




	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					<i>Data</i> 01/07/13	
							
	CIRCULAR						N23/01

DISTRIBUIÇÃO: Associações e Clubes de Natação Sincronizada

ASSUNTO: Natação Sincronizada

1. HORÁRIO DO CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO 2001

1ª jornada, Sábado, 21 de Julho, 9H00

- 1 - Solos Técnicos S - 2
- 2 - Figuras A - 20
- 3 - Figuras B - 22
- 4 - Figuras C - 9

2ª jornada, Sábado, 21 de Julho, 16H00

- 5 - Duetos Técnicos S - 2
- 6 - Duetos A - 4
- 7 - Duetos B - 6
- 8 - Solos Livres S - 2
- 9 - Duetos C - 3
- 10 - Duetos Livres S - 2

3ª jornada, Sábado, 22 de Julho, 9H00

- 11 - Equipa Técnica S - 1
- 12 - Solos C - 3
- 13 - Solos B - 8
- 14 - Solos A - 7
- 15 - Equipa Livre S - 1
- 16 - Equipas C - 2
- 17 - Equipas B - 2
- 18 - Equipas A - 2

Treinos com acompanhamento musical:

- CNA - 18H30 - 19H45
- SCE - 19H45 - 20H00
- FOCA - 20H00 - 20H40
- ADMTG - 20H40 - 21H00

Patrocinadores

SISTERPOOL
Tratamento de Águas

SPEEDO

2. PROGRAMA DE NÍVEIS

Vai realizar-se imediatamente após a segunda jornada do Campeonato Nacional uma reunião para discussão e análise do programa em epígrafe. Solicitamos a comparência de todas as técnicas da disciplina a fim de procedermos à ultima verificação do programa a implementar na próxima época.

3. ESTÁGIO SELEÇÕES A E B

Vai realizar-se na Piscina Municipal de Felgueiras, de 23 a 27 de Julho um estágio orientado pela técnica espanhola Laura Amorós.

Atletas convocadas:

Categoria A		Categoria B	
Lia Teixeira	FOCA	Silvia Pinto	FOCA
Ana Filipa Duarte	ADMTG	Sara Castro	CNA
Adriana Valentim	ADMTG	Inês Pais	CNA
Ana Pais	CNA	Sara Quintela	FOCA
Nádia Correia	CNA	Isabel Pereira	FOCA
Débora Perdiz	CNA	Ana Lopes	FOCA
Jennifer Silva	SCE	Andreia Magalhães	FOCA
Barbara Almeida	CNA	Isabel Rocha	ADMTG
Mariana Saborida	CNA	Marisa Rodrigues	FOCA
Sónia Oliveira	ADMTG	Margarida Cunha	FOCA

Horário de treinos

Os treinos decorreram de manhã, das 9H00 às 12H00 e das 15H30 às 18H30, na piscina Municipal de Felgueiras.

O estágio terminará na sexta-feira, dia 27, estando previsto o regresso das atletas e técnica do CNA para o mesmo dia, após o jantar.

	23 – 2ª feira	24 – 3ª feira	25 – 4ª feira	26 – 5ª feira	27 – 6ª feira
9:00/10:30	B	B	B	B	B
10:30/12:00	A	A	A	A	A
12:30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
15:30/17:00	B	B	B	B	B
17:00/18:30	A	A	A	A	A
19:00	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar
20:30/21:30	Clinic	Clinic	Clinic	Clinic	

- Para as atletas da Categoria B seleccionadas para representar Portugal na Taça CO.ME.N serão definidos Tarefas e Períodos de treino complementares a definir pela técnica Espanhola.

Transporte, Alojamento e Alimentação

1. Transporte

Como o estágio tem início na semana seguinte à realização do Campeonato Nacional de Verão, na Mealhada, as Atletas seleccionadas seguirão no Domingo para Felgueiras da seguinte forma:

Técnica e atletas da FOCA: Transporte próprio do clube.

Técnica e atletas do CNA: Transporte na carrinha da FPN.

Técnica e atletas da ADMTG: Transporte próprio.

Técnica e atleta do SCE: Transporte próprio.

2. Alojamento e Alimentação

Ambos decorrerão na Residencial/Restaurante "O Cangalho" em Felgueiras.

Terão direito a alojamento todas as atletas e técnicas, com excepção das nadadoras da FOCA.

Piscina Municipal de Felgueiras - Tel. 255-318150 e Fax. 255-318178

Residencial/Restaurante "O Cangalho" - Tel. 255-313853

Pela FPN

O Presidente


Victor Nogueira