

COMUNICADO Nº 10-09 09/04/03

ÍNDICE

- 1 - NATAÇÃO PURA
- 2 - PÓLO AQUÁTICO
- 3 - PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO (PDD)
- 4 - FORMAÇÃO
- 5 - DIVERSOS

1 - NATAÇÃO PURA

Concentrações FPN

Na sequência do Plano de Alta Competição e Selecções Nacionais de Natação Pura 2009, ponto nº 3.3, informamos que as Concentrações FPN relativas à Selecção Júnior, estão agendadas para os locais abaixo mencionados, com os seguintes horários:

Piscinas Municipais da Póvoa de Varzim

18 de Abril – das 17h00 às 19h00;
9 de Maio – das 17h00 às 19h00;
12 de Setembro – das 17h00 às 19h00;
24 de Outubro – das 17h00 às 19h00.

Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra

18 de Abril – das 9h00 às 11h00;
9 de Maio – das 9h00 às 11h00;
12 de Setembro – das 9h00 às 11h00;
24 de Outubro – das 9h00 às 11h00.

Complexo de Piscinas do Jamor

10 de Abril – das 15h00 às 17h00;
1 de Maio – das 9h00 às 11h00;
13 de Junho – das 16h00 às 18h00.

Piscinas Municipais de Loulé

10 de Abril – das 9h00 às 11h00;
1 de Maio – das 17h00 às 19h00;
19 de Setembro – das 9h00 às 11h00;
17 de Outubro – das 17h00 às 19h00.

Lembramos que o transporte e despesas inerentes são da inteira responsabilidade dos próprios.

2- PÓLO AQUÁTICO

X Torneio Internacional de Felgueiras, 15 a 18 de Abril de 2009

Atletas convocadas

Janete Sousa	SCS	Catarina Santos	CNA
Elisabete Matos	SCS	Carla Moreira	LOUSADA XXI
Aurelie Mariani	SCS	Raquel Almeida	ADDCEG
Flávia Pacheco	SCS	Ana Sofia Martins	ADDCEG
M ^a João Ferreira	SCS	Rita Pereira	ADDCEG
Laura Barbosa	CNA	Susana Costa	CFP
Ana Brissos	CNA	Mariana Prata	CFP

Suplentes:

Daniela Santos- CNA
Daniela Mota- Lousada XXI

Corpo Técnico:

Treinador: Pedro Cardoso
Departamento técnico: Pedro Brandão

Concentração:

Porto: Piscina de Felgueiras, 18h30 de dia 14 de Abril
Lisboa: sede da FPN, 15h00 de dia 14 de Abril

Calendário dos jogos:

15 Abril	17h30	ITA X GBR
	19h00	POR X GER
16 Abril	17h30	GBR X GER
	19h00	POR X ITA
17 Abril	17h30	GER X ITA
	19h00	POR X GBR
18 Abril	09h30	3 ^o X 4 ^o
	11h00	1 ^o X 2 ^o

3 - PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO (PDD)

4º Festival de Estrelas-do-Mar – Torres Novas, 18 e 19 de Abril

O 4.º Festival de Estrelas, actividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) “Estrelas-do-mar”, vai decorrer nos dias 18 e 19 de Abril (Sábado e Domingo) de 2009 em Torres Novas.

Enviamos em anexo o Regulamento, Ficha de Inscrição e Poster de Divulgação.

4 - FORMAÇÃO

Equivalências

Bárbara Juliana Braz Bernardes - Treinadores de 1º Nível de Natação
Nuno Filipe Brito Marques – Treinadores de 1º Nível de Natação
Paulo Alexandre Nogueira Lopes – Treinadores de 2º Nível de Natação Pura

5 - DIVERSOS

a) Encerramento dos Serviços FPN

Informa-se que, por força da 'tolerância de ponto' concedida pelo Governo para a tarde do próximo dia 9 de Abril, e considerando os efeitos decorrentes das festividades próprias da quadra que atravessamos, também a FPN decidiu encerrar as suas Instalações a partir das 13h30, na data em apreço, retomando a sua actividade quotidiana no dia 13 de Abril.

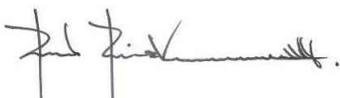
b) Curso de Formação – Treinar Hidroginástica – 25 de Abril, Porto

O Gabinete de Natação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto vai organizar no dia 25 de Abril o “Curso de Formação – Treinar Hidroginástica”. Mais informações através do e-mail otiliapereira@fade.up.pt ou susana@fade.up.pt.

c) Clubes

Por solicitação da Associação Académica de Coimbra, indicamos a nova morada e endereço electrónico: Secção de Natação, Rua Padre António Vieira – Edifício AAC, 3000 – Coimbra natacaoaac@gmail.com

Pela FPN



Paulo Frischknecht
Presidente

4º FESTIVAL DE ESTRELAS

"Aprende a nadar com as estrelas-do-mar"



Crianças e Jovens
com Idades dos
8 aos 16 Anos

18 e 19 de Abril

Piscinas Municipais de Torres Novas

Para mais informações contacte a Federação Portuguesa de Natação

Telefone: 214 158 190 ou secretariado.formacao@fpnatacao.pt ou sincro@fpnatacao.pt



Inscrições na FPN até às
19H00 do dia 14 de Abril

	<p>FESTIVAL DE ESTRELAS Torres Novas, 18 e 19 de Abril de 2009 Anexo 1 – Ficha de Inscriçao</p>	
---	--	---

Acompanhantes	Funçao (técnico, dirigente)

ESQUEMAS:

• Equipa(s)

• Combi

Taxas de Inscrição:

Para os Alunos **Não Filiados** deverá ser paga a quantia referente a _____ crianças x 5€ = _____ €

Os Alunos têm Seguro Desportivo?

Sim Não

Nota: **PREENCHER A FICHA DE INSCRIÇÃO E ENVIAR ATÉ DIA 14/04/2009 (19h00)**

E-mail: secretariado.formacao@fpnatacao.pt, sincro@fpnatacao.pt

Fax: **21 419 17 39**



4º Festival de Estrelas

REGULAMENTO

Âmbito

O presente regulamento aplica-se ao 4º Festival de Estrelas, actividade prevista no Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD) “Estrelas-do-mar”, a realizar nos dias 18 e 19 de Abril (Sábado e Domingo) de 2009, em Torres Novas.

O Festival de Estrelas é um encontro a nível nacional que tem como objectivo reunir todos os intervenientes no Programa Estrelas-do-mar. Para além da mostra do trabalho realizado, através da exhibição de esquemas, pretende-se que seja um momento de encontro, convívio e troca de experiências entre todos os participantes no programa. Para as técnicas, pretendemos também criar um momento de formação teórico/prática. Temos, igualmente, como objectivo, efectuar um registo da evolução das jovens envolvidas no programa, acompanhando a sua progressão.

Organização

A organização, supervisão e acompanhamento desta actividade   da responsabilidade de FPN com o apoio da Associação de Natação do Distrito de Santarém. Caberá   FPN, através do departamento técnico e da sua comissão, acompanhar a realização das actividades, estando-lhe adjudicadas todas as funções de concepção e planeamento das actividades, assegurando desta forma a qualidade das actividades e o cumprimento rigoroso dos procedimentos.

Local

Torres Novas – Piscinas Municipais e Pavilhão Municipal.

Destinatários

Crianças e jovens de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos, provenientes diferentes espaços aquáticos exigindo-se, como pré-requisito, que os participantes tenham o processo de adaptação ao meio aquático concluído e, se possível, que saibam nadar pelo menos duas técnicas de nado.



Participa o

Não está permitida a participa o de nadadoras que compitam nas provas do Campeonato Nacional de Nata o Sincronizada.

Poderão participar nas actividades crianças e jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos:

- Filiados no âmbito dos Programas de Desenvolvimento Desportivo da FPN
- Não filiados: Taxa de Inscri o 5  por criança + Seguro Desportivo

Inscri es

As inscri es deverão dar entrada na FPN até às **19h00 do dia 14 de Abril**, em formulário próprio – ver anexo 1. As crianças e jovens são poderão participar mediante apresenta o de autoriza o do Encarregado de Educa o com termo de responsabilidade – a enviar depois de recebidas as inscri es.

Programa da Actividade (sujeito a possíveis altera es):

Hor�rio	Actividade	Local
18 De Abril - S�bado		
10H00	Acolhimento e Recep�o	Pavilh�o Municipal
12H00-13H00	Almo�o	Escola Pr�tica de Pol�cia
14H30-19H00	Desafio de Estrelas	Piscina Municipal de Torres Novas
15h00-18H00	Forma�o para quem completou os 3 n�veis do programa	Piscina Municipal de Torres Novas
19H00-20H00	Jantar	Escola Pr�tica de Pol�cia
21H00-24H00	Actividade surpresa	Pavilh�o Municipal
24h00	Recolher	Pavilh�o Municipal
19 De Abril - Domingo		
08H30-9H00	Pequeno-Almo�o	Escola pr�tica de pol�cia
9H30-11H30	Desafio de Estrelas	Piscina Municipal de Torres Novas
12H00-13H00	Almo�o	Escola pr�tica de pol�cia
15H00-18H00	Festival de Estrelas	Piscina Municipal de Torres Novas
18H00	Encerramento	Piscina Municipal de Torres Novas



Equipamento

Para as actividades na Piscina

Todos os participantes devem trazer, obrigatoriamente, chinelos, calção de banho (tanga – masculinos) ou fato de banho completo (femininos) e touca. Podem também trazer, se assim o entenderem, óculos e toalha de banho.

Não é permitido o uso de objectos (relógios, fios, pulseiras, anéis, etc.) que ponham em risco a integridade física. Se algum destes requisitos não se verificar a equipa de coordenação poderá impedir a participação na actividade.

Para as actividades em Seco

Todos os participantes devem trazer equipamento e calçado desportivo indoor.

Recomendamos que cada nadadora se faça acompanhar de uma mochila ou saco desportivo devidamente identificado como o seu nome e escola a que pertence. Todo o equipamento desportivo deverá também estar identificado.

Higiene e Segurança

É obrigatório:

Uso de chinelos no cais da piscina e o banho após a actividade.

Não está recomendada a actividade a:

Crianças e jovens portadores de doenças infecciosas do tracto respiratório ou da pele, designadamente feridas abertas ou ainda por sarar.

Não é permitido:

Correr no cais da piscina, nem realizar qualquer acção que possa colocar em risco a sua segurança ou a segurança dos outros participantes.

Caso se verifique alguma das situações estabelecidas a coordenação poderá impedir a participação na actividade.

Merchandizing

Serão distribuídos a todos os participantes merchandizing referente ao programa Estrelas do Mar.



Escalões

Os escalões etários estabelecidos para as actividades são os seguintes:

Actividade						
Festival de Estrelas	- 12 Anos	+ 12 Anos	- 12 Anos	+ 12 Anos	- 12 Anos	+ 12 Anos

Conteúdos

Os conteúdos técnicos a avaliar nas actividades são os seguintes:



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



NATAÇÃO

50 Metros de uma Técnica de Nado à escolha

FIGURAS

Desafio

Posição Básica Dorsal (PBD)	Manter a posição durante 8"
Posição Básica Ventral, face na água	Manter a posição durante 8" e Percorrer 5 metros com remada à escolha, no sentido dos pés ou da cabeça
Posição Básica de Barril	Manter a posição durante 8" seguida de rotação de 180° na mesma posição durante 8"

DESTREZAS

Desafio

Em seco

De pé, flexão do Tronco sobre os Membros inferiores (medir a distância entre a ponta dos dedos e o solo)	Distância da ponta dos dedos ao solo igual ou inferior a 15cm.
Executar a Posição Básica Dorsal de Joelho flectido (Vela) com a perna direita e a perna esquerda, iniciando e terminando o movimento na PBD.	Realizar a tarefa utilizando 16 tempos para cada perna (4 em PBD + 4 até vela + 4 em Vela e 4 até PBD)

Na água

Retropedalagem estacionária	Manter a posição durante 8"
-----------------------------	-----------------------------

ESQUEMA

Desafio

Espaço percorrido	Mínimo 20m
Tempo (+/- 15")	1'15"
Entrada	De pés, com os braços acima da cabeça e em extensão
1. Bruços Sincronizado em duas ou mais linhas	8' - 16"
2. Boost	1 - 4"
3. Posição Básica de Barril	8 - 16"
4. Remada no sentido dos pés ou da cabeça em PBD até formar uma Estrela	16 - 24"
5. PBD de Joelho Flectido	8 - 16"
6. Ostra	4"
7. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos	8 - 16"



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



NATAÇÃO

100 m de uma técnica de nado à escolha

FIGURAS

Desafio

Execução da posição Encarpada à frente (Movimento Básico 3) No final do movimento, a Bacia deverá estar no lugar ocupado pela cabeça no início do movimento.

Figura 310 – MORTAL À RETAGUARDA ENGRUPADO – 1.1 Manter a Posição Engrupada durante a rotação

Figura 101 – PERNA DE BALLETT SIMPLES – 1.6 Executar a figura durante 16 tempos (8 para subir e 8 para descer)

DESTREZAS

Desafio

Em seco

Na Posição Básica Ventral, efectuar uma extensão do tronco e da cabeça. Distância do queixo ao solo igual ou superior a 10cm.

De Pé, tocar com os dedos médios das mãos atrás das costas, elevando um braço por cima da cabeça e vice-versa Distância máxima permitida entre os dedos médios – 10 cm

Figura 102 PERNA DE BALLETT ALTERNADA – 2.4 Realizar a Figura durante 16 tempos, 8 para cada perna

Na água

Posição Vertical na parede, com apoio das mãos no cais Manter a posição durante 8”
Verificar o alinhamento dos segmentos

ESQUEMA

Desafio

Espaço percorrido Mínimo 20m

Tempo (+/- 15”) 1'30”

Entrada Salto de Pés, braços acima da cabeça, em extensão

1. Braços subaquático, apneia, com saída numa formação em círculo 8' - 16”

2. Boost 1 - 4”

3. Retropedalagem lateral, com apoio das 2 mãos 8 - 16”

4. Nado lateral + Entrada em carpa 4 – 8”

5. Braços Sincronizado com movimento de cabeça ou Braços lateral, terminando uma formação em cruz 8 – 16”

6. Retropedalagem, com elevação de 1 braço 8 – 16”

7. Figura iniciada com Perna de ballet formando 2 linhas 8 – 16”



FESTIVAL DE ESTRELAS

Aprende a nadar com as Estrelas-do-mar!



NATAÇÃO

100 Metros bruços, com partida e viragem

FIGURAS

Desafio

Posição de flamingo à superfície	Manter a posição durante 8 “.
Flor	Executar a figura durante 16 tempos (8 até espargata e 8 até vertical)
Mortal à retaguarda encarpado	Manter a posição encarpada à retaguarda durante a execução da figura
Perna de ballet submarina	Manter a posição de pena de ballet durante a figura

DESTREZAS

Desafio

Em seco

Sentado no chão, com os membros inferiores afastados entre os 90° e os 120°, flectir o tronco à frente de forma a tocar com a ponta dos dedos no chão.	Manter a posição 4-8”
Espargata com a melhor perna	Distância ao solo < 25 cm
Ponte	Manter a posição 4-8”
<i>Na água</i>	
Posição de Grua, na parede	Manter a posição durante 8” na parede, com apoio das mãos no cais
Posição vertical, com garrações	Manter a posição durante 4-8”, com garrações nas mãos

ESQUEMA

Desafio

Espaço Percorrido	Mínimo 25 m	
Tempo (+/- 15”)	1’45”	
Entrada	De cabeça	
1. Boost seguido de ½ volta		1-4”
2. Retropedalagem, com movimento de 1 braço		8-16”
3. Uma figura com início em carpa e final à escolha		4-8”
4. Duas técnicas de nado sincronizado à escolha		8-16”
5. Retropedalagem, com movimento dos 2 braços		8-16”
6. Uma figura com flamingo e perna de ballet		+ de 8”
7. Mínimo de 4 formações, sendo uma em linha recta		



Avaliação

No sábado dia 18 de Abril serão avaliadas: “Natação”, “Figuras” e “Destrezas”. No domingo serão avaliados os “Esquemas”.

Os Esquemas serão avaliados em Equipa (4-8 nadadoras) com acompanhamento musical. No caso de um clube não ter o número suficiente de nadadoras para fazer uma equipa poderá fazê-lo em solo/dueto/trio.

Fica ao critério de cada clube a escolha do acompanhamento musical desde que cumpra os requisitos de espaço, tempo e elementos técnicos descritos no programa de cada nível.

Festival de Estrelas

Cada clube ou Escola de Natação poderá apresentar esquemas de **Equipa ou Combi** (não são permitidos solo, duetos ou trios) na proporção de 1 esquema por cada 8 nadadoras inscritas.

Caso tenha alguma dúvida sobre a acção poderá contactar a **Federação Portuguesa de Natação**, Moradia do Complexo de Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 – CRUZ QUEBRADA – DAFUNDO.

Carla Romaneiro

Departamento Técnico FPN

Tlm : 9179725248 **Tel.** 214 158 190 **Fax.** 214 191 739

Email: secretariado.formacao@fpnatacao.pt ou sincro@fpnatacao.pt