



CIRCULAR Nº 29-20

22/12/2020

DISTRIBUIÇÃO: Associações Territoriais e Clubes

ASSUNTO: Prova de Seleção e Estágio de Natal - Lagos, 27 a 30 de dezembro 2020

a) Prova de Seleção dia 27 dezembro, Lagos

Sobre este assunto informamos o seguinte:

1. As provas de seleção (realizadas em seco e na água) decorrerão no seguinte horário:

- Escalão Júnior às 12H
- Escalão Juvenil às 14H
- Escalão Absoluto às 17H

2. Treinadoras convocadas para a Prova de seleção:

- Responsável escalão Júnior: Sandra Montes (Ovar)
- Responsável escalão Juvenil: Sílvia Pinto (CFP)

3. Treinadoras convidadas em formação:

- Alexandra Nogueira da Costa (Gesloures)
- Catarina Jerónimo Costa (Portinado)
- Filipa Araújo Correia (CFP)

4. Uma hora após o final da prova de cada escalão se informará, através de email às treinadoras responsáveis de cada clube, quais as atletas que permanecem para o estágio, sendo um total de:

- 4 atletas Juvenil
- 4 atletas Júnior

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS





5. Vão ainda fazer parte deste estágio as 3 atletas Absolutas residentes no Centro de Treino em Lagos.

O almoço do dia 27 de dezembro encontra-se a cargo dos clubes das atletas participantes.

O jantar do dia 27 (e restantes refeições até ao dia 30) está incluído para as atletas selecionadas, treinadoras convocadas e treinadoras em formação.

O alojamento das Treinadoras em formação fica a cargo das próprias.

b) Lista de atletas à Prova de Seleção, dia 27 de dezembro, Lagos

De acordo com o descrito em comunicado anterior, divulgamos abaixo a listagem de atletas selecionados na Fase 1 e que podem fazer parte da Prova de Seleção, no dia 27 de dezembro em Lagos:

Escalão JUVENIL		
Clube	Atleta	Ano nascimento
CFP	Anna Luiza Carvalho	2006
GESL	Barbara Correia	2006
FOCA	Bárbara Leal Lima Teixeira de Sá	2006
GESL	Carlota Guerra Mata	2006
AMINATA	Carolina Piteira	2007
AMINATA	Catarina Moreira	2008
FOCA	Helena Henriques Mendonça	2006
GESL	Ines Margarida Henriquez	2006
GESL	Lara Maria Botelho	2006
GESL	Leonor Romão Neves	2008
CFP	Margarida Vasconcelos Castro	2008
GESL	Maria Dinis Ramos	2006
OSCN	Maria Oliveira	2008
CFP	Matilde Pinto Sousa	2007
FOCA	Raquel Ali Rodrigues	2007
GESL	Sofia Amaral Moreira	2008

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS





Escalão JUNIOR		
Clube	Atleta	Ano nascimento
GESL	Ana Barbara Costa	2003
CFP	Anna Luiza Carvalho	2006
GESL	Carlota Sena Fonseca	2005
OSCN	Carolina Leite	2005
GESL	Catarina Dinis Ramos	2004
PORTIN	Francisca Almeida	2004
CFP	Inês Maria Dubini	2005
AMINATA	Mariana Ganhão	2004
CFP	Mariana Sousa Rocha	2003
GESL	Marta Amaral Moreira	2003

Escalão ABSOLUTO		
Clube	Atleta	Ano nascimento
GESL	Ana Barbara Costa	2003
GESL	Carlota Sena Fonseca	2005
OSCN	Carolina Figueiredo	2003
OSCN	Carolina Leite	2005
GESL	Catarina Dinis Ramos	2004
OSCN	Filipa Faria	1998
PORTIN	Francisca Almeida	2004
GESL	Francisca Sena Fonseca	2005
CFP	Inês Maria Dubin	2005
OSCN	Joana Fonseca	2003
AMINATA	Mariana Ganhão	2004
CFP	Mariana Sousa Rocha	2003
GESL	Marta Amaral Moreira	2003

c) Estágio de Natal, 28 a 30 de dezembro, Lagos

Selecionadora Nacional: Sylvia Hernández

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



Morada Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt

**Treinadoras convocadas:**

Responsável escalão Júnior: Sandra Montes (Ovar)
Responsável escalão Juvenil: Sílvia Pinto (CFP)

Treinadoras convidadas em formação:

Alexandra Nogueira da Costa (Gesloures)
Catarina Jerónimo Costa (Portinado)
Filipa Araújo Correia (CFP)

Local de treino: Complexo Desportivo de Lagos, Piscinas

Início do Estágio: Domingo 27 às 18H na piscina municipal de Lagos

Final do Estágio: Quarta 30 dezembro às 15H

Transporte dia 27: a cargo dos clubes
Transporte dia 30: a confirmar

Hotel: Hotel Dom Pedro

Refeições: Salpicos (restaurante piscina)

Material de treino necessário:

Palas, snorkel, elásticos de tubo com comprimento suficiente para o treino na água, elásticos planos, pesos pulsos de 0,5 kg, cinto flutuador, colchonete para treino em seco e cadeado para cacifos.

Leggings pretos e t-shirts ajustadas para ballet.
Magnésio ou luvas para treino de ginástica artística.

Todas as nadadoras deverão ser portadoras de todo o equipamento necessário aos treinos, quer na água quer em seco.

Pela Direção FPN

Miguel Miranda
Vice-Presidente

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS

SEIKO



DECATHLON