

	<b>Federação Portuguesa de Natação</b>					<i>Data</i>
						00/10/25
	<b>COMUNICADO</b>					Nº16/00

#### ÍNDICE

- 1 - REGULAMENTO DE PROVAS NACIONAIS DE NATAÇÃO PURA 2000/2001
- 2 - ELEIÇÕES FPN - QUADRÉNIO 2001/2004
- 3 - CONGRESSO ELEITORAL FINA
- 4 - CALENDÁRIO NACIONAL DE PROVAS - 2000/2001 - NATAÇÃO PURA
- 5 - NOVAS FILIAÇÕES
- 6 - EQUIPARAÇÕES
- 7 - DIVERSOS

#### 1 - REGULAMENTO DE PROVAS NACIONAIS DE NATAÇÃO PURA 2000/2001

Juntamos em anexo devidamente corrigidas as páginas 13 e 17 e a Tabela 3 do Regulamento de Provas Nacionais de Natação Pura, para substituírem as respectivas no regulamento entretanto enviado.

#### 2 - ELEIÇÕES FPN - QUADRÉNIO 2001/2004

Juntamos em anexo da lista dos Corpos Sociais eleitos para o Quadriénio 2001/2004, em Assembleia Geral Eleitoral realizada em Lisboa, no passado dia 7 de Outubro.

#### 3 - CONGRESSO ELEITORAL FINA

Por ocasião do Congresso Eleitoral da FINA, realizado no passado mês de Setembro em Sydney, o Presidente da FPN Sr. Victor Nogueira, foi novamente escolhido para assumir as funções de Presidente do Comité Técnico de Masters da FINA.

#### 4 - CALENDÁRIO NACIONAL DE PROVAS 2000/2001 - NATAÇÃO PURA

2000/10/28-29	NSIT	I Torneio NSIT - 2000	Angra do Heroísmo
---------------	------	-----------------------	-------------------

#### 5 - NOVAS FILIAÇÕES

Foram aprovadas em reunião de Direcção de 00/10/10, as seguintes filiações:

- Grupo Desportivo da Mealhada - através da ANA
- Grupo Desportivo de Freixianda - através da ANDS

Foi aprovada em reunião de Direcção de 00/10/17 a filiação da Associação Caça e Pesca da Caranguejeira, através da ANDL

Foi aprovada em reunião de Direcção de 00/10/24 a filiação do Clube de Natação da Maia, através da ANNP.

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

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

Moradia do Complexo do Jamor- Estrada da Costa 1495-688 Cruz Quebrada-Dafundo; Tel: 21 415 81 90 ; Fax: 21 419 17 39

## **6 - EQUIPARAÇÕES**

- José Alexandre da Silva Rodrigues Mateus - 2º Nível de Treinador de Natação Pura
- Sérgio Rui Oliveira Abreu - 2º Nível de Treinador de Natação Pura

## **7 - DIVERSOS**

### **a) Campeonatos Absolutos de Piscina Curta - Hotelaria na Guarda**

Juntamos em anexo uma listagem das unidades hoteleiras da Guarda.

### **b) Campeonatos Absolutos de Portugal - Hotelaria em Loulé**

Juntamos em anexo uma listagem das unidades hoteleiras de Loulé.

### **c) IIº San Marino 2001 Synchro**

Vai realizar-se de 24 e 25 de Março 2001 em San Marino o IIº San Marino 2002 Synchro.

Mais informações poderão ser solicitadas na Secretaria da FPN.

### **d) Campeonatos do Mundo de Atletismo**

A Federação Portuguesa de Atletismo vai organizar a competição em assunto de 9 a 11 de Março de 2001 no Parque das Nações, criando para o efeito um serviço de voluntariado. Os interessados em participar nesta área poderão contactar a FPA (Tel.214146020 Fax.214146021), e-mail fpa.@fpatletismo.pt.

### **e) I Seminário de Natação "A Qualidade do Futuro"**

Junto anexamos informações sobre o Seminário em assunto.

Pela Direcção da FPN  
O Vice Presidente

Gabriel Santos

## CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES

### - 1ª e 2ª DIVISÕES MASC./FEM. -

#### 1. Local

Piscina da Póvoa do Varzim, (50m x 8 pistas)

#### 2. Data

12 e 13 de Maio de 2001

#### 3. Programa - Horário

1ª Jornada/10H00 (1ª Sessão)		2ª Jornada/09H30 (1ª Sessão)	
01-02	200m Livres masc.	33-34	200m Estilos masc.
03-04	200m Livres fem.	35-36	200m Estilos fem.
05-06	400m Estilos masc.	37-38	1500m Livres masc.
07-08	400m Estilos fem.	39-40	800m Livres fem.
09-10	100m Mariposa masc.	41-42	4x100m Est. masc.
11-12	100m Mariposa fem.	43-44	4x100m Est. fem.
1ª Jornada/17H00 (2ª Sessão)		2ª Jornada/16H00 (2ª Sessão)	
13-14	50m Livres masc.	45-46	100m Livres masc.
15-16	50m Livres fem.	47-48	100m Livres fem.
17-18	100m Bruços masc.	49-50	200m Mariposa masc.
19-20	100m Bruços fem.	51-52	200m Mariposa fem.
21-22	400m Livres masc.	53-54	200m Bruços masc.
23-24	400m Livres fem.	55-56	200m Bruços fem.
25-26	200m Costas masc.	57-58	100m Costas masc.
27-28	200m Costas fem.	59-60	100m Costas fem.
29-30	4x100m Livres masc.	61-62	4x200m Livres masc.
31-32	4x100m Livres fem.	63-64	4x200m Livres fem.

As provas ímpares correspondem à 2ª Divisão e as pares à 1ª Divisão

#### 4. Clubes Participantes

**1ª Divisão Masculinos** –SAD, FCP, SCP, SFUAP, SCB, CNA, ABVE, CFV

**1ª Divisão Femininos** -FCP, SCB, SFUAP, LSC, CNAC, SAD, SCP, CNA

**2ª Divisão Masculinos** – SLB, CNAC, CNF, LSC, EDV, GESL, ADF, CDN, CVG, AAC, GDNVNF, CNS, CGA, GCF, CFB, CNAL

**2ª Divisão Femininos**- CFV, CFP, GESL, EDV, ABVE, CDN, SLB, CL, CTAP, FOCA, CFB, AHBVG, AAC, PORT, CVG, ADF

## CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES

### - 3ª DIVISÃO MASC. e FEM. -

1. Local - Leiria, Piscina Municipal (25m x 8 pistas)

2. Data - 26 e 27 de Maio de 2001

3. Horário das Jornadas

1ª Jornada às 16H00 de 26 Maio

2ª Jornada às 16H00 de 27 Maio

4. Participantes

Têm direito a participar nestes Campeonatos, os Clubes que pertençam à 3ª Divisão Nacional, a saber:

**Masculinos** – VGAC, CFP, CNM, PIMPOES, CSNA, CNRM, LDC, CL, PORT, CTAP, GCVR, AEJ, CNTN, AIRFA, CAL, FOCA, BDC, OSJ

**Femininos** – CBF, CGA, CNS, CSNA, GCF, CNAL, GDNVNF, CNTN, CLAC, CAL, LDC, AEJ, CDE, GCVR, CNM, BDC, CFUC, CAANAZ

Cada Clube terá de se fazer representar por 1 (um) nadador e 1 (uma) equipa de estafetas por prova.

Cada nadador pode ser inscrito/competir num máximo de 2 (duas) provas individuais, e 1 (uma) estafeta por jornada.

Um Clube termina a sua participação a partir do momento em que deixa de se fazer representar numa prova, sendo tal facto considerado como não comparência aos Campeonatos.

Numa **situação excepcional**, em que um nadador não possa participar numa prova, por motivo de acidente ou outro de comprovada gravidade, poderá o clube, **desde que previamente autorizado pelo Juiz Árbitro**:

- a) proceder à sua substituição imediata por outro nadador da equipa,
- b) não se fazer representar na prova em questão, consequentemente não pontuando.

5. Inscrições

As listas onomásticas modelo FPN, com a relação dos nadadores participantes, nas provas a que concorrem no máximo de 12 (doze) por EQUIPA, deverão dar entrada na sede da FPN até às **18H00 do dia 14 de Maio de 2001**.

A indicação da constituição das equipas de estafetas deverá ser entregue na Mesa do Júri imediatamente a seguir ao termo da 8ª e 21ª provas do programa.

TEMPOS DE ADMISSÃO AOS CAMPEONATOS - TAB-3

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES E SENIORES - 2000/01

	FEMININOS					
	JUN.	Jun. (25 m)	TAC 2	SEN.	Sen. (25 m)	TAC 2
50 L	30,00	29,4	28,5	29,50	28,9	28,0
100 L	1:04,50	01:03,1	01:01,3	1:03,60	01:02,3	01:00,4
200 L	2:19,00	02:16,1	02:12,0	2:17,20	02:14,3	02:10,3
400 L	4:49,00	04:42,9	04:34,5	4:44,00	04:38,0	04:29,8
800 L	9:56,00	09:43,5	09:26,2	9:48,00	09:35,7	09:18,6
4x100 L	4:26,00	04:20,4	*	4:21,00	04:15,5	*
4x200 L	9:32,00	09:20,0	*	9:30,00	09:18,0	*
50 B	38,40	37,2	36,5	37,80	36,6	35,9
100 B	1:24,00	01:21,4	01:19,8	1:22,50	01:19,9	01:18,4
200 B	2:59,00	02:53,5	02:50,0	2:56,00	02:50,5	02:47,2
50 C	35,00	33,9	33,3	34,60	33,5	32,9
100 C	1:14,80	01:12,5	01:11,1	1:13,20	01:10,9	01:09,5
200 C	2:40,00	02:35,0	02:32,0	2:36,50	02:31,6	02:28,7
50 M	32,80	32,1	31,2	32,40	31,7	30,8
100 M	1:12,00	01:10,5	01:08,4	1:11,00	01:09,5	01:07,5
200 M	2:39,00	02:35,7	02:31,1	2:36,00	02:32,7	02:28,2
200 E	2:38,00	02:33,1	02:30,1	2:35,50	02:30,7	02:27,7
400 E	5:35,00	05:24,6	05:18,2	5:30,00	05:19,8	05:13,5
4x100E	5:05,00	04:55,5	*	5:00,00	04:50,7	*

	MASCULINOS					
	JUN.	Jun. (25 m)	TAC 2	SEN.	Sen. (25 m)	TAC 2
50 L	26,20	25,6	24,9	25,40	24,9	24,1
100 L	57,20	56,0	54,3	55,50	54,3	52,7
200 L	2:04,50	02:01,9	01:58,3	2:02,30	01:59,7	01:56,2
400 L	4:25,50	04:19,9	04:12,2	4:20,00	04:14,5	04:07,0
1500 L	17:32,00	17:09,9	16:39,4	17:23,00	17:01,1	16:30,9
4x100 L	3:55,00	03:50,1	*	3:44,00	03:39,3	*
4x200 L	8:32,00	08:21,2	*	8:15,00	08:04,6	*
50 B	33,50	32,5	31,8	32,80	31,8	31,2
100 B	1:14,00	01:11,7	01:10,3	1:11,50	01:09,3	01:07,9
200 B	2:43,00	02:37,9	02:34,9	2:38,00	02:33,1	02:30,1
50 C	30,80	29,8	29,3	30,10	29,2	28,6
100 C	1:06,00	01:04,0	01:02,7	1:04,00	01:02,0	01:00,8
200 C	2:20,50	02:16,1	02:13,5	2:18,00	02:13,7	02:11,1
50 M	28,00	27,4	26,6	27,40	26,8	26,0
100 M	1:01,80	01:00,5	00:58,7	59,80	58,5	56,8
200 M	2:20,00	02:17,1	02:13,0	2:17,00	02:14,1	02:10,1
200 E	2:21,50	02:17,1	02:14,4	2:19,00	02:14,7	02:12,0
400 E	4:57,50	04:48,3	04:42,6	4:54,00	04:44,9	04:39,3
4x100E	4:22,00	04:13,9	*	4:15,00	04:07,1	*

## **CORPOS SOCIAIS F.P.NATAÇÃO - QUADRIÊNIO 2001-2004**

### **MESA DA ASSEMBLEIA GERAL**

<b>Presidente</b>	- Maria de Fátima Cunha Felgueiras Almeida Sousa Oliveira
<b>Vice Presidente</b>	- Luis Manuel Guerreiro Alves Arroja
<b>Secretário</b>	- João Pedro Martins Garcia Bandeira
<b>Secretário</b>	- Manuel Pedro Avelans Nunes
<b>Secretário</b>	- Orlando Correia dos Reis

### **PRESIDENTE**

- Francisco Alberto Victor Nogueira

### **DIRECÇÃO**

<b>1º Vice Presidente</b>	- António Gabriel Tavares Carvalho dos Santos
<b>Vice Presidente</b>	- António Manuel dos Reis Nogueira
<b>Vice Presidente</b>	- Carlos Alberto Matos de Oliveira
<b>Vice Presidente</b>	- Francisco José Bessone Ferreira Alves
<b>Vice Presidente</b>	- Isidoro Augusto da Costa Morgado
<b>Vice Presidente</b>	- Jaime Marques Mendes
<b>Vice Presidente</b>	- Joana Isabel Raposo Ramos Arantes
<b>Vice Presidente</b>	- José Manuel Barradas dos Santos
<b>Vice Presidente</b>	- Luis Fernando Honório de Melo e Silva
<b>Vice Presidente</b>	- Pedro Vitor Mil-Homens Ferreira Santos
<b>Suplente</b>	- Domingos João Genebra Coias
<b>Suplente</b>	- Paulo Eduardo Matos Gomes de Azevedo

### **CONSELHO FISCAL**

<b>Presidente</b>	- Carlos Alexandre Antão Valente Coutinho
<b>Secretário</b>	- Amílcar Martins Escudeiro
<b>Vogal</b>	- Daniel Ribeiro da Cruz
<b>Suplente</b>	- Pedro Jorge Roquete Baptista
<b>Suplente</b>	- José Manuel Ferreira Figueiredo

### **CONSELHO JURISDICIONAL**

<b>Presidente</b>	- José Maria de Jesus Martins
<b>Relator</b>	- Sónia Alexandra Melão Ferreira
<b>Relator</b>	- Francisco José Rodrigues Sá Pombo

### **CONSELHO DISCIPLINAR**

<b>Presidente</b>	- Miguel Nuno de Sá Nogueira Ferreira Fernandes
<b>Vogal</b>	- Vasco Sérgio Capelo Nascimento Costa
<b>Vogal</b>	- José Avelino Pereira da Rosa

### **CONSELHO DE ARBITRAGEM**

<b>Presidente</b>	- Davide Franco Leandro
<b>Secretário</b>	- Maria Gracinda Dias Pires Simão Martins dos Santos
<b>Vogal</b>	- Paulo Filipe Nunes Marques
<b>Vogal</b>	- Paula Alexandra Almeida Nunes Felga Ribeiro Vital
<b>Vogal</b>	- Paulo Jorge Brás de Oliveira

## RESIDENCIAIS DO DISTRITO

NOME	LOCALIDADE	TELEFONE	FAX
HOTEL DE TURISMO	GUARDA	271223366	-
RESIDENCIAL MONTEIRO	GUARDA	271239159	-
RESIDENCIAL MOREIRA	GUARDA	271214131	-
RESIDENCIAL PINTO	GUARDA	271230945	-
RESIDENCIAL RIBEIRO	GUARDA	271212773	-
RESIDENCIAL FILIPE ✕	GUARDA	271223659	271221402
RESIDENCIAL SANTOS	GUARDA	271205400	271212931
RESIDENCIAL TREVO	GUARDA	271212316	-
HOTEL RESIDENCIAL FERRINHO	GUARDA	271224476	271222906
PENSÃO GARE	GUARDA	271239341	-
PENSÃO RESIDENCIAL GARE	GUARDA	271239488	-
PENSÃO ALIANÇA ✕	GUARDA	271222235	-
RESIDENCIAL BEIRA SERRA Ⓢ	GUARDA	271212392	271211391
RESIDENCIAL FALCÃO	PINHEL	271413882	-
HOTEL SÃO LUÍS	PINZIO	271947869	-
RESIDENCIAL JOBECA	PORTO DA CARNE	271926140	-
RESIDENCIAL RESTAURANTE O SERRANO	PORTO DA CARNE	271926737	-
RESIDENCIAL MESQUITA	SABUGAL	271752227	-
RESIDENCIAL RESTAURANTE PELICANO	SABUGAL - ALDEIA DA PONTE	271647560	-
RESIDENCIAL ROBALO	SABUGAL	271753566	-
RESIDENCIAL O MARTINS	SOITO	271607359	-
RESTAURANTE RESIDENCIAL O MARTINS LDA	SOITO	271601047	-
RESIDENCIAL CASA DA SÉ	TRANCOSO	271212501	-
RESIDENCIAL DOM DINIS	TRANCOSO	271811525	271811194



Câmara Municipal da Guarda

Praça do Município - 6301-854 GUARDA

RESIDENCIAL PORTAS DEL REI	TRANCOSO	271811411	-
RESIDENCIAL VALE A PENA	TRANCOSO	271811951	-
RESIDENCIAL A MURALHA	ALMEIDA	271574357	-
RESIDENCIAL MORGADO	ALMEIDA	271574412	-
RESIDENCIAL BARCA DE ALVA	BARCA DE ALVA	271355126	-
HOTEL MIRA SERRA	CELORICO DA BEIRA	271742604/05	-
RESIDENCIAL PARQUE	CELORICO DA BEIRA	271742197	-
RESIDENCIAL LEÃO LDA	RATOEIRA -CELORICO DA BEIRA	271741230	-
HOSPEDARIA DRAGÃO LDA	CELORICO DA BEIRA	271742170	-
RESIDENCIAL TRANSMONTANO DA SERRA	CELORICO DA BEIRA	271319020	-
HOSPEDARIA DO CONVENTO	CELORICO DA BEIRA	271312828	-
PENSÃO FIGUEIRENSE	CELORICO DA BEIRA	271312517	-
RESTAURANTE HOSPEDARIA ARCO IRIS	CELORICO DA BEIRA	271313207	-
PENSÃO POPULAR	VILA FRANCA DAS NAVES	271886156	-
HOTEL LUSITANO	VILAR FORMOSO	271513503	-
PENSÃO CANDEIAS	VILAR FORMOSO	271512174	-
PENSÃO RESIDENCIAL OLIVEIRA	VILAR FORMOSO	271512170	-
PENSÃO SANTOS	VILAR FORMOSO	271512269	-
RESIDENCIAL ALCINO	VILAR FORMOSO	271513515	-
RESIDENCIAL ALEXANDRE	VILAR FORMOSO	271512181	-
RESTAURANTE RESIDENCIAL O BEIRA RAIA	VILAR FORMOSO	271512153	-
HOTEL BELSOL	BELMONTE	275912206	-
PENSÃO ALTITUDE	BELMONTE	275911170	-
RESTAURANTE RESIDENCIAL ESTRELA DO ZÊZERE	BELMONTE	275911549	-



Câmara Municipal da Guarda

Praça do Município - 6301-854 GUARDA





# Louletano Desportos Clube

## Departamento de Natação

---

### UNIDADES HOTELEIRAS DE LOULÉ

#### LOULÉ

PENSÃO RESIDENCIAL AVENIDA NOVA	289415097
PENSÃO RESTAURANTE AVENIDA	289416735
RESIDENCIAL CIDEM	289416474
RESIDENCIAL IBERICA	289415553
RESIDENCIAL DOM PAYO	289414100
ALBERGARIA PARQUE DAS LARANJEIRAS	289414422
	289416453
	289322368

#### QUARTEIRA

HOTEL ATIS	289389771
HOTEL DOM JOSÉ	289302752
HOTEL PINHAL DO SOL	289302834
HOTEL ZODIACO	289389589
ORBITUR	289302826
RESIDENCIAL MÁRIO	289313242
RESIDENCIAL BATISTA	289313221
RESIDENCIAL PALMAR	289312045
RESIDENCIAL DEL REY	289315255
RESIDENCIAL ROMEU	289314114
PENSÃO NOSSO PARAISO	289315494
PENSÃO MIRA MAR	289315225

#### ALMANCIL

RESIDENCIAL SANTA TERESA	289395525
RESIDENCIAL SUL AMERICANO	289395432

## DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Natação
- Profissionais de Ed. Física e Desporto
- Estudantes da área de Ed. Física e de Desporto

## INSCRIÇÕES

- Até ao dia 20 de Novembro - 7500\$00  
Depois de 20 de Novembro - 8000\$00
- Estudantes (ver informações importantes)  
Até ao dia 20 de Novembro - 6500\$00  
Depois de 20 de Novembro - 7000\$00

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

- O preço da inscrição, inclui documentação, cafés e o jantar "convívio";
- Os estudantes devem fazer prova através de declaração ou cartão de estudante a enviar juntamente com a inscrição;
- As inscrições serão aceites por ordem de chegada;
- Os participantes com inscrições que não estejam regularizadas à hora de início da sessão de abertura não poderão participar;
- A ficha de inscrição pode ser fotocopiada;
- Não se aceitam inscrições por telefone ou fax;
- As preleções começarão impreterivelmente à hora marcada.

- As inscrições devem ser enviadas para:  
Piscinas Municipais do Fontelo  
CAF - Secção de Natação  
3500 Viseu - Tel./Fax - 232 425 065

- É importante a indicação do nº de contribuinte, caso necessite recibo;

- Na sessão prática o uso de chinelos e touca são obrigatórios;

- Local de realização:

EXPOBEIRAS - Parque Industrial de Coimbrões - Viseu  
Bloco Prático - Piscina Municipal do Fontelo - Viseu

- Alojamento:

Contactar - 232 425 065

- Para qualquer informação contactar:

Irene - 965 057 250

## ENTIDADES COLABORADORAS

- Câmara Municipal de Viseu
- Serviços Municipalizados de Viseu
- IPJ - Instituto Português da Juventude
- Desporto Escolar - Viseu
- IND - Sub-Delegação de Viseu
- FPN - Federação Portuguesa de Natação
- APTN - Associação Portuguesa de Técnicos de Natação
- ANA - Associação de Natação de Aveiro
- AIRV - Associação Industrial da Região de Viseu
- Região de Turismo Dão Lafões
- Comissão Vitícola da Região do Dão - Federação dos Vinhos

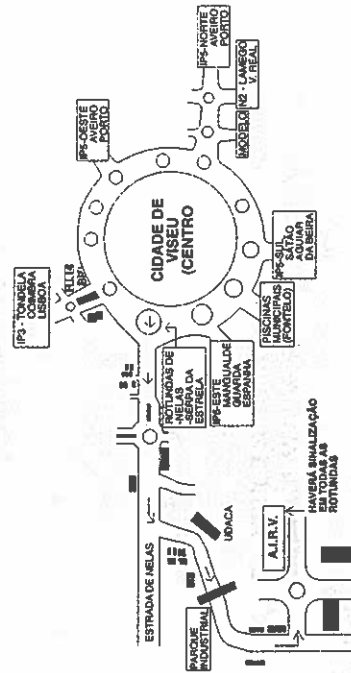


# IMPÉRIO

EM TODO O LADO, A TODA A HORA

## UISEU

# 1 e 2 de Dezembro 2000



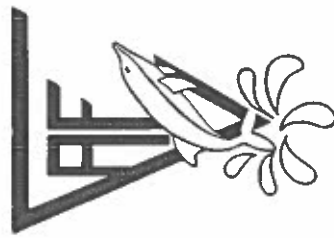
EXPOBEIRAS

AUDITÓRIO DA AIRV

PARQUE INDUSTRIAL DE COIMBRÕES - VISEU

ORGANIZAÇÃO:

SECÇÃO DE NATACÃO - CAF



# I SEMINÁRIO DE NATACÃO

## " A Qualidade do Futuro "

A função de ensinar e treinar constitui um importante desempenho nas sociedades modernas.

Aos Monitores e Treinadores impõe-se que assumam essa responsabilidade o que significa melhorarem o seu saber específico da modalidade assente numa cultura geral.

É preciso não esquecer que a separação entre um bom profissional é caracterizada pela diferença que existe entre o ter capacidade e o ter competência.

No primeiro caso estão os que sabem fazer, no segundo estão os que fazem com saber. Só com uma atitude de permanente aprendizagem nos podemos tornar competentes.

A. Vasconcelos Raposo

#### PRELECTORES PARTICIPANTES:

- A. Vasconcelos Raposo

Mestre em Ciências do Desporto (vergente do "Treino de Alto Rendimento em Natação).

Exerce funções como Director Técnico e Treinador Principal no GesLourdes.

- João Paulo Vilas-Boas

Doutorado em Ciências do Desporto;

Prof. Associado da FCDEF-UP;

Coordenador do Gabinete de Natação da FCDEF-UP  
Director Técnico e Treinador Principal do Futebol Clube do Porto

- José Virgílio Santos Silva

Assistente na FCDEF-UP;

Director Técnico do Clube de Natação da Maia

- Teresa Figueiras

Mestre em Ciências do Desporto;

Docente do ISMAI;

Treinadora de Natação do Futebol Clube do Porto

## PROGRAMA

### 1 DE DEZEMBRO - Sexta-feira

08H30 - Abertura do Secretariado

09H30 - Sessão de Abertura

#### "PLANEAMENTO E TREINO DA TÉCNICA EM JOVENS NADADORES"

José V. Santos Silva

10H00 - Bloco Teórico

11H00 - Intervalo

11H30 - Bloco Teórico

13H00 - Almoço

#### "NATAÇÃO PARA ADULTOS - UMA NOVA PERSPECTIVA"

Teresa Figueiras

14H30 - Bloco Teórico

15H30 - Intervalo

16H00 - Bloco Teórico

17H00 - Intervalo

17H15 - Bloco prático (ver informações importantes)

19H00 - Jantar (ver informações importantes)

### 2 DE DEZEMBRO- Sábado

#### "O MONITOR, O TREINADOR E A ESCOLA DE NATAÇÃO"

A. Vasconcelos Raposo

09H30 - Bloco Teórico

11H00 - Intervalo

11H30 - Bloco Teórico

13H00 - Almoço

#### "ORGANIZAÇÃO E TREINO DE UMA EQUIPA DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO EM NATAÇÃO"

João Paulo Vilas-Boas

14H30 - Bloco Teórico

15H30 - Intervalo

16H00 - Bloco Teórico

17H30/18H00 - Encerramento/entrega de certificados

## I SEMINÁRIO DE NATAÇÃO - VISEU

"A Qualidade do Futuro"

Ficha de Inscrição Nº \_\_\_\_\_

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

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

Telef.: \_\_\_\_\_

Contrib. Nº \_\_\_\_\_

Cod. Postal: \_\_\_\_\_

Téc. de Natação

Prof. Ed. Física

Estudante

Junto Envio Cheque Nº \_\_\_\_\_

S/Banco \_\_\_\_\_

No valor de \$ \_\_\_\_\_

Endossar o cheque a: CAF - Natação

Enviar para: Piscinas Municipais do Fontelo - CAF Natação - 3500 VISEU

IMPORTANTE:

ASSINALAR PRESENÇA NO JANTAR: SIM

NÃO

PREENCHER COM LETRA LEGÍVEL