



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

CIRCULAR Nº.71/03

03/12/30

DISTRIBUIÇÃO: Associações e Clubes com atletas convocados

ASSUNTO: Estágios Pré-Juniores 03/04

Estágios Pré-Juniores 03/04

De acordo com o estipulado no PAC 03/ 04 convocam-se os atletas e treinadores para os dois momentos do Estágio Pré-junior 03/04 que irão decorrer em Rio Maior. A selecção dos atletas incluídos no critério - marca obtida na presente época, obedece ao estabelecido pelo PAC 03/04 tendo sido considerados todos os resultados desportivos disponibilizados pelos DTRs. O critério da pontuação considerou a tabela IPS 2003 para PC e 2002 para PL.

Além dos procedimentos habituais nesta actividade o programa esta época definido pelo Departamento técnico da FPN contempla um conjunto de protocolos onde se destacam a avaliação da função cardiorespiratória para o género feminino, e do estatuto maturacional para os dois géneros. Para a concretização destes objectivos é necessário que os atletas sejam portadores no momento da concentração dos seguintes documentos:

1- RX da mão esquerda respeitando as seguintes normas de obtenção:

Radiografia postero-anterior do pulso e mão esquerda, incluindo cerca de 3 cm da terminação distal do rádio e da ulna. O antebraço, a mão e os dedos devem estar em contacto com a “cassete”. Os dedos devem estar em extensão, ligeiramente afastados com o 3º dedo alinhado com o antebraço. O raio central é direccionado à porção distal do 3º metacarpo com o tubo do filme à distância de 91,4 cm

2- Fotocopias dos BI dos pais (pai e mãe)

3- Documento de autorização assinado pelo encarregado de educação relativo ao estudo envolvido neste estágio que será enviado atempadamente para os clubes dos atletas seleccionados.

1 - 1º Estágio PJ 03/04 – 17 e 18 de Janeiro

Local: Centro de Estágio de Rio Maior – Piscina Municipal de Rio Maior – LORD (FMH – Cruz Quebrada)

Concentração: 17 de Janeiro das 9,00 no Centro de Estágio de Rio Maior

Nota: Os atletas da Madeira, Aveiro, Açores, Portalegre e Sul tem alojamento no CE Rio Maior desde 16 Janeiro às 21,30.

Termo: 18,00 horas 18 Janeiro Centro de Estágio de Rio Maior

Treinadores: ABVE, SFUAP e CNA, DTR de Lisboa e DTR da Madeira

Atleta	GI	Clube	Critério	Prova	Marca	Pontos	Associação
1 Pedro Oliveira	1	CNRM	PAC	200C	02:09,03	852	ANDS
2 Carlos Almeida	1	CNA	PAC	100B	01:09,30	797	ANL
3 Frederico Lima	1	ABVE	PAC	100C	01:03,03	781	ANL
4 Nelson Lança	1	SFUAP	PAC	1500L	16:50,91	808	ANL
5 André Santos	1	SFUAP	PAC	400E	04:55,54	766	ANL
6 Luis Alves	1	ABVE	PAC	100L	00:56,31	766	ANL
7 Diogo Carvalho	1	CGA	PAC	200E	02:02,75	867	ANA
8 Carlos Almeida	1	CDN	Tempo	1500L	16:45,01	784	ANMadeira
9 Ricardo Filipe	1	LDC/HA	Tempo	100M	01:01,31	756	ANS
10 João Gigante	1	SLB	Tempo	100L	00:56,75	756	ANL
11 Diogo Broco	1	CFB	Tempo	200L	02:04,74	753	ANL
12 Fábio Figueira	1	CNA	Tempo	200L	02:05,19	748	ANL
13 Ivo Margarido	1	VGAC	Tempo	200L	02:02,29	742	ANS
14 João rito	1	LDC/HÁ	Tempo	100C	01:04,24	741	ANS
15 Bruno Rosa	1	CNPD					ANAçores
16 a designar							ANPortalegre
17 Susana Miguel	1	SFUAP	PAC	200M	02:19,00	839	ANL
18 Joana Escária	1	Aminata	PAC	100L	01:01,42	772	ANS
19 Ana Santos	1	SFUAP	PAC	800L	09:24,36	826	ANL
20 Catarina Fabiana	1	CVG	Tempo	100B	01:18,48	765	ANL
21 Ana Brito	1	SCP	Tempo	100B	01:16,54	772	ANL
22 Joana Bernardes	1	CFB	Tempo	100L	01:04,37	735	ANL
23 Rita Lima	1	ABVE	Tempo	100C	01:11,93	732	ANL
24 Cátia Terrinca	1	GESL	Tempo	200L	02:17,95	724	ANL

2 - 2º Estágio PJ 03/04 – 23 a 25 de Janeiro

Local: Centro de Estágio de Rio Maior – Piscina Municipal de Rio Maior – LORD (FMH – Cruz Quebrada)

Concentração: 23 de Janeiro 21,30 no Centro de Estágio de Rio Maior

Nota: A FPN organizará um transporte com partida do Porto no dia 23 às 18,30 e regresso no dia 25 Janeiro com paragem nas áreas de serviço da Mealhada e Leiria para os atletas do ARN do Norte, Minho, Nordeste, Coimbra e Leiria.

Termo: 18,00 horas 25 Janeiro Centro de Estágio de Rio Maior

Treinadores: GDNVNF, VNC, CFV, DTR do AN Norte DTR da AN Minho

Atleta GI Clube Critério Prova Marca Pontos

1	Diogo Carneiro	1	GDNVNF	PAC	200L	01:59,03	827	ANNP
2	Bruno Monteiro	1	LSC	PAC	100B	01:08,58	812	ANNP
3	Raul Custódio	1	ASAL	PAC	100L	00:56,06	784	ANDL
4	André Filgueiras	1	VNC	PAC	100C	01:03,06	770	ANM
5	Igor Carvalho	1	CFV	PAC	200M	02:13,52	763	ANNP
6	Ricardo Silva	1	GDNVNF	PAC	1500L	17:22,09	760	ANNP
7	Duarte Silva	1	VNC	PAC	1500L	17:21,69	727	ANM
8	Pedro Martins	1	CNMaia	Tempo	200L	01:58,97	786	ANNP
9	Paulo Araújo	2	GDNVNF	Tempo	200E	02:14,24	775	ANNP
10	Mario Rodrigues	1	CFV	Tempo	100L	00:54,60	772	ANNP
11	Daniel Quinta	1	SCB	Tempo	200L	02:04,88	752	ANM
12	Jorge Maia	2	GDNVNF	Tempo	1500L	17:05,23	752	ANNP
13	Adelino Gaiteiro	1	LSC	Tempo	100B	01:09,01	746	ANNP
14	Hugo Seco	1	ADF	Tempo	200L	02:05,44	745	ANNP
15	Miguel Ferreira	1	CFV	Tempo	200L	02:02,26	743	ANNP
16	Vânia Neves	1	VNC	PAC	400E	05:27,61	768	ANM
17	Nádia Laezza	1	CNAC	CNG2	100L	01:03,31	763	ANC
18	Raquel Gaio	1	LSC	Tempo	100L	01:03,28	764	ANNP
19	Cátia Moura	1	EDV	Tempo	800L	09:47,59	744	ANM
20	Ana Pinheiro	1	SCB	Tempo	400L	04:46,03	743	ANM
21	Catarina Bonita	1	ASAL	Tempo	400E	05:26,89	714	ANDL
22	Andreia Montargil	2	GCF	Tempo	400L	04:56,94	710	ANC
23	Rita Gomes	2	CNAL	Tempo	100M	01:10,22	703	ANDL
24	Ana Nóbrega	1	GCVR	Tempo	100L	01:10,00		ANNR

Pela FPN

Isidoro Morgado
Presidente

