



## COMUNICADO Nº 20-15 02/06/2015

### ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. FORMAÇÃO
3. RECORDES HOMOLOGADOS
4. DIVERSOS

### 1. NATAÇÃO PURA

#### *a) X Circuito Comunidad de Madrid – 6 e 7 de Junho de 2015, Madrid (ESP)*

Para a Competição supra, informamos que a participação nacional será como se segue:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Alexandre Coutinho	ASSSCC	Ana Rita Faria	FCP
Gabriel Lopes	ALN	M <sup>a</sup> Francisca Cabral	FCP
Guilherme Pina	BSCN	Raquel Pereira	SAD
João Gil	IND-ANL	Tamila Holub	SCB
João Vital	ADRCIMM		

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**FPN:** DTN-A Bruno Freitas

**Treinadores Convidados:** José Silva (FCP) e Luís Cameira\* (SCB)

**Alojamento:** Hotel Ayre Colon\*\*\*\*

#### Plano de Viagem:

##### Partida do PORTO:

4 Junho	TP1002	Porto/Madrid	06h40/08h50 – <b>aeroporto às 05h30</b>
8 Junho	TP1005	Madrid/Porto	19h20/19h30
*5 Junho	TP1004	Porto/Madrid	16h30/18h40 – <b>aeroporto às 15h00</b>
8 Junho	TP1005	Madrid/Porto	19h20/19h30

PATROCINADORES



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



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



Partida de LISBOA:

4 Junho UX1152

8 Junho UX1157

Lisboa/Madrid 07h25/09h45 – **aeroporto às 06h15**

Madrid/Lisboa 18h45/19h00

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.

Lembramos que para a deslocação supra referida, é obrigatória autorização dos pais para saída do País, para os menores de idade. No caso de pais separados, é necessária assinatura de ambos ou cópia autenticada da regulação do poder paternal.

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.

### ***b) Concentrações FPN***

Em aditamento à alínea a) do ponto 1, do Comunicado nº. 14-15, de 17/04 pp., informamos que serão realizadas as concentrações:

- Jamor: 5 de Junho – 15h30 – 18h30
- Coimbra: 6 de Junho – 10h00 – 12h30
- Póvoa de Varzim: 6 de Junho – 15h30 – 18h00

## **2. FORMAÇÃO**

### ***Curso de Treinador de Grau III – Treinador Sénior de Natação Pura, Natação Sincronizada, Polo Aquático***

No âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), de acordo com o estipulado na Lei 40/2012 de 28 de Agosto, a Federação Portuguesa de Natação vai organizar um Curso de Treinadores de Grau III de Natação Pura, Natação Sincronizada, Polo Aquático, a decorrer nos meses de Setembro e Outubro de 2015.

Mais informações em anexo.

PATROCINADORES



movimento em movimento

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E RECREAÇÃO, I.P.

PARCEIROS



LIBER DA DEPILAÇÃO A LASER



o Banco Alimentar



cmj



World of Sports



uma empresa de WINCCI



O Club de Golf

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



### 3. RECORDES HOMOLOGADOS

#### *Natação Pura*

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 50m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
30/05/15	800 L JUN-16/ABS	Tamila Hryhorivna Holub	08:45.53	FPN	Coimbra
31/05/15	1500 L JUN-16	Tamila Hryhorivna Holub	16:47.35	FPN	Coimbra
31/05/15	50 L JUV B-14	Ana Margarida Guedes	00:27.17	GCVR	Coimbra
31/05/15	100 B SEN/ABS	Ana Pinho Rodrigues	01:08.82	AEJ	Coimbra
31/05/15	200 C INF A-13	Rafaela Gomes Azevedo	02:23.94	SAD	Coimbra
31/05/15	400 L SEN/ABS	Diana Margarida Durães	04:19.40	FCP	Coimbra

### 4. DIVERSOS

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

Recebemos dos seguintes técnicos, um pedido de divulgação da sua disponibilidade para trabalhar na área da sua competência:

Técnico Espanhol de Pólo Aquático, Joan Albella, contacto do Técnico [juanju\\_82@hotmail.com](mailto:juanju_82@hotmail.com)

Técnico Grego de Pólo Aquático, George Intzes, contacto do Técnico [g.intzes@yahoo.gr](mailto:g.intzes@yahoo.gr)

Técnico Brasileiro de Natação Pura, Arilson Champam de Almeida, contacto do Técnico [achampam@msn.com](mailto:achampam@msn.com)

#### *b) FINA Magazine*

Está disponível *online* a última edição da FINA Magazine, em:

[http://fina.wildom.com/fina/free?cmd=1&file=fina\\_aquatics\\_magazine\\_free\\_2015\\_03.zip](http://fina.wildom.com/fina/free?cmd=1&file=fina_aquatics_magazine_free_2015_03.zip)

Pela FPN

António José Silva  
Presidente

PATROCINADORES



graçoso em movimento

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E ACTIVIDADE FÍSICA

PARCEIROS



LIBER DA DEPILAÇÃO A LASER



o Banco Alimentar



uma empresa de WINNERS



O Clube de Golf



**CURSO DE GRAU III**  
**TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO**  
**SINCRONIZADA, POLO AQUÁTICO**



**FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO**

**IDENTIFICAÇÃO**

**PREENCHER TUDO COM MAIUSCULAS E LETRA LEGÍVEL**

NOME .....

SEXO F ..... M ..... DATA DE NASCIMENTO .....

NÚMERO DE BI / CC ..... NIF .....

MORADA .....

NÚMERO / LOTE ..... ANDAR ..... CÓDIGO POSTAL ..... CIDADE .....

TELÉMOVEL ..... TELEFONE FIXO .....

EMAIL .....

PROFISSÃO .....

**FORMAÇÃO PROFISSIONAL**

TÍTULO PROFISSIONAL DE DESPORTO Nº ..... NÚMERO DE FILIADO .....

CLUBE ONDE LECCIONA .....

**CRITÉRIOS DE SELECÇÃO**

(NECESSÁRIO ANEXAR COMPROVATIVOS PARA TODOS OS ITENS ASSINALADOS COM SIM. SÓ DESTA MODO SERÃO CONSIDERÁDOS COMO CRITÉRIO DE SELECÇÃO)

PRATICANTE / Ex-PRATICANTE INTEGRADO NO REGIME DE AR SIM ..... NÃO ..... ESCALÃO .....

PROPOSTO POR CLUBE SIM ..... NÃO ..... Necessário Declaração do Clube a propor treinador para realização do Curso

PRATICANTE / Ex – PRATICANTE FEDERADO SIM ..... NÃO ..... Nº DE ÉPOCAS FEDERADO .....

FORMAÇÃO CONTINUA NA ÁREA DA NATAÇÃO, REALIZADA PELA FPN OU ASSOCIAÇÕES TERRITORIAIS SIM ..... NÃO .....

OUTRAS FORMAÇÕES REALIZADAS NA ÁREA DA NATAÇÃO SIM ..... NÃO .....

**INSCRIÇÃO E PAGAMENTO**

Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica + Estágio – 900,00 €  
Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica + Estágio (PAN) – 450,00 €  
Componente de Formação Específica + Estágio – 750,00 €  
Componente de Formação Específica + Estágio (PAN) – 425,00 €  
Componente de Formação Geral – 750,00 €

TRONCO ESPECIFICO NATAÇÃO PURA ..... NATAÇÃO SINCRONIZADA ..... POLO AQUÁTICO .....

MODO DE PAGAMENTO TOTALIDADE DO CURSO ..... 2 PRETAÇÕES ..... 4 PRETAÇÕES .....

NIB .....

Pagamento efectuado através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088. Obrigatório anexar comprovativo da pagamento. No caso de não ser seleccionado para o Curso, o valor pago será reembolsado.



# CURSO DE GRAU III

## TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, SINCRONIZADA, PÓLO AQUÁTICO



LOCAL DE REALIZAÇÃO

**DESMOR (RIO MAIOR)**

INICIO DO CURSO:

**17 DE SETEMBRO**

**ADERENTES AO PROJECTO PORTUGAL A NADAR**

**50% DE DESCONTO**



**Taxa de Inscrição: 900,00€**

**Inscrições até 19 de Julho de 2015**

**Mais informações em**

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

## **1. ORGANIZA O**

A organiza o do Curso de Grau III de Treinador de Nata o Pura, Nata o Sincronizada e Polo Aquático   da responsabilidade da Federa o Portuguesa de Nata o.

## **2. DESTINATÁRIOS E CONDI OES DE ACESSO**

Podem candidatar-se a frequentar o Curso de Grau III de Treinador todas as pessoas de ambos os sexos que possuam:

- Grau II de Treinador de Nata o Pura, Polo Aquático, Nata o Sincronizada, da respetiva disciplina para o qual se candidatam;
- Exerçam fun oes de Treinador há pelo menos duas épocas desportivas (devem fazer prova do tempo de trabalho)

O Curso será aberto até um máximo de 60 inscritos. No caso de o número de inscri oes ser superior ao número de vagas, os critérios de acesso serão os seguintes.

1  Critério – Praticantes desportivos integrados em Regime de Alto Rendimento ou das Sele oes Nacionais (ou já ter integrado no passado) no escalão de Júnior e ou S nior.

2  Critério – Encontrarem-se ao serviço de qualquer institui o ou entidade filiada na FPN numa das disciplinas da nata o e serem propostos pelas referidas institui oes onde estes exerçam a sua atividade;

3  Critério – Apresentarem documentos comprovativos da frequência de a oes de forma o de Treinadores de Nata o.



**PROPOSTO CURSO DE GRAU III**  
**TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,**  
**POLO AQUÁTICO**



### 3. ESTRUTURA

Data Prevista de Início do curso: 17 de setembro 2015

Realização das avaliações:

1ª Chamada (CFG e CFE): 7 e 8 de novembro 2015

2ª Chamada (CFG e CFE): 5 e 6 de dezembro 2015

O Curso irá realizar-se no Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior, segundo o modelo

Quinta Feira – 14H00 às 20H00;

Sexta a Domingo – 9H00 às 13H00 e 14H00 às 20H00;

O Curso será dividido em 3 partes

**Componente de Formação Geral** (tronco comum): 91H de duração (3 Semanas)

#### **Componente de Formação Geral**

<b>UNIDADES DE FORMAÇÃO</b>	<b>HORAS</b>
Psicologia do Desporto	10H (TT)
Pedagogia do Desporto	10H (T)
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	20H (E)
Luta Contra a Dopagem	3H (T)
Fisiologia do Exercício	10H (E)
Análise do Desempenho Desportivo	8H (TR)
Gestão do Desporto	10H (TT)
Pluridisciplinaridade e Treino Desportivo	12H
Optativas	8H
<b>Total</b>	<b>91H</b>

**PROPOSTO CURSO DE GRAU III**  
**TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,**  
**POLO AQUÁTICO**

**Componente de Formação Específica** (Natação Pura, Polo Aquático, Natação Sincronizada)

<b>NATAÇÃO PURA</b>	
<b>UNIDADES DE FORMAÇÃO</b>	<b>HORAS</b>
Planeamento e periodização do treino em natação pura	25H (TR)
Treino de nadadores de velocidade em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de águas abertas em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de estilos em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de meio-fundo e fundo em natação pura	10H (TR)
Treino de partidas e viragens em natação pura	10H (TR)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TR)
Análise e tendências de desenvolvimento da natação pura atual	3H (TR)
<b>Total</b>	<b>90H</b>
<b>POLO AQUÁTICO</b>	
Metodologia e planeamento do treino no polo aquático	25H (TT)
Biomecânica aplicada ao polo aquático	16H (E)
Estatística e análise do jogo	16H (TR)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TT)
Tática e organização coletiva	21H (T)
<b>Total</b>	<b>90H</b>
<b>NATAÇÃO SINCRONIZADA</b>	
Metodologia e planeamento do treino em natação sincronizada	25H (TT)
Análise e tendências de desenvolvimento da natação sincronizada	3H (TT)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TT)
Treino de figuras e elementos técnicos em natação sincronizada	10H (TR)
Treino coreográfico em natação sincronizada	10H (TR)
Treino complementar em natação sincronizada: ginástica acrobática, trampolins, e arte dramática	30H (TR)
<b>Total</b>	<b>90H</b>

(T) – Teste; (TR) - Trabalho (TT) – Teste e ou Trabalho; (E) – Exame



**PROPOSTO CURSO DE GRAU III**  
**TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,**  
**POLO AQUÁTICO**



Para abertura da Componente de Forma o Específica   necessária a inscri o no mínimo de 6 formandos.

### **Estágio**

O estágio corresponde a uma época desportiva, com a dura o mínima de 1100H, das quais 500H no mínimo ter o de ser realizadas a nível da condu o de sessões de treino da disciplina que escolheram no tronco específico. Os Estágios de Grau III ter o de ser realizados no enquadramento e condu o de praticantes com um nível desportivo mínimo de âmbito nacional.

**Os Estágios decorrem após a conclusão com aproveitamento da componente curricular** (parte geral e parte específica).

O curso irá realizar-se segundo o cronograma (o mesmo pode ser sujeito aos necessários ajustes).

<b>Componente de Forma�o Geral</b>								
<b>Setembro</b>	17 Quinta	18 Sexta	19 Sábado	20 Domingo	24 Quinta	25 Sexta	26 Sábado	27 Domingo
<b>Outubro</b>		2 Sexta	3 Sábado					

Quinta Feira – 14H00  s 20H00;

Sexta a Domingo – 9H00  s 13H00 e 14H00  s 20H00

<b>Componente de Forma�o Específica</b>								
<b>Outubro</b>	8 Quinta	9 Sexta	10 Sábado	11 Domingo	15 Quinta	16 Sexta	17 Sábado	18 Domingo
		22 Sexta	23 Sábado	24 Domingo				

Quinta Feira – 14H00  s 20H00;

Sexta a Domingo – 9H00  s 13H00 e 14H00  s 20H00

1 <sup>a</sup> Chamada Componente de Forma�o Geral e Específica			
Novembro		7 Sábado	8 Domingo

Sábado – 15H00  s 18H00;

Domingo – 10H00  s 13H00

2 <sup>a</sup> Chamada Componente de Forma�o Geral e Específica			
Dezembro		5 Sábado	6 Domingo

Sábado – 15H00  s 19H00;

Domingo – 09H00  s 13H00

#### 4. INSCRIÇÕES

As inscri es são realizadas na FPN, após o envio de ficha de inscri o anexa, juntamente com os documentos solicitados, e documentos que façam prova do cumprimento dos critérios definidos no ponto anterior.

O período de candidaturas estará aberto até dia **19 de Julho**. Os resultados de entrada no Curso serão divulgados até dia **31 de Julho**.

##### Taxa de Inscri o:

900,00  (Componente de forma o geral, componente de forma o específica e estágio). Portugal a Nadar: 450,00 

750,00  (Componente de forma o específica e estágio). Portugal a Nadar: 425 

750,00  (Componente de forma o geral)

##### Taxa de Inscri o para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar –

50% de Desconto, relativamente   totalidade do curso Deverão apresentar comprovativo de como o clube   aderente até dia **10 de Setembro**. Após essa data não será aceite e terá de pagar a totalidade do Curso.



**PROPOSTO CURSO DE GRAU III**  
**TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,**  
**POLO AQUÁTICO**



Taxa de inscrição para quem obteve equivalência de Grau Acad mico ao Grau III de Treinador na Componente de Formação Geral – 750,00 . Deverá enviar o Certificado até dia **25 de Outubro**. Após essa data não será aceite o certificado e terá de pagar a totalidade do Curso.

Taxa de Inscrição para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar e com equivalência de Grau Acad mico ao Grau de Treinador na Componente de Formação Geral – 425,00 . Aplicam-se os pressupostos acima referidos.

Forma de pagamento: Através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088. O pagamento poderá ser feito de duas maneiras

**Pagamento da totalidade do curso – 900,00  até dia 10 de Setembro.** S  se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento do mesmo para a FPN através do seguinte email [formacao@fpnatacao.pt](mailto:formacao@fpnatacao.pt)

**Pagamento em duas fases**

- I Presta o – 450,00  até dia **10 de Setembro**;
- II Presta o – 450,00  até dia **25 de Outubro**. No caso dos formandos que escolham mais do que um tronco, deverão efetuar o pagamento da totalidade em falta;

**Pagamento em Quatro fases**

- I Presta o – 225,00  até dia **10 de Setembro**;
- II Presta o – 225,00  até dia **03 de Outubro**;
- III Presta o – 225,00  até dia **05 de Novembro**;
- IV Presta o – 225,00  até dia **22 de Novembro**

S  se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento do mesmo para a FPN através do seguinte email [formacao@fpnatacao.pt](mailto:formacao@fpnatacao.pt)

### **5. FREQUÊNCIA NO CURSO – REGIME DE PRESENCAS**

O Curso irá realizar-se de forma presencial. Está definido um regime de presenças obrigatórias, sendo ele:

- a)  $\frac{1}{4}$  de presenças na componente de formação geral (obrigatória a presença em 22H da totalidade dos módulos – duração total 91H)
- b)  $\frac{1}{4}$  de presenças na componente específica, sendo que os módulos com aulas práticas são de presença obrigatória, não sendo estas contabilizadas para efeitos do  $\frac{1}{4}$  definido anteriormente (1/4 de presenças obrigatórias à totalidade dos módulos + presença obrigatória nas aulas práticas de cada módulo).As aulas práticas serão comunicadas de forma antecipada pelo responsável FPN pela logística do curso.

Qualquer formando que não cumpra o número de presenças obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada e a aceitação da mesma ficará ao cuidado do diretor do curso.

### **6. AVALIAÇÕES DOS MÓDULOS**

Os formadores poderão optar por dois tipo de avaliações: Trabalhos ou Testes. No caso de a avaliação ser feita através de testes, os mesmos poderão ser realizados no decorrer dos módulos, devendo o formando optar pela realização nessa data ou na 1ª chamada, caso não possa comparecer na aula de realização do teste, por motivo justificado.