



## COMUNICADO Nº 03/20

24/01/2020

### ÍNDICE

1. PLANO DE ALTO RENDIMENTO
2. NATAÇÃO PURA
3. POLO AQUÁTICO
4. ÁGUAS ABERTAS
5. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
6. RECORDES HOMOLOGADOS
7. DIVERSOS

### 1. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

Informamos que se encontra disponível no nosso site o Plano de Alto Rendimento da disciplina de Natação Artística.

### 2. NATAÇÃO PURA

#### *a) 12º Meeting Cidade de Coimbra*

Informa-se que a competição em epígrafe realizar-se-á nos dias 30 e 31 de maio de 2020. Com esta alteração deixa-se de observar a imposição da não homologação de resultados obtidos em competições dos mesmos escalões realizados na data do Meeting.

#### *b) 5ª Ação de Controlo e Avaliação do Treino dos nadadores integrados na preparação Olímpica Tóquio 2020. Jamor, 10 de fevereiro 2020*

Para esta ação estão convocados os seguintes nadadores:

Femininos	Clube	Masculinos	Clube
Ana Catarina Monteiro	CFV	Aléxis Manaças Santos	SCP
Diana Margarida Durães	SLB	Gabriel José Lopes	ALN
Tamila Hryhorivna Holub	SCB	João Alexandre Vital	SCP
Victoria Kaminskaya	SLB	Miguel Duarte Nascimento	SLB

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**Diretor FPN:** Vasco Sousa





**FPN:** José Machado; Paulo Franco; Vítor Ferreira.

**Treinadores Convidados:** Carlos Cruchinho (SCP); Fábio Pereira (CFV); Luís Cameira (SCB); Ricardo Santos (SLB).

**Equipa Avaliação:** Daniel Marinho, João Paulo Vilas Boas.

**Departamento Médico:** Rui Escalreira e Marcelo Pereira.

### Programa:

#### 10 fevereiro

10h00 - 12h00h Treino conjunto sob orientação do Técnico Jon Rudd

13h00: Almoço Centro de Estágios do Jamor

14h00 - 16h00: Avaliações médicas e reunião com grupo de apoio Biomecânico

16h30 - 19h00: Apresentação Dr. Jon Rudd - "Treino para alto rendimento desportivo na natação."

A perspetiva de desenvolvimento da escola de natação até à competição ao mais alto nível. com base em um exemplo real.

**Nota:** Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 72/09, de 01 de outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN ([mafalda.nobre@fpnatacao.pt](mailto:mafalda.nobre@fpnatacao.pt)), indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

### ***c) Estágio Preparação Individual – Vila Real de Stº António (POR) 27 de janeiro a 1 de fevereiro 2020***

No seguimento dos Planos Individuais de Preparação referentes à Preparação Olímpica e Esperanças Olímpicas, estão selecionados os seguintes nadadores:

Femininos	Clube	Masculinos	Clube
Rafaela Gomes Azevedo	SAD	Aléxis Manaças Santos	SCP
Rita Barros Frischknecht	SAD	João Alexandre Vital	SCP

**Treinadores Convidados:** Carlos Cruchinho (SCP); Miguel Frischknecht (SAD)

**Hotel:** Apolo

**Plano Viagem:** a articular diretamente com os treinadores





**Nota:** Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 72/09, de 01 de outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN ([mafalda.nobre@fpnatacao.pt](mailto:mafalda.nobre@fpnatacao.pt)), indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

### 3. POLO AQUÁTICO

#### *Plano Alto Rendimento 2020 – Enquadramento Técnico Masculino*

Na sequência das reuniões sobre o PAR no polo aquático, especifica-se o novo enquadramento técnico das seleções nacionais, femininas, com efeitos a partir de 1 janeiro de 2020.

Selecionador nacional: Fernando Leite

Treinadores assistente para seleção absoluta: Diogo Ferraz

Treinadores assistente para seleção sub-19: Ana Silva e Diogo Ferraz

Treinadores assistente para seleção sub-17: João Pedro Santos e Hugo Abade

Treinadores assistente para seleção sub-15: Ricardo Pereira e João Gonçalves

Treinadores assistente para Plano Nacional de Talentos: Ricardo Pereira e João Gonçalves

### 4. AGUAS ABERTAS

#### *Concentração I (Júnior e Seleção Absoluta integrante da Taça Mundo Doha), Rio Maior, 1 a 3 de fevereiro.*

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Águas Abertas 2020, informamos que estão convocados para a concentração os seguintes nadadores:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Diogo Cardoso	ADRCCIMM	Ana Rita Queiroz	CAQC
Gonçalo Gomes	FBSC	Angélica André	CFP
Martim Machado	CUC	Cátia Agostinho	CNRM
Rafael Gil	SCP	Joana Rodrigues	CUC
Tiago Campos	CNRM	Mafalda Rosa	CNRM
		Mariana Mendes	ADRCCIMM





O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**FPN:** Daniel Viegas

**Treinadores Convidados:** Nuno Ricardo (CNRM)

**Concentração:** pelas 10h00 na entrada do Centro de Estágios DESMOR, dia 1 de fevereiro

**Plano de viagem:** Viagens de comboio e carrinha FPN a articular individualmente com os intervenientes.

**Nota 1:** Todos os nadadores devem fazer-se acompanhar de todo o material necessário para as diferentes sessões de treino.

## 5. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

### *Bolsa de Emprego*

Encontra-se aberto o processo de candidaturas para recrutamento para a área da comunicação social / assessoria de imprensa da Federação Portuguesa de Nataação.

Candidatura

- Licenciatura / Mestrado em Ciências da Comunicação – Jornalismo e/ou carteira de jornalista;
- Proficiência na criação, edição e adaptação de conteúdos;
- Excelente capacidade de escrita;
- Domínio da língua portuguesa e inglesa, oral e escrita;
- Forte sentido de organização;
- Forte sentido de responsabilidade e trabalho de equipa;
- Forte capacidade de gestão de prazos;
- Rigor no detalhe;
- Capacidade de iniciativa, dinamismo e criatividade;
- Preferência a candidatos com conhecimento da Modalidade de Nataação

As candidaturas, juntamente com o CV devem ser enviadas até dia 31 de janeiro para [secretaria@fpnatacao.pt](mailto:secretaria@fpnatacao.pt)



## 6. RECORDES HOMOLOGADOS

### a) Natação Pura

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 25m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
20/12/2019	200 C JUN-17	Camila Rodrigues Rebelo	02:11.13	ALN	Felgueiras
20/12/2019	4x100 E-C JUN	Ruy Manuel Domingos	03:47.99	SCP	Felgueiras
		Francisco Costa Nunes			
		Salvador Vieira Gordo			
		Eduardo Gomes Fernandes			
22/12/2019	100 E SEN/ABS	Ana Pinho Rodrigues	01:01.58	ADS	Felgueiras

### b) Natação Adaptada

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 50m					
DATA	PROVA / CLASSE	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
18/01/2020	1500 L S21	André Almeida	24.59,43	SCP	Coimbra
18/01/2020	50 L S11	Marco Meneses	29,74	CRASTO	Coimbra
18/01/2020	200 E SM11	Marco Meneses	02.45,10	CRASTO	Coimbra
18/01/2020	50 M S7	João Campos	39,84	ADADA	Coimbra

## 7. DIVERSOS

### a) 2nd International Healthy Aging Summit 2020 /20 e 21 março 2020 | Curso Pós Summit – 22 março 2020

A segunda edição do “International Healthy Aging Summit”, como projeto de continuidade da sua anterior edição, confirma o novo paradigma de saúde numa visão integrada da pessoa e da doença, favorecendo as práticas preventivas e holísticas para um envelhecimento cada vez mais saudável. Esta abordagem reforça a importância da multidisciplinaridade na área da saúde e do bem-estar, para a qual todos os profissionais são chamados a contribuir.

Com a duração de dois dias e com um terceiro dia de formação intensiva dirigida exclusivamente ao segmento profissional, curso pós summit, vai ser apresentada uma estratégia promotora de uma longevidade salutar, agregando orientações das várias áreas ligadas à saúde e ao bem-estar. Serão abordados, entre outros, temas como: nutrição, atividade física, imunidade, otimização



metabólica, impacto do stress no envelhecimento, suplementação e controlo de doenças crónicas através de estratégias integradas.

São admitidas inscrições do Grande Público e dos segmentos Profissional e Estudante Profissional.

Os primeiros 30 + 30 (summit e curso pós summit) a utilizarem os códigos convite da FPN:

- summit: *FPN.IHAS2020*
- curso pós summit: *CPS.IHAS2020*

Ser-lhe-ão concedidos um desconto de 20% sobre o valor de inscrição (segmento Profissional)  
Os códigos deverão ser inseridos no ato da compra na Webstore "2ND IHAS 2020".

### ***b) Emprego / Oferta***

A Piscina da Boavista (Junta de Freguesia de Benfca), necessita de reforçar a sua equipa de professores nas tardes de segundas-feiras e quartas-feiras, a partir das 18h00m.

As necessidades são para lecionar aulas de natação de adultos e crianças.

A todos os interessados enviar CV para : [carloscustodio@jf-benfca.pt](mailto:carloscustodio@jf-benfca.pt).

Pela FPN

António José Silva  
Presidente

