



**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO**  
Moradia do complexo do Jamor - Estrada da Costa  
1495-688 Cruz Quebrada Dafundo  
Tel:214158190 Fax:214191739



## CIRCULAR Nº 21/06

06/05/10

**DISTRIBUIÇÃO:** Associações e Clubes

**ASSUNTO:** 3º Encontro Nacional do [Jovem Nadador](#)

Junto remetemos informações sobre o evento em epígrafe.

Pela Direcção da FPN

João Paulo Vilas Boas  
Vice-presidente

---

Telefones – 21 4158195 / 21 4158196 Fax – 21 4191739 [combi.fpn@fpnatacao.pt](mailto:combi.fpn@fpnatacao.pt)

Patrocinador Oficial



Apoios:





## REGULAMENTO

Eis a 3ª edição do Encontro Nacional do Jovem Nadador (ENJN). Depois de um ano de interregno vem a Federação Portuguesa de Natacao (FPN)/ARENA (patrocinador oficial FPN) relançar a presente actividade, num modelo renovado e ainda mais atractivo.

O tema do 3º ENJN é *O envolvimento do Jovem com a Natureza*, tendo a ÁGUA/NATAÇÃO como elementos nucleares de todas as actividades.

### 1. Data:

17 de Junho de 2006

### 2. Local:

Ponte-de-Sôr – Piscina Municipal de Ponte-de-Sôr

### 3. Objectivos:

- Consolidar a NATAÇÃO como modalidade de referência no universo infanto-juvenil
- Promover a NATAÇÃO como veículo de fomento e adopção de hábitos de vida saudáveis
- Utilizar a NATAÇÃO num elemento de ligação directo à natureza.
- Aproximar os jovens praticantes de figuras de referência da modalidade.

### 4. Destinatários:

Praticantes nascidos entre 1994 e 1997. Os praticantes não licenciados terão de ser portadores de seguro específico para o efeito, bem como serem devidamente enquadrados pela entidade que representam.





## 5. Programa:

O evento será organizado em **duas sessões**:

<b>8H30/9H00</b>	Boas vindas e revisão de procedimentos
<b>9H00/13H00</b>	Sessão da Manhã
<b>13H00/13H30</b>	Distribuição de Lanches
<b>13H30/14H30</b>	Exibições de Natação Sincronizada, Pólo Aquático e Natação Pura
<b>14H30/15H00</b>	Boas vindas e revisão de procedimentos
<b>15H00/19H00</b>	Sessão da tarde

## 6. Actividades:

### NATAÇÃO Actividades Lúdico - Desportivas (ALD):

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| ☼ Natação Pura;         | ☼ Tiro com Arco     |
| ☼ Mini Pólo Aquático;   | ☼ Canoagem          |
| ☼ Natação Sincronizada; | ☼ Percurso Aventura |
| ☼ Saltos para a água.   |                     |

√ Os participantes ao inscreverem-se apenas deverão escolher uma sessão (Manhã / Tarde). √  
A inscrição implica a participação em todas as estações dos blocos de Natação e de  
Actividades Lúdico - Desportivas.

√ Os participantes estão organizados por grupos aos quais será atribuída uma cor.

### Actividades Alternativas / Ateliers para nadadores, familiares e acompanhantes (das 10H30 às 18H00):

- |                                       |                |
|---------------------------------------|----------------|
| ☼ Escalada                            | ☼ Gaiotas      |
| ☼ Patins em linha, Trikke e Trotinete | ☼ Ténis        |
| ☼ Canoagem                            | ☼ Jogos no Rio |

√ As Actividades Alternativas funcionam das 10.30h às 18.00h com paragem no período das  
13.00h às 14.30h;





- √ Nas Actividades Alternativas poderão inscrever-se acompanhantes / familiares / treinadores para além dos atletas já inscritos no 3º ENJN;
- √ As inscrições serão realizadas no próprio dia, em local devidamente assinalado;
- √ No acto de inscrição cada participante receberá um cartão identificador que deverá carimbar em cada uma das estações em que participar;
- √ Por questões de segurança e qualidade de prática cada Actividade terá uma lotação máxima;
- √ Todos os participantes nas Actividades Alternativas estão cobertos por um seguro desportivo da responsabilidade da FPN.

### **7. Lanche:**

A FPN distribuirá um lanche a todos os inscritos no 3º ENJN, sessão da Manhã e Sessão da Tarde, no período entre as 13.00h e as 13.30h. Para evitar uma grande aglomeração de crianças junto ao local da distribuição, este será entregue apenas aos responsáveis de cada clube / entidade.

### **8. Inscrições:**

Deverão ser enviadas para:

**Federação Portuguesa de Natação**  
**Moradia do Complexo do Jamor**  
**Estrada da Costa**  
**1495-688 Cruz Quebrada - Dafundo**  
**E-mail: [combi.fpn@fpnatacao.pt](mailto:combi.fpn@fpnatacao.pt)**

**Ficha de Inscrição:** até 2 de Junho + Taxa de inscrição - **5 Euros** por Jovem Nadador.

A Taxa de inscrição não será reembolsada em caso de desistência ou não comparência no 3º ENJN.

**Limite de inscrições:** 600 participantes (por ordem de chegada).

A participação neste 3ºENJN dá direito à participação em todas as Actividades, Touca e Lanche.



## 9. Material necessário para praticantes e familiares/acompanhantes participantes:

Mochila ou saco, Fato de banho, Chinelos, Chapéu, Toalha, T-shirt, Calções, Meias e Ténis/Sapatilhas.

Aconselhamos a identificação de todo o material com nome e clube do jovem, de forma a evitar eventuais trocas.

A entidade organizadora não se responsabiliza pelo desaparecimento/troca de material e valores.

## 10. Recepção

A entrada da Piscina Municipal de Ponte-de-Sôr funcionará um local destinado à recepção de todos os participantes, esclarecimentos e acompanhamento.

