

	Federação Portuguesa de Natação Moradia do Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 CRUZ QUEBRADA Tel 21 4158190/91 Fax 21 4191739 E-mail: secretaria@fpnatacao.pt					Data 01/05/22	
							Nº14/01
	CIRCULAR						

DISTRIBUIÇÃO: Associações, Clubes de Natação Sincronizada

Assunto: Análise da proposta do Programa de níveis de Natação Sincronizada.

Recebemos no passado dia 20 de Abril da Associação de Natação de Aveiro uma proposta elaborada pela Treinadora dos S S C T M Ovar, Dr^a. Ana Julieta Silva, relativa ao assunto em epígrafe.

Na impossibilidade de reunir todos os intervenientes, solicitamos o vosso parecer escrito relativo à proposta que segue em anexo.

Gostaríamos que a vossa informação chegasse à FPN até ao dia 18 de Junho a fim de ser analisada.

Pretendemos que o Programa de Níveis seja uma realidade para a próxima época desportiva, motivo pelo qual estamos fortemente empenhados na realização de uma discussão alargada e participada.

Aguardamos o vosso contributo.



Filipa Frazão
DTNNS

Patrocinadores

SISTERPOOL
Tratamento de Águas

SPEEDO

Assunto: Análise da Proposta de Programas de Níveis da Natação Sincronizada

Como Técnica de Natação Sincronizada dos Serviços Sociais e Culturais dos Trabalhadores do Município de Ovar (SSCTMO), considero que devem ser efectuados ajustamentos em alguns pontos referidos no documento proposto.

Na proposta são referidos 5 Níveis, apenas me vou pronunciar relativamente ao Nível 1, 2 e 3 em virtude do Clube ainda não ter atletas nas categorias seguintes. Assim:

- Na **Avaliação de Desempenho** das nadadoras, deve tornar-se bem explícito quem são considerados os Juizes Qualificados, pois é perfeitamente descabido que Juizes de Natação Sincronizada avaliem as Técnicas dos Estilos de Natação Pura para as quais não têm qualquer tipo de formação específica.

- Nas **Destrezas em Seco de Nível 1**, considero demasiado ambicioso para atletas tão jovens e que podem estar a iniciar uma carreira desportiva que antecede as Competições Nacionais de Categoria A, terem já uma espargata, mesmo sendo com uma só perna. Neste nível estarão todas as atletas que ainda não dominam as figuras da categoria A e por isso necessitam de mais experiência e treino, nomeadamente a flexibilidade que inicia aqui a sua especificidade.

- Nas **Destrezas em Seco de Nível 2**, continuo a considerar muito exigente. Aqui, deveria ser exigido o proposto no Nível 1, que é a espargata mas só com uma perna à frente e a proposta do Nível 2, onde já se exige com as duas pernas, passar para o Nível 3, passando a Frontal para o Nível seguinte (4).

- Na **Natação Pura**, não faz sentido que no **Nível 2**, o **Tempo** exigido na Técnica de Crol seja o mesmo da **Técnica de Bruços**. Os tempos propostos, são demasiado selectivos para atletas que embora dominem as técnicas, as trabalham de forma diversificada e diferenciada sem objectivos de treino sistemático de velocidade em Natação Pura.

- No **Nível 3**, verifica-se o mesmo quanto aos tempos, com especial relevo nos **200m Estilos**. O tempo proposto é demasiado exigente para os objectivos do trabalho.

Considero que as exigências a nível de trabalho específico da disciplina, nomeadamente as figuras de cada Categoria, já seleccionam as atletas e por isso, não devemos aumentar as dificuldades a nível de um trabalho que é de suporte mas não é o principal.

Sem outro assunto, aguardamos comunicação de reunião sobre esta matéria.

Com os melhores cumprimentos

A Técnica

Ana Julieta Silva