



COMUNICADO Nº 19-14

20/06/2014

ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. ÁGUAS ABERTAS
3. FORMAÇÃO
4. RECORDES HOMOLOGADOS

1. NATAÇÃO PURA

Open do Luxemburgo – 28/29 Junho 2014, Luxemburgo (LUX)

Em adenda ao nosso Comunicado Nº18-14 de 12/06/2014, informamos o plano de viagem da competição em assunto:

Miguel Nascimento / Cátia Martinheira

27 Junho	TP 1900	Faro/Lisboa	06h05/06h50
27 Junho	TP 1950	Lisboa/Porto	07h55/08h50
27 Junho	TP 676	Porto/Luxemburgo	09h35/12h50
30 Junho	TP 683	Luxemburgo/Lisboa	17h25/19h05
30 Junho	TP 1917	Lisboa/Faro	23h05/23h50

Victoria Kaminskaya / Filipa Ruivo / Inês Fernandes

27 Junho	TP 1950	Lisboa/Porto	07h55/08h50
27 Junho	TP 676	Porto/Luxemburgo	09h35/12h50
30 Junho	TP 683	Luxemburgo/Lisboa	17h25/19h05

Daniel Marinho / Ana Neto

27 Junho	TP 676	Porto/Luxemburgo	09h35/12h50
30 Junho	TP 683	Luxemburgo/Lisboa	17h25/19h05
30 Junho	TP 1980	Lisboa/Porto	20h35/21h30

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, é obrigatória autorização dos pais para saída do País, para os menores de idade. No caso de pais separados, é necessária assinatura de ambos ou cópia autenticada da regulação do poder paternal.

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 do Desporto de Portugal terão que ser solicitados previamente à realização desta Competição.

b) 31º Meeting Internacional do Porto 2014 – 07 e 08 de Junho 2014 50m

Participaram 7 países

07/06/14				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
100 L	10 (61)	Tamila H. Holub	01:01,19	00:30.05
200 L	5 (76)	Tomás Miguel Veloso	01:56.69	00:28.11-00:57.96
	6	Tomás Miguel Veloso	01:57.10	00:27.98-00:57.74 Final
	13 (76)	João Pedro Gil	01:59.53	00:28.54-00:58.49
	15 (76)	Rafael Lourenço Gil	01:59.76	00:28.28-00:58.12
	20 (76)	João Pedro Gil	02:01.21	00:28.41-00:59.10
50 B	3 (23)	Victoria Kaminskaya	00:34.38	
	3	Victoria Kaminskaya	00:34.06	Final
100 B	4 (47)	Andre Gonçalo Santos	01:06.28	00:31.59
	5	Andre Gonçalo Santos	01:06.00	00:31.20 Final
	9 (47)	Nuno G. Quintanilha	01:07.32	00:31.45
	13 (47)	Mário Jorge Veloso	01:09.65	00:33.04-01:09.65
50 C	5 (25)	Gabriel Jose Lopes	00:28.38	
	4	Gabriel Jose Lopes	00:28.21	Final
100 M	1 (48)	Nuno G. Quintanilha	00:55.98	00:26.07
	1	Nuno G. Quintanilha	00:55.49	00:25.94 Final
	24 (48)	Hugo Pon	01:01.33	00:29.01
	32 (48)	Tomás Miguel Veloso	01:01.99	00:28.91
400 L	2 (44)	Tamila H. Holub	04:26.68	00:31.91-01:05.23-02:13.19
	2	Tamila H. Holub	04:20.78	01:04.15-02:10.37 Final
	12 (44)	Maria F. Cabral	04:34.86	00:31.32-01:04.96
	14 (44)	Rita B. Frischknecht	04:40.43	00:30.74-01:04.56





07/06/14				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200 E	2 (58)	Nuno G. Quintanilha	02:11.97	00:27.15
	2	Nuno G. Quintanilha	02:10.39	00:26.89 Final
	6 (58)	Gabriel Jose Lopes	02:13.25	00:27.81
	5	Gabriel Jose Lopes	02:14.06	00:28.08 Final
	18 (58)	Andre Gonçalo Santos	02:19.38	00:28.70
200 B	2 (24)	Victoria Kaminskaya	02:40.62	00:36.22-01:16.91
	2	Victoria Kaminskaya	02:34.09	00:35.51-01:14.86 Final
200 C	1 (25)	João Alexandre Vital	02:09.62	00:30.87-01:03.51
	1	João Alexandre Vital	02:07.98	00:29.87-01:02.19 Final
400 E	2 (16)	Victoria Kaminskaya	04:52.59	00:30.43-01:05.50
	12 (16)	Raquel Gomes Pereira	05:21.00	00:34.34-01:15.20
1500 L	2 (16)	Rafael Lourenço Gil	16:14.87	01:02.04-02:06.43-04:15.76-08:38.07
	4 (16)	Guilherme Filipe Pina	16:21.75	01:02.20-02:07.28-04:18.54-08:41.37

08/06/14				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200 L	6 (59)	Tamila H. Holub	02:07.98	00:30.20-01:02.80
	25 (59)	Raquel Gomes Pereira	02:15.84	00:32.37-01:07.00
50 B	4 (39)	Andre Gonçalo Santos	00:30.29	
	6	Andre Gonçalo Santos	00:30.53	Final
	8 (39)	Tomás Miguel Veloso	00:30.51	
	4	Tomás Miguel Veloso	00:30.40	Final
100 B	23 (39)	Mário Jorge Veloso	00:32.14	
	2 (27)	Victoria Kaminskaya	01:15.89	00:35.69
	1	Victoria Kaminskaya	01:12.77	00:34.50 Final
200 M	1 (30)	Nuno G. Quintanilha	02:06.01	00:27.73-00:59.60
	2	Nuno G. Quintanilha	02:01.13	00:27.13-00:58.10 Final
	5 (30)	João Alexandre Vital	02:10.34	00:29.97-01:03.07
	6	João Alexandre Vital	02:09.62	00:29.23-01:02.82 Final
100 M	2 (31)	Victoria Kaminskaya	01:04.25	00:30.38
	4	Victoria Kaminskaya	01:03.92	00:30.55 Final
	13 (31)	Rita B. Frischknecht	01:08.46	00:31.48





08/06/14				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
400 L	1 (54)	Rafael Lourenço Gil	04:07.07	00:29.67-01:00.8502:03.36
	2	Rafael Lourenço Gil	04:04.88	00:28.88-00:59.94-02:02.80 Final
	5 (54)	João Pedro Gil	04:08.74	00:29.34-01:01.10-02:05.72
	4	João Pedro Gil	04:09.36	00:29.27-01:00.73-02:04.90 Final
	9 (54)	Guilherme Filipe Pina	04:11.76	00:29.36-01:01.21-02:04.79
	10 (54)	Tomás Miguel Veloso	04:13.26	00:28.16-00:59.28-02:03.13
	19 (54)	Gabriel José Lopes	04:19.26	00:29.13-01:00.79-02:06.67
	27 (54)	Hugo Pon	04:22.50	00:29.91-01:02.98-02:09.82
200 E	4 (23)	Maria F. Cabral	02:27.42	00:31.86
	3	Maria F. Cabral	02:25.60	00:32.82 Final
200 B	4 (34)	André Gonçalo Santos	02:24.33	00:32.89-01:09.93
	5	André Gonçalo Santos	02:22.58	00:31.79-01:08.12 Final
	11 (34)	Mário Jorge Veloso	02:29.25	00:33.95-01:11.40
50 M	2 (54)	Nuno G. Quintanilha	00:25.61	
	2	Nuno G. Quintanilha	00:25.70	Final
	23 (54)	Gabriel José Lopes	00:27.34	
200 C	5 ()	Maria F. Cabral	02:29.65	00:35.43-01:12.68
	6	Maria F. Cabral	02:27.44	00:35.41-01:12.89 Final
800 L	2 (16)	Tamila H. Holub	08:51.26	01:05.41-02:12.85-04:27.21

c) XXXV Troféu Internacional de Nataçao de Barcelona (Circuito Mare Nostrum) – 14 e 15 Junho 2014, Barcelona (ESP) – 50m

Participaram 34 países

14/06/14				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
1500 L	10 (16)	Tamila H. Holub	17:11.42	01:06.84-02:15.91-04:34.23-09:09.03
50 C	34 (51)	Gabriel Jose Lopes	00:28.03	
400 E	12 (24)	Victoria Kaminskaya	04:51.73	00:31.26-01:06.28
	14	Victoria Kaminskaya	04:53.00	00:30.41-01:05.48 Final
100 L	78 (123)	Alexis M. Santos	00:52.84	00:25.54
	104 (123)	Rafael Lourenço Gil	00:54.54	00:26.56





14/06/14				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
100 C	40 (54)	Rita B. Frischknecht	01:07.41	00:32.16
100 B	44 (56)	Tomás Miguel Veloso	01:06.03	00:31.15
	48 (56)	Andre Gonçalo Santos	01:06.54	00:30.93
200 B	29 (33)	Victoria Kaminskaya	02:40.66	0035.53-01:16.07
200 M	14 (31)	Nuno G. Quintanilha	02:01.64	00:26.71-00:57.50
		Nuno G. Quintanilha	02:02.61	00:27.39-00:58.45 Final
200 E	6 (36)	Alexis M. Santos	02:03.71	00:27.05
	6	Alexis M. Santos	02:02.89	00:26.87 Final
	21 (36)	Gabriel Jose Lopes	02:10.15	00:27.34
	23 (36)	Tomás Miguel Veloso	02:10.79	00:27.97
200 L	64 (75)	Tamila H. Holub	02:10.51	00:31.26-01:03.67
400 L	20	Rafael Lourenço Gil	04:01.59	00:28.11-00:57.86-01:58.35
	28 (46)	João Pedro Gil	04:05.48	00:28.43-00:59.10-02:01.63

15/06/14				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
1500 L	14 (23)	Rafael Lourenço Gil	16:04.47	01:01.64-02:05.40-04:13.47-08:28.37
	19 (23)	João Pedro Gil	16:28.73	01:01.67-02:06.29-04:16.93-08:42.56
50 C	38 (49)	Rita B. Frischknecht	00:31.69	
50 B	44 (52)	Andre Gonçalo Santos	00:30.61	
400 E	6 (25)	Alexis M. Santos	04:26.35	00:28.40-01:01.32
	6	Alexis M. Santos	04:24.90	00:28.01-01:00.29 Final
	14 (25)	Tomás Miguel Veloso	04:37.41	00:29.63-01:02.75
	11	Tomás Miguel Veloso	04:31.71	00:29.11-01:02.21 Final
100 C	38 (51)	Gabriel Jose Lopes	01:00.54	00:29.18
200 C	21 (33)	Rita B. Frischknecht	02:21.66	00:32.67-01:08.23
200 B	30 (40)	Andre Gonçalo Santos	02:24.00	00:32.65-01:09.27
100 M	31 (61)	Nuno Quintanilha	00:56.67	00:25.97
	45 (61)	Gabriel Jose Lopes	00:58.59	00:27.14
200 E	25 (39)	Victoria Kaminskaya	02:21.99	00:29.91
	33 (39)	Madalena Azevedo	02:26.66	00:31.91
200 L	25 (77)	Alexis M. Santos	01:53.43	00:26.49-00:55.50





15/06/14				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	54 (77)	Rafael Lourenço Gil	01:56.99	00:27.72-00:57.64
	71 (77)	João Pedro Gil	02:02.12	00:28.46-00:59.43
400 L	21 (32)	Tamila H. Holub	04:25.39	00:31.36-01:04.06-02:11.23

2. ÁGUAS ABERTAS

Campeonato Europeu de Juniores – 18 a 20 Julho 2014, Zagreb (CRO)

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Selecções Nacionais de Águas Abertas 2014, informamos que a participação nacional será como se segue:

Masculinos	Clube	Provas
Rafael Gil	ANAM	7.5KM, 3KM Equipas
Alexandre Coutinho	ASSSCC	7.5KM, 3KM Equipas
Femininos	Clube	Provas
Florbela Machado	ASSSCC	7.5KM, 3KM Equipas

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

DTN-ADJ: David Ferro

Fisioterapeuta: Ana Leite

Plano de Viagem :

David Ferro / Rafael Gil

16 Julho	LH 1791	Lisboa/Munique	14h20/18h20
16 Julho	LH 5998	Munique/Zagreb	21h15/22h25
21 Julho	LH 6003	Zagreb/Frankfurt	17h55/19h30
21 Julho	LH 1172	Frankfurt/Lisboa	21h00/23h00

Ana Leite / Florbela Machado / Alexandre Coutinho

16 Julho	LH 1179	Porto/Frankfurt	16h15/19h55
16 Julho	LH 6002	Frankfurt/Zagreb	20h45/22h10
21 Julho	LH 6003	Zagreb/Frankfurt	17h55/19h30
21 Julho	LH 1180	Frankfurt/Porto	20h45/22h25





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, é obrigatória autorização dos pais para saída do País, para os menores de idade. No caso de pais separados, é necessária assinatura de ambos ou cópia autenticada da regulação do poder paternal.

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 do Desporto de Portugal terão que ser solicitados previamente à realização desta Competição.

3. FORMAÇÃO

a) Avaliação e Controlo do Treino em Jogadores de Polo Aquático

A Federação Portuguesa de Nataação vai organizar no dia 28 de Junho uma acção de formação “Avaliação e Controlo de Treino em Jogadores de Polo Aquático” no complexo de Piscinas de Guimarães. A acção será assegurada pelo formador Paulo Marques, Membro do Departamento Técnico da FPN para o polo Aquático e responsável pela avaliação e controlo de treino das selecções de PA.

Mais informações em www.fpnatacao.pt e no flyer em anexo.

b) Definição e Clarificação de Conceitos no âmbito das Zonas de Treino em NPD

A Federação Portuguesa de Nataação vai organizar no dia 5 de Julho uma acção de formação “Definição e clarificação de conceitos no âmbito das zonas de treino em NPD” em Coimbra. A acção será assegurada pelo formador José Manuel Borges, DTN de NP e AA da Federação Portuguesa de Nataação, Mestre em Treino de Alto Rendimento e Treinador Olímpico.

Mais informações em www.fpnatacao.pt e no flyer em anexo.

c) Prevenção de Lesões nos Ombros em Nataação Pura, Polo Aquático e Nataação Sincronizada – Distintas Ações / Distintos Requisitos

A Federação Portuguesa de Nataação vai organizar no dia 12 de Julho uma acção de formação sobre “Prevenção de lesões nos ombros em nataação pura, polo aquático e nataação sincronizada - distintas ações / distintos requisitos ” em Évora. A acção será assegurada pelo formador Nuno Batalha, doutorado em ciências do desporto na área de prevenção de lesões na nataação e membro do conselho técnico-científico da FPN.

Mais informações em www.fpnatacao.pt e no flyer em anexo.





4. RECORDES HOMOLOGADOS

Natação Pura

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 25m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
10/06/14	100 M INF A-13	Ana Margarida Guedes	01:03.28	GCVR	Vila Real
14/06/14	200 B INF B-12	Clara Gomes Pereira	02:45.30	SAD	Algés

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 50m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
14/06/14	1500 L JUV A-15	Tamila Hryhorivna Holub	17:11.42	FPN	Barcelona

Pela FPN

António José Silva
Presidente





ACÇÃO DE FORMAÇÃO

Avaliação e Controlo de Treino em Jogadores de Polo Aquático



FORMADOR PAULO MARQUES

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

COMPLEXO DE PISCINAS DE GUIMARÃES

28 DE JUNHO—SÁBADO

11H00—13H00

17H00—20H00



TAXA DE INSCRIÇÃO: 25,00€

(Inclui Documento de Apoio, Certificado de Participação, e 5H de Formação Presencial)

Faça a sua inscrição na Federação Portuguesa de Natação

www.fpnatacao.pt



ACÇÃO DE FORMAÇÃO

Definição e Clarificação de Conceitos no âmbito das zonas de treino em NPD



FORMADOR JOSÉ MANUEL BORGES

DTN NP e AA DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
MESTRE EM TREINO DE ALTO RENDIMENTO
TREINADOR OLÍMPICO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



FPN
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

COIMBRA

5 DE JULHO—SÁBADO

08H30—13H30



TAXA DE INSCRIÇÃO: 25,00€

(Inclui Documento de Apoio, Certificado de Participação, e 5H de Formação Presencial)

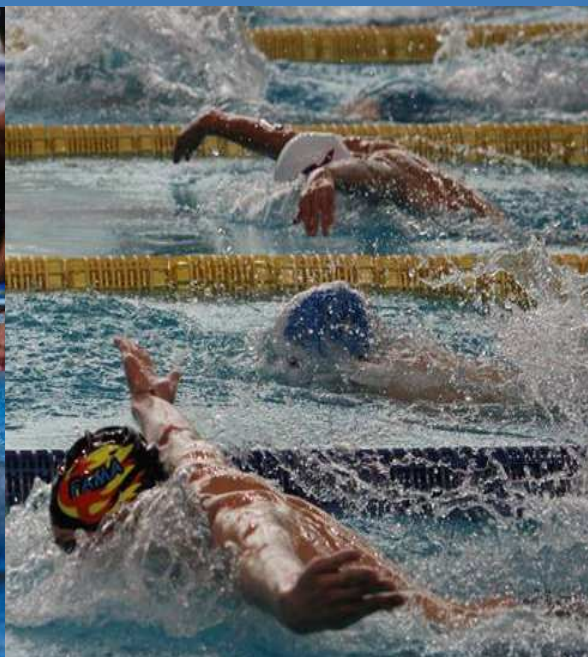
Faça a sua inscrição na Federação Portuguesa de Natação

www.fpnatacao.pt



ACÇÃO DE FORMAÇÃO

**Prevenção de Lesões nos Ombros em
Natação Pura, Polo Aquático e Natação
Sincronizada
Distintas Acções / Distintos Requisitos**



FORMADOR

NUNO BATALHA

DOUTORADO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO NA ÁREA DE PREVENÇÃO DE LESÕES
NA NATAÇÃO

DOCENTE NA UNIVERSIDADE DE ÉVORA

MEMBRO DO CONSELHO TÉCNICO—CIENTIFICO DA FPN



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



FPN
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



FORMAÇÃO

ÉVORA

12 DE JULHO—SABADO

08H30—13h30

TAXA DE INSCRIÇÃO: 25,00€

(Inclui Documento de Apoio, Certificado de Participação, e 5H de formação presencial)

Faça a sua inscrição na Federação Portuguesa de Natação

www.fpnatacao.pt