



COMUNICADO Nº 46-18

16/11/2018

ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. POLO AQUÁTICO
3. NATAÇÃO ADAPTADA
4. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
5. FORMAÇÃO
6. RECORDES HOMOLOGADOS
7. DIVERSOS

1. NATAÇÃO PURA

a) Regulamento de Competições Nacionais 2018/2019

Informa-se que no Torneio Nadador Completo de Infantis e no Torneio de Fundo de Infantis, devido a alguns problemas técnicos e operacionais detetados, para a determinação da classificação final individual será utilizado o somatório das pontuações em cada prova da tabela FINA, em vigor à data da competição, e não da tabela Rudolph, como indicado inicialmente. Neste sentido, a organização destas competições em cada Associação Territorial deverá respeitar esta alteração.

Mais se informa que nos Campeonatos Nacionais de Infantis a classificação final será atribuída em função do somatório da pontuação Rudolph (tabela Rudolph mais recente, em vigor à data da competição) nas provas selecionadas por cada nadador, tal como indicado inicialmente no Regulamento de Competições Nacionais 2018/2019.

O mesmo encontra-se alterado nas páginas 16-17 e 18-19, podendo ser acedido no seguinte link:

[http://www.fpnatacao.pt/uploads/Regulamento de Competicoes Nacionais NP 18-19.pdf](http://www.fpnatacao.pt/uploads/Regulamento_de_Competicoes_Nacionais_NP_18-19.pdf)

b) Torneio Zonal de Juvenis – Zona Sul, Tomar, 14 a 16 de dezembro 2018

Juntamos em anexo as informações sobre os alojamentos e restauração, relativos ao torneio Zonal de Juvenis - Zona Sul (Organização ANDS).



2. POLO AQUÁTICO

a) Seleção Nacional S17 Masculina – 17 novembro 2018 – CNAC x SNS17 - 17H00 – Piscina Rui Abreu (Coimbra)

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Pólo Aquático 2018, estão selecionados os seguintes jogadores.

ATLETAS					
Nome	Ano	Clube	Nome	Ano	Clube
Diogo Joao Fonte	2002	CNPO	Pedro Campos Coentrão	2002	CNPO
Diogo Ricardo Santos	2002	CNA	Rodrigo Nogueira Santos	2002	CFP
Diogo Torrão Morim	2002	CNPO	Salvador Veloso Santos	2002	SCP
Gonçalo Abreu Direito	2002	CWP	Samuel Rocha Veiga	2002	CFP
Joao Pedro Monteiro	2002	ADDEG	Tiago Marques Mineiro	2002	CNPO
Manuel Moutinho Campos	2002	CWP	Xavier Rocha Sousa	2002	SSCMP
Miguel Fangueiro Costa	2002	CNPO			

QUADRO TÉCNICO E STAFF	
Nome	Função
Fernando Leite	Selecionador Nacional
Ana Silva	Treinadora Assistente
Rui Ferraz	Treinador Assistente

Concentração

Os atletas devem comparecer na piscina às 15h30 do dia 17 de novembro.

Autorização

A autorização em anexo deverá ser devidamente preenchida e assinada e entregue ao elemento responsável da equipa no dia da concentração.

Material

Todos os selecionados deverão levar o material necessário para jogo.

Importante

Recorda-se a todos os convocados que, segundo os Estatutos e Regulamentos da FPN, é um dever básico dos atletas comparecerem às convocatórias das seleções desportivas nacionais, para as participações em competições de caráter internacional, ou para preparação das mesmas.

Por isso informamos de que no caso de ter de renunciar à presente convocatória deverá justifica-lo devidamente por escrito ao departamento técnico (miguel.pires@fpnatacao.pt), enviando cópia de todos os documentos de suporte. Se pretender renunciar aos trabalhos de seleção nacional, temporária ou definitivamente, também o deverá justificar da mesma



forma. Cumpre também ao atleta ou ao seu clube, comunicar com a antecedência suficiente para que a FPN possa anular a viagem/estadia no caso de ser necessário.

No caso de não cumprir este formalismo, a FPN reserva-se o direito de imputar os custos que não puderem ser recuperados.

Cumpre também ao atleta ou respetivo clube informar atempadamente o departamento técnico, de qualquer lesão ou tratamento que esteja a fazer que seja impeditivo de corresponder a 100%.

b) Seleção Nacional S20 Feminina – 18 novembro 2018 – CWP x SNS20 – 15H00 – Piscina Municipal Abóboda (Cascais)

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Pólo Aquático 2018, estão selecionadas as seguintes jogadoras.

JOGADORAS					
Nome	Ano	Clube	Nome	Ano	Clube
Alice Santos Rodrigues	2003	CWP	Joana Raquel Monteiro	2000	ADDEG
Ana Beatriz Jardim	2000	SLB	Madalena Sofia Lousa	2003	CWP
Ana Maria Sousa	2000	SSCMP	Manuela Sofia Freitas	1999	ADDEG
Beatriz Fernandes Pereira	2000	SSCMP	Maria Martins Machado	2004	SLB
Beatriz Freitas Peixoto	2000	SSCMP	Maria Pilar Carmo	2003	CWP
Ines Ribeiro Tavares	1999	ADDEG	Maria Sande Sampaio	2001	SLB
Jéssica Joana Teixeira	1999	CAP			

QUADRO TÉCNICO E STAFF	
Nome	Função
Miguel Pires	Selecionador Nacional
Alexandra Chatillon	Treinadora Assistente
Ana Ferreira	Fisioterapeuta

Concentração

As atletas devem comparecer na piscina às 13h30 do dia 18 de novembro.

Autorização

A autorização em anexo deverá ser devidamente preenchida e assinada e entregue ao elemento responsável da equipa no dia da concentração.

Material

Todas as selecionadas deverão levar o equipamento oficial da marca ARENA que lhes foi distribuído.





Importante

Recorda-se a todos os convocados que, segundo os Estatutos e Regulamentos da FPN, é um dever básico dos atletas comparecerem às convocatórias das seleções desportivas nacionais, para as participações em competições de caráter internacional, ou para preparação das mesmas.

Por isso informamos de que no caso de ter de renunciar à presente convocatória deverá justificá-lo devidamente por escrito ao departamento técnico (miguel.pires@fpnatacao.pt), enviando cópia de todos os documentos de suporte. Se pretender renunciar aos trabalhos de seleção nacional, temporária ou definitivamente, também o deverá justificar da mesma forma. Cumpre também ao atleta ou ao seu clube, comunicar com a antecedência suficiente para que a FPN possa anular a viagem/estadia no caso de ser necessário.

No caso de não cumprir este formalismo, a FPN reserva-se o direito de imputar os custos que não puderem ser recuperados.

Cumpre também ao atleta ou respetivo clube informar atempadamente o departamento técnico, de qualquer lesão ou tratamento que esteja a fazer que seja impeditivo de corresponder a 100%.

c) Taxas de Arbitragem de jogos de Polo Aquático

Informamos os Clubes de que os jogos de polo aquático, que se realizem sem a presença de qualquer elemento da equipa de arbitragem nomeado pelo Conselho Nacional de Arbitragem, estarão isentos da respetiva taxa.

3. NATAÇÃO ADAPTADA

a) Jogos Paralímpicos Tóquio 2020

Em anexo são publicados os mínimos para os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020.

b) Projeto Paralímpico Tóquio 2020 & Surdolímpico 2021 – 21 e 22 novembro 2018 – Controlo e Avaliação – FPN/LABIOMEPE – FADEUP (Porto)

Por proposta da Direção Técnica Nacional convocam-se os seguintes nadadores para o evento em epígrafe:

Projeto de Preparação Paralímpica Tóquio 2020	
Nome	Clube
Daniel Videira	GESL
David Grachat	GESL
Diogo Cancela	CNMC
Ivo Rocha	FVCD
Marco Meneses	CRASTO

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



FORNecedor OFICIAL



PARCEIROS





Renata Pinto	ADADA
Ricardo Soares	GESL
Ruben Linhares	FVCD
Susana Veiga	CNCVG
Projeto de Preparação Surdolímpica 2021	
Nome	Clube
Ricardo Belezas	SCP

Alojamento & Refeições.

Para quem solicitou alojamento foi reservada a noite de 22/11 para 23/11 no Hotel Belver Beta Porto (Rua do Amial 601, 4200-062 Porto). Os almoços serão na cantina da universidade e o jantar livre.

Horários

A duração da ação está prevista na quinta-feira entre as 10.00h e as 18h30 e na sexta entre as 8.30h e as 13.00h.

Material

Todos os selecionados deverão levar o equipamento necessário para treino seco e água.

NOTA: 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.

4. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

UNICEF - Emergência – Tsunami na Indonésia

A Federação Portuguesa de Natação e a UNICEF aliadas no apoio às vítimas do tsunami na Indonésia.

No final de setembro, um tsunami atingiu a ilha de Celebes, na Indonésia.

A cidade de Palu foi a que mais sentiu a força das águas e as crianças foram e são as mais afetadas por este desastre. Elas precisam de apoio para poderem voltar a ser crianças.

A FPN associou-se à UNICEF no lançamento de uma ação de recolha de fundos a nível nacional de apoio às vítimas. Agradecemos o apoio de todos a esta causa.

Ajude as crianças da Indonésia.





Faça o seu donativo para a conta da UNICEF:

PT50 0033 0000 5013 1901 2290 5

Ou

Através do **MB Way**,

Faça download da aplicação **MB Way**, associe o(s) seu(s) cartão/cartões de pagamento e faça os donativos que pretender para a UNICEF, através do número **919 919 939**, com toda a segurança. (Fonte: UNICEF Portugal)

Saiba mais em: www.unicef.pt

A FPN ainda numa perspetiva de responsabilidade social, nos Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores /Unicef a realizar em Felgueiras entre os dias 21 - 23 de dezembro de 2018, reverterá 50 cêntimos por cada inscrição para apoiar a situação de emergência vivida por estas crianças.

Anexamos os respetivos cartazes.

5. FORMAÇÃO

a) Regulamento de Formação FPN

Junto se anexa o regulamento de formação com alterações aprovadas em reunião de direção de dia 15 de junho de 2018, ratificadas em reunião de 9 novembro após consulta do IPDJ da conformidade legal.

b) Curso Elementar de Arbitragem NP, AA, NA – novembro 2018 ANDS

APTOS

Adérito Miguel Gaspar Garcia	Maria Freitas Ramos
Henrique António R. S. Martins	Maria Inês Fazendo de Almeida
Inês Ferreira Duarte	Rute Isabel Contente Moreira Leonardo
Maria Beatriz Marques Diogo	

c) Curso Elementar de Arbitragem NP, AA, NA – Complemento de Natação Adaptada – novembro 2018 ANDS

APTOS

Ana Filipa Cabreirinha de Sousa	Ana Filipa Reis Marques
---------------------------------	-------------------------





d) Curso Elementar de Arbitragem NP, AA, NA – Complemento Águas Abertas – novembro 2018 ANDS

APTOS

Ana Filipa Reis Marques

6. RECORDES HOMOLOGADOS

a) Natação Adaptada

Em anexo, Recordes Homologados, obtido na competição abaixo:

V Meeting Internacional do Algarve – 3 e 4 de novembro – Vila Real de Santo António

b) Masters

Em anexo, atualização, Recordes Homologados, obtidos na competição abaixo:

Prova de Preparação Masters – Troféu Pescada – José Carlos Freitas – 28 outubro 2018

7. DIVERSOS

Universidade da Beira Interior

A Universidade da Beira Interior, leva a efeito o VII Seminário de Investigação em Ciências do Desporto, no dia 27 de novembro, no polo de matemática (Anf. 6.1) da mesma.

Este Seminário atribui 2UC para renovação dos TPTD de Natação.

Mais informações através do e-mail: vera@ubi.pt.

Em anexo o Programa.

Pela FPN

António José Silva
Presidente





REGULAMENTO FORMAÇÃO FPN

Alterações aprovadas em Reunião de Direção de 15 de junho de 2018



CAPÍTULO I

SECTOR DE FORMAÇÃO DA FPN

1. OBJECTIVO

O Setor de Formação da Federação Portuguesa de Natação (SF-FPN) tem por objetivo diagnosticar as necessidades de formação dos Agentes Desportivos das Disciplinas Aquáticas, bem como planear e organizar os correspondentes cursos (conferidores de habilitação) e ações de formação (não diretamente conferidores de habilitação), preparando os Agentes Desportivos para o exercício de competências que promovam a elevação do nível de desempenho competitivo dos praticantes, quer em termos de ensino/aprendizagem, de participação competitiva e recreação, ou de Alto Rendimento.

2. CONSTITUIÇÃO

O Setor de Formação da FPN é composto, para além dos funcionários administrativos que lhe sejam adstritos, por:

2.1. Vice-Presidente para a Formação, eleito em conformidade com os estatutos da FPN, que, em articulação com os restantes elementos da Direcção da FPN, dirige, fiscaliza e avalia toda a actividade do sector;

2.2. Departamento Técnico da FPN, que inclui o Responsável da Formação e outros Técnicos adstritos, que tem como competências:

- A.** Diagnosticar as necessidades de formação dos Agentes Desportivos nacionais;
- B.** Perspetivar as estratégias de formação tomando por referência os objetivos e perfis definidos superiormente pela Direcção;
- C.** Promover a formação dos Agentes Desportivos no âmbito da Natação em geral, propondo a realização de novos cursos, ações de formação, reciclagens, entre outras iniciativas;
- D.** Apresentar propostas no âmbito da formação geral e específica dos Técnicos, Árbitros, Dirigentes e outros Agentes Desportivos;
- E.** Colaborar, no âmbito da formação, com as demais atividades técnicas da FPN;
- F.** Definir e manter atualizado o currículo das ações e cursos ministrados;
- G.** Definir e atualizar o sistema de créditos a atribuir à formação contínua de Agentes Desportivos, especialmente em sede das profissões reguladas;
- H.** Elaborar o Plano Estratégico de Formação para cada quadriénio;
- I.** Elaborar o Plano Anual de Formação (PAF);
- J.** Elaborar o Plano de Graduação Profissional de Técnicos – ou de outros Agentes Desportivos - em função das necessidades percebidas no sector;

- K.** Construir e manter atualizada a base de dados relativa à Bolsa de Formadores¹ da FPN;
- L.** Construir e manter atualizado o Inventário dos Agentes Desportivos Nacionais no que respeita à respetiva formação (Recursos Humanos do Desporto: Técnicos e Árbitros e Recursos Humanos Relacionados com o Desporto: Dirigentes, Médicos, Enfermeiros e Fisioterapeutas, Psicólogos e Nutricionistas);
- M.** Dirigir Cursos e Ações de Formação;
- N.** Aprovar o Diretor de Curso, Secretário e o Corpo de Pretores de cada curso/ Ação de formação;
- O.** Atualizar a Tabela de Taxas da Formação²;
- P.** Aprovar a seleção dos candidatos aos cursos e ações de formação;
- Q.** Pronunciar-se sobre a carga horária dos pretores dos cursos, atendendo a que esta não exceda 1/4 da carga horária total, exceto em situações de comprovada excecionalidade;
- R.** Perspetivar estrategicamente, planear e coordenar a edição de documentação de apoio à formação dos Agentes Desportivos nacionais;
- S.** Gerir o processo de reconhecimento e validação de habilitações para o exercício profissional, sem prejuízo de regulamentação superior;
- T.** Elaborar os relatórios semestrais, anuais e quadrienais da Formação;
- U.** Realizar a gestão corrente do Sector, controlando as relações com IPDJ e promovendo contactos permanentes com as Associações Territoriais (AT's);
- V.** Realizar a manutenção do mapa de gestão do PAF e respetivo orçamento;
- W.** Estabelecer, em articulação com a Direção da FPN, o Vice-Presidente e o Diretor, a ligação com a Administração Pública Desportiva e outras instituições (Universidades, etc.) no sentido da obtenção de apoio e colaboração para as atividades do Sector.

¹ A Bolsa de Formador da FPN é uma lista de personalidades devidamente habilitadas para lecionação em Cursos e Ações de Formação promovidas pela FPN. A integração nesta Bolsa (a convite da FPN ou por auto proposta), está sujeita a apreciação detalhada de curriculum vitae – a Bolsa será revista em cada ciclo olímpico.

² A Tabela de Taxas da Formação da FPN é um documento, ratificado pelo IPDJ, que visa uniformizar os valores relativos às taxas de inscrição em Cursos promovidos pela FPN, emolumentos, assim como os honorários dos respetivos Diretor e Secretário do Cursos. Nessa Tabela estão igualmente contemplados os honorários dos formadores, os quais se encontram nivelados de acordo com o Grau a que a formação é dirigida.

CAPÍTULO II

FORMAÇÃO INICIAL PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE TREINADOR

CURSOS DE FORMAÇÃO DE TREINADORES

1. FORMAÇÃO E GRADUAÇÃO PROFISSIONAL DE TÉCNICOS

1.1. ÂMBITO

O SF-FPN define, regulamenta e organiza, de acordo com o estipulado na Lei nº. 40/2012 de 28 de agosto de 2012, nos artigos 10º, 11º, 12º, 13º e 14º o processo de formação e graduação profissional para todos os Treinadores de Disciplinas Aquáticas por si enquadradas, enquanto Entidade com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva - Natação Pura, Pólo Aquático, Natação Artística, Saltos para a Água, Masters, Águas Abertas e Natação Adaptada.

Neste âmbito, e em conformidade com a legislação em vigor, atribui 4 (quatro) Graus de Formação para todos os Treinadores por si enquadrados:

GRAU I – Monitor de Natação

GRAU II – Treinador Assistente ou de Escalões de Formação

GRAU III – Treinador Sénior

GRAU IV – Treinador de Alto Rendimento

2. TÍTULO PROFISIONAL DE TREINADOR DE NATAÇÃO

O Título Profissional de Treinador de Natação, confere a cada um dos GRAUS (I a III) habilitações para o exercício profissional seguinte:

GRAU I

Grau mais elementar do exercício da profissão conferindo ao seu titular aptidões, tendo em vista o Exercício profissional autónomo no ensino das diferentes disciplinas aquáticas;

A condução direta das atividades técnicas elementares associadas às fases iniciais da prática da atividade física por parte das populações (crianças, jovens adultos, adultos, jovens seniores e seniores).

O Exercício de funções de monitor de natação nas Escolas de Natação sob a supervisão de um treinador possuidor do TPTD de grau superior de uma das disciplinas da natação (Grau II, III ou IV NP, NArt ou PA)

Coadjuvação na condução do treino e orientação de praticantes nas etapas de Pré-Competição, Cadetes e Infantis (natação pura ou natação artística) e sub14 e Sub12 no Polo Aquático;

GRAU II

A condução do treino e orientação de praticantes nas etapas subsequentes de formação desportiva, tendo em vista o desenvolvimento das técnicas e capacidades específicas e a especialização do praticante na sua disciplina aquática;

O exercício, de forma autónoma, de tarefas de conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e/ou participação competitiva nas etapas de Pré-Competição, Cadetes, Infantis e Juvenis (natação pura ou natação artística) e Juniores, Sub16, Sub14 e Sub12 no Polo Aquático, salvo quando a necessidade de habilitação superior é especificada.

A coadjuvação de titulares de grau superior, no planeamento, condução e avaliação do treino e/ou participação competitiva;

Coordenador do exercício profissional e tutor de treinadores de GRAU I e técnico-adjunto de profissionais mais habilitados, sendo responsável pela implementação de planos e ordenamentos estratégicos definidos por profissionais de grau superior;

Participação nos graus elementares de formação de Treinadores.

GRAU III

Planeamento do exercício e a avaliação do desempenho de um coletivo de treinadores detentores de grau igual ou inferior, coordenando, supervisionando, integrando e harmonizando as diferentes tarefas associadas ao treino e à participação competitiva;

O exercício, de forma autónoma, de tarefas de conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e/ou participação competitiva nas etapas juniores, seniores e absolutos (Natação Pura ou Natação Artística) e Absolutos, Sub20 e Sub18 no Polo Aquático;

Participação nos graus elementares de formação de Treinadores.

Enquadramento de Seleções Nacionais e Direção Técnica Regional e Nacional, ou função equivalente;

GRAU IV

Coordenação, direção, planeamento e avaliação, cabendo-lhes as funções mais destacadas no domínio da inovação e empreendedorismo, direção de equipas técnicas pluridisciplinares;

Enquadramento de Seleções Nacionais e Direção Técnica Regional e Nacional, ou função equivalente;

Participação nos graus superiores de formação de Treinadores.

Um treinador em formação para grau superior (Grau II, III ou IV) pode exercer e executar as tarefas inerentes ao grau em que se encontra em formação, desde que devidamente tutorado por um treinador de grau idêntico ou superior.

3. CONDIÇÕES DE ACESSO AOS CURSOS DE TREINADORES

3.1. CRITÉRIOS GERAIS

A. Idade mínima de 18 anos à data do início do curso;

B. Escolaridade mínima obrigatório como habilitação literária³;

O envio de inscrições para qualquer curso organizado pela FPN não significa aceitação automática para a frequência do mesmo. Os candidatos deverão assim, aguardar a finalização do processo de seleção dos candidatos pelas Associações Territoriais (GRAU I) ou FPN.

A seriação de candidatos para os diferentes cursos será realizada tomando em consideração a ordem de inscrição e cumprimento dos critérios de ingresso no curso, caso existam. A listagem nominal dos candidatos aceites ao curso será divulgada através de comunicado oficial da Associação ou FPN.

O número limite por turma (mínimo e máximo, respetivamente) de inscritos para a realização de cada curso é:

- Curso de GRAU I – 20 a 30 candidatos;
- Curso de GRAU II – 20 a 30 candidatos;
- Curso de GRAU III – 12 a 20 candidatos;

³ **Escolaridade mínima obrigatória**

4ª Classe - Para indivíduos nascidos até 31/12/1966;

6ª Classe - Para indivíduos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980.

9º Ano - Para indivíduos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002.

12º Ano - Para indivíduos nascidos a partir de 01/01/2003 e/ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/2010 no 1º e no 2º ciclo do ensino básico, ou no 7º ano de escolaridade.

Cada curso integra 3 Componentes:

1. Componente de Formação Geral, constituída por disciplinas teóricas e que se destina a proporcionar conhecimentos adequados ao fim a que se destina;
2. Componente Formação Especifica, constituída por matérias teóricas e práticas, tendo por finalidade contribuir para a concretização dos conhecimentos de aplicação no treino das disciplinas a desenvolver;
3. Componente Estágio, realizada em contexto real de trabalho, visando a aplicação, o desenvolvimento e aprofundamento dos conhecimentos, em regime tutorial.

3.2. CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE CADA GRAU

CURSO DE TREINADOR DE GRAU I – MONITOR DE NATAÇÃO

- A. A realização de cursos de formação de GRAU I é de âmbito Territorial, sob proposta das Associações Territoriais e após aprovação do projeto pela Federação Portuguesa de Natação;
- B. Os candidatos à frequência de cursos de GRAU I devem reunir as condições gerais definidas em 3.1. e preencher as demais condições de admissibilidade definidas no regulamento específico do curso.

CURSO DE TREINADOR DE GRAU II – TREINADOR ASSISTENTE OU DE ESCALÕES DE FORMAÇÃO

Os pré-requisitos dos candidatos são:

- A. Possuir GRAU I de monitor de natação;
- B. Ter exercido a atividade profissional para que o GRAU I habilita, após o termo do referido curso, durante pelo menos um ano ou estar a realizar o ano de prática, no momento de inscrição o curso, sempre tutorado por técnico de habilitação superior que certifique junto da FPN, por escrito, a respetiva aptidão para o exercício profissional.
- C. Possuir obrigatoriamente o processo de filiação individual de Técnicos devidamente regularizado na FPN, ou seja, com a Ficha Individual devidamente preenchida e constarem da ficha de Composição do Quadro Técnico de um clube filiado na FPN;
- D. Ter, durante o período compreendido entre o final do curso de GRAU I e a sua candidatura, frequentado ações de reciclagem organizadas e creditadas pela FPN (no mínimo de uma por ano);
- E. O candidato deve, no momento da sua inscrição na FPN, fazer prova documental das suas habilitações, do ano de exercício profissional tutorado e das ações de reciclagem em que participou.

CURSO DE TREINADOR DE GRAU III – TREINADOR SÉNIOR

Os pré-requisitos dos candidatos são:

- A.** Possuir o GRAU II de treinador;
- B.** Ter exercido a atividade profissional para que o GRAU II habilita, após o termo do referido curso, durante pelo menos dois anos ou estar a realizar o último ano (dos dois) de prática, no momento de inscrição o curso dos quais um tutorado por técnico de habilitação superior que certifique junto da FPN, por escrito, a respetiva aptidão para o exercício profissional;
- C.** Possuir obrigatoriamente o processo de filiação individual de Técnicos devidamente regularizado na FPN, ou seja, com a Ficha Individual devidamente preenchida e constarem da ficha de Composição do Quadro Técnico de um clube filiado na FPN;
- D.** Ter frequentado, durante o período compreendido entre o final do curso de GRAU II e a sua candidatura, ações de reciclagem organizadas e creditadas pela FPN (no mínimo de três por biénio);
- E.** O candidato deve, no momento da sua inscrição na FPN, fazer prova documental das suas habilitações, dos dois anos de exercício profissional enquanto GRAU II (dos quais um tutorado, com o respetivo certificado de aprovação) e das ações de reciclagem em que participou;

CURSO DE TREINADOR DE GRAU IV – TREINADOR DE ALTO RENDIMENTO

Os pré-requisitos dos candidatos são:

- A.** Possuir o GRAU III de treinador;
- B.** Ter exercido a atividade profissional para que o GRAU III habilita, após o termo do referido curso, durante pelo menos três anos, dos quais um tutorado por técnico de habilitação superior que certifique junto da FPN, por escrito, a respetiva aptidão para o exercício profissional;
- C.** Possuir obrigatoriamente o processo de filiação individual de Técnicos devidamente regularizado na FPN, ou seja, com a Ficha Individual devidamente preenchida e constarem da ficha de Composição do Quadro Técnico de um clube filiado na FPN;
- D.** Ter frequentado como preletor, durante o período compreendido entre o final do curso de GRAU III e a sua candidatura, cursos e/ou ações de reciclagem organizadas e creditadas pela FPN (no mínimo de duas por ano);
- E.** Ter tutorado, enquanto GRAU III, pelo menos três Técnicos de GRAU I ou II nos seus processos de formação em serviço;
- F.** O candidato deve, no momento da sua inscrição na FPN, fazer prova documental das suas habilitações, dos três anos de exercício profissional enquanto GRAU III (dos quais um tutorado, com o respetivo certificado de aprovação) e das ações de reciclagem em que participou.

4. ORGANIZAÇÃO DE CURSOS

4.1. A organização de um curso deverá incluir:

- a) Diretor
- b) Secretário
- c) Corpo de Preletores

4.2. O Diretor de Curso é nomeado de entre os elementos do Sector de Formação ou alguém por ele designado. No caso de Cursos organizados pelas Associações Territoriais, o Diretor do Curso será indicado pelas mesmas, carecendo de aprovação pelo Sector de Formação da FPN.

Ao Diretor de Curso compete:

- A.** Designar um Secretário;
- B.** Coordenar a preparação, execução e controlo do curso, sob orientação das 'Normas e Procedimentos da Formação FPN';
- C.** Divulgar o curso e os candidatos selecionados;
- D.** Promover a ligação entre preletores e candidatos;
- E.** Garantir o cumprimento de todas as normas regulamentares aplicáveis ao curso a decorrer, nomeadamente, as respeitantes à avaliação e classificação final dos candidatos;
- F.** Elaborar o relatório final do curso e apresentá-lo, no prazo de 30 dias, ao Sector de Formação da FPN.
- G.** Articular com a FPN ou a Associação Territorial que organiza o Curso, os procedimentos relativos à receção das taxas de inscrição, ao pagamento de honorários ao Diretor, Secretário e preletores, ao alojamento de preletores e candidatos, à alimentação de preletores e candidatos, ao aluguer de instalações, ao pessoal auxiliar, ao material de apoio didático, a transportes de preletores, etc.
- H.** Enviar para a FPN a listagem dos preletores selecionados para que seja efetuada a validação prévia dos mesmos pelo sector de Formação da FPN.

4.3. O Secretário de Curso é proposto pelo Diretor do Curso ao Sector de Formação.

Ao Secretário do Curso compete:

- A.** Elaborar e garantir o preenchimento de todas as fichas relativas a candidatos e preletores, designadamente, a ficha de assiduidade dos primeiros;
- B.** Proceder à marcação dos locais de trabalho, alojamento e alimentação;

- C. Garantir os elementos didáticos necessários ao curso (fotocópias/CD da documentação, televisão, vídeo, retroprojektor e outros elementos de apoio);
 - D. Fornecer ao Diretor do curso os dados das alíneas anteriores para elaboração do relatório do curso.
- 4.4. A cada um dos Preletores, obrigatoriamente pertencentes à Bolsa de Formadores da FPN, compete:
- A. Preparar a forma de apresentação dos conteúdos aos candidatos;
 - B. Assegurar o ensino das matérias para que foi convidado;
 - C. Preencher a ficha de assiduidade dos candidatos à sua disciplina;
 - D. Manter um clima positivo de ensino-aprendizagem, promovendo o diálogo entre formador e formandos e salientando a importância desses momentos de formação;
 - E. Apresentar ao Diretor do Curso, sempre que o julgue necessário, textos de apoio da sua disciplina complementares aos manuais da FPN;
 - F. Propor ao Diretor de Curso a fórmula de avaliação de conhecimentos dos candidatos de acordo com as normas em vigor;
 - G. Propor ao Diretor de Curso as classificações dos candidatos.

Deve ser enviada para a FPN a listagem dos formadores, para validação prévia.

5. ESTRUTURA E CARGA HORÁRIA

Os cursos serão ministrados em módulos letivos, definidos em função da carga horária dos mesmos e de outras condicionantes, como o respetivo horário (e.g. pós-laboral ou intensivo). Assim, as cargas horárias previstas serão:

- **GRAU I** – 91 horas Componente de formação geral e específica
- **GRAU II** – 123 horas Componente de formação geral e específica
- **GRAU III** – 181 horas Componente de formação geral e específica

A componente de formação geral dos cursos de treinadores, pode realizar-se de forma presencial ou à distância (e-learning).

A componente de formação específica dos cursos realiza-se de forma presencial.

Para o estágio

Grau I

Os formandos (as) realizarão uma época de trabalho como treinador (a) / monitor (a) de uma Entidade de Acolhimento. A totalidade de horas consideradas no âmbito do Estágio (550h) não se circunscreve apenas à intervenção durante as sessões de treino / aula, envolvendo também a realização de todo o conjunto de tarefas inerente ao desempenho da função de treinador (a) / monitor (a).

Grau II

O estágio corresponde a uma época desportiva, com a duração mínima de 800H de duração, das quais 250H no mínimo terão de ser realizadas a nível da condução de sessões de treino da disciplina que escolheram no tronco específico. Os grupos de trabalho podem ser dos escalões de cadetes, infantis e juvenis (natação pura ou natação artística) e Juniores, Sub16, Sub14 e Sub12 no Polo Aquático.

Grau III

O estágio corresponde a uma época desportiva, com a duração mínima de 1100H, das quais 500H no mínimo terão de ser realizadas a nível da condução de sessões de treino da disciplina que escolheram no tronco específico. Os Estágios de Grau III terão de ser realizados no enquadramento e condução de praticantes dos escalões de juniores, seniores e absolutos (natação pura ou natação artística) e Absolutos, Sub20 e Sub18 no Polo Aquático.

Para a fase de estágio, só poderão aceder à mesma, os candidatos (as) que foram considerados aptos (as) na parte Curricular.

6. AVALIAÇÃO DOS CURSOS

6.1. SISTEMAS DE AVALIAÇÃO

O Sistema de Avaliação em cada matéria é proposto pelo responsável da mesma ao Diretor, tendo por base as diretrizes e especificidades estabelecidas para cada curso, e poderá ser composto por uma ou mais das formas seguintes:

- a) Teste Escrito
- b) Trabalho Individual e/ou de Grupo
- c) Oral ou Discussão de Trabalho
- d) Outros

Os momentos de avaliação poderão ser efetuados durante a lecionação dos módulos ou no final de cada componente.

6.2. CLASSIFICAÇÕES

Na classificação final do curso, os candidatos serão classificados como APROVADO (AP) ou NÃO APROVADO (NAP), com a indicação da respetiva classificação de 0 a 20 valores.

Para obtenção da classificação final de AP os candidatos terão de obter o resultado igual ou superior a 10 valores (escala de 0 a 20 valores) em cada um dos módulos que compõem o curso.

Os candidatos que obtenham classificações inferiores a 10 valores em 1/4 (a arredondar por excesso) das disciplinas que compõem o Curso que frequentaram, poderão ter acesso à 2ª Chamada.

A 2ª Chamada deverá ter lugar no prazo máximo de 30 dias após a saída das Classificações do Curso.

Os candidatos que obtiverem a classificação final de NAP em um (1) módulo não poderão ser considerados Aprovados no Curso.

Só os formandos que obtêm aprovação na fase curricular podem inscrever-se na componente de estágio na FPN.

A componente de formação específica dos cursos realiza-se de forma presencial, sendo obrigatório 3/4 de presenças na totalidade da componente.

Os formandos selecionados para frequência nos Cursos de Treinadores deverão obter aprovação à componente de formação geral e específica.

Os formandos que obtêm aprovação na fase curricular podem inscrever-se na componente de estágio na FPN.

No caso dos Cursos de Treinadores de Grau I / Monitor de Natação, após conclusão da fase curricular, as ATs têm um prazo de 15 dias para envio das classificações dos formandos para a FPN, bem como o valor correspondente à componente de estágio (175€*Nº de formandos inscritos).

7. PORTUGAL A NADAR

Os cursos de Treinador de Grau I / Monitor de natação, organizados para AT's devem para os candidatos que façam parte de clubes aderentes ao Portugal a Nadar, efetuar um desconto no valor do Curso (Componente Geral + Especifica) de 25%. O valor o estágio é fixo, não sendo alvo de desconto (175,00 ).

Os Cursos de Treinadores de Grau II e III organizados pela FPN, os candidatos que sejam de clubes aderentes ao Portugal a Nadar usufruem de um desconto de 50% no valor final do curso.

Todos os candidatos que façam parte de clubes aderentes ao Portugal a Nadar, devem juntamente com a ficha de inscrição, anexar uma declaração do clube em como são propostos a frequentar o Curso.

Esta declaração deve ser enviada até uma semana antes do inicio da componente de formação geral. Após esse prazo a declaração perde o seu efeito, tendo o candidato de efetuar o pagamento do Curso na sua totalidade.

8. FINANCIAMENTO DOS CURSOS

O financiamento dos cursos está condicionado ao cumprimento dos prazos de envio dos relatórios dos cursos (modelo IPDJ, divulgado anualmente), ao correto preenchimento destes, e ao envio da ficha de relatório financeiro e respetivo saldo final.

No caso de as despesas do Curso serem superiores às receitas, a FPN compartilhar  o mesmo até o máximo estabelecido em Contrato Programa.

9. PERIODICIDADE DOS CURSOS

Os cursos de GRAU I poderão ser organizados anualmente por cada Associação Territorial. Cada Associação poderá também propor a organização de ações de reciclagem necessárias ao aprofundamento e atualização dos conhecimentos dos técnicos já formados, conferindo-lhes uma abordagem especializada.

A periodicidade de realização dos cursos dos GRAUS II e III será definida pela FPN em função das necessidades sentidas a nível nacional, estando inicialmente previsto a realização de cursos de treinadores de Grau II a cada bi nio (dois por ciclo olímpico) e Grau III um por ciclo olímpico.

PROCESSO DE RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS GRAU I DE TREINADOR

1. ENQUADRAMENTO

A Lei nº 40/2012, de 28 de Agosto, diploma legal que estabelece o regime de acesso e o exercício da atividade de treinador de desporto, que veio revogar o Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, define, como um dos requisitos de acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), a qualificação na área do treino desportivo obtida através do desenvolvimento de um processo de reconhecimento, validação e certificação de competências profissionais (RVCC Pro) adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida. Este processo assume características particulares em função de um conjunto de premissas iniciais relacionadas com a qualificação/ formação dos candidatos e a sua experiência no exercício efetivo da função de Treinador de Desporto.

Os processos de RVCC Pro TD Regime Geral destinam-se a adultos maiores de 18 anos, no cumprimento das condições de acesso aos diferentes graus de treinador de desporto em termos de escolaridade e requisitos da modalidade, com competências profissionais adquiridas em contextos de trabalho e/ou formação não formais e informais, no âmbito do treino desportivo, e permitem aos interessados a certificação das competências profissionais adquiridas, num quadro de aprendizagem ao longo da vida.

2. ORGANIZAÇÃO

A organização da validação dos processos de RVCC é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Natação.

3. CONDIÇÕES DE ACESSO

3.1. CRITÉRIOS GERAIS

- A. Idade mínima de 18 anos à data do início do curso;
- B. Escolaridade mínima obrigatório como habilitação literária⁴;
- C. Tenham exercido funções de Monitor durante pelo menos cinco épocas desportivas, a nível das escolas de natação | Adaptação ao meio aquático | Ensino e aprendizagem das técnicas de nado;
- D. Tenham frequentado no mínimo 5 ações de formação na área da natação;

⁴ **Escolaridade mínima obrigatória**

4ª Classe - Para indivíduos nascidos até 31/12/1966;

6ª Classe - Para indivíduos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980.

9º Ano - Para indivíduos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002.

12º Ano - Para indivíduos nascidos a partir de 01/01/2003 e/ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/2010 no 1º e no 2º ciclo do ensino básico, ou no 7º ano de escolaridade.

4. ESTRUTURA

Após a inscrição ser aceite, deve o candidato enviar o portefólio com as informações que considera pertinentes e fundamentais para a obtenção de Grau I de Treinador / Monitor de Natação.

- O Portefólio é o instrumento que agrega documentos de natureza biográfica e curricular, no qual se explicitam e organizam as evidências, ou provas das competências, detidas pelo candidato, de modo a permitir a validação das mesmas face ao(s) referencial(is) de competências profissionais de Treinador de Desporto.
- O portefólio deve conter de forma explícita e bem estrutura todo o percurso profissional e de formação, as evidências das competências demonstradas ao longo do processo de aprendizagem, todos os instrumentos de avaliação, bem como os relatórios que sustentam a validação das competências.
- No Portefólio devem estar devidamente identificadas e documentadas as tarefas nucleares para as quais solicita validação de competências e as tarefas complementares (não nucleares) que complementam o solicitado.
- A organização do portefólio é um processo individual.

5. AVALIAÇÃO

Após receção do portefólio será agendada uma reunião de forma presencial na sede da FPN, onde o candidato deverá realizar uma apresentação (em formato digital) do seu portefólio, com a duração de 15 minutos, com o intuito de demonstrar as competências que acha adequadas para obtenção do grau I. Depois terá um período de 15 minutos onde lhe serão colocadas questões e na qual o candidato deverá defender o seu portefólio e demonstrar que possui os requisitos para que lhe seja atribuído o grau I de treinador.

O veredito quanto ao processo poderá ser: Aprovado ou Retido.

Caso fique retido, o candidato será informado do que terá de realizar (ex. alguns módulos do Curso de Treinadores de Grau I, ou frequentar algumas ações de formação e realizar um trabalho a indicar pelos júris), para obter posterior aprovação.

6. PORTUGAL A NADAR

Os candidatos que sejam de clubes aderentes ao Portugal a Nadar usufruem de um desconto de 50% no valor final do processo RVCC.

Todos os candidatos que façam parte de clubes aderentes ao Portugal a Nadar, devem juntamente com a ficha de inscrição, anexar uma declaração do clube em como são propostos a frequentar o Curso.

Esta declaração deve ser enviada juntamente com a ficha de inscrição. O não envio implica que o candidato não seja aderente ao PAN, tendo de efetuar o pagamento do Curso na sua totalidade.

7. PERIODICIDADE DO PROCESSO

Este processo decorre a cada Quadrimestre (setembro, janeiro, maio).

REGULAMENTO FORMAÇÃO FPN

EQUIVALÊNCIAS DE GRAU ACADÊMICO A GRAU DE TREINADOR

É da responsabilidade do IPDJ a atribuição de equivalência de grau académico a grau de treinador.

A obtenção de equivalência de grau académico a grau de treinador poderá ser total ou parcial.

Reconhecimento Total – Reconhecimento da componente de formação geral, formação específica e estágio, pode solicitar diretamente na Plataforma PRODESORTO o TPTD;

Reconhecimento parcial – Obtenção de equivalência à componente de formação geral.

Existem duas vias para finalizar o processo

1. Inscrição num curso de treinadores conferente a grau (grau I da responsabilidade das Associações Territoriais, grau II e III da responsabilidade da FPN. Nos casos do grau II e grau III tem de possuir o TPTD de grau inferior), realizar a componente de formação específica do curso com sucesso e depois o estágio, nos exatos pressupostos mencionados anteriormente.
2. Candidatura ao processo RVCC (só para grau I de monitor de natação).

Equivalência parcial – Obtenção de equivalência à componente de formação geral e específica. Devem os candidatos junto da FPN candidatar-se à realização da componente de estágio.

Cabe à FPN a organização e coordenação da componente de estágio. Para o efeito é necessário o candidato.

- Propor um local de estágio e um tutor.
- Para o estágio é necessário que o local que irá acolher o treinador estagiário possua um técnico, será o tutor (irá supervisionar o estágio do treinador estagiário) com Grau superior – Grau II, III, IV. O tutor irá obter 2,5UC para efeitos de renovação do TPTD.

O estágio deverá ser realizado com base nas diretrizes que contam do Regulamento de Estágio do IPDJ.

CAPÍTULO III

FORMAÇÃO CONTINUA

1. REVALIDAÇÃO DO TÍTULO PROFISSIONAL DE TREINADOR DE DESPORTO

Conforme o estabelecido pela [Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto](#), em conjugação com [Portaria n.º 326/2013, de 1 de novembro](#), o Título Profissional de Treinador de Desporto tem a validade de 5 anos (os técnicos que solicitaram antes de 1 de novembro de 2013, o período dos 5 anos começou a ser contabilizado a partir dessa data), podendo ser revalidado por igual período, desde que sejam obtidas 10 Unidades de Crédito através de ações de formação contínua certificadas pelo IPDJ ou por via de tutoria para os títulos de treinador de grau superior.

1.1. CONDIÇÕES PARA OBTENÇÃO DAS UC

- Das 10 UC necessárias, 5 UC têm de ser obtidas através de formação presencial;
- Para os TPTD de Graus I e II, 5 UC têm de ser obtidas em ações de componente de formação específica;
- Para os TPTD de Graus III e IV, as 10 UC podem ser obtidas em ações de componente de formação geral e/ou específica;
- Só são consideradas para efeito de revalidação de TPTD as UC da componente de formação específica obtidas em ações de formação creditadas para
 - Treinadores de Grau I obtêm UC em ações de formação creditadas para Grau I e Grau II;
 - Treinadores de Grau II obtêm UC em ações de formação creditadas para Grau I, Grau II e Grau III
 - Treinadores de Grau III e de Grau IV obtêm UC em ações de formação creditadas para qualquer grau;
 - As UC em excesso não transitam para período de revalidação seguinte.

2. FORMAÇÃO CONTINUA – ADERENTE AO PORTUGAL A NADAR

Todos os treinadores que façam parte de clubes aderentes ao Portugal a Nadar e que queiram frequentar ações de formação contínua, devem juntamente com a ficha de inscrição, anexar uma declaração do clube onde são propostos para a formação.

Sem a declaração, serão considerados não aderentes, não podendo usufruir do pacote destinados à formação.

Todas as formações têm 1/3 do total de vagas reservadas para os aderentes ao PAN. Após preenchimento dessas vagas, os aderentes ao PAN devem efetuar o pagamento da total da formação.

3. SANÇÕES

As sanções a aplicar ao treinador e clube por falta de habilitação, estão constantes no Regulamento Disciplinar da FPN.

4. CASOS OMISSOS

Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos de acordo com o disposto nos Regulamento internos e na lei vigente aplicável.

Tokyo 2020 Paralympic Games – MQS and MET

Events	Class	Men		Women	
		MQS	MET	MQS	MET
50m Freestyle	S3	00:54.52	01:11.00	N/A	N/A
	S4	00:42.97	00:47.46	00:47.84	00:55.62
	S5	00:36.19	00:36.84	N/A	N/A
	S6	N/A	N/A	00:37.78	00:38.98
	S7	00:29.94	00:31.03	N/A	N/A
	S8	N/A	N/A	00:33.61	00:34.88
	S9	00:26.74	00:27.86	N/A	N/A
	S10	00:25.47	00:26.09	00:28.99	00:29.88
	S11	00:28.47	00:29.23	00:33.72	00:35.56
	S13	00:25.55	00:26.25	00:28.88	00:29.54
100m Freestyle	S3	N/A	N/A	02:33.78	04:47.35
	S4	01:37.67	01:56.98	N/A	N/A
	S5	01:20.70	01:23.81	01:34.86	01:46.15
	S6	01:11.48	01:14.34	N/A	N/A
	S7	N/A	N/A	01:17.98	01:20.32
	S8	01:01.79	01:03.40	N/A	N/A
	S9	N/A	N/A	01:05.84	01:07.33
	S10	00:55.28	00:57.11	01:03.11	01:04.06
	S11	N/A	N/A	01:15.48	01:18.95
		S12	00:57.95	01:01.32	01:08.05
200m Freestyle	S2	05:28.14	06:23.56	N/A	N/A
	S3	04:43.70	05:01.06	N/A	N/A
	S4	03:37.23	04:06.74	N/A	N/A
	S5	03:02.23	03:05.56	03:33.74	03:59.82
		S14	02:01.29	02:03.63	02:18.21
400m Freestyle	S6	05:38.47	05:46.98	05:55.92	06:21.68
	S7	05:08.98	05:17.62	05:46.79	06:02.25
	S8	04:50.25	05:00.35	05:21.68	05:32.35
	S9	04:29.80	04:35.02	05:04.07	05:10.83
	S10	04:20.45	04:24.42	04:49.14	04:54.81
	S11	05:23.76	05:33.75	05:57.51	06:45.43
	S13	04:34.61	04:48.40	04:59.02	05:10.75
50m Backstroke	S1	01:53.26	01:53.26	N/A	N/A
	S2	01:14.55	01:26.31	01:53.58	01:53.58
	S3	00:59.06	01:07.00	01:14.71	02:12.50
	S4	00:52.67	00:56.33	01:03.14	01:12.50
	S5	00:42.08	00:43.53	00:51.08	00:56.32

100m Backstroke	S1	03:54.62	03:54.62	N/A	N/A
	S2	02:40.18	03:16.79	03:36.93	03:36.93
	S6	01:24.94	01:28.87	01:34.75	01:42.10
	S7	01:19.54	01:21.61	01:30.06	01:32.57
	S8	01:12.78	01:13.85	01:23.99	01:25.84
	S9	01:06.34	01:07.72	01:16.25	01:18.01
	S10	01:03.84	01:05.93	01:14.52	01:15.71
	S11	01:18.95	01:22.21	01:29.09	01:36.31
	S12	01:08.98	01:11.84	01:21.97	01:30.21
	S13	01:04.58	01:08.95	01:13.03	01:17.76
S14	01:04.40	01:05.30	01:14.58	01:17.69	
50m Breaststroke	SB2	03:18.37	03:18.37	N/A	N/A
	SB3	00:56.40	01:02.59	01:08.39	01:23.79
100m Breaststroke	SB4	01:58.19	02:03.86	02:24.49	02:48.02
	SB5	01:48.80	01:52.38	01:59.21	02:04.74
	SB6	01:28.56	01:31.47	01:49.76	01:52.96
	SB7	01:26.51	01:29.03	01:45.04	01:51.96
	SB8	01:18.83	01:21.78	01:32.49	01:37.44
	SB9	01:13.48	01:15.33	01:24.68	01:27.72
	SB11	01:25.54	01:28.59	01:41.11	01:50.43
	SB12	01:16.17	01:18.73	01:31.51	01:39.73
	SB13	01:14.14	01:16.61	01:25.67	01:28.68
SB14	01:10.16	01:12.07	01:26.08	01:27.95	
50m Butterfly	S5	00:40.61	00:43.44	00:56.59	01:21.87
	S6	00:34.96	00:36.54	00:42.49	00:45.71
	S7	00:32.90	00:34.87	00:40.25	00:44.46
100m Butterfly	S8	01:06.44	01:09.59	01:21.52	01:25.41
	S9	01:03.41	01:04.52	01:12.69	01:16.05
	S10	01:00.97	01:02.66	01:10.35	01:15.98
	S11	01:20.22	01:25.98	N/A	N/A
	S12	01:03.41	01:08.74	N/A	N/A
	S13	01:00.84	01:03.33	01:14.58	01:23.23
	S14	00:59.87	01:00.69	01:11.98	01:14.14
150m Individual Medley	SM3	04:42.97	06:40.09	N/A	N/A
	SM4	03:09.71	03:22.69	03:43.55	05:12.98
200m Individual Medley	SM5	N/A	N/A	04:41.15	06:37.18
	SM6	03:05.82	03:10.89	03:24.27	03:37.81
	SM7	02:51.39	02:57.09	03:22.16	03:42.56
	SM8	02:34.21	02:38.30	03:07.10	03:12.80
	SM9	02:26.50	02:28.49	02:46.53	02:51.84
	SM10	02:18.96	02:27.00	02:36.69	02:42.23
	SM11	02:49.92	02:58.48	03:10.45	03:35.03
	SM13	02:21.49	02:24.38	02:40.48	02:46.99
SM14	02:17.68	02:19.02	02:40.88	02:43.02	

*Relays		
4x100m Freestyle 34 points	04:40.00	06:15.00
4x100m Medley 34 points	05:00.00	06:40.00
Mixed 4x50m Freestyle 20 points	03:35.00	
Mixed 4x100m Freestyle S14	05:00.00	
Mixed 4x100m Freestyle 49 points	05:30.00	

*Relay teams can only reach MQS by swimming in the respective relay event at World Para Swimming recognized competitions.

CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES E SENIORES UNICEF

21 A 23 DE DEZEMBRO

FELGUEIRAS




NATAÇÃO PURA

21.DEZ.2018

1.ª JORNADA

ELIMINATÓRIAS

09H00

FINAIS

17H00

22.DEZ.2018

2.ª JORNADA

ELIMINATÓRIAS

09H00

FINAIS

16H00

23.DEZ.2018

3.ª JORNADA

ELIMINATÓRIAS

09H00

FINAIS

16H00

**LIVE STREAMING
EM NATACAO.TV**

RUMO A TÓQUIO 2020

+info: www.fpnatacao.pt

ORGANIZAÇÃO



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS





unicef

para todas as crianças



EMERGÊNCIA - TSUNAMI NA INDONÉSIA

No final de Setembro, um tsunami atingiu a ilha de Celebes, na Indonésia. A cidade de Palu foi a que mais sentiu a força das águas e as crianças são as mais afectadas por este desastre. Elas precisam de apoio para poderem voltar a ser crianças.

A FPN associou-se à UNICEF no lançamento de uma acção de recolha de fundos nacional de apoio às vítimas.

Ajude as crianças da Indonésia.

Faça o seu donativo para a conta da UNICEF:
PT50 0033 0000 5013 1901 2290 5

Portugal
a Nações

Saiba mais em: www.unicef.pt

Recordes Batidos por Prova

Todas as provas

Masc., 800m Livres

2. Série 2	Niz, Adriano Miguel	86	GDNFAMA	8:39.31	RN B(30-34)	Esc B
2. Série 2	Freitas, Jose Carlos	63	INDNP	9:38.89	RN G(55-59)	Esc G

Masc., 1500m Livres

2. Série 2	Niz, Adriano Miguel	86	GDNFAMA	17:41.58	RN B(30-34)	Esc B
2. Série 2	Freitas, Jose Carlos	63	INDNP	18:03.28	RN G(55-59)	Esc G

Masc., 400m Estilos

13. Série 1	Niz, Adriano Miguel	86	GDNFAMA	5:03.21	RN B(30-34)	Esc B
-------------	---------------------	----	---------	---------	-------------	-------

Femin., 1500m Livres

1. Série 1	Silva, Carolina Santos	86	GCST	18:54.87	RN B(30-34)	Esc B
------------	------------------------	----	------	----------	-------------	-------

Misto, 4 x 100m Livres

11. Série 1	Foca-Clube de Natacao de Felgueir	FOCA		4:22.19	RN 1(100-119)	100 - 119
	MIRANDA, Raquel Filipa, RIBEIRO, Luis Manuel, BARBOSA, Gilberta Cristina, PIMENTEL, Pedro Filipe					
11. Série 1	Natacao de Valongo	CNV		5:20.25	RN 3(160-199)	160 - 199
	CARVALHO, Diogo Antonio, RODRIGUES, Marcelo Porto, LOURENCO, Teresa Margarida, NAVARRO, Paula Margarida					
11. Série 1	Clube de Natacao da Maia	CNMAIA		6:05.93	RN 4(200-239)	200 - 239
	SOUSA, Alberto Sergio, FERREIRA, Rui Pedro, FERREIRA, Maria Manuela, NETO, Maria Manuela					

Misto, 4 x 100m Estilos

22. Série 1	Associação Desportiva de Penafiel	ADP		6:45.50	RN 1(100-119)	100 - 119
	ESTEVEES, Ines Isabel, SILVA, Maria Ines, FERREIRA, Tiago Andre, COUTO, Fernando Daniel					
22. Série 1	Futebol Clube do Porto	FCP		4:47.88	RN 2(120-159)	120 - 159
	BABO, Leonor Bessa, SOUSA, Pedro Alexandre, SANTOS, Bruno Miguel, RODRIGUES, Joana Aguiar					
22. Série 1	Leixões Sport Clube	LSC		6:06.40	RN 3(160-199)	160 - 199
	FERREIRA, Miguel Jose, KIND, Anette, GOUVEIA, Jose Miguel, CUNHA, Maria Trigueiros					
22. Série 1	Clube Fluvial Portuense	CFP		7:01.85	RN 4(200-239)	200 - 239
	PINTO, Isabel Maria, SEABRA, Henrique Luis, PIRES, Miguel Pinheiro, SILVA, Marilia Laura					
22. Série 1	Clube Fluvial Portuense	CFP		8:10.44	RN 5(240-279)	240 - 279
	ALMEIDA, Ana Paula, CABRAL, Maria Fatima, GONCALVES, Carlos Guimaraes, MARQUES, Antonio Jorge					

V Meeting Internacional do Algarve
 2018 International Swimming Meeting of Algarve
 Vila Real Stº Antonio , 03- -04-11-2018

Recordes Batidos por Prova

Todas as provas

Masc., 50m Costas

7. Série 3 Neves Tiago Correia 97 CFB 30.70 Rec Nac Adaptada S15 S15, Absoluto

Masc., 100m Costas

7. Série 1 Caetano Gino Santos 94 CGA 1:07.14 Rec Nac Adaptada S9 S9, Absoluto

7. Série 3 Neves Tiago Correia 97 CFB 1:02.97 Rec Nac Adaptada S15 S15, Absoluto

Masc., 200m Costas

31. Série 4 Neves Tiago Correia 97 CFB 2:18.43 Rec Nac Adaptada S15 S15, Absoluto

Masc., 100m Estilos

1. Série 3 Neves Tiago Correia 97 CFB 1:03.01 Rec Nac Adaptada S15 S15, Absoluto

1. Final B Neves Tiago Correia 97 CFB 1:02.60 Rec Nac Adaptada S15 S15, Absoluto

Masc., 200m Estilos

15. Série 6 Neves Tiago Correia 97 CFB 2:17.63 Rec Nac Adaptada S15 S15, Absoluto

Organização



Parceiros





*espera
por si...*

TOMAR

CONTACTOS ÚTEIS

MUNICÍPIO DE TOMAR

249 329 800
presidencia@cm-tomar.pt

POSTO DE TURISMO

249 329 823
turismo@cm-tomar.pt

CINE-TEATRO PARAÍSO

249 329 190
cineteatro@cm-tomar.pt
facebook.com/cineteatroparisotomar

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE TOMAR

249 329 874
biblioteca@cm-tomar.pt
facebook.com/biblioteca.m.tomar

BOMBEIROS E PROTEÇÃO CIVIL

249 329 140 / 249 324 030
protecaocivil@cm-tomar.pt
Monitorização e Interpretação Ambiental
centroambiental@cm-tomar.pt
facebook.com/277018075653892

EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

249 310 320 / 249 320 300
desporto@cm-tomar.pt

NÚCLEO DE ARTE CONTEMPORÂNEA

249 329 814
museologia@cm-tomar.pt

CONVENTO DE CRISTO (DGPC)

249 313 481
geral@ccristo.dgpc.pt
visitas@ccristo.dgpc.pt

mais informações e contactos em
www.cm-tomar.pt
facebook.com/municipiotomar

RESTAURANTES

ABUNDÂNCIA

R. da Capela, 41 A, Lugar de Monchite
2305-618 Sabacheira - Tomar
(+351) 249 560 000
abundanciarestaurante@theagartha.com
www.abundanciarestaurante.com
GPS 39°40'37,4" N / 8°29'39,3" W

ABRIGO DA ALMA

R. Dr. Joaquim Jacinto, 48-A
2300-577 Tomar
(+351) 249 145 803
(+351) 917 317 439
abrigodaalma@outlook.pt
Encerra aos Dom. à noite e 2ª feira
GPS 39°36'12.3912"N, 8°24'46.9865"W

ALPENDRE

R. Principal, 13 - Marianaia
2300-178 S. Pedro Tomar
(+351) 919 562 785
(+351) 919 562 990
pribeirocorreia@gmail.com
Encerra ao Sáb. ao almoço e Dom.
GPS 39°33'29.8"N / 8°21'58.1"W

AZUL TERRACE

EN 110 - Calçadas, 2300-329 Tomar
(+351) 926 815 585
azulterrace@gmail.com
GPS: 39°37'09.3"N 8°23'02.5"W

BAÍA

R. Dr. Joaquim Jacinto, 118, 2300-577 Tomar
(+351) 249 345 107
(+351) 911 096 571
baia.restaurantecervejaria.tmr@outlook.pt
GPS 39°36'11.0"N / 8°24'54.0"W

BELA VISTA

R. Marquês de Pombal, 68, 2300-510 Tomar
(+351) 249 312 870
(+351) 916 024 191
(+351) 912 355 571
a.belavista@hotmail.com
Encerra à 2ª feira ao jantar e à 3ª feira
GPS 39°36'16.8"N / 8°24'33.4"W

BEIRA RIO

R. Alexandre Herculano, 1-3, 2300-554 Tomar
(+351) 249 312 806
brclfrestaurante@hotmail.com
GPS 39°36'16.6"N / 8°24'46.3"W

BRASINHA (A)

R. dos Arcos, 55, 2300-574 Tomar
(+351) 249 313 018
(+351) 916 426 604
Encerra à 4ª Feira
GPS 39°36'6" N / 8°24'49" W

CAFETARIA DO CONVENTO DE CRISTO

Convento de Cristo, 2300 – 394 Tomar
(+351) 914 549 258
www.cafetariadocastelo.pt
nascimento@cafetariadocastelo.pt
(É necessário efetuar reserva)
Encerra: 1 janeiro, 1 março, Páscoa, 1 maio
e 25 dezembro
GPS 39°36'12,6"N / 08°25'08,6"W

CALÇA PERRA

R. Pedro de Dias, 59, 2300-589 Tomar
(+351) 249 321 616
geral@calcaperra.pt
www.calcaperra.pt
Encerra à 2ª feira
GPS 39°36'09,2"N / 8°24'49,2"W

CASA MATRENO

R. Dr. Joaquim Jacinto, 7, 2300-577 Tomar
(+351) 249 315 237
(+351) 933 549 128
Encerra ao dom. ao jantar e à 2ª feira
GPS 39°36'11,0"N / 8°24'54,0"W

CASA DAS RATAS

R. Dr. Joaquim Jacinto, 6, 2300-577 Tomar
(+351) 249 315 237
(+351) 933 549 128
casadasratas@gmail.com
Encerra ao dom. ao jantar e à 2ª feira
GPS 39°36'11,0"N / 8°24'54,0"W

CHICO ELIAS

Algarvias, 70, 2300-302 Tomar
(+351) 249 311 067
(+351) 936 452 334
chicoelias70@gmail.com
Encerra à 3ª Feira
(É necessário efetuar reserva)
GPS 39°34'32,0"N / 8°24'41,3"W

CONVENTO DO LEITÃO

R. Casal dos Aromas, 2300-308 Tomar
(+351) 911 764 445
GPS N 39° 35' 34.41" / W 8° 25' 6.41"

CRUZAMENTO (O)

Rua Senhora da Luz, EN 110 - Asseiceira
2305-101 Asseiceira - Tomar
(+351) 249 382 705
Encerra ao sábado e aos jantares
GPS 39,51757996 / -8.41350496

DONALD (SNACK-BAR)

R. Amorim Rosa, 5, 2300-452 Tomar
(+351) 249 314 185
(+351) 918 492 613
Encerra ao Dom.
GPS 39°36'15,9"N 8°24'28,6"W

ESCONDIDINHO

R. Alfredo da Maia Pereira, 4-C
r/c – E, 2300-449 Tomar
(+351) 249 323 258
(+351) 918 831 844
Encerra ao Dom.
GPS 39°35'58,0"N / 8°24'06,5"W

FAMILIAR (A)

Calçadas, 2300-329 Tomar
(+351) 249 346 616
(+351) 919 595 586
restauranteafamiliar@gmail.com
Encerra à 2ª feira
GPS 39°37'32,6"N 8°22'44,0"W

GINGINHA (A)

Av. Combatentes da Grande Guerra, 17
2300-533 Tomar
(+351) 911 764 445
Aberto todos os dias
GPS 39°35'59,0"N / 8°24'43,9"W

GODINHO

Carvalho Pequeno, 26
2305-406 Madalena Tomar
(+351) 249 345 506
(+351) 914 041073
Encerra à 2ª feira
GPS 39°34'05,0"N / 8°25'34,6"W

GRÃO-MESTRE

Hotel dos Templários
Largo Cândido dos Reis, 1
2304-909 Tomar
(+351) 249 310 100
geral@hoteldostemplarios.pt
www.hoteldostemplarios.com
GPS 39°36'25,42"N 08°24'49,16"W

INFANTE (O)

Av. Dr. Cândido Madureira, 106
2300-351 Tomar
(+351) 249 314 513
(+351) 962 769 392
geral@restauranteinfante.com
www.restauranteinfante.com
Encerra ao domingo (exceto com marcação)
GPS 39°63'11,0"N / 8°24'87,4"W

JARDIM

R. Silva Magalhães, 54, 2300-593 Tomar
(+351) 249 312 034
(+351) 963 438 392
(+351) 916 540 816
marioconfraria@hotmail.com
Encerra à 2ª feira ao jantar e à 3ª feira
GPS 39°36'16,9"N / 8°24'53,8"W

LODGE

R. Carlos Maria Pereira, 7 A, 2300-457 Tomar
(+351) 249 346 359
lodgerest@gmail.com
GPS 39° 36.' 24,5"N / 8° 24.' 13,0"W

LÚRIA (A)

R. da Alegria, 34, Portela de S. Pedro
2300-182 S. Pedro -Tomar
(+351) 249 381 402
(+351) 967 003 076
luria@iol.pt
Encerra ao Dom. ao jantar e à 2ªFeira
GPS 39°55'27,48"N 8°35'79,77"W

MANJAR DOS TEMPLÁRIOS

Moinho Novo, Rotunda da A13
2300-184 S. Pedro de Tomar
(+351) 249 381 300
buscapaladares@gmail.com
Encerra à 4ª feira
GPS 39°33'06.7"N / 8°23'17.2"W

MARISQUEIRA DE TOMAR

Av. Norton de Matos, 9, 2300-438 Tomar
(+351) 249 313 903
marisqueiradetomar1976@hotmail.com
www.marisqueiradetomar.com
Encerra à 4ª Feira
GPS 39°36'13.1"N / 8°24'24.9"W

MESA DOS FRADES

Galeria Pardelhas
Av. Dr. Cândido Madureira, 48, Lj. 6
2300-531 Tomar
(+351) 249 302 549
(+351) 968 509 578
guipinto1971@gmail.com
Encerra ao Dom.
GPS 39°36'08.5"N / 8°24'45.9"W

MISTER GRILL

Venda Nova, 63-A, 2305-336 Casais Tomar
(+351) 249 301 234
(+351) 917 410 251
mister.grill.tomar@gmail.com
Encerra ao Dom. ao jantar e à 2ª Feira
GPS 39°38'09.5"N / 8°22'31.3"W

MOINHOS (OS)

R. dos Moinhos, 81-A, 2300-575 Tomar
(+351) 249 314 080
restaurantemoinhostomar@gmail.com
Encerra ao Sáb.
GPS 39°36'14.3"N / 8°24'46.7"W

NABÃO

R. da Fonte do Choupo, 3/c, 2300-523 Tomar
(+351) 249 313 110
(+351) 964 874 704
Encerra à 4ª Feira ao jantar e à 5ª Feira
GPS 39°36'17.5"N / 8°24'38.4"W

NINHO DO FALCÃO

Estrada de Caso de Bode, 24, Quinta de Falcão
2300-182 S. Pedro de Tomar
(+351) 249 380 070
(+351) 916 053 108
Fax(+351) 249 380 077
ninhofalcao@gmail.com
www.ninhofalcao.pt
Encerra Dom. após as 16h00
GPS 39°33'01N / 8°22'39"

O TÓ

R. Silva Magalhães, 39, 2300-593 Tomar
(+351) 249 324 261
(+351) 916 824 299
luis_medeiros_rodrigues@hotmail.com
Encerra à 5ª Feira
GPS 39°36'18"N / 8°24'53"W

PARREIRINHA (A)

Trav. Brites Gonçalves, nº 6
2300-519 Tomar
(+351) 919 108 448
Encerra ao Sáb.
GPS 39°36'22.9237"N / 8°24'8.5990"W

PÁTIO DA SAUDADE

R. da Estrada Real, 105, Paço da Comenda
2305-429 Tomar
(+351) 249 314 087
patiodasaudade@sapo.pt
GPS 39°35'11.2"N / 8°28'30.6"W

PATO-BRAVO

R. Principal, 26 Murteira, 2305-428 Tomar
(+351) 249 327 085
(+351) 961 860 811
Encerra à 4ª Feira
GPS 39°35'35.0"N / 8°25'36.3"W

PERNINHA

R. Principal, nº 34 - Peralva
2305-516 Paialvo Tomar
(+351) 249 982 241
(+351) 919 621 715
Encerra à 2ª Feira
GPS 39°31'35.9"N / 8°26'49.4"W

PÉROLA DO BONFIM

Estrada do Barreiro, 3, 2300-422 Tomar
(+351) 249 323 476
geral@peroladobonfim.pt
GPS: 39.606097 N / -8.403116 W

PICADEIRO (O)

R. Urbanização da Lapa, 40 - Alvito
2300-310 Alvito Tomar
(+351) 249 312 489
(+351) 969 652 730
www.restaurantepicadeiro.pt
restaur_picadeiro@sapo.pt
Encerra ao Dom. ao jantar e 2ª Feira
GPS 39° 37' 2" N / 8° 23' 17" W

PICA-PAU AMARELO

R. Infantaria Quinze, 1, 2300-585 Tomar
(+351) 938 289 732
Ao Sáb. e dom. não serve jantar
Encerra ao sábado e domingo ao jantar
GPS 39°36'04.1"N / 8°24'52.0"W

PINHO

Rua da Fábrica do Prado, 16
2305-554 Prado - Pedreira Tomar
(+351) 249 314 383
Encerra ao Domingo
(É necessário efetuar reserva)
GPS 39.6428958 / -8.4007026

PIRI-PIRI

R. dos Moinhos, 54 r/c, 2300-575 Tomar
(+351) 249 313 494
(+351) 919 295 930
restaurante.piripiri@hotmail.com
Encerra ao Domingo ao jantar e 2ª Feira
GPS 39°36'12.4"N / 8°24'45.5"W

PORTA 45

Rua Silva Magalhães, 45, 2300-593 Tomar
(+351) 926 815 585
(+351) 249 145 956
porta45restaurante@gmail.com
Encerra à 4ª Feira (outubro a abril)
GPS: 39.60492458 / -8.41489082

POTE DOS LEITÕES

R. da Lameira, 2, Casal do Pote
2305-412 Madalena - Tomar
(+351) 969 504 093
GPS 39°34'8.5195''N, 8°23'58.8361''W

PRATO CHEIO

Rua António Joaquim Araújo, 36, 2300-555 Tomar
(+351) 249 145 523
www.pratocheiotomar.wordpress.com
Encerra ao Dom.
GPS: 39.597778 / -8.411121

SABOR DA PEDRA

R. do Rio, 5 - Alverangel
2300-152 S. Pedro de Tomar
(+351) 918 227 432
(+351) 249 371 750
restaurante@osabordapedra.com
www.osabordapedra.com
Encerra à 2ª Feira
GPS 39°32'55.0''N / 8°18'32.3''W

SABORES AO RUBRO

R. João Carlos Everard, 91, 2300-561 Tomar
(+351) 969 579 755
hugoaso@hotmail.com
Encerra ao Dom. ao jantar e 3ª Feira (set > a jun)
GPS 39.6040146 / -8.41176219

S. LOURENÇO

S. Lourenço, 21, 2300-424 Tomar
(+351) 249 311 098
isabeldiasfarinha@gmail.com
Encerra ao Sáb. ao jantar
GPS 39°35'18.3''N / 8°24'14.0''W

SOLAR DOS LEITÕES

R. Torres Pinheiro, 86, 2300-538 Tomar
(+351) 249 316 005
(+351) 914 787 368
Aberto todos os dias
GPS 39°36'04.9''N / 8°24'42.4''W

STOP 81

Estrada Nacional 110, 17 A
2305-336 Venda Nova
(+351) 966 966 212
Aberto todos os dias
GPS 39.63310613 / -8.37465852

TABERNÁCULO DO RIO

R. Marquês de Pombal, 60
2300-510 Tomar
(+351) 249 315 298
tabernaculodorio@gmail.com
Aberto todos os dias
GPS: 39.6045365 / -8.41055905

TABULEIRO

R. Serpa Pinto, 140, 2300-592 Tomar
(+351) 249 312 771
(+351) 916 702 583
restaurante.tabuleiro.tomar@hotmail.com
www.restaurante.tabuleiro.tomar.com
Encerra ao Dom.
GPS 39°36'14.4''N / 8°24'51.4''W

TASCA A GRELHA

Largo do Pelourinho, 24, 2300-549 Tomar
(+351) 913 139 931
tascaagrelha@gmail.com
GPS: 39°36'20.9''N / 8°24'56.5''W

TASQUINHA DA MITAS

R. Alexandre Herculano, 1, 2300-554 Tomar
(+351) 249 324 152
tasquinhadamitas@iol.pt
Aberto todos os dias
GPS 39°36'16.6''N / 8°24'46.2''W

TAVERNA ANTICUA

Praça da República, 23-25, 2300-550 Tomar
(+351) 249 311 236
(+351) 919 080 455
tavernaantiqua@gmail.com
www.tavernaantiqua.com
Encerra à 2ª Feira
GPS 39°36'13.44''N / 8°24'55.74''W

TOMAZ

R. dos Arcos, 31, 2300-574 Tomar
(+351) 249 312 552
Encerra ao Dom.
GPS 39°36'06.8''N / 8°24'46.0''W

VALE DA TRAVE

EN 110 - Alto da Venda Nova, 65-B
2305-336 Casais Tomar
(+351) 249 108 606
(+351) 915 196 592
Aberto todos os dias
GPS 39°38'9.4603''N, 8°22'31.3064''W

1º DE MAIO

Azinhaga dos Babelos, 24 - R/C
2300-439 Tomar
(+351) 249 327 509
(+351) 917 298 424
Encerra à 2ª Feira
GPS 39°36'32.9''N 8°24'26.6''W

15 (SNACK-BAR)

R. Infantaria 15, 25, 2300-583 Tomar
(+351) 918 492 613
Encerra ao Dom.
GPS 39°36'07.6''N / 8°24'53.2''W

CERVEJARIAS

CASA DA VERA

R. Alexandre Herculano, 21, 2300-554 Tomar
(+351) 249 324 306
(+351) 914 155 301
vera-borrego1@hotmail.com
Aberto todos os dias (Feriados e fins de semana abre às 14H00)
GPS 39°36'16.2''N / 8°24'47.9''W

CERVEJARIA DO FERNANDO

R. Silva Magalhães, 47, 2300-593 Tomar
(+351) 249 314 014
(+351) 965 588 797
Encerra à 2ª Feira
GPS 39°36'16.9''N / 8°24'53.6''W

CERVEJARIA CLAUSTRO

R. Serpa Pinto, 48, 2300-592 Tomar
(+351) 249 155 938
hmmatasilva@gmail.com
Encerra ao Domingo
GPS 39°36'15.592"N / 8°24'45.963"W

CERVEJARIA LUSITÂNIA

R. Alexandre Herculano, 1 - D/E
2300-554 Tomar
(+351) 964 372 434
Encerra à 2ª Feira
GPS 39°36'16.7"N / 8°24'45.9"W

CERVEJARIA NOITE E SOL

R. Aurora de Macedo 2 - B/C, 2300-556 Tomar
(+351) 249 316 312
(+351) 915 129 070
noiteesol.tomar@gmail.com
Encerra à 3ª Feira
GPS 39°60'31.64"N / 8°41'21.92"W

RAMOS (OS)

Av. Dr. Aurélia Ribeiro, 32, 2300-305 Tomar
(+351) 249 070 621
(+351) 915 277 503
Encerra à 3ª Feira
GPS 39°36'09.4"N / 8°23'55.1"W

PETISCOS/TAPAS

AMOR LUSITANO

Av. Dr. Cândido Madureira, 19 a 21
2300-531 Tomar
(+351) 962 411 888
info@amorlusitano.pt
www.amorlusitano.pt
GPS 39°06'21.96"N / 8°41'25.88"W

CENTRAL TAPAS CAFÉ

R. Dr. Oliveira Salazar, 19 - R/C - Santa Cita
2305-123 Asseiceira Tomar
(+351) 249 382 363
(+351) 927 162 887
central.tapascafe@gmail.com
www.centraltapascafe.com
GPS 39°32'17.9614"N,8°23'4.9002"W

ENTRE TAPAS

Av. Norton de Matos, 8 R/C, 2300-438 Tomar
(+351) 965 821 823
GPS 39°36'14.558"N 8°24'24.73"W

IN PORTUGAL

R. Marquês de Pombal, 54, 2300-510 Tomar
(+351) 961 117 070 / (+351) 927 641 324
geral@inportugal-tomar.pt
GPS 39.60454606 / -8.41039175

CHURRASQUEIRAS

CASA DOS FRANGOS DE TOMAR

R. Torres Pinheiro, 66, 2300-538 Tomar
(+351) 249 322 930
GPS 39°36'04.8"N / 8°24'42.5"W

RAINHA DOS FRANGOS

R. de Coimbra, 6, 2300-457 Tomar
(+351) 249 322 613
(entregas ao domicilio)
GPS 39°36'34.7"N / 8°24'00.3"W

REI DOS FRANGOS

R. S. Gião, 46-48, 2300-567 Tomar
(+351) 249 311 804, (+351) 961 690 394
(+351) 919 079 698
ebm.hotelaria@gmail.com
(entregas ao domicilio)
Encerra à 2ª Feira
GPS 39°36'06.2"N / 8°24'40.3"W

COZINHA ITALIANA / PIZZARIA

LA BELLA

R. Serpa Pinto, 149, 2300-592 Tomar
(+351) 249 322 996
labellatomar@gmail.com
Encerra à 2ª Feira
GPS 39°36'14.0"N / 8°24'51.4"W

MUNDO DAS PIZZAS

R. Manuel de Matos, 3A, 2300-508 Tomar
(+351) 249 322 208
(+351) 910 294 670
geral@mundodaspizzas.com
GPS 39°36'16.9"N 8°24'36.5"W

O FORNO

Av. Dra. Ângela Tamagnini, 35, 2300-437 Tomar
(+351) 249 322 288
lurdesfonseca74@hotmail.com
GPS 39.6064842 / 8.40692483

O SICILIANO

R. de S. João, 37, 2300-568 Tomar
(+351) 249 324 388
(+351) 917 302 688
gtaferrari@outlook.pt
ana.ferrari@mail.telepac.pt
www.restaurantepizzeriaosiciliano.com
Encerra ao Dom.
GPS 39°36'14.1"N / 8°24'45.3"W

TELEPIZZA

R. Marquês de Pombal, 34,
2300-510 Tomar
(+351) 249 320 320
www.telepizza.pt
(entregas ao domicilio)
GPS 39°36'16.9"N / 8°24'36.5"W

COZINHA CHINESA

TIAN CHI GE

R. João Carlos Everard, 75, 2300-561 Tomar
(+351) 249 314 743
GPS 39°36'13.4"N / 8°24'42.8"W

COZINHA JAPONESA

NIGIRI-ONE

(GPS: 39.6045.74"N / 8°40'94.11"W)
R. Marquês de Pombal, 23/25
2300-510 Tomar
Tel.: (+351) 249 412 467

FAST FOOD

HAMBURGARIA Q.B.

R. São João, 135, 2300-568 Tomar
(+351) 919 019 550
hamburgueria.qb@gmail.com
Encerra à 3ª Feira
GPS 39.603494448 / 8.41463627

MAC DONALD'S

R. Coronel Garcês Teixeira, 49 B
2300-407 Tomar
(+351) 249 322 433
GPS 39°36'10.9"N / 8°23'55.5"W

MISTER KEBAB

R. Voluntários da Republica, 158
2300-489 Tomar
(+351) 249 312 300
Encerra à 2ª Feira
GPS 39.60518623 / 8.40920186

PÃO COM QUEIJO

Av. Dra. Ângela Tamagnini, 21 - R/C Esq.
2300-437 Tomar
(+351) 249 323 312
Encerra ao Domingo ao jantar
GPS 39.60608542 / 8.40686196

TAKE-AWAY

ÁGUA NA BOCA 1

R. Arcos, 22, 2300-329 Tomar
(+351) 249 316 666
aguanaboca2@gmail.com
Encerra de 2ª Feira a Sábado ao jantar e ao Domingo
(GPS: 39°36'6" N / 8°24'49" W)

ÁGUA NA BOCA 2

R. Gen. Fernando de Oliveira, 17, 2300-495 Tomar
(+351) 249 313 177
aguanaboca2@gmail.com
Encerra ao Domingo
(GPS: 39.599735 N / -8.403447 W)

PRÁ MESA BY TALHOS FERNANDO

Alameda 1 Março, 17, 2300-431 Tomar
(+351) 249 322 304
(+351) 933 978 518
talhosfernando@gmail.com
Encerra ao Sábado ao jantar e Domingo
GPS: 39°36'17.0"N / 8°24'26.9"W

QUINTAS

QUINTA DE AZINHAIS

Casal da Azinheira
2305-236 Carregueiros - Tomar
(+351) 249 311 724
(+351) 919 410 771
Apenas fornece refeições a grupos, por marcação
GPS 39°37'06.5"N / 8°26'27.8"W

QUINTA DA GRACINDA

R. Escola Primária, 96
2300-608 Valdonas - Tomar
(+351) 249 310 290
(+351) 917 594 783
paulojmateus@sapo.pt
www.quintadagracindamateus.pt
Encerra à segunda-feira
Apenas fornece refeições a grupos, por marcação
GPS: 39°36'01.8"N / 8°22'33.5"W

QUINTA DOS PEGÕES

Pegões, 2305-235 Carregueiros - Tomar
(+351) 967 139 356
quintadospegoes@gmail.com
www.quintadospegoes.pt
Apenas fornece refeições a grupos, por marcação
GPS: 39°37'29.9"N / 8°26'30.9"W

QUINTA DO FALCÃO

José Salvador, Herdeiros, Quinta do Falcão, 41
2300-184 S. Pedro de Tomar
(+351) 249 381 211
(+351) 966 921 144
(+351) 249 381 211
quintadofalcao@sapo.pt
Apenas serve refeições a grupos, por marcação
GPS: 39°32'54.5"N 8°22'44.8"W



TOMAR
CIDADE TEMPLÁRIA



*espera
por si...*

TOMAR



CONTATOS ÚTEIS - USEFUL CONTACTS

MUNICÍPIO DE TOMAR
+351 249 329 800
www.cm-tomar.pt
presidencia@cm-tomar.pt
facebook.com/municipiotomar

POSTO DE TURISMO
+351 249 329 823
turismo@cm-tomar.pt
facebook.com/tomarmais

CONVENTO DE CRISTO (DGPC)
Receção: +351 249 313 481
Serviços Administrativos: + 351 249 315 089
geral@ccristo.dgpc.pt
www.conventocristo.gov.pt

CINE-TEATRO PARAÍSO
+351 249 3191 90
cineteatro@cm-tomar.pt
facebook.com/cineteatroparaisotomar

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE TOMAR
ANTÓNIO CARTAXO DA FONSECA
+351 249 329 874
biblioteca@cm-tomar.pt
facebook.com/biblioteca.m.tomar

BOMBEIROS E PROTEÇÃO CIVIL
Bombeiros Municipais / Firestation
+351 249 329 140
Proteção Civil
+351 249 324 030
protecaocivil@cm-tomar.pt
facebook.com/277018075653892
Centro de Interpretação Ambiental
+351 914 915 986
centroambiental@cm-tomar.pt

EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS
+351 249 310 320 /+351 249 320 300
desporto@cm-tomar.pt

PARQUE DE ESTACIONAMENTO
DE AUTOCARAVANAS
+351 249 329 824
turismo@cm-tomar.pt

HOSPITAL
+ 351 249320100

Farmácias:
[http://www.farmaciasdeservico.net/
localidade/santarem/tomar/expediente](http://www.farmaciasdeservico.net/localidade/santarem/tomar/expediente)

POLÍCIA / POLICE
GNR - Guarda Nacional Republicana:
+351 249 320 060

PSP - Polícia de Segurança Pública:
+351 249 328 040

TRANSPORTES PUBLICOS /
PUBLIC TRANSPORT:
Estação de Comboios - Train Station
Linha CP: 707210220 ; www.cp.pt
Rodoviária Nacional - Bus Station
Linha Apoio: 707 200 334;
www.rodotejo.pt
Táxi: Rua dos Arcos,
Terminal Rodoviário /
Bus and Railway Station
Av. Combatentes da Grande Guerra

Quartos
Rooms
Chambres

Camas
Beds
Lits

€ Single

€ Double

177

354

120,00 €

a

137,00 €

a

90,00 €

b

104,00 €

b

197,00 € Triplo

a

176,00 € Superior

a

146,00 €

b

128,00 €

b

60,00 € Cama

a

213,00 € Suite

a

42,00 € extra

b

180,00 €

b

HOTEL DOS TEMPLÁRIOS

endereço / dirección / adress / adresse Largo Cândido dos Reis, 1, 2300 - 326 TOMAR
telef. (+351) 249 310 100 fax: (+351) 249 322 191 mail geral@hoteldostemplarios.pt
site www.hoteldostemplarios.com gps N 39°36'25.1" W 08°24'47.9"

época alta (a) 01.04 a 15.11 e 30.12 a 31.12.2018 / época baixa (b) 01.01 a 31.03 e 16.11 a 29.12.2018

HOTEL BONJARDIM

**

14

22

35,00 €

a

60,00 €

a

30,00 €

b

42,00 €

b

endereço / dirección / adress / adresse Praceta St.º André, 5, 2300 - 445 TOMAR
telef./Fax (+351) 249 313 195 tlm.: (+351) 965 043 600 mail hotelbonjardim@gmail.com
site www.hotelbonjardim.com gps N 39°36'25,5" W 08°24'26"

época alta (a) 15.05 a 15.10.2018 e Feira da Colegã / época baixa (b) 01.01 a 14.05.2018 e 16.10 a 31.12.2018

HOTEL CAVALEIROS DE CRISTO

**

16

25

40,00 €

a

60,00 €

a

35,00 €

s/pa

50,00 €

s/pa

35,00 €

m b

50,00 €

m b

30,00 €

s/pa

40,00 €

s/pa

20,00 € Cama

a

triplo

15,00 € extra

m b

Suite

80,00 €

a m

75,00 €

b

s/pa

endereço / dirección / adress / adresse Rua Alexandre Herculano, 7, 2300 - 586 TOMAR
Telef.: (+351) 249 321 203 / (+351) 249 321 067 tlm.: (+351) 912 066 337 fax. (+351) 249 321 192
mail residencialcavcristo@sapo.pt site www.cavaleirosdecristo.pt gps N 39°36'16.4" W 08°24.47"

época alta (a) 01.04 a 30.09 e 01.11. a 13.11.2018 e Feira da Colegã / época média 01.03 a 31.03.2018 / época baixa (b) 01.10. a 31.12.2018

Quartos
Rooms
Chambres

Camas
Beds
Lits

€ Single

€ Double

15

30

HOTEL HOTEL KAMANGA

**

35,00 €	c/d	a	50,00 €	c/d	a
30,00 €	c/d	m	45,00 €	c/d	m
30,00 €	c/d	b	40,00 €	c/d	b
10,00 €	Cama extra		triplo		
			65,00 €	c/d	a
			65,00 €	c/d	m
			60,00 €	c/d	b

endereço / dirección / adress / adresse Rua Major Ferreira do Amaral, 16 2300 - 507 TOMAR
telef. (+351) 249 311 555 **tlm.:** (+351) 966 821 132 **mail** mail@hotelkamanga.com
site www.hotelkamanga.com **gps** N 39°36'15.8" W 08°24'32.1"

época alta (a) 15.06 a 30.09.2018 / época Média (m) 01.04 a 14.06 e 01.10 a 31.10.2018 / época baixa (b) 01.01 a 31.03 e 01.11 a 31.12.2018
época especial Feira da Golegã

20

31

HOTEL SINAGOGA

**

35,00 €		a	60,00 €		a
30,00 €		b	42,00 €		b

endereço / dirección / adress / adresse Rua Gil de Avô, 31 2300 - 580 TOMAR
telef/ fax: (+351) 249 323 083 **tlm.:** (+351) 965 043 600 **mail** hotelsinagoga@gmail.com
site www.hotelsinagogatomar.com **gps** N 39° 36' 16.3" W 8° 24' 52.3"

época alta (a) 15.05 a 15.10.2018 e Feira da Golegã / época baixa (b) 01.01 a 14.05 e 16.10 a 31.12.2018

30

59

HOTEL TROVADOR

GINASIO E SPA

**

40,00 €		a	55,00 €		a
30,00 €		b	45,00 €		b
	triplo		Suite		
	65,00 €	a	75,00 €		a
	55,00 €	b	65,00 €		b
20,00 €	Cama extra	a			
15,00 €		b			

endereço / dirección / adress / adresse Rua 10 de Agosto de 1385, 22 2300 - 553 TOMAR
telef. (+351) 249 322 567 **tlm.:** (+351) 927 958 853 **mail** hoteltrovador@hotmail.com
site www.trovadorhotel.com **gps** N 39°35'57.5" W 08°24'42.5"

época alta (a) 01.05 a 30.09.2018 / época baixa (b) 01.01 e 31.12.2018

	Quartos Rooms Chambres	Camas Beds Lits	€ Single		€ Double	
HOSTEL 2300 THOMAR (AL)	9	40+2	18,00 €	a	45,00 €	a
			15,00 €	b	35,00 €	b
			FAMILIAR (4pax)		DORMITÓRIO 18,00 €	
			60,00 €	a	15,00 €	
			50,00 €	b		
Estabelecimento de Hospedagem			15,00 €	a	PEREGRINOS 15,00 €	c/b
			15,00 €	b	(cada)	a b

endereço / dirección / adress / adresse Rua Serpa Pinto, 43, 2300 – 592 TOMAR
telef./fax (+351) 249 324 256 **tlm.:** (+351) 927 444 144 **mail** geral@hostel2300thomar.com
site www.hostel2300thomar.com **gps** N 39° 36' 15.6" W 8° 24' 45.2"

época alta (a) 01.06 a 30.09.2018 / época baixa (b) 01.01 a 31.05.2018 e 01.10. a 31.12.2018

HOSTEL LUANDA (AL)	12	23	40,00 €	a	55,00 €	a	
			35,00 €	s/pa	50,00 €	s/pa	
			35,00 €	m	50,00 €	m	
			30,00 €	s/pa	45,00 €	s/pa	
			30,00 €	b	45,00 €	b	
			27,50 €	s/pa	35,00 €	s/pa	
	Estabelecimento de Hospedagem			Triplo			
				70,00 €	a	Suite	
				65,00 €	s/pa	4pax	
				65,00 €	m	100,00 €	a
				60,00 €	s/pa	90,00 €	m
				60,00 €	b	80,00 €	b
		55,00 €	s/pa				
		+30%	cama extra	Suite 2pax 80,00 €		a	
				70,00 €		m	
				60,00 €		b	

endereço / dirección / adress / adresse Av. Marquês de Tomar, 15 2300 – 586 TOMAR
telef.: (+351) 249 323 200 **tlm.:** (+351) 915 852 550 **mail** pensaoluanda@gmail.com
site www.residencialluanda.com **gps** N 39°36'19.8" W 08°24'52.3"

época alta (a) 01.05 a 17.11.2018 / época média (m) 01.04. a 30.04.2018 / época baixa (b) 01.01 a 31.03. 2018 e 18.11 a 31.12.2018

Quartos
Rooms
Chambres

Camas
Beds
Lits

€ Single

€ Double

RESIDENCIAL UNIÃO GUEST HOUSE (AL)

18	39	40,00 €	a	60,00 €	a
		35,00 €	s/pa	50,00 €	s/pa
		35,00 €	m	50,00 €	m
		30,00 €	s/pa	40,00 €	s/pa
		35,00 €	b	50,00 €	b
		30,00 €	s/pa	40,00 €	s/pa
		25,00 €	a	Tripla	
		15,00 €	extra	m b Suite	
				80,00 €	a m
				75,00 €	b
					s/pa

Estabelecimento
de Hospedagem

endereço / dirección / adress / adresse Rua Serpa Pinto, 94 2300 – 592 TOMAR
telef. (+351) 249 323 161 **fax.** (+351) 249 321 299 **tlm.** (+351) 912 066 337 **mail** residencialuniao@sapo.pt
site www.residencialuniao.pt **gps** N 39°36'15.1" W 08°24'48.5"

época alta (a) 01.04. a 30.09 e 31.12.2018 Feira da Colegã / época média (m) 01.03. a 31.03.2018 / época baixa (b) 01.01 a 28.02 e 01.10 a 30.12.2018

RESIDENCIAL LUZ (AL)

14	22	27,00 €	c/b	a	45,00 €	c/b	a
		24,00 €	c/d	a	37,00 €	c/d	a
		25,00 €	c/b	m	38,00 €	c/b	m
		22,50 €	c/d	m	35,00 €	c/d	m
		22,50 €	c/b	b	35,00 €	c/b	b
		20,00 €	c/d	b	32,50 €	c/d	b
						s/pa	
			s/pa		Tripla		
					69,00€	c/b	
					60,00€	c/b	m
					48,00€	c/b	b
						s/pa	

Estabelecimento
de Hospedagem

pequeno almoço: 2,50 € pax
endereço / dirección / adress / adresse Rua Serpa Pinto, 144, 2300 – 592 TOMAR
telef.: (+351) 249 312 317 **mail** info@residencialluz.com
site www.residencialluz.com **gps** N 39°36'14.4" W 08°24'51.6"

época alta (a) 16.06. a 30.09.2018 / época média (m) 01.04 a 15.06. 2018 e Feira da Colegã / época baixa (b) 01.01 a 31.03. e 01.10 a 31.12.2018

Quartos Rooms Chambres	Camas Beds Lits	€ Single	€ Double
------------------------------	-----------------------	----------	----------

THOMAR STORY – GUEST HOUSE (AL)

Estabelecimento
de Hospedagem

12	16	45,00€ c/d	a 60,00€ c/d	a
		s/pa	a 50,00€ c/d	a
		40,00€ c/d	b 50,00€ c/d	b
		35,00€ c/d	Tripla	
		s/pa	b 80,00€ c/d	a
		30,00€ c/d	s/pa	a
		70,00€	a 65,00€ c/d	a
		s/pa		
		60,00€ Apartamento	a 70,00€ c/d	b
		60,00€	b s/pa	
		s/pa	b 55,00€ c/d	b
		50,00€		

endereço / dirección / adress / adresse João Carlos Everard (Levada) 53 2300-561 TOMAR
telef.: (+351) 249 327 268 **tlm.:** (+351) 925 936 273 **mail** thomarstory@gmail.com
site www.thomarstory.pt **gps** N 39°36'12.1" W 8°24'43.1"

época alta (a) 01.04 a 31.10. 2018 / época baixa (b) 01.01 a 31.03. e 01.11. a 31.12.2018

TURISMO ESPAÇO RURAL

Quartos Rooms Chambres	Camas Beds Lits		época alta high season haute saison	época baixa low season baisse saison
------------------------------	-----------------------	--	---	--

QUINTA DA ANUNCIADA VELHA

(CASA DE CAMPO) (3 km)

7	11	Single	70,00 €	Desconto 10%
		Duplo	80,00 €	
		Triplo	90,00 €	
		Suite	95,00 €	
		Apartamento T1 (2pax)	100,00 €	
		Apartamento T1 (4pax)	130,00 €	
		Cama extra	25,00 €	

endereço / dirección / adress / adresse Cem Soldos – Madalena 2305 – 432, TOMAR
telef.: (+351) 249 345 218 **tlm.:** (+351) 968 344 787 **mail** anunciadavelha@sapo.pt
site www.anunciadavelha.com **gps** N 39° 35' 31.20" W 08° 26' 39.83"

época alta: 01.04 a 30.11.2018 / época baixa: 01.01 a 31.03. e 01.12 a 31.12.2018

Quartos
Rooms
Chambres

Camas
Beds
Lits

época alta
high season
haute saison

época média
middle saison
moyenne
saison

época baixa
low season
baisse saison

QUINTA DO LAGAR DE S. JOSÉ

(CASA DE CAMPO) (7 km)

17	46	Single	80,00 €	80,00 €	70,00 €
		Duplo	100,00 €	100,00 €	85,00 €
		Triplo	100,00 €	100,00 €	80,00 €
		Suite (2pax)	120,00 €	120,00 €	100,00 €
		Suite (4pax)	125,00 €	125,00 €	110,00 €
		Apartamento T1 (2pax)	120,00 €	120,00 €	110,00 €
		Apartamento T1 (4/6pax)	120,00 €	120,00 €	110,00 €

[endereço / dirección / adress / adresse](#) Avenida Vera Cruz 74 Paialavo, 2305-515 TOMAR
[tlf.:](#) (+351) 913 195 240 [mail](#) reservas.lagarsjose.@aquaview.pt
[site](#) www.quintalagarsjose.com [gps](#) N 39°33'46.7" W 08°27'57.4"

época alta: 14.07. a 03.09.2018 / época média: 10.05 a 15.05.2018 / época baixa: 01.01 a 09.05 e 16.05 a 13.07. e 04.09. a 31.12.2018

AGARTHA BOUTIQUE HOTEL

(CASA DE CAMPO)
(10 km)

8	16	Single	60,00 €	65,00 €
		Duplo	110,00 €	99,00 €
		Suite	159,00 €	149,00 €
		apart/	250,00 €	222,00 €
		Camra extra	30,00 €	30,00 €

[endereço / dirección / adress / adresse](#) Rua da Capela, 41A 2305 - 618 SABACHEIRA TOMAR
[telef.](#) (+351) 249 560 000 [tlf.:](#) (+351) 913 868 704 [mail](#) reservations@theagartha.comcom
[site](#) www.theagartha.com [gps](#) N 39° 40' 37.4" W 08° 29' 39.3"

época alta: 01.05 a 15.11. e 31.12.2018 / época baixa: 01.01 a 30.04. e 16.11 a 30.12.2018

CASA DA AVÓ GENOVEVA

(CASA DE CAMPO) (12 km)

7	9	Single	55,00€	
		Duplo	75,00€	
		Suite	85,00€	
		Apartamento T1	85,00€	
		Apartamento T2	150,00€	
		Camra extra (adulto)	25,00 €	

[endereço / dirección / adress / adresse](#) Rua 25 de Abril, 16 - Curvaceiras 2305 - 509, TOMAR
[telef.](#) (+351) 249 981 039 [tlf.:](#) (+351) 964 993 951 [mail](#) avogenoveva@sapo.pt
[site](#) www.avogenoveva.com [gps](#) N 39° 32' 14" W 08° 26' 22"

Preços válidos de 01.01 a 31.12.2018

Quartos
Rooms
Chambres

Camas
Beds
Lits

época alta
high season
haute saison

época baixa
low season
baisse saison

CASA DE SÃO MIGUEL

3

6

Duplo c/d
Suite c/d

45,00 € 40,00 €
60,00 € 50,00 €

Cama extra

10,00 €

(CASA DE CAMPO) (12 km)

endereço / dirección / adress / adresse Rua das Casas Velhas, 8C – Além da Ribeira, 2305 – 014 TOMAR
telef./fax. (+351) 249 324 868 **tlm.:** (+351) 917 583 993 **mail** manuelgdasilva@sapo.pt
gps N 39°41'32" W 08°24'44.8"

época alta: 01.06 a 30.09.2018 / época média: Carnaval, Páscoa e Natal / época baixa: restantes meses do ano

QUINTA DO TROVISCAL

2
2 suites

4

Duplo

90,00 € 85,00 €*
80,00 €**

Suite – 2 pax

100,00€ 95,00€*
90,00€**

(CASA DE CAMPO) (12 km)

Cama extra
(até 3 anos) 10,00 €
Cama extra
(+ de 3 anos) 30,00 €

* sexta e sábado / ** dias de semana

endereço / dirección / adress / adresse Alverangel – Castelo de Bode 2300 – 186 S. Pedro de Tomar, TOMAR
tlm.: (+351) 917 333 456 **mail** troviscalturismo@gmail.com / vera.castelbranco@gmail.com
site www.troviscal.com **gps** N 39°32'51.1" W 08°19'0.09"

época alta: 15.07 a 10.09.2018 Páscoa, Carnaval, Natal, Fim-de-ano e feriados

QUINTA DO VALLE

7 apartam.
7 quartos

19

4 Apartamento T1 (2 Pax)
2 Apartamento T1 (4 Pax)
1 Apartamento T2 (4 Pax)

94,0 € 79,0 €
134,0 € 104,0 €
149,0 € 119,0 €
c/pa s/pa

(AgroTurismo) (7 km)

cama extra 25,0 €
(+ de 2 anos)

endereço / dirección / adress / adresse Asseiceira-Santa Cita, 2305 – 120 TOMAR
telef. (+351) 249 381 941 **tlm.:** (+351) 962 360 975 **fax.** (+351) 249 381 941 **mail** pcastroq@gmail.com
site www.qintadovalle.com **gps** N 39°32'36.2" W 08°23'46.7"

Preços válidos de 01.01 a 31.12.2018

Quartos
Rooms
Chambres

Camas
Beds
Lits

época alta
high season
haute saison

época especial
special saison
spéciale saison

época
baixa

12	28	Apartamento T0 (2 pax)*	45,00€	50,00€	35,00€
		Apartamento T1 (2pax)*	65,00€	80,00€	45,00€
		Apartamento T2 (4pax)*	120,00€	130,00€	85,00€
		Apartamento T3 (10pax)* -10pax sob consulta	200,00€	250,00€	200,00€
		Dormitório	15,00€	20,00€	15,00€
		Yurts (2pax/1pax)*	45,00€	50,00€	35,00€
		Tipis (2pax)	35,00€	40,00€	
		Tipis (6pax)	100,00€	110,00€	
		Camping	10,00€	15,00€	5,00€
		* Cama extra	10,00€		
		pa adulto	5,00€		
		pa criança (até 9 anos)	3,50€		

QUINTA DE SÃO JOSÉ DOS MONTES

(AgroTurismo) (18 km)

endereço / dirección / adress / adresse Estrada Municipal, 530-1, n° 134 Montes, 2300-087 Olalhas, TOMAR
tlm.: (+351) 939 940 591 **mail** quintadosmontes@gmail.com / eservasqsjm@gmail.com
site www.quintasaojosedosmontes.com **gps** N 39° 38' 08.5" W 08° 15' 40.0"

época alta: 01.06. a 30.09.2018 / época baixa: 03.01 a 31.05 e 01.10 a 28.12.2018 exceto época especial / época especial: agosto e épocas festivas e feriados: 09 a 13 fevereiro - Carnaval, 14 fevereiro - Dia Namorados, 24 março a 08 abril - Páscoa, 30 abril e 01 maio 31 outubro e 01 novembro, 07 a 10 dezembro, 29 dezembro a 2 janeiro Passagem de ano

PARQUES DE CAMPISMO E AUTOCARAVANISMO

PARQUE DE CAMPISMO DE ALVERANGEL

Rua do Rio, N° 5, Alverangel, 2300-152 SÃO PEDRO DE TOMAR
(3 Km da Barragem do Castelo de Bode)

telef. (+351) 249 371 750

tlm.: (+351) 918 227 432

site geral@campinglakeportugal.pt

gps N 39° 32' 55.1" W 8° 18' 32.5"

PARQUE DE CAMPISMO DE PELINOS

Pelinos, 77 Aboboreiras, 2300-093 Olalhas, TOMAR

Período funcionamento: 01 março a 01 outubro

telef. (+351) 249 301 814

tlm.: (+351) 918 830 1814

mail geral@campinpelinos.com

site www.campinpelinos.com

gps N 39° 38' 17.2" W 8° 20' 12.6"

PARQUE DE CAMPISMO DE REDONDO

Rua do Casal do Rei, 6 Poço Redondo, Junceira - 2300-035 TOMAR

telef. (+351) 249 376 421

tlm.: (+351) 914 665 243

mail info@redondolodges.com

site www.redondolodges.com

gps N 39° 37' 32.2" W 8° 19' 19.3"

PARQUE DE ESTACIONAMENTO - AUTOCARAVANAS

(Vigilância Diurna)

Zona Desportiva de Tomar - 2300-630 TOMAR

telef. (+351) 249 329 824; (+351) 249 329 823

mail turismo@cm-tomar.pt

site www.cm-tomar.pt

gps N 39° 36' 26.2" W 8° 24' 38.6" W

PREÇOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES / PRICES CAN SUFFER ALTERATIONS / PRIX SUJETS À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS

a época alta / high-season / haute saison

b época baixa / low-season / baisse saison

e época especial / special saison / spéciale saison

m época média / middle saison / moyenne saison

t: Triplo

s: Suite

s/pa: sem pequeno almoço / without

breakfast / *s/petit-déjeuner*

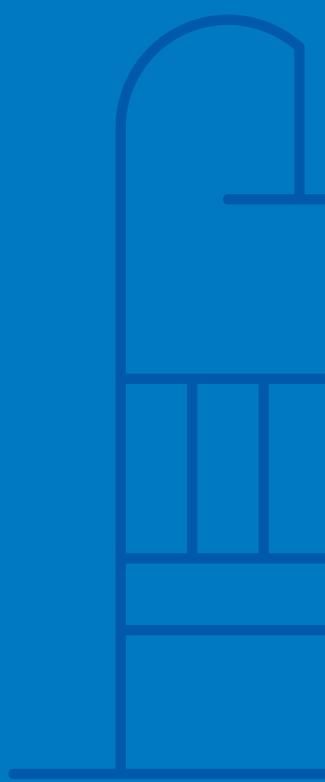
c/b: com banho / with bath / avec bain

c/d: duche / shower / douche

NOTA: As informações constantes neste documento foram fornecidas pelas respetivas unidades de alojamento.



TOMAR
CIDADE TEMPLÁRIA



VII SEMINÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO

O Ensino da Natação e das Atividades Aquáticas

27 de novembro 2018 | Anf. 6.1
(Pólo da Matemática – UBI)

Programa

14H00 - Abertura do secretariado

14H15 - Sessão de Abertura

14H30/15H20 - *O professor e o treinador de natação: uma interligação necessária e permanente para o sucesso de uma Escola de Natação*

António Vasconcelos Raposo (Comité Olímpico de Portugal)

15H30/16H15 - *A Natação Adaptada: experiências e vivências*

Cláudia Pato (Federação Portuguesa de Natação)

16H45/17H30 - *A Natação para Bebés: princípios básicos e recomendações para a prática*

Marta Martins (Escola Superior de Desporto de Rio Maior)

O Seminário encontra-se certificado com 2.0 unidades de crédito pelo IPDJ para renovação dos Títulos Profissionais de Treinador de Desporto – Natação (Grau I, II, III e IV, nas diferentes disciplinas)

Inscrições:

- Ex-alunos UBI e Alunos de outras Instituições: € 7,50

- Outros interessados: € 15

Será emitido certificado de participação. A inscrição deverá ser efetuada no secretariado do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior

(vera@ubi.pt / 275 329 153)

Pagamento:

1. Pagamento diretamente no secretariado do Dep. Ciências do Desporto (Dra. Vera Baptista)

2. Transferência bancária

-Banco/Agência: Santander-Totta // IBAN: PT50 0018 0003 2321 9520 02033

NOTA: No pagamento efetuado por transferência bancária deverá colocar a seguinte referência "Inscrição UBI-CD Nome + Apelido". O comprovativo da transferência bancária deve ser enviado para vera@ubi.pt **A inscrição só é válida após o respetivo pagamento.**

