



CIRCULAR PA Nº. 24 14/15

12/06/2015

DISTRIBUIÇÃO: Associações, Clubes P.A.

ASSUNTO:	1 – Provas de Grupos de Idades 2 – Organização de Provas Nacionais 3 – Formação 4 - Diversos
----------	---

1 – PROVAS DE GRUPOS DE IDADES

a) PO 9 – Campeonato Nacional S19 Feminino

Dada a existência de apenas duas equipas inscritas nesta prova, entendeu a Direção da FPN, que a forma de disputa do referido campeonato seja através da realização de 2 jogos entre estas duas equipas, no dia 19.jul, sendo um no período da manhã e o outro no período da tarde.

b) PO 11 – Campeonato Nacional S17 Feminino

Após solicitação do CFP, e auscultados todos os Clubes intervenientes na prova, informamos que a Direção da FPN decidiu aceitar a inscrição do Clube Fluvial Portuense na referida prova.

c) Contactos

No quadro seguinte estão os contactos das pessoas responsáveis pelas organizações das diferentes provas. Qualquer questão relacionada com logística deverá ser direcionada para estes elementos.

CÓDIGO	PROVA	PESSOA	TELEMOVEL	E-MAIL
PO 8 + PO 9	CN S19 (M&F)			
PO 10 + PO 11	CN S17 (M&F)	Paulo Amaral Jorge Santos	966619141 925034559	secretaria@an Algarve.com jorgewaterpolo7@gmail.com
PO 12 + PO 13	CN S15 (M&F)	Hugo Folgar	916972673	hugofolgar@hotmail.com
PO 14	CN S13 (MX)	José Marques João Pedro Santos	919688950 934055250	polo@clubefluvialportuense.pt

d) Sorteios e calendários

Na próxima segunda-feira dia 15 de Junho, às 15h45 na sede da FPN será elaborado o sorteio das diversas provas de grupos de idades.



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



Agradecemos que as entidades promotoras, que ainda não o fizeram, que nos remetam os horários sugeridos para o calendário de jogos, o mais tardar até às 15h30 do dia 15.jun, prevendo também a realização da reunião técnica antes do primeiro jogo da prova.

2 – ORGANIZAÇÃO DE PROVAS NACIONAIS

Após o término do período de candidaturas á organização de provas nacionais, e de não ter sido apresentada nenhuma candidatura válida para as PO 8 e PO 9, decidiui a Direção da FPN, reabrir o período de candidaturas á organização das referidas provas, **até ao próximo dia 18 de Junho**, tendo como única alteração a constante no quadro abaixo.

CÓDIGO	PROVA	DATAS	DIMENSÃO MINIMA (Prof. Mínima 1.80 m)
PO 8 + PO 9	CAMPEONATO NACIONAL S19 (M&F)	18/19-07-2015	25x16 m

3 - FORMAÇÃO

- a) Curso de Treinador de Grau III – Treinador Sénior de Natação Pura, Natação Sincronizada, Polo Aquático

No âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), de acordo com o estipulado na Lei 40/2012 de 28 de Agosto, a Federação Portuguesa de Natação vai organizar um Curso de Treinadores de Grau III de Natação Pura, Natação Sincronizada, Polo Aquático, a decorrer nos mês de Setembro e Outubro de 2015.

Mais informações em anexo.

4 – DIVERSOS

- a) Emprego / Oferta & Procura

Recebemos dos seguintes técnicos, um pedido de divulgação da sua disponibilidade para trabalhar na área da sua competência:

Técnico Espanhol de Pólo Aquático, Joan Albella, contacto do Técnico juanju_82@hotmail.com

Técnico Grego de Pólo Aquático, George Intzes, contacto do Técnico g.intzes@yahoo.gr

Pela Direção da FPN

Gonçalo Rodrigues
Vice-presidente

PARCINADADORES



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



CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO
SINCRONIZADA, POLO AQUÁTICO



FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO

IDENTIFICAÇÃO

PREENCHER TUDO COM MAIUSCULAS E LETRA LEGÍVEL

NOME

SEXO F M DATA DE NASCIMENTO

NÚMERO DE BI / CC NIF

MORADA

NÚMERO / LOTE ANDAR CÓDIGO POSTAL CIDADE

TELÉMOVEL TELEFONE FIXO

EMAIL

PROFISSÃO

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

TÍTULO PROFISSIONAL DE DESPORTO Nº NÚMERO DE FILIADO

CLUBE ONDE LECCIONA

CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

(NECESSÁRIO ANEXAR COMPROVATIVOS PARA TODOS OS ITENS ASSINALADOS COM SIM. SÓ DESTES MODO SERÃO CONSIDERADOS COMO CRITÉRIO DE SELECÇÃO)

PRATICANTE / EX-PRATICANTE INTEGRADO NO REGIME DE AR SIM NÃO ESCALÃO

(Junior/ Senior)

PROPOSTO POR CLUBE SIM NÃO Necessário Declaração do Clube a propor treinador para realização do Curso

PRATICANTE / EX – PRATICANTE FEDERADO SIM NÃO Nº DE ÉPOCAS FEDERADO

FORMAÇÃO CONTINUA NA ÁREA DA NATAÇÃO, REALIZADA PELA FPN OU ASSOCIAÇÕES TERRITORIAIS SIM NÃO

OUTRAS FORMAÇÕES REALIZADAS NA ÁREA DA NATAÇÃO SIM NÃO

INSCRIÇÃO E PAGAMENTO

Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica + Estágio – 900,00 €
Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica + Estágio (PAN) – 450,00 €
Componente de Formação Específica + Estágio – 750,00 €
Componente de Formação Específica + Estágio (PAN) – 425,00 €
Componente de Formação Geral – 750,00 €

TRONCO ESPECIFICO NATAÇÃO PURA NATAÇÃO SINCRONIZADA POLO AQUÁTICO

MODO DE PAGAMENTO TOTALIDADE DO CURSO 2 PRETAÇÕES 4 PRETAÇÕES

NIB

Pagamento efectuado através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088. Obrigatório anexar comprovativo da pagamento. No caso de não ser seleccionado para o Curso, o valor pago será reembolsado.



CURSO DE GRAU III

TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, SINCRONIZADA, PÓLO AQUÁTICO



LOCAL DE REALIZAÇÃO

DESMOR (RIO MAIOR)

INÍCIO DO CURSO:

17 DE SETEMBRO

ADERENTES AO PROJECTO PORTUGAL A NADAR

50% DE DESCONTO



Taxa de Inscrição: 900,00€

Inscrições até 19 de Julho de 2015

Mais informações em

www.fpnatacao.pt

1. ORGANIZA O

A organiza o do Curso de Grau III de Treinador de Nata o Pura, Nata o Sincronizada e Polo Aquático   da responsabilidade da Federa o Portuguesa de Nata o.

2. DESTINATÁRIOS E CONDI OES DE ACESSO

Podem candidatar-se a frequentar o Curso de Grau III de Treinador todas as pessoas de ambos os sexos que possuam:

- Grau II de Treinador de Nata o Pura, Polo Aquático, Nata o Sincronizada, da respetiva disciplina para o qual se candidatam;
- Exerçam fun es de Treinador há pelo menos duas épocas desportivas (devem fazer prova do tempo de trabalho)

O Curso será aberto até um máximo de 60 inscritos. No caso de o número de inscri es ser superior ao número de vagas, os critérios de acesso serão os seguintes.

1  Critério – Praticantes desportivos integrados em Regime de Alto Rendimento ou das Sele es Nacionais (ou já ter integrado no passado) no escalão de Júnior e ou S nior.

2  Critério – Encontrarem-se ao serviço de qualquer institui o ou entidade filiada na FPN numa das disciplinas da nata o e serem propostos pelas referidas institui es onde estes exerçam a sua atividade;

3  Critério – Apresentarem documentos comprovativos da frequência de a es de forma o de Treinadores de Nata o.



PROPOSTO CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,
POLO AQUÁTICO



3. ESTRUTURA

Data Prevista de Início do curso: 17 de setembro 2015

Realização das avaliações:

1ª Chamada (CFG e CFE): 7 e 8 de novembro 2015

2ª Chamada (CFG e CFE): 5 e 6 de dezembro 2015

O Curso irá realizar-se no Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior, segundo o modelo

Quinta Feira – 14H00 às 20H00;

Sexta a Domingo – 9H00 às 13H00 e 14H00 às 20H00;

O Curso será dividido em 3 partes

Componente de Formação Geral (tronco comum): 91H de duração (3 Semanas)

Componente de Formação Geral

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
Psicologia do Desporto	10H (TT)
Pedagogia do Desporto	10H (T)
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	20H (E)
Luta Contra a Dopagem	3H (T)
Fisiologia do Exercício	10H (E)
Análise do Desempenho Desportivo	8H (TR)
Gestão do Desporto	10H (TT)
Pluridisciplinaridade e Treino Desportivo	12H
Optativas	8H
Total	91H

PROPOSTO CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,
POLO AQUÁTICO

Componente de Formação Específica (Natação Pura, Polo Aquático, Natação Sincronizada)

NATAÇÃO PURA	
UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
Planeamento e periodização do treino em natação pura	25H (TR)
Treino de nadadores de velocidade em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de águas abertas em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de estilos em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de meio-fundo e fundo em natação pura	10H (TR)
Treino de partidas e viragens em natação pura	10H (TR)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TR)
Análise e tendências de desenvolvimento da natação pura atual	3H (TR)
Total	90H
POLO AQUÁTICO	
Metodologia e planeamento do treino no polo aquático	25H (TT)
Biomecânica aplicada ao polo aquático	16H (E)
Estatística e análise do jogo	16H (TR)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TT)
Tática e organização coletiva	21H (T)
Total	90H
NATAÇÃO SINCRONIZADA	
Metodologia e planeamento do treino em natação sincronizada	25H (TT)
Análise e tendências de desenvolvimento da natação sincronizada	3H (TT)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TT)
Treino de figuras e elementos técnicos em natação sincronizada	10H (TR)
Treino coreográfico em natação sincronizada	10H (TR)
Treino complementar em natação sincronizada: ginástica acrobática, trampolins, e arte dramática	30H (TR)
Total	90H

(T) – Teste; (TR) - Trabalho (TT) – Teste e ou Trabalho; (E) – Exame



PROPOSTO CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,
POLO AQUÁTICO



Para abertura da Componente de Formação Específica é necessária a inscrição no mínimo de 6 formandos.

Estágio

O estágio corresponde a uma época desportiva, com a duração mínima de 1100H, das quais 500H no mínimo terão de ser realizadas a nível da condução de sessões de treino da disciplina que escolheram no tronco específico. Os Estágios de Grau III terão de ser realizados no enquadramento e condução de praticantes com um nível desportivo mínimo de âmbito nacional.

Os Estágios decorrem após a conclusão com aproveitamento da componente curricular (parte geral e parte específica).

O curso irá realizar-se segundo o cronograma (o mesmo pode ser sujeito aos necessários ajustes).

Componente de Formação Geral								
Setembro	17 Quinta	18 Sexta	19 Sábado	20 Domingo	24 Quinta	25 Sexta	26 Sábado	27 Domingo
Outubro		2 Sexta	3 Sábado					

Quinta Feira – 14H00 às 20H00;

Sexta a Domingo – 9H00 às 13H00 e 14H00 às 20H00

Componente de Formação Específica								
Outubro	8 Quinta	9 Sexta	10 Sábado	11 Domingo	15 Quinta	16 Sexta	17 Sábado	18 Domingo
		22 Sexta	23 Sábado	24 Domingo				

Quinta Feira – 14H00 às 20H00;

Sexta a Domingo – 9H00 às 13H00 e 14H00 às 20H00



PROPOSTO CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,
POLO AQUÁTICO



1^a Chamada Componente de Forma�o Geral e Específica			
Novembro		7 Sábado	8 Domingo

Sábado – 15H00  s 18H00;

Domingo – 10H00  s 13H00

2^a Chamada Componente de Forma�o Geral e Específica			
Dezembro		5 Sábado	6 Domingo

Sábado – 15H00  s 19H00;

Domingo – 09H00  s 13H00

4. INSCRIÇÕES

As inscri es são realizadas na FPN, após o envio de ficha de inscri o anexa, juntamente com os documentos solicitados, e documentos que façam prova do cumprimento dos critérios definidos no ponto anterior.

O período de candidaturas estará aberto até dia **19 de Julho**. Os resultados de entrada no Curso serão divulgados até dia **31 de Julho**.

Taxa de Inscri o:

900,00  (Componente de forma o geral, componente de forma o específica e estágio). Portugal a Nadar: 450,00 

750,00  (Componente de forma o específica e estágio). Portugal a Nadar: 425 

750,00  (Componente de forma o geral)

Taxa de Inscri o para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar –

50% de Desconto, relativamente   totalidade do curso Deverão apresentar comprovativo de como o clube   aderente até dia **10 de Setembro**. Após essa data não será aceite e terá de pagar a totalidade do Curso.

**PROPOSTO CURSO DE GRAU III
TREINADOR SENIOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA,
POLO AQUÁTICO**

Taxa de inscrição para quem obteve equivalência de Grau Acad mico ao Grau III de Treinador na Componente de Formação Geral – 750,00 . Deverá enviar o Certificado até dia **25 de Outubro**. Após essa data não será aceite o certificado e terá de pagar a totalidade do Curso.

Taxa de Inscrição para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar e com equivalência de Grau Acad mico ao Grau de Treinador na Componente de Formação Geral – 425,00 . Aplicam-se os pressupostos acima referidos.

Forma de pagamento: Através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088. O pagamento poderá ser feito de duas maneiras

Pagamento da totalidade do curso – 900,00  até dia 10 de Setembro. S  se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento do mesmo para a FPN através do seguinte email formacao@fpnatacao.pt

Pagamento em duas fases

I Presta o – 450,00  até dia **10 de Setembro**;

II Presta o – 450,00  até dia **25 de Outubro**. No caso dos formandos que escolham mais do que um tronco, deverão efetuar o pagamento da totalidade em falta;

Pagamento em Quatro fases

I Presta o – 225,00  até dia **10 de Setembro**;

II Presta o – 225,00  até dia **03 de Outubro**;

III Presta o – 225,00  até dia **05 de Novembro**;

IV Presta o – 225,00  até dia **22 de Novembro**

S  se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento do mesmo para a FPN através do seguinte email formacao@fpnatacao.pt

5. FREQUÊNCIA NO CURSO – REGIME DE PRESENCAS

O Curso irá realizar-se de forma presencial. Está definido um regime de presenças obrigatórias, sendo ele:

- a) $\frac{1}{4}$ de presenças na componente de formação geral (obrigatória a presença em 22H da totalidade dos módulos – duração total 91H)
- b) $\frac{1}{4}$ de presenças na componente específica, sendo que os módulos com aulas práticas são de presença obrigatória, não sendo estas contabilizadas para efeitos do $\frac{1}{4}$ definido anteriormente (1/4 de presenças obrigatórias à totalidade dos módulos + presença obrigatória nas aulas práticas de cada módulo).As aulas práticas serão comunicadas de forma antecipada pelo responsável FPN pela logística do curso.

Qualquer formando que não cumpra o número de presenças obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada e a aceitação da mesma ficará ao cuidado do diretor do curso.

6. AVALIAÇÕES DOS MÓDULOS

Os formadores poderão optar por dois tipo de avaliações: Trabalhos ou Testes. No caso de a avaliação ser feita através de testes, os mesmos poderão ser realizados no decorrer dos módulos, devendo o formando optar pela realização nessa data ou na 1ª chamada, caso não possa comparecer na aula de realização do teste, por motivo justificado.