



## COMUNICADO Nº 15-16

22/04/2016

### ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. NATAÇÃO ADAPTADA
3. NATAÇÃO SINCRONIZADA
4. DIVERSOS

### 1. NATAÇÃO PURA

#### *9ª Meeting Cidade de Coimbra, 28 e 29 de maio de 2016 – Seleção Pré-Júnior*

Estão convocados os seguintes nadadores, de acordo com o estipulado no Plano de Alto Rendimento – Natação Pura:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
João Cruz Castro	CDSR	Ana Margarida Guedes	GCVR
José Paulo Lopes	SCB	Joana Costa Amador	CGA
Jorge Jesus Silva	SCB	Sara Sofia Alves	ASSSCC
Koen Weustink	GCVR	Inês Neto Rocha	CAP
Cláudio Alexandre Rodrigues	LDC	Bruna Andreia Simões	IDV
Diogo Barbosa Nunes	CFP	Carolina Rosa Marcelino	SAD
Rafael Gomes Simões	AMAMB	Isabel Porfírio Pego	FCP
Miguel Diogo Agostinho	FBSC	Filipa Serrano Rodrigues	SFUAP
Tiago André Santos	ADBA	Luísa Maria Machado	SFUAP
Diogo Coelho José	ASSSCC	Rafaela Gomes Azevedo	SAD
Tiago Miguel Vilhena	CNFA	Clara Gomes Pereira	SAD
Simão Correia Ricardo	CNS	Leonor Camacho Fernandes	SCP

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnatacao.pt



O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**FPN:** José Machado; Daniel Marinho.

**Treinadores Convidados:** Rodolfo Nunes, DTR ANNP; Vítor Raposo, DTR ANC; Luís Cameira, SCB/ANMIN; André Ribeiro, SAD/ANL.

**Fisioterapeuta:** Hugo Pinto

**Viagem e alojamento:**

Esta informação será enviada brevemente a todos os clubes.

**Nota 1:** Os nadadores convocados deverão ser portadores de todo o equipamento necessário para a competição, nomeadamente do equipamento FPN entregue aquando do *Multinations Youth Meet 2016*. Será entregue, aos restantes nadadores, no dia da concentração, o equipamento FPN a usar durante a competição.

**Nota 2:** A inscrição na competição será efetuada pelos serviços da FPN, após informação coordenada entre a DTN-FPN e os técnicos dos clubes envolvidos.

**Nota 3:** Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 72/09, 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 desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt) indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

## 2. NATAÇÃO ADAPTADA

### a) *Campeonato da Europa de Natação INAS 2016 – 6 a 14 de Junho, Loano (Itália)*

A Seleção Nacional de Natação Adaptada para a Deficiência Intelectual estará presente no evento supracitado para o qual se convocam os seguintes nadadores:

Masculinos	Clube	Provas
André Ponte (1)	CNPD	200C
Pedro Ribeiro (2)	CNMAIA	50L, 400L, 50M
Femininos	Clube	Provas
Sónia Ribeiro (2)	SCA	50L, 100L, 200L, 50B, 100B, 200B, 100C

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



O enquadramento será assegurado pelos seguintes elementos:

**Treinadores Convidados:** Ana Querido (2) e Francisco Matos (1).

### Plano de Viagem:

#### Grupo 1 - Partida de Ponta Delgada: aeroporto às 5h00

FR 2622 08 Junho Ponta Delgada / Lisboa 07h15/10h30

TP 842 08 Junho Lisboa / Roma 14h55/18h45

TP 7160 08 Junho Roma / Génova 20h15/21h20

TP 7157 14 Junho Génova / Roma 10h20/11h25

TP 839 14 Junho Roma / Lisboa 13h35/15h40

FR 2625 14 Junho Lisboa / Ponta Delgada 22h20/23h45

#### Grupo 2 - Partida de Lisboa: aeroporto às 09h30

TP 1935 08 Junho Porto / Lisboa 11h30/12h55

TP 842 08 Junho Lisboa / Roma 14h55/18h45

TP 7160 08 Junho Roma / Génova 20h15/21h20

TP 7157 14 Junho Génova / Roma 10h20/11h25

TP 839 14 Junho Roma / Lisboa 13h35/15h40

TP 1968 14 Junho Lisboa / Porto 21h00/22h00

**Alojamento:** Ai Pozzi Village.

**Nota 1:** Os nadadores deverão ser portadores de autorização dos encarregados de educação para se deslocarem ao estrangeiro nas datas e locais indicados e deverão ser portadores do cartão de cidadão (dentro da data de validade). O formulário para preenchimento de autorização de saída, bem como mais informações, pode ser obtido na página electrónica dos Serviços de Estrangeiros e Fronteiras:

[http://www.sef.pt/portal/v10/PT/asp/apoioCliente/detalheApoio.aspx?id\\_linha=4350](http://www.sef.pt/portal/v10/PT/asp/apoioCliente/detalheApoio.aspx?id_linha=4350)

**Nota 2:** Todos os intervenientes deverão fazer-se acompanhar do Cartão Europeu de Seguro de Doença.

**Nota 3:** Os nadadores convocados deverão ser portadores de todo o equipamento necessário para o treino e competição. Será entregue, atempadamente, o equipamento FPN a usar durante a competição.

**Nota 4:** São permitidos, por pessoa, 20 kg de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra será da exclusiva responsabilidade dos próprios.



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

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



**Nota 5:** Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 72/09, 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 desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN ([mafalda.nobre@fpnatacao.pt](mailto:mafalda.nobre@fpnatacao.pt)) indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

***b) Campeonato do Mundo de Natação DSISO 2016 – 15 a 22 de Julho, Florença (Itália)***

Por proposta da Direção Técnica Nacional e de acordo com o estipulado no Plano de Alto Rendimento – Natação Adaptada convocam-se os seguintes nadadores para o evento em epígrafe:

Masculinos	Clube	Provas
Diogo Santos	FVCD	50L, 1500L, 50C, 100C, 200C, 50M.
Filipe Santos	FCF	50L, 50C, 50M, 100M, 200M, 200E.
João Vaz	SCP	100M, 200M, 50B, 100B, 200B, 200E, 400E.
José Silva	CFP	50C, 100C, 50M, 50L.
José Ribeiro	CNMAIA	200L, 400L, 800L, 1500L.
José Vieira	LDC	50B, 100B, 200B.
Femininos	Clube	Provas
Adriana Reis	FVCD	50L, 100L, 200L, 800L, 50M, 100M.
Ana Castro	CNMAIA	50C, 100C, 200C, 100M, 200M.
Diana Torres	ADADA	200L, 1500L, 50C, 100C, 200C, 200E, 400E.
Filipa Reis	SCA	50L, 100L, 50B, 100B, 200B, 100C.

Serão ainda inscritas as seguintes estafetas: 4x50 livres mista, 4x50 estilos mista, 4x50 livres (feminina e masculina), 4x50 estilos (feminina e masculina), 4x100 livres (feminina e masculina), 4x100 estilos (feminina e masculina).

O enquadramento será assegurado pelos seguintes elementos:

**FPN:** Mariett Matias

**Treinadores Convidados:** Ana Querido, Paulo Sousa e Rui Gama.

**Fisioterapeuta:** Cláudia Pato.





## Plano de Viagem:

### Partida de Lisboa: **aeroporto às 08h30**

15 Julho TP 872 Lisboa / Bolonha 11h15/15h00

22 Julho TP 871 Bolonha / Lisboa 15h45/17h45

\*O transfer Bolonha/Florença e Florença/Bolonha será feito por autocarro.

**Alojamento:** Hotel Mirage.

**Nota 1:** Os nadadores deverão ser portadores de autorização dos encarregados de educação para se deslocarem ao estrangeiro nas datas e locais indicados e deverão ser portadores do cartão de cidadão (dentro da data de validade). O formulário para preenchimento de autorização de saída, bem como mais informações, pode ser obtido na página eletrónica dos Serviços de Estrangeiros e Fronteiras:

[http://www.sef.pt/portal/v10/PT/asp/apoioCliente/detalheApoio.aspx?id\\_linha=4350](http://www.sef.pt/portal/v10/PT/asp/apoioCliente/detalheApoio.aspx?id_linha=4350)

**Nota 2:** Todos os intervenientes deverão fazer-se acompanhar do Cartão Europeu de Seguro de Doença.

**Nota 3:** Os nadadores convocados deverão ser portadores de todo o equipamento necessário para o treino e competição. Será entregue, atempadamente, o equipamento FPN a usar durante a competição.

**Nota 4:** São permitidos, por pessoa, 20 kg de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

**Nota 5:** Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 72/09, 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 desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN ([mafalda.nobre@fpnatacao.pt](mailto:mafalda.nobre@fpnatacao.pt)) indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

### **c) Concentração Final – 12 a 15 de Julho, Rio Maior**

Com vista à participação no Campeonato do Mundo de Natacao DSISO 2016 a FPN irá organizar uma concentração final em Rio Maior para o qual estão convocados os seguintes praticantes sendo a sua presença obrigatória:



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

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



Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Diogo Santos	FVCD	Adriana Reis	FVCD
Filipe Santos	FCF	Ana Castro	CNMAIA
João Vaz	SCP	Diana Torres	ADADA
José Silva	CFP	Filipa Reis	SCA
José Ribeiro	CNMAIA		
José Vieira	LDC		

O enquadramento será assegurado pelos seguintes elementos:

**FPN:** Mariett Matias

**Treinadores Convidados:** Ana Querido, Paulo Sousa e Rui Gama.

**Fisioterapeuta:** Cláudia Pato.

**Alojamento & Alimentação:** Centro de Estágios Rio Maior.

Todos os convocados deverão estar em Rio Maior, no dia 12 de Julho pelas 11 horas.

A Delegação sairá diretamente do hotel para o aeroporto na madrugada do dia 15 de julho pelo que todos deverão preparar-se previamente em termos de bagagem e documentação exigida.

### 3. NATAÇÃO SINCRONIZADA

#### *a) V Estágio de Preparação da Seleção Nacional Absoluta – 5 e 6 de Maio de 2016, Murtosa*

Para o V Estágio de Preparação da Equipa Nacional Absoluta para o “LEN Campeonato Europeu Aquático” (a realizar de 9 a 13 de Maio), estão seleccionadas, as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
Ana Isabel Baptista	FOCA	Filipa Abreu Faria	OSCN
Bárbara Nogueira Costa	GESLOURES	Maria Beatriz Gonçalves	GESLOURES
Beatriz Cruz Gama	OSCN	Maria do Carmo Martins	AMINATA
Cheila Morais Vieira	GESLOURES	Maria Margarida Gonçalves	GESLOURES
Diana Sanches Gomes	FOCA		

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnnatacao.pt



O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**DTN-NS:** Mariana Marques

**Treinadoras Convocadas:**

**Treinadora Principal** – Chilua Pegado (GESLOURES)

**Treinadora Adjunta** – Ana Salomé Leite (OSCN)

**Concentração:** 5 de Maio – 10h, Piscinas Municipais da Murtosa

**Final do Estágio:** 6 de Maio – 18h, Piscinas Municipais da Murtosa

**Nota:** Após o término do Estágio em epígrafe, a comitiva deslocar-se-á de comboio até Lisboa-Oriente. O plano de viagem e o alojamento serão divulgados em tempo útil.

**Informações:**

1. As nadadoras deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água quer em seco.
2. Alojamento – Casa do Centro de Treino da Murtosa disponibilizada pela Câmara Municipal da Murtosa.
3. Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decretos-Lei nº 272/2009 de 1 de Outubro e, por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude terão que ser solicitados previamente à realização deste estágio.
4. Solicitamos aos clubes envolvidos que diligenciem o transporte conjunto das nadadoras, em função da zona, a fim de se racionalizarem os recursos disponíveis.

**b) Campeonato da Europa LEN – 7 a 13 de Maio de 2016, Londres**

No seguimento do definido no Plano de Alto Rendimento de Natação Sincronizada 2016 previsto para a Seleção Nacional Absoluta, encontram-se selecionadas para a competição em epígrafe:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
Ana Isabel Baptista	FOCA	Filipa Abreu Faria	OSCN
Bárbara Nogueira Costa	GESLOURES	Maria Beatriz Gonçalves	GESLOURES



Beatriz Cruz Gama	OSCN	Maria Queiroga Martins	AMINATA
Cheila Morais Vieira	GESLOURES	Maria Margarida Gonçalves	GESLOURES
Diana Sanches Gomes	FOCA		

## Participação:

Praticante	Ano	Solo Livre Absoluto	Solo Técnico Absoluto	Dueto Livre Absoluto	Dueto Técnico Absoluto	Equipa Técnica Absoluta	Equipa Livre Absoluta	Esquema Livre Combinado
Ana Isabel Baptista	1997	A	A			A	A	A
Bárbara Nogueira Costa	1997	R	R	R	A	A	A	A
Beatriz Cruz Gama	2000					R	A	A
Cheila Morais Vieira	1998			A	A	A	A	A
Diana Sanches Gomes	1998					A	R	A
Filipa Abreu Faria	1997					A	A	A
Maria Beatriz Gonçalves	1999			A	R	A	A	A
Maria Queiroga Martins	1997					A	A	A
Maria Margarida Gonçalves	1997					A	A	A

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**DTN-NS:** Mariana Marques

**Treinadora Principal:** Chilua Pegado (GESLOURES)

**Nota:** As nadadoras deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário aos treinos e competição, quer na água quer em seco, bem como do material de preparação do cabelo para a competição e de uma toalha própria para a aplicação da gelatina.

## Plano de Viagem:

7 Maio FR 1885 Lisboa/Londres (Stansted) 6h30/09h20 (**Aeroporto 04h30**)  
 13 Maio FR 1882 Londres (Standsted)/Lisboa 17h40/20h30

**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 ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decretos-Lei nº 272/2009 de 1 de Outubro e, por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude terão que ser solicitados previamente à realização desta competição.**

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnnatacao.pt



### **c) Centros de Formação Desportiva de Natação Sincronizada**

No âmbito dos Programas de Desenvolvimento Desportivo da FPN, informamos que já se encontram disponíveis as informações gerais para a realização dos Centros de Formação Desportiva de NS.

Em anexo as informações gerais do CFD.

## **4. DIVERSOS**

### **a) Seminário Treino da Força na Criança e no Jovem**

A Faculdade de Motricidade Humana organiza no próximo dia 29 de Abril um Seminário sobre com a temática “Treino da Força na Criança e no Jovem”.

Mais informações através do email [claudia@fmh.ulisboa.pt](mailto:claudia@fmh.ulisboa.pt)

### **b) Emprego / Oferta & Procura**

Recebemos do técnico Brasileiro de Natação Pura, Ednaldo Herculano Júnior, um pedido de divulgação da sua disponibilidade para trabalhar na área da sua competência. Contato do Técnico: [multi\\_mano@yahoo.com.br](mailto:multi_mano@yahoo.com.br)

Pela FPN

António José Silva  
Presidente

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
& JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnatacao.pt



## CENTROS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA NATAÇÃO SINCRONIZADA

### 1. Introdução

A criação dos Centros de Formação Desportiva (CFD) terão como objetivo o trabalho com os jovens talentos a nível da natação sincronizada sendo o foco no desenvolvimento técnico visando o alto nível internacional desde os primeiros momentos.

A visão de longo prazo dos CFD é a criação de um espaço que agrupa todas as forças e ideias de todos os intervenientes (associações, treinadores e clubes) com a mesma filosofia de trabalho mantendo a diversidade, detetando e treinando os jovens talentos para leva-los a alcançar o alto nível internacional, com bons hábitos de comunicação e cooperação e sem deixar de apoiar a formação dos técnicos dos clubes.

Os Centros de Formação Desportiva têm como visão:

- Atividades de deteção e promoção por todo o território nacional.
- Trabalhar com critérios de seleção, objetivos e consequências para os atletas envolvidos nos grupos criados.
- Iniciar projetos de apoio á formação dos treinadores. Todo o investimento que se faz num(a) treinador(a) reflecte-se nos(as) seus(uas) nadadores(as).

Paralelamente os CDF servirão também para momentos de formação de treinadores, conferindo UC para renovação do Título de Treinador de Desporto.

### 2. Objetivos

- Desenvolvimento e aperfeiçoamento da jovem atleta desde a sua deteção como talento até á sua incorporação no Alto Rendimento.

- Dotar as atletas e treinadoras de conhecimentos máximos a nível técnico, físico, coreográfico e mental da NS.

- Os fatores essenciais são a deteção e promoção a cargo dos Coordenadores Territoriais (CT) e da Comissão Técnica Nacional (CTN), trabalhar com quantidade e qualidade e o trabalho coordenado com treinadores, clubes e AT's.

- Formação de Treinadores de acordo com o Plano Anual de Formação para Treinadores.

### 3. Esfera de Acção

	<b>Natação Sincronizada</b>
<b>Territorial</b>	---





<b>Interterritorial</b>	ANCNP + ANC + ANDL + ANNP
	ANDS + ANL + ANALEN + ANALG

#### 4. Competências

##### FPN

- O trabalho de terreno será coordenado pela FPN através da DTN e dos Técnicos integrantes da CTN em conjugação com os Coordenadores Territoriais (CT).
- Ficará responsável pela aprovação da documentação recebida, bem como pela monitorização do desenvolvimento do CFD, tendo em conta os seguintes parâmetros quantitativos e qualitativos: número de atletas participantes; número de treinadores(as) participantes; percentagem de execução em relação aos objetivos propostos em relação ao número de ações ou eventos previstos; nível técnico das atletas envolvidas.
- A nível Interterritorial cabe à FPN a divulgação às restantes AT's e Clubes das atividades organizadas pelo CFD da AT correspondente.
- Acompanhará as ações intervindo ou observando e efetuando relatórios.
- Colocar online, no seu sítio ([www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)), notícias referentes ao CFD.
- Homologação das ações de formação, com atribuição de UC para efeitos de renovação do TTD.

##### AT's

- As AT's coordenarão logisticamente as ações junto da respetiva área de Ação.
- O formador designado deverá agir sempre em estreita parceria com o responsável do Departamento Técnico da FPN para cada uma das áreas.
- Apresentação do programa geral de trabalho e dos respetivos resultados aos clubes e treinadores:
  - Atividades de promoção e deteção de talentos a nível regional;
  - Atividades de treino e desenvolvimento a nível regional;
- Promoção de N ações por ano consoante modelo apresentado - Natação Sincronizada: 2 Ações para INF e 2 Ações para JUV.
- Elaborar os respetivos relatórios de estágios, bem como relatórios de Ação de formação segundo o modelo existente e enviado pela FPN.

##### CLUBES

Promover a participação dos atletas e respetivos treinadores.

#### 4.1. Equipamentos necessários

- É responsabilidade da AT, assegurar a disponibilização de uma piscina, devidamente homologada para acolher o CFD.
- A instalação desportiva deverá ser disponibilizada num mínimo de 4 pistas para a Natação Sincronizada durante todo o período horário de funcionamento das atividades do CFD.





- A AT é responsável por assegurar que a qualidade da água se encontra em conformidade com as determinações vigentes e que assim permanece.
- A temperatura da água deverá ser de 27 graus Celsius, com uma tolerância de mais ou menos um (1) grau.

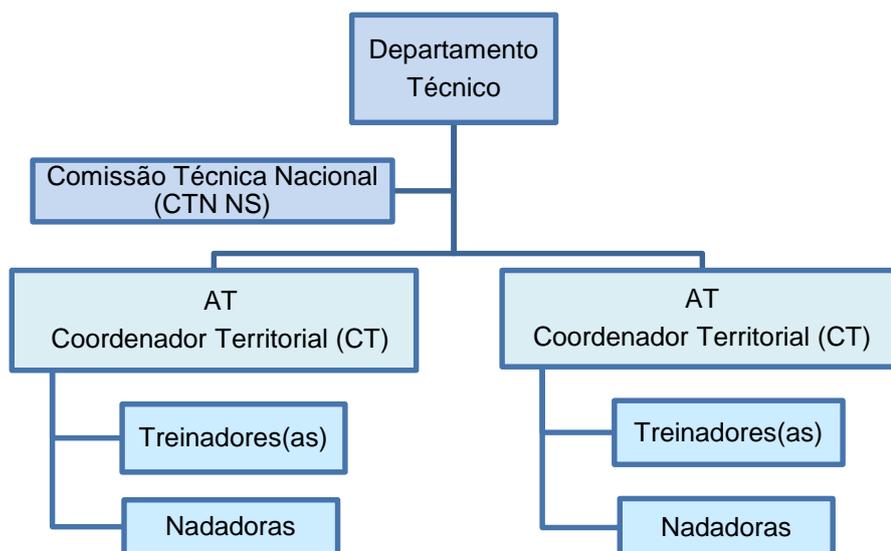
#### 4.2. Promoção e divulgação

- À AT compete a promoção e divulgação dos eventos associados ao CFD a nível regional.
- A AT terá que submeter à FPN, até 30 dias antes, a prévia autorização dos Cartazes Promocionais do evento associado ao CFD, os quais terão que cumprir os seguintes requisitos:
  - (a) Incluir os logótipos da FPN e entidades suas patrocinadoras;
  - (b) Os logótipos dos patrocinadores têm de apresentar todos a mesma dimensão.
  - (c) No caso da Entidade Promotora desejar utilizar uma imagem cujos direitos são detidos pela FPN, terá de o solicitar previamente. Em caso de utilização da imagem, os respetivos créditos terão de constar no material promocional.
  - (d) O material promocional tem de ser aprovado pela FPN - na sua forma final - antes da divulgação pública.

#### 4.3. Investimento

- Piscina disponível e adequada à prática, durante todo o período de estágio.
- Presença das Treinadoras dos clubes integrantes das AT's.
- Presença da CTN.
- Lanches/refeições entre sessões, caso aplicável.

### 5. Operacionalidade



PARCEIROS



FORNECEDOR OFICIAL  
arena  
WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS  
ipdj  
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

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

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



## 6. Destinatários

- Nadadoras de Categoria Infantil – nascidas em 2004 e posterior
- Nadadoras de Categoria Juvenil – nascidas em 2001, 2002 e 2003
- Treinadores(as) das respetivas nadadoras convocadas

## 7. Calendarização e Conteúdos programáticos

### A. ESTÁGIO I

#### Datas e Locais:

	Horários	Zona Sul	Zona Norte
<b>Categoria Infantil</b>	9h30 – 12h30	<b>29 de Maio 2016</b> Piscinas Municipais de Coruche	<b>1 de Maio 2016</b> Piscinas Municipais da Murtosa
<b>Categoria Juvenil</b>	14h30 – 17h30		

#### Crítérios de Seleção:

Serão selecionadas, por agrupamento de AT's, as 20 primeiras nadadoras da respetiva categoria classificadas na prova de Figuras no Campeonato Nacional de Inverno. As nadadoras do escalão Juvenil que integrem a Seleção Nacional serão dispensadas, dando assim oportunidade às nadadoras classificadas nas posições seguintes da mesma prova. A convocatória para o Estágio será publicada em Circular no site da FPN em tempo útil.

#### Temática:

Posições e Transições de Figuras e Elementos Técnico-Artísticos de Coreografia.

#### Material:

As nadadoras deverão ser portadoras de todo o material e equipamento próprio necessário para o treino de água e de seco.

### B. ESTÁGIO II

#### Datas e Locais:





	Horários	Zona Sul	Zona Norte
<b>Categoria Infantil</b>	14h30 – 17h30	<b>17 de Julho 2016</b> Piscinas Municipais de Coruche	<b>17 de Julho 2016</b> Piscinas Municipais da Murtosa
<b>Categoria Juvenil</b>	9h30 – 12h30		

### **Critérios de Seleção:**

Serão seleccionadas, por agrupamento de AT's, as 20 primeiras nadadoras da respetiva categoria classificadas na prova de Figuras no Campeonato Nacional de Verão. As nadadoras do escalão Juvenil que integrem a Seleção Nacional serão dispensadas, dando assim oportunidade às nadadoras classificadas nas posições seguintes da mesma prova. A convocatória para o Estágio será publicada em Circular no site da FPN em tempo útil.

### **Temática:**

Posições e Transições de Figuras e Elementos de Risco de Coreografia.

### **Material:**

As nadadoras deverão ser portadoras de todo o material e equipamento próprio necessário para o treino de água e de seco.

## **8. Sessões**

As sessões serão coordenadas logisticamente pelo CT em estreita colaboração com a DTN\_NS. Os estágios serão ministrados pelas treinadoras da CTN de NS e terão o mesmo plano de ação em cada zona/ agrupamento de AT's.

Cada sessão de Estágio terá uma duração mínima de 3 horas por cada categoria e deverão ser realizados separadamente.

Pretende-se dotar as nadadoras e respetivas treinadoras de conhecimento máximo ao nível técnico, físico e mental, utilizando em determinadas sessões formadores de áreas específicas destas valências.

Cada estágio corresponderá a um momento de formação.

