



COMUNICADO Nº.01/92

Lisboa, 13 de Janeiro de 1992

1. CAMPEONATOS INTERNACIONAIS DE GÉNEVE
24-26 JANEIRO 92

Para esta competição e sob proposta do DTN, a Direcção da FPN, decidiu convocar os seguintes nadadores:

<u>MASCULINOS</u>		<u>FEMININOS</u>	
Gustavo Reis	SCP	Ana Cardoso	CNAC
João Coias	SAD	Daniela Sá	GDS
Ricardo Pedroso	SAD	Lara Gomes	FCP

Integram a Delegação a Treinadora do FCP Profª Teresa Figueiras, sendo a mesma chefiada pela Dra. Clara Simões da Federação Portuguesa de Natação.

A partida de Lisboa será no dia 23 de Janeiro, Vão SW 691 pelas 14H15, estando o regresso previsto para o dia 27 de Janeiro, Vão TP 525, pelas 18H45.

Os atletas do Porto e Coimbra saem destas cidades no dia 23/01/92, no comboio ALFA das 08H40 e 09H59 respectivamente, regressando também em comboio ALFA no dia 27/01/92, com chegada prevista pelas 22H25 (Coimbra e 23H46 (Porto).

2. GRAND PRIX DES GIRONDINS
BORDÉUS, 27 A 29 DEZEMBRO 91

Resultados dos Nadadores Portugueses

400 E	5ª	Petra Chaves	05.18,27
	12ª	José Couteiro	04.55,65
	15ª	Nuno Pereira	04.58,43
	19ª	André Ribeiro	05.01,35



1500 L	150	Nuno Laurentino	01.07,05/02.16,71 04.38,40/09.19,92 17.25,33
	190	David Lopes	01.07,78/02.19,64 04.44,13/09.36,55 18.11,05
400 L	17a	Petra Chaves	01.11,89/02.26,53/04.54,00
	220	Nuno Laurentino	01.03,66/02.11,23/04.22,54
	310	David Lopes	01.04,62/02.13,72/04.33,41
200 M	120	André Ribeiro	01.08,68/02.20,15
	150	José Couteiro	01.07,07/02.20,46
200 L	370	David Lopes	01.02,29/02.08,47
	470	José Couteiro	01.04,17/02.11,18
100 C	3a	Petra Chaves	01.09,65(El.) 01.09,55(F)
	90	Nuno Pereira	01.03,22
	130	Nuno Laurentino	01.03,91
	170	André Ribeiro	01.05,24
	300	David Lopes	01.07,99
100 B	230	Nuno Pereira	01.14,69
200 E	10a	Petra Chaves	02.33,81
	240	José Couteiro	02.22,31
	260	André Ribeiro	02.22,78
200 C	4a	Petra Chaves	01.14,34/02.30,20(El.)
	70	Nuno Pereira	01.08,19/02.15,78
	90	Nuno Laurentino	01.06,63/02.16,31
	140	André Ribeiro	01.09,84/02.19,90
	170	David Lopes	01.09,58/02.22,24
100 L	520	Nuno Laurentino	01.00,23
	590	David Lopes	01.02,30
100 M	220	André Ribeiro	01.02,83
	290	José Couteiro	01.04,68
200 B	190	Nuno Pereira	01.18,08/02.41,44

3. POLO AQUÁTICO

A - Campeonato Nacional - 1ª Divisão

O Jogo da 2ª Jornada CFB x SAD, por proposta do CFB e após acordo com o SAD, realizar-se-à no dia 21 de Janeiro pelas 21H30.

B - Disciplina - Esclarecimento

Todo o jogador que fôr expulso definitivamente com ou sem substituição, desde que aquele caso não tenha sido por acumulação de faltas, não poderá participar no jogo seguinte que a sua equipa tenha que disputar, qualquer que seja a competição, independente do facto do seu cartão ter sido ou não apreendido.

4. PLANO DE DESENVOLVIMENTO INTEGRADO DA NATAÇÃO - 1992

CML - FPN - ANL

Envia-se em anexo o respectivo plano.

5. SWIMMING HANDBOOK

A pedido de Blackwell Scientific Publications Ltd, juntamos em anexo folheto publicitário sobre o livro em assunto.

Pela Direcção da FPN
O Secretário Geral



F. A. Sajara Madeira

1

2



I.A.N. - INSIGNIA DE APTIDÃO PARA A NATAÇÃO

1 - Definição

Atribuir-se-a a Insignia de Aptidão Desportiva em Natação a todos os inscritos nos 62s Jogos de Lisboa que cumpram a totalidade das condições referentes à Natação pura e ao Polo Aquático.

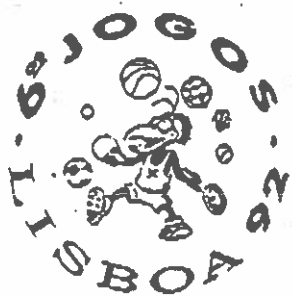
A nível da Natação pura é necessária a presença efectiva em todas as provas individuais dos zonais, bem como, o apuramento para a Concelhia A nas mesmas provas.

A nível do Polo Aquático é necessário, não só, o numero de assistências por escalão indicadas no quadro (Campeonato Nacional, Taça de Portugal, Torneio Nacional de Infantis, Torneio Internacional Feminino, Meeting Internacional de Lisboa em masculinos), bem como, a presença efectiva no torneio de Técnica individual e no Torneio de Polo Aquático dos 62s Jogos.

2 - Programa

		GI	GII	GIII	GIV	GV	GVI
NATAÇÃO	PROVAS DOS ZONAIS	2	4	4	4	4	3
	PROVAS NA CONCELHIA A	2	4	4	4	4	3
POLO	CAMP. NAC. 1ª DIV.	1	1	1	1	1	1
	TAÇA DE PORTUGAL						
AQUÁTICO	TORN. NAC. INFANTIS	1	1	1	-	-	-
	TORN. INTERN. FEM.	1	1	1	1	1	1
	MEET. INTERN. MASC.	1	1	1	1	1	1
	TORN. TÉCNICA INDIV.	-	1	1	1	1	-
	TORN. P.A. 62s J	-	1	1	1	1	1
CONDIÇÕES POR ESCALXO		8	14	14	13	13	10





natação

1 E 2 DE FEVEREIRO 1992
PISCINAS DO AREEIRO E PENHA DE FRANÇA

FESTIVAL ZONAL II

1 - Definição

Inserido nos 60s Jogos de Lisboa, modalidade de Natação Pura, vai realizar-se nos próximos dias 01 e 02 de Fevereiro o Festival denominado - Zonal-II

2 - Programa

01/02/92

15h 30m

Aquec. - 14h30m/15h15m

13a - 50m Crol Fem. - Grupo IV - 1975/76

14a - 50m Crol Masc. - Grupo IV - 1975/76

15a - 50m Crol Fem. - Grupo V - 1966 a 1974

16a - 50m Crol Masc. - Grupo V - 1966 a 1974

17a - 25m Crol Fem. - Grupo VI - 1965 e anter.

18a - 25m Crol Masc. - Grupo VI - 1965 e anter.

02/02/92

10h 00m

Aquec. - 9h00m/9h45m

19a - 25m Crol Fem. - Grupo I - 1981/82

20a - 25m Crol Masc. - Grupo I - 1981/82

21a - 25m Crol Fem. - Grupo II - 1979/80

22a - 25m Crol Masc. - Grupo II - 1979/80

23a - 50m Crol Fem. - Grupo III - 1977/78

24a - 50m Crol Masc. - Grupo III - 1977/78

3 - Horarios de Creditação de Tempos

Piscina Municipal do Areeiro

Manhã -> 2a, 4a e 6a das 08.10 às 08.50

Tarde -> 2a, 4a e 6a das 17.30 às 18.00

Piscina Municipal da Penha de França

Manhã -> 2a, 4a e 6a das 09.30 às 11.30

Tarde -> 2a, 4a e 6a das 17.20 às 18.00

4 - Fichas de Inscrição Especificas

As fichas de Inscrição Especificas estão disponiveis nas Piscinas Municipais do Areeiro e Penha de França.

5 - Locais e Datas de entrega das Fichas de Inscrição

As fichas de Inscrição devidamente preenchidas devem por uma questão de operacionalidade ser entregues nas Piscinas Municipais do Areeiro e Penha de França até ao dia 10 de Janeiro de 1992.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA
 PLANO DE DESENVOLVIMENTO INTEGRADO DA NATAÇÃO - ANO DE 1992
 PLANO GLOBAL DE ACTIVIDADES

DATA	DESIGNAÇÃO DA ACÇÃO	LOCAIS	DISCIPLINA	ENTIDADES
19/20 OUT	FEST.ABERT.INFANTIS	AREEIRO	NATAÇÃO PURA	ANL/CML
03 NOV	FEST.ABERT.CADETES	AREEIRO	NATAÇÃO PURA	ANL/CML
30NOV e 01DEZ	T.NAD.COMPL.INFANT.	AREEIRO	NATAÇÃO PURA	ANL/CML
14/15 DEZ	6Qs J NP1 ZONAL-I	ARE/PEN	NATAÇÃO PURA	CML/ANL
JANEIRO	6Qs J PA0 FORMAÇÃO		PÓLO AQUATICO	CML/ANL
JAN a JUL	6Qs J PA1 "VAJPA"	OLIVAIS	PÓLO AQUÁTICO	CML/FPN
JAN a JUL	6Qs J FORM.ÁRBITR.		NATAÇÃO PURA	CML/ANL
16 a 19 JAN	XVI MEET INT LISBOA	OLIVAIS	NATAÇÃO PURA	ANL/CML
24 a 26 JAN	CAMP.CLUB.-CEE/1a e 2a D	OLIVAIS(1)	NATAÇÃO PURA	FPN/CML
JAN a DEZ	FORM CONTINU MENCML	AR/OL/PE	NP/PA/NS/SA	CML/FMH
JAN a DEZ	EDIÇ DIDACT-PEDAGÓG		NP/PA/NS/SA	CML/FMH
01/02 FEV	6Qs J NP1 ZONAL-II	ARE/PEN	NATAÇÃO PURA	CML/ANL
08/09 FEV	FEST.INVERN.CADETES	AREEIRO	NATAÇÃO PURA	ANL/CML
21 a 23 FEV	CAMP.REG.INFANTIS	AREEIRO	NATAÇÃO PURA	ANL/CML
29FEV e 02MAR	CAMP.NAC.3a DIV.	OLIVAIS(1)	PÓLO AQUATICO	FPN/CML
14 e 15 MAR	CAMP.NAC.3a DIV.	OLIVAIS(1)	PÓLO AQUATICO	FPN/CML
14/15 MAR	6Qs J PA2 "TTI"	OLIVAIS(1)	PÓLO AQUATICO	CML/ANL
21/22 MAR	T.REG.INVERN.CADETES	AREEIRO	NATAÇÃO PURA	ANL/CML
28/29 MAR	6Qs J NP1 ZONAL-III	ARE/PEN	NATAÇÃO PURA	CML/ANL
09 a 12 ABR	MULTINATIONS 76/77	OLIVAIS(2)	NATAÇÃO PURA	FPN/CML

(1) Na sequência de informação enviada pelo Departamento dos Serviços Eléctricos e Mecânicos acerca das obras em curso na Piscina Municipal dos Olivais, esta apenas estará disponível no início de Janeiro, pelo que se deverá proceder ao adiamento ou à mudança de local destes eventos desportivos.

(2) Na sequência de informação enviada pelo Departamento dos Serviços Eléctricos e Mecânicos acerca das obras em curso na Piscina Municipal dos Olivais, não existem garantias da disponibilidade desta para a realização dos eventos desportivos.

PLANO GLOBAL DE ACTIVIDADES (continuação)

DATA	DESIGNAÇÃO DA ACÇÃO	LOCAIS	DISCIPLINA	ENTIDADES
	I TORN NAC VETER	OLIVAIS	PÓLO AQUÁTICO	CML/FPN
09/10 MAI	62s J PA3 "TPA6JL"	OLIVAIS	PÓLO AQUÁTICO	CML/ANL
15 a 17 MAI	MEET.TAP-CIDADE LISBOA	OLIVAIS	NATAÇÃO PURA	TAP/CML
16/17 MAI	62s J NP2 CONCELHIA	ARE/PEN	NATAÇÃO PURA	CML/ANL
28 a 31 MAI	TORN INTER PORTUGAL	OLIVAIS	PÓLO AQUÁTICO	FPN/CML
	CURSO NADAD SALVAD			CML/ISN
	SOCORRISMO			CML/CVP
5 a 07 JUN	T.NAD.COMPL.-DIA OLÍM	OLIVAIS	NATAÇÃO PURA	FPN/CML
	62s J NP3 "FESTA NP"	ARE/PEN	NATAÇÃO PURA	CML/ANL
	62s J PA4 "FESTA PA"	OLIVAIS	PÓLO AQUÁTICO	CML/ANL
	TORN NAC INFANTIS	OLIVAIS	PÓLO AQUÁTICO	ANL/CML
01JUL a 30SET	ESCOL NATAÇ VERÃO	PENHA	NP/NS/PA/SA	CML/ANL
02 a 05 JUL	II MEET INTER MASC	OLIVAIS	PÓLO AQUÁTICO	ANL/CML
10 a 12 JUL	CAMP.REG.INFANTIS	OLIVAIS	NATAÇÃO PURA	ANL/CML
16 a 19 JUL	CAMP.REG.ABSOLUTOS	OLIVAIS	NATAÇÃO PURA	ANL/CML
	MANUTENÇÃO PISCINAS		NP/NS/PA/SA	CML
INIC 01 OUT	NÚCLEO PA ENCML	OLIVAIS	PÓLO AQUÁTICO	CML/FPN

SCIENCE Series

Each Handbook in this new Series provides expert and definitive information on the medical aspects of a specific sport or logical cluster of sports. Directed to the team coach, trainers, physicians working with individual athletes or teams, and the competitors themselves, each volume provides comprehensive coverage of conditioning, functional anatomy, injury and injury prevention, immediate care and rehabilitation. The Series is published in collaboration with the International Olympic Committee and the International Federation of Sports Medicine.

2

SWIMMING

HANDBOOK OF SPORTS MEDICINE AND SCIENCE

By David L. Costill with Ernest Maglischo and Allen B Richardson

1991. 224 pages, 99 illustrations. Paper £14.95. ISBN 0 632 03027 5

Written by a sports scientist, a coach and a physician, Swimming is the broadest work yet written in this field for sports scientists and sports physicians alike. The text is authored by a team with outstanding credentials in terms of personal experience as competitive swimmers, in research productivity, coaching success, and the medical care of high performance swimmers and swimming teams. The book is directed primarily to trainers and team coaches but is also intended as a specialist reference for doctors, allied health professionals and for athletes themselves. Chapters cover the concepts of propulsion, functional anatomy, physiology, biochemistry, biomechanics and psychology. Also included are the principle aims of nutrition, injury including risks, mechanisms of injury, prevention, immediate care, treatment, rehabilitation and return to training.

- Produced with the cooperation and collaboration of FINA – Federation Internationale de Natation Amateur
- Extensive sequential photography supports concise stroke descriptions
- Includes the very latest information on starts and turns, the four basic sweeps and the role of the kick
- Authored by a team with extensive experience of all aspects of competitive swimming
- Practical guidance is given on medical issues related to both preparation, and the treatment of injury

Contents:

Section 1 – Biology of Swimming: Characteristics of Muscle; Energy for Swimming; Fatigue; Factors Limiting Swimming Performance; Age and Gender Differences; Nutritional needs of the Swimmer. Section 2 – Mechanical Aspects of Swimming: Propulsion and Resistance; Front Crawl Stroke; Butterfly; Backstroke; Breaststroke; Starts and Turns. Section 3 – Training: Adaptations to Swimming Training; Principles of Training; A Training Plan; Training for Specific Events; Training for Strength and Power. Section 4 – Testing and Medical Aspects of Swimming: Physiological Evaluation; Biomechanical Evaluation; Medical Aspects of Swimming. Appendices: Blood Lactate Analysis; Calculation of Oxygen Uptake; Procedures for Hydrostatic Weighing.

BLACKWELL SCIENTIFIC PUBLICATIONS LTD

Nigel Blackwell *Chairman*
Robert Campbell *Managing Director*
Keith Bowker
Jonathan Conibear
Oluf Møller
John Robson
Peter Saugman
Martin Wilkinson

OSNEY MEAD

OXFORD

OX2 0EL

Telephone
Oxford (0865) 240201
International
+ 44 865 240201
DIALCOM: 79: BSP001
Fax: (GRP 3)
(0865) 721205
Telegrams
Research, Oxford
Telex
33355 Medbok G

