



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CIRCULAR N° 22/03

03/06/18

1. Selecção Nacional CATEGORIA B de NATAÇÃO SINCRONIZADA

A selecção nacional de Natação Sincronizada que representará Portugal na XIII edição da Taça Co.Me.N. será composta pelas seguintes nadadoras:

Seleção Nacional			
Sara Quintela	FOCA	Mariana Marques	SSCTMO
Isabel Pereira	FOCA	Catarina Cruz	SSCTMO
Ana Tavares	SCE	Isa Marques	SSCTMO
Nádia Correia	CNA	Sandra Ribeiro	SSCTMO
Mariana Saborida	CNA		
<i>Suplentes</i>			
Cristina Moralejo	SSCTMO	Jennifer Silva	SCE

Seleccionadora e Treinadora da Seleção Nacional: Elena Ivanova

Coordenação Técnica: Filipa Frazão

Treinadoras: Cristiana Vanzeler (SCE), Cristina Oliveira (FOCA), Gabriela Cierco (SSCTMO) e Sílvia Vieira (CNA)

2. Proposta de alteração à circular n° 19/03

Por solicitação da Seleccionadora e Treinadora da Seleção Nacional, Elena Ivanova e após parecer técnico favorável da DTNNS, Filipa Frazão e aprovação do Presidente da FPN, considera-se indispensável proceder às seguintes alterações face ao estabelecido na circular em epígrafe.

1. Estágios da selecção

A partir de 23 de Junho, os estágios da selecção nacional decorrerão de 2ª a 6ª feira, em regime de dois treinos diários, de acordo com a seguinte calendarização:

Data	Local	Horário de Treino**
-------------	--------------	----------------------------

23/6 a 27/6	CNA A designar oportunamente	8H00 – 10H00 16H30 – 19H30
30/6 a 4/7 e 7/7 a 11/7	SSCTMO	9H00 – 12H30* 16H30 – 19H30*
14/7 a 18/6	CNA A designar oportunamente	8H00 – 10H00 16H30 – 19H30
22/7 a 1/8	SSCTMO	9H00 – 12H30 16H30 – 19H30
4/8 a 10/8	FOCA	A designar oportunamente

* Excepção 2ª e 4ª feira, 9H00-12H00 e 15H00-18H00

** Horário de 6ª Feira: 9H00-12H00 e 14H00-16H30

2. Estadia

Local	Alojamento	Alimentação
Ovar	Albergaria São Cristóvão: Tel: 256 575 105 Fax: 256 575 107	Restaurante Oásis
Amadora	Residencial Nova Cidade: Tel: 214 920 299 Fax: 214 910 309	Restaurante do CNA
Felgueiras	Residencial “O Cangalho” Tel: 214 920 299 Fax: 214 910 309	Residencial “O Cangalho” Tel: 255 313853

3. ESTÁGIO da Selecção Nacional CATEGORIA B de NATAÇÃO SINCRONIZADA

Realiza-se no próximo fim-de-semana de 21 e 22 de Junho, na Piscina Municipal da Reboleira, um estágio de Preparação para a XIII Taça Co.Me.N.

Estão convocadas todas as nadadoras que integram a selecção B, mencionadas no ponto 1.

Treinadoras: Cristiana Vanzeler (SCE), Cristina Oliveira (FOCA), Gabriela Cierco (SSCTMO) e Sílvia Vieira (CNA)

Local de Alojamento: Residencial Nova Cidade: Tel: 214 920 299 Fax: 214 910 309

Local de Alimentação: Restaurante do CNA

Transporte: O transporte das nadadoras para o local do estágio será da responsabilidade das respectivas Associações Distritais. O transporte local será feito na carrinha da FPN.

Horário do estágio:

21 Junho Sábado		22 Junho Domingo	
09:00	12:30	09:00	12:30
16:00	19:30	16:00	19:30

Plano de Viagem:**IDA**

SCE		SSCTMO		FOCA	
20 Junho, 6ª Feira		20 Junho, 6ª Feira		21 Junho, Sábado	
Espinho	Lisboa (Stª Apolónia)	Ovar	Lisboa (Stª Apolónia)	Porto Campanhã	Lisboa (Stª Apolónia)
18H20	21H25	16H40	20H40	08H05	11H25

REGRESSO

SCE		SSCTMO		FOCA	
27 Junho, 6ª Feira		27 Junho, 6ª Feira		27 Junho, 6ª Feira	
Lisboa (Stª Apolónia)	Espinho	Lisboa (Stª Apolónia)	Ovar	Lisboa (Stª Apolónia)	Porto Campanhã
17H55	21H17	19H10	23H07	17H55	21H35

Será realizada no Sábado, dia 21 de Junho, das 14H30 às 16H00, uma consulta individual de Nutrição, efectuada por dois estagiários do Curso de Engenharia Alimentar e Nutrição do Instituto Superior de Saúde – Sul. Este trabalho tem a supervisão técnica da Dr.ª Paula Pereira, tendo como objectivo traçar um perfil de hábitos alimentares das nadadoras da selecção bem como efectuar um aconselhamento nutricional.

Pela FPN
O Presidente

Isidoro Morgado