



## CIRCULAR Nº 07/13

30/04/2013

**DISTRIBUIÇÃO:** Associações Territoriais e Clubes com nadadoras da Selecção Nacional Juvenil de Natação Sincronizada

**ASSUNTO:** Selecção Nacional Juvenil de NS | Estágio 17 a 19 Maio

O **solo** seleccionado para representar a selecção nacional de NS na Taça Comen, em Andorra de 2 a 7 de Julho é aquele realizado pela atleta Diana Gomes do clube FOCA;

O **dueto** seleccionado para representar a selecção nacional de NS na Taça Comen, em Andorra de 2 a 7 de Julho é aquele realizado pelas atletas M<sup>a</sup> Beatriz Gonçalves e Cheila Vieira do clube GESLOURES;

O **esquema Combinado** seleccionado para representar a selecção nacional de NS na Taça Comen, em Andorra de 2 a 7 de Julho é aquele realizado pelo clube GESLOURES, na categoria Júnior & Sénior, com o tema “Militar”;

Os clubes devem enviar à FPN a declaração de honra assinada pelas atletas e pelos respectivos Encarregados de Educação (anexo I e anexo II do documento de normativas e critérios de selecção) até ao dia **10 de Maio de 2013**.

Para que seja rentabilizado e mais produtivo o tempo de treino durante o estágio, passamos a enumerar alguns procedimentos que as nadadoras deverão efectuar, num período de preparação para o estágio:

1. As nadadoras devem memorizar e treinar o esquema inserido na Dropbox em <https://www.dropbox.com/home/DVD%20SNjuvenil%20sincro> , principalmente as partes de equipa, associando a este uma contagem rápida dos tempos. Na mesma pasta encontrarão a música do esquema;
2. As nadadoras devem aprender e exercitar as expressões faciais e demais expressões artísticas implícitas no esquema;





3. As nadadoras não detém ainda as posições marcadas no esquema. Como tal, devem procurar memorizar cada uma das diferentes possibilidades de execução.
4. Será enviado à posteriori e a cada atleta um DVD com o esquema e música do mesmo.

Anexos:

- Programa do estágio

Pela Direcção da FPN

M. Freitas  
Vice-presidente Executivo

