

	<i>Federação Portuguesa de Natação</i>	<i>Data</i>
		00/02 /08
	CIRCULAR	Nº 08/00

DISTRIBUIÇÃO: Associações e Clubes de Natação de Sincronizada

ASSUNTO: Acção de Formação para Novas Técnicas de Natação Sincronizada e Estágio para Atletas da categoria A

Juntamos em anexo as informações relativas à acção em assunto.

Pela Direcção da FPN

Custódia Corôa

Custódia Corôa
Secretária Permanente

ACÇÃO DE FORMAÇÃO PARA NOVAS TÉCNICAS DE NATAÇÃO SINCRONIZADA

Data: 4 a 8 de Março 2000

Local: Lisboa

Organização: *Federação Portuguesa de Natação* - Moradia do Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 CRUZ QUEBRADA-DAFUNDO.

Tel: 21 415 81 90 Fax: 21 415 81 99

Prelectores da acção:

Laura Amorós, treinadora do Club Natació Kallipolis, de Barcelona - técnicas específicas da Natação Sincronizada

Dr.ª Paula Cavalcanti, Licenciada em Dança pela F.M.H.

Prof. Dr. César Peixoto, docente da F.M.H. - Planeamento e periodização do processo de treino.

Mestre Miguel Moreira, docente da F.M.H. - Treino das capacidades físicas

Local de Realização: Complexo de Piscinas do Jamor

Local de Alojamento: *Lisboa Camping* - Parque Municipal de Campismo de Monsanto, Estrada da Circunvalação, 1400 LISBOA - Tel: 21762 31 00 e Fax: 21760 96 33

Local de Alimentação: *Restaurante "Bolinha"*, Complexo de Ténis do Jamor, Tel: 21 414 41 40 Fax: 21 419 26 97.

Taxa de Inscrição: 15.000\$00. Inclui alojamento, alimentação, documentação e diploma de participação.

O pagamento deverá acompanhar o formulário de inscrição anexo.

Prazo de Inscrição: 12 de Fevereiro

PROGRAMA PREVISTO:

Dia 4 de Março de 2000 - Sábado

09H00-09H30 Abertura oficial dos trabalhos

Apresentação dos prelectores

Definição dos objectivos e conteúdos

09H30-12H30 Sessão prática

Avaliação Diagnóstico - Constituição de grupos de trabalho

12H30-14H00 Almoço

14H30-16H30 Sessão teórica

16H30- 18H30 Sessão Prática

19H00-20H00 Jantar

Dia 5 de Março de 2000 - Domingo

09H30-12H30 Sessão prática

12H30-14H00 Almoço

14H30-16H30 Sessão teórica

16H30-18H30 Sessão prática

19H00-20H00 Jantar

Dia 6 de Março de 2000 - 2ª Feira

09H30-12H30 Sessão prática

12H30-14H00 Almoço

14H30- 18H30 Sessão teórica

19H00-20H00 Jantar

Dia 7 de Março de 2000 - 3ª Feira

13H00-14H30 Almoço

16H30-18H30 Sessão prática

9H00-12H30 Sessão prática

14H30-16H00 Sessão teórica

19H00-20H00 Jantar

Dia 8 de Março de 2000 - 4ª Feira

9H00-11H00 Sessão prática

11H00-12H30 Avaliação

12H30-12H50 Balanço e encerramento da acção

13H00 Almoço

ESTÁGIO PARA ATLETAS DA CATEGORIA A

Como já vem sendo usual, o estágio de atletas decorrerá em paralelo com o curso para novas técnicas.

Destinatários: Atletas filiadas nascidas em 88 e mais novas

Orientadora do Estágio: Laura Amorós.

Local de Realização: Complexo de Piscinas do Jamor

Taxa de Inscrição: 10.000\$00 por atleta, estando incluídas as despesas de alojamento e alimentação. O pagamento deverá acompanhar o formulário de inscrição anexo.

Prazo de Inscrição: 12 de Fevereiro

PROGRAMA PREVISTO:

Dia 4 de Março de 2000 - Sábado

09H00-09H30 Abertura oficial dos trabalhos

Apresentação da orientadora do estágio

Definição dos objectivos e conteúdos

09H30-12H30 Sessão prática

Avaliação Diagnóstico - Constituição de grupos de trabalho

12H30-14H00 Almoço

15H00-16H00 Ginásio

16H30- 18H30 Sessão Prática

19H00-20H00 Jantar

Dia 5 de Março de 2000 Domingo

09H30-12H30 Sessão prática

14H00-14H00 Almoço

15H00-16H00 Ginásio

16H30-18H30 Sessão prática

19H00-20H00 Jantar

Dia 6 de Março de 2000 - 2ª Feira

09H30-12H30 Sessão prática

12H30-14H00 Almoço

14H30-18H30 Tarde Livre

19H00-20H00 Jantar

Dia 7 de Março de 2000 - 3ª Feira

9H00-12H30 Sessão prática

13H00-14H30 Almoço

15H00-16H00 Ginásio

16H30- 18H30 Sessão Prática

19H00-20H00 Jantar

Dia 8 de Março de 2000 - 4ª Feira

9H00-11H00 Sessão prática

12H30-12H50 Balanço e encerramento do estágio

13H00 Almoço

.....
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

**ACÇÃO DE FORMAÇÃO PARA NOVAS TÉCNICAS
DE NATAÇÃO SINCRONIZADA - Lisboa, 4 a 8 de Março de 2000**

Formulário de Inscrição

Nome:	
Morada Completa:	
Telefones:	
E-mail / Fax:	
Habilitações Literárias:	
Curriculo Desportivo:	
Curriculo Desportivo na modalidade:	

.....
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

ESTÁGIO PARA ATLETAS DA CATEGORIA A

Lisboa, 4 a 8 de Março de 2000

Formulário de Inscrição

Nome:	
Clube:	
Data de nascimento:	
Morada Completa:	
Telefones:	
E-mail / Fax:	
Habilitações Literárias:	
Anos de prática:	
Curriculo Desportivo na modalidade:	