança internacional

Acresce que Portugal foi obrigado a recorrer à assistência financeira internacional e a sujeitar-se a severas limitações orçamentais para os próximos anos, com impacto, designadamente, na segurança e defesa nacional.

Nesse contexto, tornou-se imperativa a revisão do conceito estratégico de defesa nacional, como instrumento indispensável para a resposta nacional ao novo ambiente de segurança.

O conceito estratégico de defesa nacional pressupõe uma estratégia nacional, cuja credibilidade seja reconhecida e capaz de mobilizar os portugueses. Parte do princípio de que para a realização dos objetivos da segurança e da defesa nacional concorrem todas as instâncias do Estado e da sociedade.

Nesse sentido, o conceito estratégico de defesa nacional define os aspetos fundamentais da estratégia global a adotar pelo Estado para a consecução dos objetivos da política de segurança e defesa nacional.



FESTIVAL DE ESTRELAS
COMPLEXO DE PISCINAS MUNICIPAIS DE
RIO MAIOR
8 e 9 de Junho de 2013



ANEXO 1 – FICHA DE INSCRIÇÃO

ACOMPANHANTES	FUNÇÃO (TÉCNICO, DIRIGENTE)

TAXAS DE INSCRIÇÃO:

Para os Alunos **Não Filiados** deverá ser paga a quantia referente a _____ crianças x 7,5€ = _____ €

Os Alunos têm Seguro Desportivo?

Sim

Não

Nota: **PREENCHER A FICHA DE INSCRIÇÃO E ENVIAR ATÉ DIA 17/05/2013**

E-mail: sincro@fpnatacao.pt, isabel.lavinha@fpnatacao.pt

Fax: **21 419 17 39**

PROVA DE PROMOÇÃO - 3Km (Juv, Jun e Sen) e 1.5Km (Masters)

Com o intuito de promover a prática da disciplina de Águas Abertas e aumentar o número de oportunidades competitivas para os diferentes escalões, esta prova disputar-se-á na mesma data e local que o CN10K.

1. LOCAL

Montemor-o-Velho

1. DATA

18 de Maio de 2013

2. HORÁRIOS

PROVA DE 3Km - Juvenis, Juniores e Seniores

Funcionamento do secretariado: 11:00 às 12:00

Briefing: 13:20

Prova: 13:30

PROVA DE 1,5Km - Masters

Funcionamento do secretariado: 11:00 às 12:00

Briefing: 13:50

Prova: 14:00

3. PARTICIPAÇÃO

Têm direito a participar nadadores masculinos e femininos possuidores de licença FPN de Águas Abertas ou Masters Águas Abertas.

4. INSCRIÇÕES

As fichas de inscrição, em anexo, deverão ser totalmente preenchidas e assinadas, podendo ser remetidas por correio electrónico para fpnatacao.fpn@fpnatacao.pt (cópia digitalizada e assinada), ou através do número de fax – 214191739.

A data limite para recepção das mesmas termina no dia **7 de Maio de 2013**.

5. TAXAS DE INSCRIÇÃO

O valor da taxa de inscrição é de 5€ (euros). Para a inscrição ser considerada válida, o valor da taxa terá que ser liquidado no acto de inscrição.

6. CLASSIFICAÇÕES

Haverá classificações, por género, nas categorias de Juvenis, Juniores, Seniores e Masters.

7. ARBITRAGEM

A arbitragem estará a cargo do Conselho Nacional de Arbitragem.

8. JÚRI DE APELO

Os protestos serão aceites pela organização até 30 minutos após a publicação dos resultados de cada prova. Terão que ser submetidos por escrito pelo delegado do clube ou pelo nadador individual.

A apresentação de um protesto implica a obrigação de o acompanhar com a importância correspondente a um salário mínimo nacional, reembolsável no caso do mesmo acolher decisão favorável.

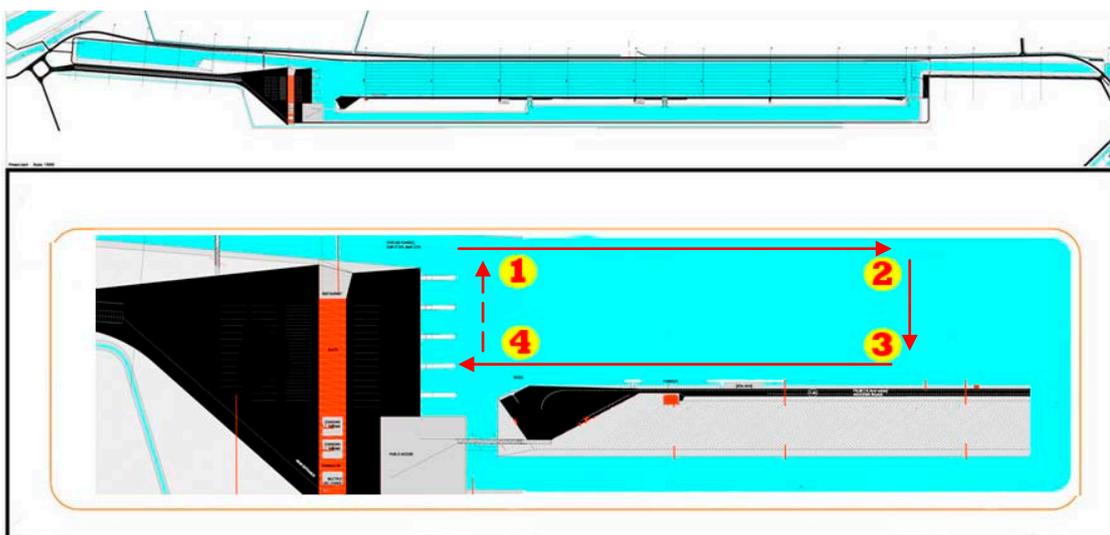
Sempre que seja apresentado um protesto será constituído um Júri de Apelo, composto pelos seguintes elementos:

- Delegado da FPN à Prova
- Responsável Técnico da FPN à prova
- Representante do Conselho Nacional de Arbitragem

O Júri de Apelo reunirá e deliberará de imediato, não sendo a sua decisão passível de recurso.

9. PERCURSOS

As duas provas serão disputadas com os seguintes percursos:



DISTÂNCIAS - PROVA 3KM = 2VOLTAS PROVA 1.5KM = 1VOLTA	
Partida à Bóia 1 ≈ 50m	Bóia 3 à Bóia 4 ≈ 650m
Bóia 1 à Bóia 2 ≈ 650m	Bóia 4 à Bóia 1 ≈ 100m
Bóia 2 à Bóia 3 ≈ 100m	Bóia 4 à Meta ≈ 50m



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



8º Festival de Estrelas

REGULAMENTO

ÂMBITO

O presente regulamento aplica-se ao 8º Festival de Estrelas, actividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) “Estrelas-do-mar”, a realizar nos dias 8 e 9 de Junho (Sábado e Domingo) de 2013, no Complexo de Piscinas Municipais de Rio Maior.

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 exposi o de esquemas, pretende-se que seja um momento de encontro, convívio e troca de experiências entre todos os participantes no programa. Temos, igualmente, como objectivo, efectuar um registo da evolu o das jovens envolvidas no programa, acompanhando a sua progressão.

ORGANIZA O

A organiza o, supervisão e acompanhamento desta actividade   da responsabilidade de FPN bem como da DESMOR, Empresa Pública Municipal de Gestão Desportiva de Rio Maior. Caberá também   FPN, 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

Rio Maior.

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.

Não está permitida a participa o de nadadoras que compitam nas provas do Campeonato Nacional de Nata o Sincronizada.



Poderão participar nas actividades 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 7,5€ por criança + Seguro Desportivo

INSCRIÇÕES

As inscrições deverão dar entrada na FPN até às 19h00 do dia **17 de Maio**, em formulário próprio, em anexo. As crianças e jovens só poderão participar mediante apresentação de autorização do Encarregado de Educação com termo de responsabilidade.

A ficha de inscrição e o devido pagamento deverão ser enviadas para:

Federação Portuguesa de Natação

Moradia Complexo do Jamor – Estrada da Costa

1495 – 688 Cruz Quebrada – Dafundo

E-mail: sincro@fpnatacao.pt ou isabel.lavinha@fpnatacao.pt

A inscrição no 8º Festival de Estrelas dá direito à participação em todas as actividades, oferta de 1 touca, 1 T-shirt do evento, diploma de participação.



PROGRAMA DA ACTIVIDADE (SUJEITO A POSSÍVEIS ALTERAÇÕES):

HORÁRIO	ACTIVIDADE	LOCAL
SÁBADO 8 DE JUNHO		
10H00	Acolhimento e Recepção	Piscina
12H00 – 13H00	Almoço	
15H30 – 19H00	Desafio de Estrelas	Piscina
19H15 – 20H45	Jantar	
DOMINGO 9 DE JUNHO		
08H30 – 9H00	Pequeno – Almoço	
9H30 – 11H30	Desafio de Estrelas	Piscina
12H00 – 13H00	Almoço	
15H30 – 18H00	Festival de Estrelas	Piscina
18H00	Encerramento	Piscina

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.

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.

ESCALÕES

Os escalões etários estabelecidos para as actividades são os seguintes:

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

CONTEÚDOS

Os conteúdos técnicos a avaliar nas actividades são os seguintes:



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



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 180º na mesma posição durante 8''

DESTREZAS

Desafio

Em seco

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 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)

Na água

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''



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



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

Em seco

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

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. 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''



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



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 90º e os 120º, 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”
<i>Na água</i>	
Posição de Grua, na parede	Manter a posição durante 8” na parede, com apoio das mãos no cais
Posição vertical, com garrafões	Manter a posição durante 4-8”, com garrafões nas mãos

ESQUEMA

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 início 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		



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



NATAÇÃO

100 m Crol – 1'50"

100 m Costas – 2'00"

FIGURAS

Passeio à frente

Pontapé na Lua Joelho Flectido

Desafio

De acordo com o Regulamento FINA

De acordo com o Regulamento FINA

DESTREZAS

Desafio

Em seco

Espargata lateral direita e esquerda

Ponte

Na água

15m apneia sem empurrar a parede

Distância ao solo < 15 cm

Manter a posição 4-8"

Inspiração despercebida

Deslize entre braçadas e pernadas

Finalização sem esforço aparente

Posição vertical

Manter a posição durante 8"

ESQUEMA

Desafio

Espaço Percorrido

Mínimo 30 m

Tempo (+/- 15")

1'40"

Entrada

De cabeça

1. **Boost** seguido de **Retropedalagem Lateral**, com movimento livre de um MS.

No Boost verificar:

- Fase preparatória, debaixo de água, verificar a posição da bacia e coxas a 90º, costas a 30º com a superfície;
- Joelhos próximos da superfície e realizar uma pernada curta e rápida até juntar os dois MI.
- Altura e controlo do corpo durante o movimento Submersão após a boost

2. **Passeio à Frente**

Figura 360 de acordo com regulamento.

3. **Transição de Retropedalagem para posição de deslocamento lateral**, com movimento de MS

Transição marcada e rápida com movimentos de MS em extensão.

4. Variações de Perna de Ballet e Flamingo.

Posições básicas, segundo o regulamento.

5. **Posição Vertical** com o nível da água entre os joelhos e os tornozelos

Posição Vertical segundo o regulamento. Manter a altura uniforme.

6. Figura híbrida com Movimento Encarpado à Frente, seguido de Grua, com final à escolha.

Movimento básico segundo o regulamento: Manter a Posição de Grua durante 4" seguida do final da Figura.



No Sábado dia 8 de Junho serão avaliadas a natação, as figuras e as destrezas. No domingo dia 9 serão avaliados os esquemas.

Os esquemas serão avaliados em Equipa (4-8 nadadoras) com acompanhamento musical. No caso de um clube não ter o número suficiente de nadadoras para fazer uma equipa poderá fazê-lo em solo/dueto/trio.

Fica ao critério de cada clube a escolha do acompanhamento musical desde que cumpra os requisitos de espaço, tempo e elementos técnicos descritos no programa de cada nível.

FESTIVAL DE ESTRELAS

Cada clube ou Escola de Natação poderá apresentar esquemas Livres solo, Duetos, Equipa e Combinados, **num máximo de 25 min por clube.**

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

Tlm : 9179725248 **Tel.** 214 158 190 **Fax.** 214 191 739

Email: sincro@fnatacao.pt ou isabel.lavinha@fnatacao.pt