



## COMUNICADO Nº 12-18

23/03/2018

### ÍNDICE

1. POLO AQUÁTICO
2. NATAÇÃO ARTÍSTICA
3. FORMAÇÃO
4. RECORDES HOMOLOGADOS

### 1. POLO AQUÁTICO

#### **a) PO2 – Campeonato de Portugal 2 Masculinos**

Recordamos que de acordo com o artigo 8º do regulamento de provas nacionais, os clubes participantes nesta prova, deverão ter no prazo de 15 dias a contar do fim da primeira fase (até 2 de abril), todas as taxas de organização, encargos com arbitragem, bem como as custas e multas aplicadas pelo Conselho de Disciplina e Justiça, integralmente liquidadas.

#### **b) Provas de grupos de idades**

Na sequencia da participação das Seleções Nacionais masculina e feminina nos próximos XVIII Jogos Mediterrâneos 2018, e tendo em devida consideração, as consequentes implicações que a mesma poderá ter numa convocatória final bem como no planeamento da época por parte dos clubes, informamos que estamos a analisar uma possível alteração às datas das fases finais/intermédias das provas de grupos de idades.

Caso estas alterações se venham a registar, abriremos um novo processo de candidatura à organização das fases finais, com um prazo de resposta mais pequeno.

Cientes de que estas alterações a existirem irão provocar constrangimentos no planeamento dos clubes, comprometemo-nos a comunicar na próxima semana a decisão final.





## 2. NATAÇÃO ARTÍSTICA

### *a) I Estágio de Equipa da Seleção Nacional Juvenil – 2 a 6 abril 2018, Lamego*

Para o I Estágio de Equipa da Seleção Nacional Juvenil, estão seleccionadas as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube	Praticante	Clube
Ana Bárbara Costa	GESL	Joana Oliveira Fonseca	OSCN
Benedita Granjo Lopes	OSCN	Maria Esteves Madureira	GESL
Carlota Sena Fonseca	GESL	Mariana Ganhão	AMINATA
Carolina Andrade Leite	OSCN	Marta Amaral Moreira	GESL
Gabriela Machado Ribeiro	FOCA	Matilde Cruz Gama	OSCN
Inês Maria Dubini	CFP	Rita Manuela Silva	FOCA

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**DTN-NS:** Mariana Marques

**Treinadora FPN** – Sylvia Hernandez

**Treinadoras Convidadas** – Chilua Pegado (GESL), Maria Luísa Leite (FOCA), Sandra Montes (OSCN)

#### **Material de treino necessário:**

Palas, elásticos de tubo com comprimento suficiente para o treino na água, elásticos planos, pesos 0,5kg e 1kg, cinto de pesos de 3kg, snorkel ou tubo, colchonete, cinto flutuador.

### *b) I Estágio de Equipa da Seleção Nacional Absoluta – 2 a 6 abril 2018, Lamego*

Para o I Estágio de Equipa da Seleção Nacional Absoluta, estão seleccionadas as seguintes nadadoras:





Praticante	Clube	Praticante	Clube
Bárbara Nogueira Costa	GESL	Francisca Sena Fonseca	GESL
Beatriz Cruz Gama	OSCN	Maria Beatriz Gonçalves	GESL
Bruna Melo Garcia	GESL	Maria do Carmo Martins	GESL
Filipa Abreu Faria	OSCN	Mariana Silva Teixeira	FOCA
Filipa Morgadinho Coelho	GESL	Marta Margarida Costa	OSCN
Cheila Morais Vieira	GESL	Sofia Inês Guerreiro	AMINATA

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**DTN-NS:** Mariana Marques

**Treinadora FPN** – Sylvia Hernandez

**Treinadoras Convidadas** – Chilua Pegado (GESL), Maria Luísa Leite (FOCA), Sandra Montes (OSCN)

**Material de treino necessário:**

Palas, elásticos de tubo com comprimento suficiente para o treino na água, elásticos planos, pesos 0,5kg e 1kg, cinto de pesos de 3kg, snorkel ou tubo, colchonete, cinto flutuador.

**Informações:**

1. As nadadoras deverão aprender as coreografias que serão enviadas diretamente para os clubes.
2. As nadadoras deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água quer em seco.
3. O estágio decorrerá nas Piscinas Municipais de Lamego.
4. O alojamento é da responsabilidade da Câmara Municipal de Lamego.
5. Viagem – o plano de viagem será divulgado assim que possível aos clubes envolvidos. A viagem será realizada de autocarro.
6. Esta convocatória é válida e aplicável somente aos Estágios em epígrafe.





7. Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decretos-Lei nº 272/2009 de 1 de outubro e, por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude terão que ser solicitados previamente à realização deste estágio.

**NOTA:** No dia 5 de abril as Equipas da Seleção Juvenil e Absoluta realizarão uma exibição pública das coreografias treinadas para as competições internacionais (Taça COMEN, Europeu de Júniores e Europeu de Absolutos). A exibição decorrerá nas Piscinas Municipais de Lamego pelas 16h00. Desta forma, solicita-se às nadadoras que se façam acompanhar de todo o material necessário de preparação do cabelo assim como dos fatos de banho para as apresentações.

**c) I Estágio Dueto Nacional Júnior – 6 a 8 abril 2018, Santa Maria de Lamas**

Para o I Estágio de Preparação do Dueto Nacional Júnior para o Campeonato da Europa de Júniores, estão selecionadas as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube
Beatriz Cruz Gama	OSCN
Francisca Sena Fonseca	GESLOURES
Mariana Silva Teixeira	FOCA

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**DTN-NS:** Mariana Marques

**Treinadora FPN:** Sylvia Hernandez

**Treinadoras Convidadas –** Chilua Pegado (GESL), Maria Luísa Leite (FOCA), Sandra Montes (OSCN)

**Material de treino necessário:**

Palas, elásticos de tubo com comprimento suficiente para o treino na água, elásticos planos, pesos 0,5kg e 1kg, cinto de pesos de 3kg, snorkel ou tubo, colchonete, cinto flutuador.





### **d) II Estágio Dueto Nacional Absoluto – 6 a 8 abril 2018, Santa Maria de Lamas**

Para o II Estágio de Preparação do Dueto Nacional Absoluto, estão selecionadas as seguintes nadadoras:

Praticante	Clube
Maria Beatriz Gonçalves	GESLOURES
Cheila Morais Vieira	GESLOURES
Mariana Silva Teixeira	FOCA

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**DTN-NS:** Mariana Marques

**Treinadora FPN:** Sylvia Hernandez

**Treinadoras Convidadas** – Chilua Pegado (GESL), Maria Luísa Leite (FOCA), Sandra Montes (OSCN)

#### **Material de treino necessário:**

Palas, elásticos de tubo com comprimento suficiente para o treino na água, elásticos planos, pesos 0,5kg e 1kg, cinto de pesos de 3kg, snorkel ou tubo, colchonete, cinto flutuador.

#### **Informações:**

1. As nadadoras deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água quer em seco.
2. Viagem – o plano de viagem será divulgado assim que possível aos clubes envolvidos. A viagem será realizada de autocarro desde Lamego.
3. Alojamento – Dormitório do Centro de Treino do Colégio Liceal de Santa Maria de Lamas.
4. Local de treino – Piscinas do Colégio Liceal de Santa Maria de Lamas.
5. Final da concentração – 8 abril pelas 18h00 nas Piscinas do Colégio Liceal de Santa Maria de Lamas
6. Esta convocatória é válida e aplicável somente aos Estágios em epígrafe.





7. Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decretos-Lei nº 272/2009 de 1 de outubro e, por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude terão que ser solicitados previamente à realização deste estágio.

### **e) Regulamento de Provas de Nível**

Informamos que já se encontra disponível online o Regulamento de Provas de Nível atualizado nas páginas 18 e 19.

## **3. FORMAÇÃO**

### **Ação de Formação “Adaptação ao Meio Aquático na Deficiência”**

Dando cumprimentos ao seu plano anual de formação, vai a FPN organizar uma ação de formação com a temática “Adaptação ao Meio Aquático na Deficiência”.

A ação irá decorrer em Oliveira de Frades no dia 28 de abril e terá como formadora Claudia Pato, Fisioterapeuta das SN WPS e DSISO.

Em anexo o flyer e a ficha de inscrição.

## **4. RECORDES HOMOLOGADOS**

### **Natação Pura**

<b>RECORDES NACIONAIS – Pisc. 50m</b>					
<b>DATA</b>	<b>PROVA / CTG.</b>	<b>PRATICANTE</b>	<b>TEMPO</b>	<b>CLUBE</b>	<b>LOCAL</b>
17/03/18	50 M JUN-17	Ana Margarida Guedes	00:28.27	GCVR	COPMCoimbra
17/03/18	100 C JUN-16	Rafaela Gomes Azevedo	01:03.57	SAD	COPMCoimbra
17/03/18	400 L JUN-18	José Paulo Lopes	03:57.18	SCB	COPMCoimbra
17/03/18	4x100 L-C SEN	Igor Araujo Mogne	03:25.77	SCP	COPMCoimbra
		Tiago Cunha Costa			
		Francisco Rogério Santos			
		Alexis Manaças Santos			





RECORDES NACIONAIS – Pisc. 50m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
17/03/18	4x100 E-C SEN/ABS	Francisco Rogério Santos	03:46.10	SCP	COPMCoimbra
		Alexis Manaças Santos			
		Igor Araujo Mogne			
		Tiago Cunha Costa			
18/03/18	4x200 L-C SEN/ABS	Madalena Gomes Azevedo	08:25.04	SAD	COPMCoimbra
		Raquel Gomes Pereira			
		Francisca Gomes Azevedo			
		Rita Barros Frischknecht			

Pela FPN

António José Silva  
Presidente

