

## COMUNICADO Nº 04-09

09/02/13

### ÍNDICE

- 1 - NATAÇÃO PURA
- 2 - ÁGUAS ABERTAS
- 3 - MASTERS
- 4 - NOVA FILIAÇÃO
- 5 - HOMOLOGAÇÃO DE PISCINAS
- 6 - FORMAÇÃO
- 7 - APTN - XXXII CONGRESSO DA APTN – 1 E 2 DE MAIO, RIO MAIOR
- 8 - RECORDES HOMOLOGADOS
- 9 - DIVERSOS

### 1 - NATAÇÃO PURA

#### *I Estágio de Preparação Geral Pré-Junior FPN – 23 a 26 de Fevereiro, Rio Maior*

Para o presente estágio estão convocados os seguintes nadadores:

Femininos		Masculinos	
Ana Neto	FCP	Diogo Rodrigues	VSC
Carolina Martins	CNAC	Diogo Silva	CNAL
Catarina Nunes	SFUAP	Gonçalo Gregório	SFUAP
Cátia Martinheira	LDC	Gustavo Santa	CNLA
Filipa Rompante	GDNVNF	João Sousa	GESP
Inês Martins	SFUAP	Lino Parente	VNC
Inês Paiva	SAD	Miguel Diogo	CNAL
Isabel Abreu	CFB	Miguel Saraiva	CFB
Joana Marques	AHBVPD	Pedro Mendes	CNCVG
Sílvia Soares	FCP	Rafael Martins	CNMaia
Tatiana Santos	GCF	Ricardo Machado	SCB

**Nota:** Os nadadores deverão ser portadores de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água, quer em seco.

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

Treinador Responsável: Bruno Eça Freitas (FPN)

Treinadores Convidados: Fernando Teixeira (LDC), Paulo Marques (CNAL), Iara Santos (FCP)

Concentração: CENPROL – Rio Maior às 09h00

## 2 - ÁGUAS ABERTAS

### *2º Estágio de Preparação Júnior e Absoluto*

Data: 20 de Fevereiro a 1 de Março de 2009

Local: Centro de Estágio do Jamor

Concentração: 20 de Fevereiro – 16:00 (Piscina do Jamor)

Final: 01 de Março – 18:00

Para o presente estágio estão convocados os seguintes nadadores:

Daniela Inácio	CFB	Arseniy Lavrentyev	SAD
Lara Pinheiro	CFB	Diogo Pinto	
Soraia Ribeiro	CFV	Mário Bonança	SCP
Hugo Ribeiro		Ana Gomes	SFUAP
Saúl Morais	CNA	Vasco Gaspar	
Daniel Viegas		Diogo Gaspar	VSC
Francisco Freitas	PIMP	Daniela Pinto	

**Notas:** Os nadadores deverão ser portadores de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água, quer em seco.

À semelhança do habitual solicitamos aos clubes envolvidos, que diligenciem no sentido do transporte conjunto, em função da zona, dos nadadores convocados a fim de se racionalizarem recursos.

## 3 - MASTERS

### *Open de Inverno de Masters*

A FPN não homologou o resultado da estafeta masculina do CNTN, que participou nos 4x50m Estilos, em virtude de termos verificado uma incorrecção na mesma.

## 4 - NOVA FILIAÇÃO

Foi aprovada em 09/02/11, a filiação do Colégio do Amor de Deus, através da ANL.

## 5 - HOMOLOGAÇÃO DE PISCINAS

Foi homologado para Competições Regionais de Natação Pura, o tanque de 25x16,67m da Piscina do Complexo Desportivo Dr. Manuel Arriaga, sito na ilha do Faial, Açores

## 6 - FORMAÇÃO

### a) Curso Elementar de Árbitros de Pólo Aquático – ANL 2008

#### APTOS

António Alexandre Marques Botelho	José António Gama Lage
Jairo Ivan Domingos Campos	Ricardo Filipe Esteves Rei Damião

### b) Equivalências

Fábio Davide Rodrigues Moreira – 1º Nível de Treinadores de Natação

Luís Filipe Moutinho Leitão – 2º Nível de Treinadores de Natação Pura

Marta Susana Ferreira Antunes Sousa - 2º Nível de Treinadores de Natação Pura

## 7 – APTN - XXXII CONGRESSO DA APTN – 1 E 2 DE MAIO, RIO MAIOR

A Associação Portuguesa de Técnicos de Natação vai realizar nos próximos dias 1 e 2 de Maio o XXXII Congresso da APTN, em Rio Maior. Mais informações no site [www.aptn.pt](http://www.aptn.pt).

## 8 - RECORDES HOMOLOGADOS

### a) Natação Pura

#### Piscina 25m

01/02/09	100 M SEN/ABS	Diogo Carvalho	00.52.09	CGA	Gafanha da Encarnação
----------	---------------	----------------	----------	-----	-----------------------

### b) Masters

#### Piscina de 25m

31/01/09	50 Livres	40-44	Helena Barros Carmo	00:30.51	CNCVG	Torres Novas
	50 Livres	50-54	Maria Teresa Oliveira	00:35.47	AAC	Torres Novas
	50 Livres <sup>+</sup>	25-29	Vasco Vieira Lopes	00:23.60	CFV	Torres Novas
	100 Livres	25-29	Ivo Emanuel Carneiro	00:53.43	CNVR	Torres Novas
	100 Livres	30-34	Pedro Miguel Silva	00:51.48	CFV	Torres Novas
	100 Livres	45-49	Jorge Eduardo Faria	00:55.99	SAD	Torres Novas
	100 Livres	45-49	Jose Carlos Freitas	00:58.53	CFP	Torres Novas
	100 Livres	60-64	Stephen Thomas Dyson	01:09.75	CFB	Torres Novas
	200 Livres	40-44	Helena Barros Carmo	02:28.76	CNCVG	Torres Novas
	200 Livres*	60-64	Stephen Thomas Dyson	02:43.74	CFB	Torres Novas
	400 Livres	45-49	Jose Carlos Freitas	04:34.64	CFP	Torres Novas
	400 Livres	60-64	Stephen Thomas Dyson	05:33.41	CFB	Torres Novas
	100 Costas	30-34	Edison Fortunato Júnior	00:59.83	CNFA	Torres Novas
	50 Bruços*	30-34	Isabel Maria Figueira	00:35.09	CNFA	Torres Novas
	50 Bruços*	45-49	Amélia Ponte Galhardo	00:41.22	CCDCML	Torres Novas
	50 Bruços	30-34	Gonçalo Filipe Pereira	00:30.73	CGA	Torres Novas
	100 Bruços	30-34	Isabel Maria Figueira	01:14.24	CNFA	Torres Novas
	100 Bruços	45-49	Amélia Ponte Galhardo	01:27.32	CCDCML	Torres Novas
	100 Bruços	70-74	Maria Augusta Azinheira	02:59.44	SFP	Torres Novas
	50 Mariposa*	40-44	Helena Barros Carmo	00:34.75	CNCVG	Torres Novas

	50 Mariposa	55-59	Rui Manuel Palma	00:34.13	CPT	Torres Novas
	50 Mariposa	65-69	Luis Vaz Jorge	00:40.27	AAC	Torres Novas
	100 Estilos	25-29	Francisco Freire Frederico	00:59.93	CFB	Torres Novas
	200 Estilos	40-44	Helena Barros Carmo	02:44.14	CNCVG	Torres Novas
	4x50 Livres Mistos	160-199	Maria Viseu, Fernando Mascarenhas, Maria Teresa Brandão, Sérgio Silva	02:07.71	CNMAIA	Torres Novas
	4x50 Livres Mistos	200-239	Hugo Figueiredo, Eugénia Cunha, Maria Luisa Oliveira, Mário Pinto	02:19.45	AAC	Torres Novas
	4x50 Livres Mistos	240-279	Luís Vaz Jorge, Ana Relvas, Isabel Monteiro, João Teixeira	02:49.61	AAC	Torres Novas
	4x50 Livres	100-119	Gonçalo Pereira, Luís Ramos, José Antunes, Ricardo Silva	01:43.34	CGA	Torres Novas
	4x50 Livres	100-119	Vasco Lopes, Miguel Coelho, Ricardo Zamith, Pedro Silva	01:37.86	CFV	Torres Novas
	4x50 Livres	200-239	Francisco Frederico, Stephen Dyson, Luís Madeira, António Meyrelles	01:59.07	CFB	Torres Novas
	4x50 Estilos	100-119	Catarina Guimarães, Carla Moreira, Lucília Penteado, Inês Aleixo	02:19.66	CFV	Torres Novas
	4x50 Estilos	200-239	Maria Luisa Oliveira, Ana Relvas, Eugénia Cunha, Maria Teresa Oliveira	02:40.64	AAC	Torres Novas
	200 Bruços	30-34	Patrick Santos	02:39.50	IND-ANL	Chamonix (FRA)

\* Tempo de Passagem

+ 1º Percurso de Estafeta

01/02/09	50 Livres	60-64	Stephen Thomas Dyson	00:31.83	CFB	Torres Novas
	100 Livres	40-44	Helena Barros Carmo	01:07.02	CNCVG	Torres Novas
	100 Livres	55-59	Ana Maria Ferreira	01:19.77	SAD	Torres Novas
	200 Livres	25-29	David Oliveira Gorgulho	01:57.11	CNLA	Torres Novas
	200 Livres	45-49	Jorge Eduardo Faria	02:03.82	SAD	Torres Novas
	200 Livres	60-64	Stephen Thomas Dyson	02:38.58	CFB	Torres Novas
	50 Costas	40-44	Helena Barros Carmo	00:37.60	CNCVG	Torres Novas
	50 Costas	30-34	Edison Fortunato Júnior	00:27.37	CNFA	Torres Novas
	50 Costas	45-49	Jorge Eduardo Faria	00:29.41	SAD	Torres Novas
	100 Costas	40-44	Helena Barros Carmo	01:15.49	CNCVG	Torres Novas
	100 Costas	45-49	Amélia Ponte Galhardo	01:31.01	CCDCML	Torres Novas
	50 Bruços	30-34	Isabel Maria Figueira	00:34.45	CNFA	Torres Novas
	50 Bruços	45-49	Amélia Ponte Galhardo	00:40.95	CCDCML	Torres Novas
	100 Bruços	25-29	Francisco Freire Frederico	01:05.80	CFB	Torres Novas
	100 Bruços	30-34	Edison Fortunato Júnior	01:06.64	CNFA	Torres Novas
	100 Mariposa	25-29	Ivo Emanuel Carneiro	00:59.28	CNVR	Torres Novas
	100 Mariposa	55-59	Rui Manuel Palma	01:24.29	CPT	Torres Novas
	100 Estilos	40-44	Helena Barros Carmo	01:14.84	CNCVG	Torres Novas
	200 Estilos	25-29	Francisco Freire Frederico	02:11.56	CFB	Torres Novas
	200 Estilos	30-34	Pedro Miguel Silva	02:10.08	CFV	Torres Novas
	4x50 Livres	100-119	Inês Aleixo, Lucília Penteado, Carla Moreira, Catarina Guimarães	02:05.13	CFV	Torres Novas
	4x50 Livres	160-199	Cristina Lobo, Adriana Viseu, Maribel Fernandes, Teresa Brandão	02:16.82	CNMAIA	Torres Novas
	4x50 Estilos	100-119	Miguel Coelho, Ricardo Zamith, Pedro Silva, Vasco Lopes	01:51.36	CFV	Torres Novas
	4x50 Estilos	200-239	António Meyrelles, Francisco Frederico, Luís Cavaleiro Madeira, Stephen Dyson	02:13.60	CFB	Torres Novas

### Piscina de 50m

24/01/09	50 Costas	55-59	Ana Maria Ferreira	00:47.02	ANE	Coimbra
	50 Costas	60-64	Ana Paula Almeida	00:59.29	CNMAL	Coimbra
	100 Costas	70-74	Nair Gomes Sá	01:04.99	ANE	Coimbra
	50 Costas	60-64	António Cruz Meyrelles	00:39.87	SFP	Coimbra
	50 Costas	70-74	João Rodrigues Teixeira	00:57.74	AAC	Coimbra
	50 Livres	70-74	Maria Augusta Azinheira	01:11.20	SFP	Coimbra
	50 Livres	55-59	Rui Manuel Palma	00:31.14	CPT	Coimbra
	50 Livres	60-64	António Cruz Meyrelles	00:33.86	SFP	Coimbra
	50 Bruços	55-59	Ana Maria Ferreira	00:50.76	ANE	Coimbra
	50 Bruços	70-74	Nair Gomes Sá	01:02.41	ANE	Coimbra
	50 Mariposa	55-59	Rui Manuel Palma	00:33.94	CPT	Coimbra
	100 Costas*	60-64	António Cruz Meyrelles	01:34.08	SFP	Coimbra

#### \* 1º Percurso de Estafeta

	4x100 Estilos	160-199	Juan Silva, Pedro Antunes, João Pereira, Luís Feiteira	05:46.19	CNMAL	Coimbra
	4x100 Livres	120-159	Mafalda Tadeu, Ana Fernandes, Catarina Neves, Sofia Tejo	05:27.10	AAC	Coimbra
	4x100 Livres	200-239	Ana Ferreira, Nair Sá, Luisa Pintão, Carla Lenzi	06:44.16	ANE	Coimbra
	4x100 Livres	120-159	Jorge Paiva, Eurico Santos, Vitor Cunha, Diogo Almeida	04:08.63	CFB	Coimbra

## 9 - DIVERSOS

### a) Acção de Formação "A importância de um coordenador eficiente numa Escola de Natação"

A Gesloures EM vai realizar, nos próximos dias 4 e 5 de Abril de 2009, a acção de formação "A Importância de um Coordenador Eficiente numa Escola de Natação". Mais informações através do contacto 21 989 69 10 ou [marketing@gesloures.pt](mailto:marketing@gesloures.pt)

### b) 1º Simpósio de Performance Desportiva do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano – 4 e 5 de Julho, Vila Real

A Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro vai realizar nos próximos dias 4 e 5 de Julho o 1º Simpósio de Performance Desportiva do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, em Vila Real. Mais informações no site [www.utad.pt](http://www.utad.pt).

Pela FPN



Paulo Frischknecht  
Presidente

“Inovar  
para  
desenvolver”

Apoios  
Institucionais | Empresariais



“APTN,  
uma associação  
de confiança!”

Inscrições | Informações

**APTN** Associação Portuguesa de Técnicos  
de Natação

Complexo de Piscinas Municipais de Rio Maior  
Estrada das Marinhas  
2040 Rio Maior

**Tel.** (+351) 243 992358

**E-mail** secretaria.aptn@gmail.com

**Site** www.aptn.pt



Associação Portuguesa  
de Técnicos de Natação

1.º Anúncio

XXXII  
Congresso

Rio Maior  
1 e 2 de Maio  
2009

## “ Conferências

1

- | Nova Legislação do Exercício da Actividade de Treinador de Desporto;
- | Olimpíada 2008-2012;
- | Estratégias de Consolidação das Técnicas de Nado;
- | Treino de Escalões de Formação;
- | Planeamento do Treino;
- | Avaliação e Controlo do Treino;
- | Testemunhos de Treinadores;
- | Medição do Resultado Desportivo;
- | Voluntário vs Profissional;
- | Adaptação ao Meio Aquático para Bebés;
- | Natação para Seniores;
- | Actividades Aquáticas;
- | Patologias da Coluna;
- | Gestão do Peso;
- | Modelos de Organização de Espaços Aquáticos;
- | Dinamização de Complexos Aquáticos;
- | Certificação de Escolas de Natação.

## “ Oficinas de Formação

2

- | Análise e correcção das técnicas de nado;
- | Hidroginástica;
- | Jogos e exercícios aquáticos;
- | Trabalho fora de água (prevenção de lesões);
- | Coordenação de uma Escola de Natação;
- | Avaliação e controlo do treino.

## “ Encontro de Gestores e Coordenadores de Piscinas

- | Constituição de grupo de Benchmarking (Partilha de Conhecimento e de Indicadores de Gestão).

Dia 2 de Maio.

## “ Comunicações Livres

Áreas:

- | Treino;
- | Ensino;
- | Gestão/Coordenação;
- | Actividades Aquáticas.  
(Envio até 8 de Abril)

## “ Apresentação

3

- | Programa **APTN** “Escola de Natação de Confiança”  
(sistema de reconhecimento da qualidade técnico-pedagógica de escolas de natação);
- | Revista **APTN**;
- | Plano de Formação **APTN**:
  - a) Oficinas de Formação **APTN**;
  - b) Cursos de e-learning **APTN**;

## Preços

Sócios APTN ou AETN  
**35,00€** (Congresso)  
**40,00€** (Quota APTN)

Estudantes  
**35,00€**

Comunicações Livres de Sócios  
APTN ou AETN  
**17,50€** (Congresso)  
**40,00€** (Quota Anual)

Não Sócios  
(Até ao último dia do Congresso poderá, com este valor, pagar a sua quota de sócio).  
**75,00€**

**Nota:** 10% de desconto nas inscrições até 8 de Abril, excepto para as comunicações livres.