

	<b>Federação Portuguesa de Natação</b>					<i>Data</i>
						99/06/01
	<b>COMUNICADO</b>					Nº12/99

## INDICE

- 1 - I CAMPEONATO NACIONAL DE NATAÇÃO DE MASTERS
- 2 - NOVAS FILIAÇÕES
- 3 - JORNADAS OLÍMPICAS DA JUVENTUDE EUROPEIA
- 4 - CAMPEONATOS DA EUROPA DE JUNIORES
- 5 - CAMPEONATO DA EUROPA ABSOLUTO
- 6 - RECORDES HOMOLOGADOS
- 7 - CURSO DE MANUTENÇÃO DE PISCINAS
- 8 - CALENDÁRIO OFICIAL DE PROVAS 98/99 – NATAÇÃO PURA
- 9 - EQUIVALÊNCIA
- 10 - CURSOS LORD

### 1 – I CAMPEONATO NACIONAL DE NATAÇÃO DE MASTERS

Juntamos em anexo o Regulamento do I Campeonato Nacional de Natação de Masters e respectivas Listas Onomásticas.

**Coordenador técnico** –  
**Luis Cardoso (FPN).**

**Treinador - José Silva (FCP)**

### 2 – NOVAS FILIAÇÕES

Em reunião de Direcção de 99/05/25, foram aprovadas as seguintes filiações:

- Clube da Natureza de Alvito – através da ANE
- Direcção Regional de Educação Especial e Reabilitação – através da ADM

### 3 – JORNADAS OLÍMPICAS DA JUVENTUDE EUROPEIA

Foram seleccionados para esta competição os seguintes nadadores:

Daniel Pereira (SCB) – 100C, 200C, 4x100L, 4x100E  
 David Ferro (SFUAP) – 100 L, 200 L, 200 E, 4x100 L, 4x100 E  
 Edgar Andrade (CVG) – 100 B, 200 B, 4x100 E  
 Hélder Pais (SFUAP) – 400 E  
 Luís Monteiro (FCP) – 400 L, 4x100 L, 4x100 E  
 Tiago Barroso (SAD) – 100 M, 200 M, 4x100 L  
 Bárbara Ferreira (LSC) – 200 E, 400 E, 4x100 L  
 Filipa Silva (CNA) – 100 L, 4x100 L, 4x100 E  
 Keissy Sousa (FCP) – 100C, 200C, 4x100L, 4x100E  
 Manuela Fonseca (LSC) – 200 L, 400 L, 4x100 L  
 Nádia Correia (SFUAP) – 100 B, 200 B, 4x100 E  
 Sara Oliveira (FCP) – 100 M, 200 M, 4x100 E

### 4 - CAMPEONATOS DA EUROPA DE JUNIORES

De acordo com o plano de Alta Competição, para a presente época, estão seleccionados para os referidos campeonatos os seguintes nadadores:

Rita Catarino (ABVE) – 50 B, 100 B  
 Luísa Fonseca (LSC) – 200 M  
 Andreia Martins (SCP) – 200 M  
 Inês Águas (SAD) – 50 M  
 João Coelho (SCB) – 400 L, 1500 L, 200 M  
 Ricardo Coxo (SFUAP) – 50 M, 100 M  
 Hélder Lopes (ACM) – 50 B, 100 B  
 Paulo Franco (CDN) – 400 L  
 Rui Cortes (ABVE) – 50 M  
 Filipe Custódio (CNS) – 50 L  
 Hugo Gonzalez (GCF) – 50 L

Face ao presente quadro encontram-se definitivamente preenchidas as seguintes provas: 200 M femininos, 50 M masculinos, 50 L masculinos, 400 L masculinos.

Para obtenção dos respectivos vistos, os nadadores acima referidos, bem como todos os demais elementos que possam vir a integrar esta selecção, devem enviar à FPN até ao próximo dia **21 de Junho**: passaporte e 4 fotografias iguais.

**ADVERSÁRIO EM DESPORTO É UM PARCEIRO DA COMPETIÇÃO**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

Morada do Complexo do Jamor- Estrada da Costa 1495-688 Cruz Quebrada-Dafundo; Tel:(01) 415 81 90 ; Fax: (01) 415 81 99

## 5- CAMPEONATO DA EUROPA ABSOLUTO

Para obtenção dos respectivos vistos, os nadadores já com mínimos e todos os elementos que possam vir a integrar esta selecção, devem enviar à FPN até ao próximo dia 30 de Junho: passaporte e 4 fotografias.

## 6 - RECORDES HOMOLOGADOS

Piscina de 25 m

15/05/99

1500 L G3 19.14.70 Sara Loureiro SCB (Braga)

22/05/99

50 L G2 00.24.96 David Ferro SFUAP (EUL)

200 L G2 02.00.39 David Ferro SFUAP (EUL)

23/05/99

100 L G2 00.54.54 David Ferro SFUAP (EUL)

## 7 - CURSO DE MANUTENÇÃO DE PISCINAS

Pela Direcção da FPN

Em aditamento ao nosso Comunicado 10/99 de 99/05/12, no seu ponto 3, juntamos em anexo o desdobrável do CEFD sobre o referido curso.

## 8 - CALENDÁRIO OFICIAL DE PROVAS 98/99 - NATAÇÃO PURA

99/06/27 - AAC - Estafestão AAC - Coimbra - 368

## 9 - EQUIVALÊNCIA

Emiliano Manuel Garcês de Sousa - 1º Nível

## 10 - CURSOS LORD

Juntamos em anexo informações sobre o "Curso breve de Ergometria" a levar a efeito pelo LORD em 9 de Julho 99.

O Vice Presidente

Gabriel Santos



# 1º CAMPEONATO NACIONAL DE NATAÇÃO DE MASTERS

## PISCINA CURTA

### 1. Local

Almada, Piscina do Complexo Desportivo Municipal (25m x 6 Pistas).

### 2. Data

3 e 4 de Julho de 1999

### 3. Horário das Jornadas

1ª Jornada – Sábado – 15H00

2ª Jornada – Domingo – 9H30

3ª Jornada – Domingo – 15H30

### 4. Calendário das Provas

#### 1 Jor na da

Pr ovas				Gr upos
1	100m	Livres	fem	A a J
2	50m	Livres	masc	A a J
3	100m	Costas	fem	A a J
4	100m	Mariposa	masc	A a J
5	200m	Mariposa	fem	A a D
6	200m	Costas	masc	A a D
7	50m	Bruços	fem	A a J
8	100m	Bruços	masc	A a J
9	200m	Estilos	fem	A a D
10	400m	Livres	masc	A a D
11	4x50m	Livres	fem	1 a 3
12	4x50m	Livres	masc	1 a 3

#### 2ª Jor na da

Pr ovas				Gr upos
13	100m	Estilos	masc	A a J
14	50m	Costas	fem	A a J
15	50m	Mariposa	masc	A a J
16	200m	Bruços	fem	A a D
17	50m	Costas	masc	A a J
18	200m	Livres	fem	A a D
19	200m	Bruços	masc	A a D
20	100m	Estilos	fem	A a J
21	200m	Livres	masc	A a D
22	50m	Mariposa	fem	A a J
23	4x100m	Estilos	masc	1 a 3
24	4x50m	Livres	masc	4 a 7
25	4x100m	Estilos	fem	1 a 3
26	4x50m	Livres	fem	4 a 7

#### 3ª Jor na da

Pr ovas				Gr upos
27	400m	Livres	fem	A a D
28	200m	Mariposa	masc	A a D
29	200m	Costas	fem	A a D
30	200m	Estilos	masc	A a D
31	100m	Bruços	fem	A a J
32	50m	Bruços	masc	A a J
33	50m	Livres	fem	A a J
34	100m	Costas	masc	A a J
35	100m	Mariposa	fem	A a J
36	100m	Livres	masc	A a J
37	4x100m	Livres	fem	1 a 3
38	4x50m	Estilos	fem	4 a 7
39	4x100m	Livres	masc	1 a 3
40	4x50m	Estilos	masc	4 a 7

### 5. Grupos e Escalões Etários

#### Provas Individuais

Grupos	Esc.Etários	Ano Nascim
A	25-29	1974-70
B	30-34	1969-65
C	35-39	1964-60
D	40-44	1959-55
E	45-49	1954-50
F	50-54	1949-45
G	55-59	1944-40
H	60-64	1939-35
I	65-69	1934-30
J	70 e Acima	1929 e Antes

#### Estafetas

Grupos	Esc.Etários	Ano Nascim
1	100-119	1974-70
2	120-139	1969-65
3	140-159	1964-60
4	160-199	1959-50
5	200-239	1949-40
6	240-279	1939-30
7	280 e Acima	1929 e Antes

### 6. Participação

Têm direito a participar neste Campeonato Nacional todos os nadadores de nacionalidade portuguesa nascidos até 31 de Dezembro de

1974, inclusive, que sejam detentores da Licença Desportiva de Natação de Masters da FPN ou, a título de excepção nesta prova, da Licença Desportiva de Natação do INATEL –Instituto Nacional para o Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores.

Cada nadador só poderá participar, ao longo das 3 jornadas desta competição, num total de 6 provas, incluindo as estafetas, sendo-lhe permitido nadar um máximo de 2 provas individuais e 1 estafeta por jornada.

## **7. Inscrições**

### **7.1. Prazos**

As inscrições deverão dar entrada na sede da FPN até às 18H00 do dia 22.Jun.99.

### **7.2. Equipas de Estafetas**

A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na Mesa do Júri antes do início de cada jornada.

Só é permitida a participação de 1 equipa de estafetas por Clube/Grupo Etário/Sexo.

### **7.3. Formalização das Inscrições**

As inscrições para todas as provas devem ser efectuadas nas listas onomásticas, fornecidas pela FPN, devidamente preenchidas. O seu incorrecto preenchimento implica a anulação das inscrições.

Em anexo às listas onomásticas acima referidas devem ser remetidas cópias dos documentos de identificação que comprovem a nacionalidade e ano de nascimento dos nadadores.

### **7.4. Valor das Inscrições**

Provas Individuais – 200 Escudos

Provas de Estafetas – 500 Escudos

O pagamento das inscrições deverá ser efectuado por meio de cheque à ordem da FPN.

O valor das inscrições pagas não é reembolsável.

## **8. Agrupamento por Provas**

Em cada prova, os nadadores serão agrupados por séries, em função dos tempos de inscrição, independentemente do escalão etário a que pertencem.

## **9. Classificações**

Haverá uma classificação separada por cada prova, escalão etário e sexo.

## **10. Prémios**

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros classificados de cada prova, escalão etário e sexo.







# I CAMPEONATO NACIONAL DE MASTERS

## Lista de Hoteis

Hotel Costa da Caparica (\*\*\*\*)  
Av<sup>a</sup> General Humberto Delgado, 47  
2825 - Costa da Caparica  
Tel.01.2910310 – Fax. 01.2906404/2910687

### Preços

Single – 9.750\$00 c/P.A.  
Duplo – 11.000\$00 c/P.A.

Hotel Maia (\*\*)  
Av<sup>a</sup> Dr. Aresta Branco, 22  
2825 – Costa da Caparica  
Tel.01.2904948 – Fax.01-2901276

### Preços

Single – 8.000\$00 c/P.A.  
Duplo – 10.000\$00 c/P.A.  
Tripló – 14.000\$00 c/P.A.

Hotel Praia do Sol (\*\*)  
Rua dos Pescadores, 12  
2825 – Costa da Caparica  
Tel.01.2900012 / 2901913 – Fax.01.2902541

### Preços

Single – 9.000\$00 c/P.A.  
Duplo – 10.000\$00 c/P.A.

CUICA – Complexo Turístico Costa Caparica  
Tel.01.2903882 / 2905609 – Fax.01.2904786

### Preços

Duplo c/vista Mar – 6.000\$00  
Duplo c/vista Terra – 5.000\$00

Residencial Capa Rica  
Rua dos Pescadores, 9 – 9 A/B  
2825 – Costa da Caparica  
Tel.01.2900242 – Fax.01.3541427

### Preços

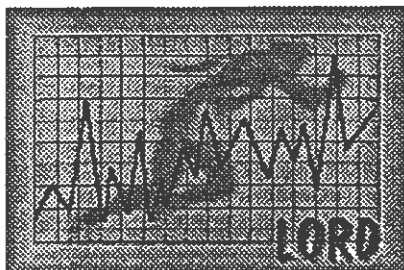
Q.c/Banho Comum (4) – 8.000\$00 s/P.A.  
4.500\$00 s/P.A.

Pousada da Juventude (Almada)  
Tel. Reservas 01.3138833 / 34  
**Preços:** 2.500\$00 a 5.500\$00 (Para Ind. e Duplo c/P.A.)  
Nota: Obrigatório a ter Cartão Jovem ou de Alberguista



# FORMAÇÃO AVANÇADA EM TREINO DESPORTIVO

## CURSOS - LORD



### *Curso breve de ergometria com análise de gases expirados*

PROVAS MÁXIMAS E SUB-MÁXIMAS EM CONTEXTO DESPORTIVO

6ª feira, 9 DE JULHO DE 1999

Este curso breve de duração de 4 horas, desenvolve-se em dois períodos: manhã - das 9 às 13 horas e tarde - das 14 às 18 horas. Para cada período só serão aceites 40 inscrições, pela ordem de chegada. O programa consta de:

**Ergometria - componente teórica:** Diferentes tipos de ergómetros e protocolos. Aplicações ao desporto. Consumo máximo de oxigénio e outros parâmetros cardiorespiratórios determinados por sistema de análise de gases expirados. Procedimentos de determinação e normas de segurança

**Ergometria - componente prática:** Realização de uma sessão prática onde se procederá à demonstração de uma prova de esforço máxima e outra sub-máxima, com determinação do VO<sub>2</sub> máx., limiar anaeróbio, curva de acumulação de lactato, para além de outros parâmetros cardiorespiratórios e metabólicos passíveis de aplicação no desporto.

-----

Formação Avançada em Treino Desportivo  
CURSO BREVE DE ERGOMETRIA  
9 de Julho de 1999



Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_ Local de trabalho: \_\_\_\_\_

Profissão \_\_\_\_\_ Modalidade desportiva \_\_\_\_\_

Indique a sua preferência: período da manhã \_\_\_\_\_ período da tarde \_\_\_\_\_

junto envio cheque nº \_\_\_\_\_ na quantia de 3.000\$00 (três mil escudos)  
sobre o Banco \_\_\_\_\_ para pagamento da inscrição do curso em epigrafe.

*Obs. Os cheques deverão ser passados à FMH. Só se aceitam 40 inscrições por período, seleccionadas por ordem de chegada*