



## COMUNICADO Nº 09-15

06/03/2015

### ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. ÁGUAS ABERTAS
3. NATAÇÃO ADAPTADA
4. FORMAÇÃO
5. RECORDES HOMOLOGADOS
6. DIVERSOS

### 1. NATAÇÃO PURA

#### *Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores, Seniores e Absolutos – Piscina Longa.*

Informamos no decorrer da competição supra, no início da sessão de finais às 17h00 do dia 3 de Abril de 2015 a seleção Nacional, irá realizar uma tentativa de record Nacional Absoluto na prova de 4x200 metros Livres masculinos.

### 2. ÁGUAS ABERTAS

#### *Concentração V, Lisboa (Jamor), 14/15 Março 2015*

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Selecções Nacionais de Águas Abertas 2015, estão seleccionados para a Concentração V os seguintes nadadores:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Afonso Queiroga	SFUAP	Florbela Machado	ASSSCC
Alexandre Coutinho	ASSSCC	Marina Sequeira	SFUAP
Diogo Marques	ASSSCC	Vânia Neves	LSC
João Gil	ANAM		
Tiago Oliveira	LSC		
Vasco Gaspar	SFUAP		
Rafael Gil	ANAM		
Mario Bonança	SCP		

O enquadramento técnico será composto pelos seguintes elementos:

**Treinadores FPN - David Ferro e Alexandre Dias**

PATROCINADORES



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIROS



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



**Concentração:** Na Federação Portuguesa de Natação, pelas 10h00, no dia 14 de Março 2015.

**Todos os nadadores devem fazer-se acompanhar de todo o material necessário para as diferentes sessões de treino**

### 3. NATAÇÃO ADAPTADA

#### a) *British Para-Swimming International Meet – 25/30 Mar 2015*

A Seleção Nacional de Natação Adaptada será composta pelos seguintes nadadores:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Amadeu Cruz	FVCD	Teresa Neves	SCP
David Carreira	ADBA		
David Grachat	GESLOURES		
Emanuel Gonçalves	CDN		
Gino Caetano	SCA		
Ivo Rocha	FVCD		
João Pina	GESLOURES		
Nelson Lopes	CNCVG		
Rúben Linhares	FVCD		

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**Enquadramento FPN:** Mariett Matias

**Treinadores Convidados:** Carlos Mota, Nuno Franco e Paulo Valente

**Fisioterapeuta:** Nuno Lourenço

Por solicitação do Clube Feira Viva a treinadora Carla Cardoso acompanhará os nadadores Amadeu Cruz, Ivo Rocha e Rúben Linhares, assumindo o clube os encargos daí decorrentes.

**Alojamento:** Hotel Jurys Inn - Glasgow

**Plano de Viagem:**

**Partida de LISBOA: aeroporto às 02h30**

25 Março	KL1692	Lisboa / Amesterdão	05h00/09h05
25 Março	KL 1477	Amesterdão / Glasgow	14h55/15h30
30 Março	KL 1478	Glasgow/ Amesterdão	16h55/19h30
30 Março	KL 1697	Amesterdão/Lisboa	20h55/22h50

**Nota:** Todos os elementos deverão trazer passaporte preferencialmente ou cartão de cidadão obrigatoriamente.

\_\_PATROCINADORES\_\_



\_\_PARCEIROS INSTITUCIONAIS\_\_



\_\_PARCEIROS\_\_



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

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



São permitidos, por pessoa, 20 kgs de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

Lembramos que para a deslocação supra referida e no que diz respeito aos menores de idade, é obrigatória autorização dos encarregados de educação para saída do País. Informação disponível no Portal do SEF, em:

[http://www.sef.pt/portal/v10/PT/asp/apoioCliente/detalheApoio.aspx?fromIndex=0&id\\_Linha=4350](http://www.sef.pt/portal/v10/PT/asp/apoioCliente/detalheApoio.aspx?fromIndex=0&id_Linha=4350)

**Recordamos que todos os intervenientes deverão possuir o Cartão Europeu de Seguro de Doença, como divulgado no nosso comunicado nº 17-09, de 29 de Maio p.p., no seu ponto três.**

Recordamos, ainda, que pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de Outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude terão que ser solicitados previamente à realização desta Competição.

Os elementos que necessitarem de estadia no dia anterior da viagem deverão contactar os serviços da Federação.

O equipamento a utilizar será distribuído brevemente e os elementos da delegação serão contactados para agendar a entrega.

### ***b) Formação de Team & Meet Manager***

Tendo em conta a inclusão da nataação adaptada na Federação Portuguesa de Nataação e de forma a esclarecer e facilitar os processos dos Clubes e Associações Territoriais na inscrição dos praticantes nas competições e gestão das mesmas, a FPN irá organizar uma acção de formação de Team e Meet Manager para Clubes e Associações Territoriais, no próximo dia 10 de Abril no Auditório do Complexo de Piscinas do Jamor pelas 14.30h.

### **Programa:**

- 1) Meet (AT's) – inclusão dos praticantes da nataação adaptada na aplicação, como configurar as classes, código de excepção e modelos de outputs.
- 2) Team (Clubes) – inserção de praticantes de nataação adaptada com as classes, códigos de excepção e categorias de deficiência.
- 3) Esclarecimento de dúvidas tendo em conta as características específicas da nataação adaptada.

Agradecemos que os interessados confirmem a sua presença para o e-mail [luisa.garabito@fpnatacao.pt](mailto:luisa.garabito@fpnatacao.pt).



#### 4. FORMAÇÃO

##### **Acções de Formação de Polo Aquático**

A Federação Portuguesa de Natação dando cumprimento ao Plano Anual de Formação, vai organizar duas acções de formação no âmbito do Polo Aquático “Importância do treino integrado funcional” que será assegurada pelo formador Paulo Marques e “Planeamento e periodização do treino nos escalões de formação” ministrada pelo formador Paulo Metz:

Mais informações no flyer em anexo através do link:

<http://www.fpnatacao.pt/forma%C3%A7%C3%A3o/1425570429-acoes-de-formacao-polo-aquatico>

#### 5. RECORDES HOMOLOGADOS

##### **Masters**

Em anexo, Recordes Homologados, obtidos no XXI Campeonato de España - Open de Invierno Masters, que decorreu em Pontevedra (ESP), nos dias 19 a 22 de Fevereiro.

#### 6. DIVERSOS

##### **a) 21<sup>ème</sup> Grand Prix des Maîtres de Nantes**

Realiza-se em Nantes, a 9 e 10 de Maio, o 21<sup>ème</sup> Grand Prix des Maîtres. Mais informações: [heurton.thierry@orange.fr](mailto:heurton.thierry@orange.fr)

##### **b) Acções de Formação “Elaborar Propostas de Patrocínio Desportivo” e Financiamento de Actividade Desportiva**

A Câmara Municipal de Nazaré, leva a efeitos as acções de formação “Elaborar Propostas de Patrocínio Desportivo”, no dia 23 de Maio, e “Financiamento da Actividade Desportiva”, no dia 30 de Maio, a realizar na biblioteca municipal de Nazaré. Mais informações: [www.cm-nazare.pt](http://www.cm-nazare.pt) e [edi.milhazes@cm-nazare.pt](mailto:edi.milhazes@cm-nazare.pt)

Pela FPN

António José Silva  
Presidente

PARROCINADORES



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PARCEIROS



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



# AÇÕES DE FORMAÇÃO POLO AQUÁTICO

**IMPORTÂNCIA DO TREINO INTEGRADO  
“FUNCIONAL”**

**PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO DO  
TREINO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO**



## **FORMADOR**

**PAULO MARQUES**

MEMBRO DO DEPARTAMENTO TÉCNICO DA FPN PARA O POLO AQUÁTICO  
RESPONSÁVEL PELA AVALIAÇÃO E CONTROLO DE TREINO DAS SELEÇÕES DE PA

## **PAULO METZ**

MESTRE EM TREINO DE ALTO RENDIMENTO  
FUNDADOR DA COACHCOACHES&TRAINING  
COORDENADOR TÉCNICO DOS CENTROS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA FPN

CENTRO DE ESTÁGIOS DA CRUZ QUEBRADA

04 DE ABRIL—SABADO  
10H00—12h30  
14H30—17H00



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.



**DESTINATÁRIOS:** Treinadores de Grau II, III e IV  
**TAXA DE INSCRIÇÃO:** | 1 ação: 25,00€ | 2 ações: 40,00€

(Cada ação confere 1 UC para efeitos de renovação do TPTD Grau II, III e IV de PA)

Faça a sua inscrição na Federação Portuguesa de Natação até 27 de Março

[www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt)

XXI Campeonato de España OPEN de Invierno Masters  
Pontevedra, 19- - 22-2-2015

Recordes Batidos por Prova

Todas as provas

<b>Masc., 50m Livres</b>							
39.	Correia, Alberto Vaz	55	SAD	31.12	RN H(60-64)		Esc H
<b>Masc., 800m Livres</b>							
1.	Correia, Alberto Vaz	55	SAD	11:32.59	RN H(60-64)		Esc H
1.	Gaspar, Alexandre Azevedo	45	SAD	15:04.86	RN J(70-74)		Esc J
<b>Masc., 50m Costas</b>							
30.	Basto, Antonio Bessone	45	SAD	38.32	RN J(70-74)		Esc J
<b>Masc., 50m Bruços</b>							
35.	Basto, Antonio Bessone	45	SAD	42.85	RN J(70-74)		Esc J
<b>Masc., 100m Bruços</b>							
26.	Basto, Antonio Bessone	45	SAD	1:35.14	RN J(70-74)		Esc J
35.	Basto, Antonio Bessone	45	SAD	1:31.62	RN J(70-74)		Esc J
<b>Masc., 200m Bruços</b>							
26.	Basto, Antonio Bessone	45	SAD	3:20.44	RN J(70-74)		Esc J
<b>Masc., 50m Mariposa</b>							
18.	Bairrada, Orlando Gomes	45	SAD	43.69	RN J(70-74)		Esc J
<b>Masc., 100m Mariposa</b>							
10.	Bairrada, Orlando Gomes	45	SAD	1:44.23	RN J(70-74)		Esc J
<b>Masc., 200m Estilos</b>							
22.	Basto, Antonio Bessone	45	SAD	3:02.91	RN J(70-74)		Esc J
<b>Masc., 400m Estilos</b>							
6.	Basto, Antonio Bessone	45	SAD	6:35.10	RN J(70-74)		Esc J
<b>Masc., 4 x 50m Livres</b>							
16.	Sport Alges e Dafundo		SAD	2:26.30	RN 6(280-319)		Cat 6
	BAIRRADA, Orlando Gomes, GASPAR, Alexandre Azevedo, BASTO, Antonio Bessone, SALGUEIRO, Luis Vidigal						
<b>Masc., 4 x 50m Estilos</b>							
30.	Sport Alges e Dafundo		SAD	2:43.93	RN 6(280-319)		Cat 6
	BASTO, Antonio Bessone, GASPAR, Alexandre Azevedo, BAIRRADA, Orlando Gomes, SALGUEIRO, Luis Vidigal						
<b>Femin., 50m Livres</b>							
2.	Ferreira, Ana Maria	50	SAD	43.97	RN I(65-69)		Esc I
17.	Raimundo, Isabel Maria	40	SAD	52.26	RN K(75-79)		Esc K
27.	Ferreira, Ana Maria	50	SAD	40.85	RN I(65-69)		Esc I
38.	Ferreira, Ana Maria	50	SAD	38.40	RN I(65-69)		Esc I
<b>Femin., 100m Livres</b>							
2.	Ferreira, Ana Maria	50	SAD	1:33.88	RN I(65-69)		Esc I
27.	Ferreira, Ana Maria	50	SAD	1:26.63	RN I(65-69)		Esc I
<b>Femin., 200m Livres</b>							
2.	Ferreira, Ana Maria	50	SAD	3:16.17	RN I(65-69)		Esc I
<b>Femin., 800m Livres</b>							
2.	Pereira, Patricia Diogenes	69	SAD	10:48.71	RN E(45-49)		Esc E
2.	Ferreira, Ana Maria	50	SAD	13:32.42	RN I(65-69)		Esc I
<b>Femin., 50m Costas</b>							
40.	Pereira, Patricia Diogenes	69	SAD	36.02	RN E(45-49)		Esc E
<b>Femin., 100m Costas</b>							
23.	Raimundo, Isabel Maria	40	SAD	2:08.60	RN K(75-79)		Esc K
<b>Femin., 200m Bruços</b>							
25.	Pereira, Patricia Diogenes	69	SAD	3:21.86	RN E(45-49)		Esc E
<b>Femin., 100m Estilos</b>							
15.	Ferreira, Ana Maria	50	SAD	1:47.78	RN I(65-69)		Esc I
<b>Femin., 400m Estilos</b>							
21.	Ferreira, Ana Maria	50	SAD	8:21.59	RN I(65-69)		Esc I

XXI Campeonato de España OPEN de Invierno Masters  
Pontevedra, 19- - 22-2-2015

---

**Misto, 4 x 50m Livres**

31. Sport Alges e Dafundo SAD 2:39.84 RN 6(280-319) Cat 6  
RAIMUNDO, Isabel Maria, SALGUEIRO, Luis Vidigal, FERREIRA, Ana Maria, BASTO, Antonio Bessone