



COMUNICADO Nº 06-16

12/02/2016

ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. POLO AQUÁTICO
3. MASTERS
4. FORMAÇÃO

1. NATAÇÃO PURA

a) Avaliação e Controlo do Treino II, 25/27 Fev. FADEUP/CFP, Porto

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Gabriel Lopes	ALN	Ana Rodrigues	AEJ
Diogo Carvalho	CGA	Ana Monteiro	CFV
Mário Pereira	CNAC	Victoria Kaminskaya	ESJB
Tomás Veloso	CNAC	Diana Durães	FCP
Nuno Quintanilha	CNCVG	Ana Leite	GCVR
Miguel Nascimento	ESJB	Francisca Azevedo	SAD
Alexis Santos	SCP	Rita Frischknecht	SAD
João Vital	SCP	Tamila Holub	SCB

Enquadramento técnico

FPN: José Machado, David Ferro.

Treinadores: António Paulo Vasconcelos (CFV); Aurelien Gabert (CFARDN); Carlos Cruchinho (SCP); Edgar Andrade (CNCVG); Élio Terrível (CGA); João Matos (GCVR); José Marques Pereira (CNAC); Luís Cameira (SCB); Luís Ferreira (AEJ); Miguel Frischknecht (SAD); Vítor Ferreira (ALN);





Equipa de avaliação GACO: Daniel Marinho, Rui Escaleira, Nuno Pina, Hugo Pinto, João Paulo Vilas-Boas (FADEUP/CIFI2D/LABIOMEPE), Francisco Alves (FMH-UL/CIPER), Luís Rama (FCDEF-UC/CIDAF), Ricardo Fernandes (FADEUP/CIFI2D/LABIOMEPE), Susana Soares (FADEUP/CIFI2D/LABIOMEPE), Diogo Monteiro (ESDRM).

Concentração:

Piscinas do Clube Fluvial Portuense

Início: 25 de fevereiro 2016 – 09h30

Fim: 27 de fevereiro 2016 – 14.00h

b) Taça de Portugal - Formação

Em anexo encontra-se publicada a classificação provisória que inclui o Torneio de Fundo e as presenças na seleção Nacional até data. Este documento retifica o que foi apresentado no comunicado anterior.

c) MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA

6 e 7 Fevereiro 2016 – Oeiras (Jamor) – 50m

Participaram 5 Países + 79 Clubes

Oeiras (Jamor)				
06/01/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
800 Livres	3(19)	Sara Sofia Alves	09:15.56	01:06.32 - 02:15.69 - 04:35.67
	8(19)	Filipa Serrano Rodrigues	09:30.88	01:07.92 - 02:19.45 - 04:43.41
	9(19)	Joana Costa Amador	09:34.35	01:07.97 - 02:19.76 - 04:44.41
400 Livres	12(67)	José Paulo Lopes	04:13.06	00:28.60 - 00:59.92 - 02:04.13
	19(67)	Diogo Barbosa Nunes	04:19.13	00:28.85 - 01:00.32 - 02:05.34
	20(67)	Sebastião Mendes Gomes	04:20.25	00:29.48 - 01:01.89 - 02:08.53
	29(67)	José Pedro Freitas	04:22.93	00:28.66 - 01:01.04 - 02:08.55
	33(67)	Filipe Miguel Santo	04:25.12	00:30.30 - 01:02.71 - 02:09.92
	35(67)	Cláudio Alexandre Rodrigues	04:26.37	00:29.19 - 01:01.47 - 02:09.72



Oeiras (Jamor)				
06/01/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	11(20)	José Paulo Lopes	04:10.28	00:29.20 - 01:00.39 - 02:04.31 - Final
	13(20)	Diogo Barbosa Nunes	04:13.45	00:29.40 - 01:01.19 - 02:05.15 - Final
	20(20)	Sebastião Mendes Gomes	04:22.99	00:29.16 - 01:02.34 - 02:09.42 - Final
400 Estilos	1(20)	Inês Neto Rocha	05:04.06	00:31.84 - 01:07.61 - 02:26.35
	4(20)	Carolina Rosa Marcelino	05:11.03	00:31.65 - 01:09.74 - 02:31.09
	11(20)	Luísa Maria Machado	05:17.66	00:34.66 - 01:14.48 - 02:36.91
200 Estilos	12(54)	José Tomás Simeão	02:16.92	01:03.36
	14(54)	André Vilas Ruivo	02:17.40	01:02.94
	15(54)	Miguel Ângelo Santos	02:17.59	01:08.58
	8(20)	José Tomás Simeão	02:15.61	01:03.62 - Final
	14(20)	Miguel Ângelo Santos	02:16.81	01:07.39 - Final
	16(20)	André Vilas Ruivo	02:18.06	01:04.88 - Final
100 Costas	5(57)	Rafaela Gomes Azevedo	01:07.30	00:32.42
	10(57)	Filipa Serrano Rodrigues	01:09.20	00:34.09
	11(57)	Beatriz Ribeiro Cunha	01:09.51	00:34.71
	21(57)	Isabel Porfírio Pego	01:11.53	00:34.54
	5(20)	Rafaela Gomes Azevedo	01:06.84	00:32.22 - Final
	9(20)	Filipa Serrano Rodrigues	01:09.40	00:33.97 - Final
	11(20)	Beatriz Ribeiro Cunha	01:09.63	00:34.53 - Final
200 Mariposa	7(35)	Jorge Jesus Silva	02:09.48	01:02.31

PARCEIROS

Oeiras (Jamor)				
06/01/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	25(35)	Porfírio Braga Nunes	02:17.93	01:02.92
	7(20)	Jorge Jesus Silva	02:10.05	01:02.99 - Final
100 Mariposa	2(46)	Ana Margarida Guedes	01:05.13	00:29.99
	11(46)	Bruna Andreia Simões	01:08.09	00:31.97
	22(46)	Margarida Malheiro Neves	01:09.09	00:32.26
	5(20)	Ana Margarida Guedes	01:05.36	00:30.06 - Final
	14(20)	Bruna Andreia Simões	01:07.88	00:31.67 - Final
100 Livres	23 (111)	Koen Weustink	00:54.92	00:25.63
	26 (111)	João Cruz Castro	00:55.20	00:26.59
	28(111)	José Tomás Simeão	00:55.26	00:27.19
	30(111)	José Pedro Freitas	00:55.44	00:26.46
	39(111)	Sebastião Mendes Gomes	00:56.18	00:27.38
	43(111)	Diogo Barbosa Nunes	00:56.48	00:27.46
200 Bruços	1(42)	Inês Neto Rocha	02:39.71	01:17.85
	7(42)	Clara Gomes Pereira	02:46.06	01:20.06
	10(42)	Luísa Maria Machado	02:46.34	01:20.54
	22(42)	Sofia Filipa Gonçalves	02:54.44	01:24.01
	2(20)	Inês Neto Rocha	02:41.37	01:18.86 - Final
	8(20)	Clara Gomes Pereira	02:47.99	01:20.99 - Final
	10(20)	Luísa Maria Machado	02:52.58	01:22.72 - Final

Oeiras (Jamor)				
06/01/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
100 Bruços	7(58)	Jorge Jesus Silva	01:07.68	00:32.12
	11(58)	Rafael Gomes Simões	01:08.94	00:32.41
	20(58)	Miguel Ângelo Santos	01:11.36	00:33.86
	9(20)	Jorge Jesus Silva	01:08.69	00:32.73 - Final
	14(20)	Rafael Gomes Simões	01:09.54	00:32.64 - Final
	20(20)	Miguel Ângelo Santos	01:12.12	00:34.89 - Final
200 Livres	8(67)	Sara Sofia Alves	02:11.10	01:04.70
	10(67)	Joana Costa Amador	02:12.90	01:05.14
	18(67)	Isabel Porfírio Pego	02:14.82	01:05.13
	21(67)	Luísa Maria Machado	02:15.53	01:06.35
	7(20)	Joana Costa Amador	02:12.32	01:04.41 - Final
	10(20)	Sara Sofia Alves	02:13.50	01:05.56 - Final
200 Costas	11(20)	Isabel Porfírio Pego	02:13.30	01:05.52 - Final
	6(54)	Cláudio Alexandre Rodrigues	02:13.36	01:04.65
	18(54)	José Paulo Lopes	02:17.37	01:07.04
	4(20)	Cláudio Alexandre Rodrigues	02:11.65	01:03.73 - Final
4X100 Estilos	14(20)	José Paulo Lopes	02:16.45	01:06.52 - Final
	EXH	Beatriz Ribeiro Cunha	04:41.27	00:34.94 - 01:10.78 - Final
		Sofia Filipa Gonçalves		
		Bruna Andreia Simões		

PARCEIROS



FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E ADAPTIVIDADE, I.P.

Oeiras (Jamor)				
06/01/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
		Isabel Porfírio Pego		
4x100 Livres	1(10)	João Cruz Castro	03:39.85	00:26.53 - 00:54.80
		Koen Weustink		
		José Pedro Freitas		
		Sebastião Mendes Gomes		
	EXH	Porfírio Braga Nunes	03:44.96	00:27.39 - 00:55.70
		Diogo Barbosa Nunes		
		José Tomás Simeão		
		João Paulo Lopes		
	3(9)	João Cruz Castro	03:38.99	00:26.15 - 00:54.37 - Final
		Koen Weustink		
		José Pedro Freitas		
		Sebastião Mendes Gomes		

Oeiras (Jamor)				
07/01/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
1500 Livres	4(20)	José Paulo Lopes	16:15.99	01:02.65 - 02:06.91 - 04:16.91 - 08:38.86
	8(20)	Diogo Barbosa Nunes	16:44.97	01:02.31 - 02:08.12 - 04:19.94 - 08:51.93
	13(20)	Filipe Miguel Santo	17:17.35	01:04.47 - 02:12.58 - 04:30.27 - 09:05.30
	17(20)	Sebastião Mendes Gomes	17:38.66	01:04.36 - 02:14.04 - 04:32.97 - 09:12.25

Oeiras (Jamor)				
07/01/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
400 Livres	3(44)	Joana Costa Amador	04:34.71	00:31.85 - 01:05.84 - 02:16.00
	4(44)	Filipa Serrano Rodrigues	04:35.44	00:31.87 - 01:06.17 - 02:16.05
	6(44)	Sara Sofia Alves	04:37.12	00:32.60 - 01:06.36 - 02:16.42
	13(44)	Luísa Maria Machado	04:42.68	00:31.75 - 01:06.69 - 02:18.53
	14(44)	Isabel Porfírio Pego	04:45.39	00:33.18 - 01:08.87 - 02:20.91
	2(20)	Sara Sofia Alves	04:30.16	00:32.05 - 01:05.63 - 02:14.70 - Final
	3(20)	Joana Costa Amador	04:30.26	00:31.16 - 01:04.71 - 02:13.76 - Final
	9(20)	Filipa Serrano Rodrigues	04:40.01	00:31.96 - 01:05.90 - 02:16.39 - Final
	12(20)	Isabel Porfírio Pego	04:39.00	00:32.19 - 01:07.62 - 02:18.84 - Final
	14(20)	Luísa Maria Machado	04:42.80	00:32.98 - 01:08.16 - 02:20.01 - Final
400 Estilos	6(20)	Jorge Jesus Silva	04:45.08	00:30.28 - 01:04.63 - 02:22.38
	10(20)	José Tomás Simeão	04:50.94	00:29.26 - 01:03.99 - 02:18.99
	11(20)	André Vilas Ruivo	04:51.01	00:29.83 - 01:04.10 - 02:18.74
200 Estilos	1(38)	Inês Neto Rocha	02:25.36	01:08.04
	6(38)	Carolina Rosa Marcelino	02:29.33	01:09.14
	13(38)	Filipa Serrano Rodrigues	02:32.72	01:11.75
	16(38)	Luísa Maria Machado	02:34.30	01:14.62
	1(20)	Inês Neto Rocha	02:24.45	01:08.53 - Final
	6(20)	Carolina Rosa Marcelino	02:28.73	01:10.26 - Final
	11(20)	Luísa Maria Machado	02:30.07	01:12.63 - Final

Oeiras (Jamor)				
07/01/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	16(20)	Filipa Serrano Rodrigues	02:34.38	01:12.32 - Final
100 Costas	8(60)	Koen Weustink	01:01.23	00:29.80
	14(60)	Cláudio Alexandre Rodrigues	01:02.34	00:30.06
	30(60)	João Cruz Castro	01:04.76	00:31.65
	9(20)	Koen Weustink	01:01.73	00:29.69 - Final
	12(20)	Cláudio Alexandre Rodrigues	01:01.60	00:29.99 - Final
200 Mariposa	5(27)	Bruna Andreia Simões	02:27.02	01:10.48
	6(27)	Margarida Malheiro Neves	02:27.19	01:09.97
	5(20)	Margarida Malheiro Neves	02:27.19	01:10.28 - Final
	6(20)	Bruna Andreia Simões	02:28.44	01:10.10 - Final
100 Mariposa	21(77)	Porfírio Braga Nunes	00:59.52	00:27.74
	17(20)	Porfírio Braga Nunes	00:59.31	00:27.90 - Final
100 Livres	8(67)	Ana Margarida Guedes	01:01.04	00:29.23
	10(67)	Joana Costa Amador	01:01.32	00:29.88
	25(67)	Isabel Porfírio Pego	01:02.69	00:30.29
	6(20)	Ana Margarida Guedes	01:00.75	00:29.01 - Final
	9(20)	Joana Costa Amador	01:01.81	00:29.75 - Final
200 Bruços	6(41)	Jorge Jesus Silva	02:27.48	01:10.91
	16(41)	Miguel Ângelo Santos	02:34.47	01:13.03
	18(41)	Rafael Gomes Simões	02:35.19	01:14.50

Oeiras (Jamor)				
07/01/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	15(19)	Miguel Ângelo Santos	02:32.96	01:14.65 - Final
	16(19)	Rafael Gomes Simões	02:33.40	01:14.45 - Final
100 Bruços	11(47)	Clara Gomes Pereira	01:18.16	00:37.11
	15(47)	Sofia Filipa Gonçalves	01:18.89	00:37.40
	18(47)	Beatriz Ribeiro Cunha	01:19.69	00:37.86
	9(20)	Clara Gomes Pereira	01:18.07	00:36.95 - Final
	13(20)	Sofia Filipa Gonçalves	01:18.41	00:37.08 - Final
	18(20)	Beatriz Ribeiro Cunha	01:19.78	00:38.16 - Final
200 Livres	20(102)	João Cruz Castro	02:00.72	00:58.75
	23(102)	Diogo Barbosa Nunes	02:01.01	00:59.02
	29(102)	André Vilas Ruivo	02:01.92	00:59.49
	30(102)	José Pedro Freitas	02:01.96	01:00.20
	35(102)	José Tomás Simeão	02:02.90	00:59.75
	37(102)	Sebastião Mendes Gomes	02:03.24	00:59.25
	38(102)	Porfírio Braga Nunes	02:03.35	01:00.48
	52(102)	Cláudio Alexandre Rodrigues	02:05.65	00:59.96
	80(102)	Filipe Miguel Santo	02:12.04	01:02.13
	17(20)	João Cruz Castro	01:59.23	00:58.46 - Final
	19(20)	Diogo Barbosa Nunes	02:01.63	00:59.10 - Final
200 Costas	5(44)	Rafaela Gomes Azevedo	02:26.39	01:10.02

PARCEIROS



Oeiras (Jamor)				
07/01/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	6(44)	Ana Margarida Guedes	02:26.62	01:11.16
	8(44)	Filipa Serrano Rodrigues	02:27.82	01:13.32
	20(44)	Beatriz Ribeiro Cunha	02:34.07	01:15.91
	25(44)	Bruna Andreia Simões	02:35.28	01:16.67
	3(20)	Ana Margarida Guedes	02:23.95	01:09.80 - Final
	6(20)	Rafaela Gomes Azevedo	02:27.24	01:11.64 - Final
	7(20)	Filipa Serrano Rodrigues	02:27.91	01:11.61 - Final
	15(20)	Beatriz Ribeiro Cunha	02:32.15	01:14.93 - Final
	20(20)	Bruna Andreia Simões	02:39.37	01:18.95 - Final
4x100 Estilos	2(11)	Koen Weustink	04:05.67	00:30.21 - 01:02.00
		Jorge Jesus Silva		
		Porfírio Braga Nunes		
		João Cruz Castro		
	1(11) EXH	Cláudio Alexandre Rodrigues	04:05.20	00:30.22 - 01:01.72
		Rafael Gomes Simões		
		André Vilas Ruivo		
		José Pedro Freitas		
	5(9)	Koen Weustink	04:04.65	00:29.86 - 01:01.70 - Final
		Jorge Jesus Silva		
		Porfírio Braga Nunes		

Oeiras (Jamor)				
07/01/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
		João Cruz Castro		
4x100 Livres	3(9)	Ana Margarida Guedes	04:05.79	00:29.36 - 01:00.78 - Final
		Joana Costa Amador		
		Isabel Porfírio Pego		
		Filipa Serrano Rodrigues		
	5(9) EXH	Sara Sofia Alves	04:10.71	00:30.90 - 01:02.89 - Final
		Rafaela Gomes Azevedo		
		Carolina Rosa Marcelino		
		Inês Neto Rocha		

d) Regulamento de Competições Nacionais

No seguimento da circular nº38/15, informamos que foram feitas atualizações ao Regulamento de Competições Nacionais de Natação Pura, página 40 (atualizado no *site* da FPN).

2. POLO AQUÁTICO

Candidaturas a organização de provas nacionais

Em anexo encontra-se o quadro com os locais já atribuídos á organização das fases finais de grupos de idades.

3. MASTERS

Campeonatos Europeus Londres 2016

Na sequência das Circulares FPN N^os 1, 2 e 3 relativas a esta competição, informamos que a LEN disponibilizou uma comunicação no site do evento, referindo que apenas na próxima 3^a feira, 16 fev, dará informações adicionais sobre as inscrições.



Link da notícia:

<http://euroaquatics2016.london/2016/02/update-on-swimming-entries-for-london-2016-european-masters-championships/>

4. FORMAÇÃO

Ação de Formação “Estratégias para Enquadramento do Treino Especifico de Águas Abertas”

A FPN dando cumprimento ao Plano Anual de Formação 2016, vai organizar uma ação de formação com a temática “Estratégias para Enquadramento do Treino Especifico de Águas Abertas”.

A formação realiza-se dia 12 de Março no Jamor e será assegurada pelo formador José Manuel Borges.

Mais informações no flyer em anexo e através do link:

<http://www.fpnatacao.pt/formacao/1454512818-acao-de-formacao-aguas-abertas>

Pela FPN

António José Silva
Presidente

PARCEIROS



FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E ADAPTIVIDADE, I.P.

A photograph of a swimmer in open water, wearing a white swim cap and goggles, with water splashing around their head. The image is partially overlaid by a red geometric shape on the right side of the page.

AÇÃO DE
FORMAÇÃO

**ESTRATÉGIAS PARA
ENQUADRAMENTO DO
TREINO ESPECÍFICO
DE ÁGUAS ABERTAS**

12 de março de 2016
📍 Auditório das Piscinas do Jamor
21H00

FORMADORES:
José Manuel Borges

PREÇO
Até dia 4 de março- 15€
Após dia 4 de março- 20€

+INFO EM:
<http://www.fpnatacao.pt/formacao/1454512818-acao-de-formacao-aguas-abertas>

Formação atribui UC para revalidação do TPTD.





**ORGANIZAÇÃO DE PROVAS
ÉPOCA 2015/2016**

MASCULINO							
DATAS		PROVA	ORGANIZADOR	PISCINA	DIMENSÃO Profundidade mínima: 1.80 m	LUGAR	
Início	Fim					Localidade	AT
09 e 10.Jul.2016	23 e 24.Jul.2016	PO 08 - CNS19 M	Fase Intermédia	Piscina Sport Algés Dafundo	25x16 m (Pref. 30x20m)*	Oeiras	ANL
			Fase Final				
02 e 03.Jul.2016	15 a 17.Jul.2016	PO 10 - CNS17 M	Fase Intermédia	Piscina Clube Fluvial Portuense	25x16 m (Pref. 30x20m)*	Porto	ANNP
			Fase Final				
25 e 26.Jun.2016	08 a 10.Jul.2016	PO 12 - CNS15 M	Fase Intermédia	Piscina Municipal Coruche	25x16 m	Coruche	ANDS
			Fase Final				
23 a 25.Abr.2016		PO 04 - TP M	FINAL 8	Piscina Municipal Mealhada	25x16 m (Pref. 30x20m)*	Mealhada	ANCNP
03.Out.2015		PO 03 - ST M	FPN	Piscina Municipal Felgueiras	25x16 m (Pref. 30x20m)*	Felgueiras	ANNP
19 a 22.Mar.2016		PO 15 - TNIA S17 M	ANNP	Piscina Municipal Vila Meã	25x16 m (Pref. 30x20m)*	Vila Meã	ANNP
A definir		PO 17 - TNIA S15 M			25x16 m		



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

☎ +351 21 415 81 90/91 📠 +351 21 419 17 39 ✉ secretaria@fpnatacao.pt



**ORGANIZAÇÃO DE PROVAS
ÉPOCA 2015/2016**

FEMININO								
DATAS		PROVA		ORGANIZADOR	PISCINA	DIMENSÃO Profundidade mínima: 1.80 m	LUGAR	
Início	Fim						Localidade	AT
23 e 24.Jul.2016		PO 09 - CNS19 F	Final	SAD	Piscina Sport Algés Dafundo	25x16 m (Pref. 25x20m)*	Oeiras	ANL
15 a 17.Jul.2016		PO 11 - CNS18 F	Final			25x16 m (Pref. 25x20m)*		
08 a 10.Jul.2016		PO 13 - CNS16 F	Final	AACL	Piscina Municipal Vila Meã	25x16 m	Vila Meã	ANNP
23 a 25.Abr.2016		PO 07 - TP F	FINAL 4	ANCNP	Piscina Municipal Mealhada	25x16m	Mealhada	ANCNP
03.Out.2015		PO 06 - ST F		FPN	Piscina Municipal Felgueiras	25x16 m (Pref. 25x20m)*	Felgueiras	ANNP
MISTO								
18 e 19.Jun.2016	PO 14 - CNS13 MXT	Fase Intermédia				25x16 m		
01 a 03.Jul.2016		Fase Final	CFP	Piscina Clube Fluvial Portuense			Porto	ANNP



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

☎ +351 21 415 81 90/91 📠 +351 21 419 17 39 ✉ secretaria@fpnatacao.pt

