



COMUNICADO Nº 08-18

23/02/2018

ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. NATAÇÃO ARTÍSTICA
3. MASTERS
4. FORMAÇÃO

1. NATAÇÃO PURA

a) Centro de Formação Desportiva para o Alto Rendimento de Rio Maior

A Federação Portuguesa de Nataação, dando seguimento à sua Política Desportiva, tem vindo a procurar melhorar as condições de treino dos nadadores portugueses, sendo que a aposta no Centro de Formação Desportiva para o Alto Rendimento de Rio Maior (CFDAR-RM) tem sido um dos objetivos desse programa.

Com vista à preparação da próxima época desportiva e correspondente ano letivo escolar, a Direção Técnica Nacional de Nataação Pura, indicou um conjunto de nadadores que podem vir a reunir as condições para ingresso no CFDAR-RM.

Assim, caso algum dos clubes e/ou encarregados de educação dos seguintes nadadores não pretenda receber informações sobre as condições de ingresso e de visita ao CFDAR-RM deverá enviar essa solicitação para a FPN (secretaria@fpnatacao.pt) até ao próximo dia 7 de março de 2018.

Nadadores

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Paulo André Frota	CASP AE	Camila Rodrigues Rebelo	ALN
Diogo Santos Costa	ADRCIMM	Francisca Soares Martins	FOCA
Ricardo Samuel Pereira	SLB	Maria Gomes Pereira	SAD





Rafael Rodrigues Jacinto	CFB	Maria Ferreira Moura	SCP
Vicente Oliveira Gomes	SCP	Mariana Pacheco Cunha	CFP
Ricardo Lopes Silva	DNMG	Beatriz Vaz Rebelo	GESL
Ivan Emanuel Amorim	CFP	Joana Ribeiro Martins	SLB
Ricardo Filipe Rocha	CAP	Maria Carlota Rebelo	CUC
Ruy Manuel Domingos	SCP	Filipa Ramos Peixeira	SCP
Bernardo Jorge Simões	CNTN	Catarina Silva Soares	FCP
Martim Primavera Alfama	GESL	Ema Jerónimo Conceição	AEFDTV
Francisco Costa Nunes	CCDSM	Sara Moura Cruz	SAD
Hugo Miguel Viegas	CNOL	Bárbara Almeida Ribeiro	CNCVG
Henrique Gomes Silva	AEJ	Helena Nunes Rodrigues	CSAAXXI
Salvador Vieira Gordo	SCP	Maria Freitas Castro	ADF
Gonçalo Henriques Wanzeller	CFB	Maria Lopes Amado	ADBA
Tiago Moura Rodrigues	CLIP	Ana Rita Oliveira	CNPO
João Soares Carneiro	SLB	Filipa Manso Preto	FCP
Paulo Vakulyuk	CNTN	Beatriz Ferreira Gaspar	HCM
Tomás Nogueira Gomes	SFUAP	Maria Vieira Marques	CNVA
André Costa Marques	GDNVNF	Matilde Alves Florêncio	CASPAE
Lucas Medeiros Pereira	SCB	Maria Alexandra Marques	ANAR
David Martyn	BSCN		

b) Plano de Alto Rendimento (PAR) – Natação Pura 2018

Informa-se que o PAR foi complementado nas seguintes páginas:

- Pág. 25: Participação da Seleção Pré-Júnior no Swim Open Stockholm, Estocolmo, Suécia.
- Pág. 38: Participação da Seleção Júnior no 25th Annual Swim Meet Grand Prix Ostrava, República Checa.





- Pág. 39: definição da cota de participação para os Jogos Olímpicos da Juventude (2 masculinos e 2 femininos).
- Pág. 47: critérios definidos para a participação da Seleção Sénior nos XVIII Jogos do Mediterrâneo.
- Pág. 49: Referência à competição Internacional relativa ao grupo integrado nas Concentrações de Treino. Troféu Mairena del Aljarafe.
- Pág. 50: Referência alteração de datas das concentrações de Treino: 21 de abril e 5 e 6 de maio 2018.
- Pág. 52: Mínimos Campeonatos do Mundo Piscina Curta – Passam a vigorar os mínimos A definidos pela FINA – Apresentam-se os mínimos para 2018 e para 2020 ficaram definidos de acordo com este critério.

O PAR com estas informações segue em anexo ao presente comunicado ou pode ser consultado no seguinte *link*: <http://www.fpnatacao.pt/federa%C3%A7%C3%A3o/documentos/planos-de-alto-rendimento/1514545500-plano-de-alto-rendimento-natacao-pura-2018>

c) Resultados X Meeting Internacional de Lisboa, 10 e 11 fev. 2018 – Jamor – 50m

Jamor				
10/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
800 L	11(20)	Joana Ribeiro Martins	09:25.74	01:07.53 – 02:18.71 – 04:41.25
	15(20)	Francisca Soares Martins	09:33.14	01:08.17 – 02:20.35 – 04:45.15
50 M	23(60)	Vicente Oliveira Gomes	00:27.04	
50 B	19(38)	Maria Freitas Castro	00:36.66	
	20(20)	Maria Freitas Castro	00:37.19	Final
400 L	28(81)	Eduardo Gomes Fernandes	04:18.04	00:29.91 – 01:02.95 – 02:09.75
	30(81)	Ivan Emanuel Amorim	04:18.13	00:30.13 – 01:03.10 – 02:10.06
	31(81)	Tiago Andrade Machado	04:18.63	00:29.64 – 01:02.51 – 02:08.18





Jamor				
10/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	32(81)	Bernardo Jorge Simões	04:19.21	00:29.32 – 01:01.72 – 02:09.56
	43(81)	Rafael Rodrigues Jacinto	04:24.06	00:29.65 – 01:02.82 – 02:08.53
	44(81)	Ruy Manuel Domingos	04:24.20	00:29.35 – 01:01.92 – 02:09.39
	45(81)	Paulo André Frota	04:24.25	00:29.81 – 01:01.87 – 02:08.13
	48(81)	Francisco Costa Nunes	04:24.74	00:29.48 – 01:02.25 – 02:09.85
	58(81)	Hugo Miguel Viegas	04:27.10	00:29.99 – 01:03.23 – 02:12.27
	63(81)	Ricardo Lopes Silva	04:30.76	00:29.78 – 01:02.22 – 02:11.17
50 L	4(83)	Catarina Silva Soares	00:27.38	
	18(83)	Maria Gomes Pereira	00:28.24	
	24(83)	Maria Ferreira Moura	00:28.65	
	31(83)	Beatriz Vaz Rebelo	00:29.00	
	7(20)	Catarina Silva Soares	00:27.31	Final
	18(20)	Maria Gomes Pereira	00:28.19	Final
50 C	12(39)	Ricardo Filipe Rocha	00:28.78	
	15(20)	Ricardo Filipe Rocha	00:28.97	Final
400 E	13(19)	Maria Carlota Rebelo	05:15.30	00:32.12 – 01:08.52 – 02:31.39
200 E	19(57)	Tiago Andrade Machado	02:17.21	01:05.96
	23(57)	Eduardo Gomes Fernandes	02:17.79	01:05.63
	29(57)	Henrique Gomes Silva	02:18.70	01:05.92





Jamor				
10/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	33(57)	Martim Primavera Alfama	02:20.85	01:04.38
	40(57)	Ricardo Samuel Pereira	02:23.41	01:11.23
	20(20)	Tiago Andrade Machado	02:19.16	01:06.35 – Final
100 C	12(74)	Maria Lopes Amado	01:08.64	00:33.08
	14(74)	Filipa Ramos Peixeira	01:09.06	00:33.52
	21(74)	Sara Moura Cruz	01:10.29	00:33.86
	12(20)	Maria Lopes Amado	01:08.52	00:32.88 – Final
	15(20)	Filipa Ramos Peixeira	01:09.12	00:33.22 – Final
200 M	10(42)	Vicente Oliveira Gomes	02:12.80	01:03.16
	21(42)	Eduardo Gomes Fernandes	02:17.39	01:04.98
	23(42)	Tiago Andrade Machado	02:17.78	01:05.14
	8(20)	Vicente Oliveira Gomes	02:13.06	01:03.84 – Final
	19(20)	Eduardo Gomes Fernandes	02:17.09	01:05.32 – Final
100 M	16(55)	Mariana Pacheco Cunha	01:06.49	00:31.18
	17(55)	Maria Ferreira Moura	01:06.54	00:30.85
	19(55)	Maria Carlota Rebelo	01:07.37	00:31.66
	21(55)	Camila Rodrigues Rebelo	01:07.84	00:31.57
	27(55)	Helena Nunes Rodrigues	01:08.97	00:33.67
	13(20)	Mariana Pacheco Cunha	01:05.24	00:30.85 – Final





Jamor				
10/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	15(20)	Maria Ferreira Moura	01:05.48	00:31.00 – Final
	19(20)	Maria Carlota Rebelo	01:06.99	00:32.22 – Final
100 L	23(111)	Bernardo Jorge Simões	00:54.46	00:26.08
	37(111)	Diogo Santos Costa	00:55.35	00:26.57
	41(111)	Henrique Gomes Silva	00:55.73	00:27.60
	56(111)	Rafael Rodrigues Jacinto	00:56.94	00:27.54
200 B	12(65)	Maria Gomes Pereira	02:47.33	01:20.86
	24(65)	Maria Freitas Castro	02:52.27	01:20.53
	15(20)	Maria Gomes Pereira	02:48.14	01:22.44 – Final
100 B	5(67)	Francisco Costa Nunes	01:07.89	00:31.46
	12(67)	Ricardo Samuel Pereira	01:09.53	00:33.33
	7(20)	Francisco Costa Nunes	01:07.90	00:31.76 – Final
	12(20)	Ricardo Samuel Pereira	01:08.61	00:32.67 – Final
200 L	17(97)	Francisca Soares Martins	02:10.90	01:03.88
	18(97)	Camila Rodrigues Rebelo	02:10.96	01:03.76
	21(97)	Joana Ribeiro Martins	02:11.47	01:05.63
	26(97)	Catarina Silva Soares	02:13.13	01:05.58
	30(97)	Ema Jerónimo Conceição	02:14.55	01:05.01
	38(97)	Sara Moura Cruz	02:15.74	01:05.41





Jamor				
10/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	46(97)	Bárbara Almeida Ribeiro	02:16.84	01:07.36
	56(97)	Filipa Ramos Peixeira	02:18.45	01:07.09
	76(97)	Maria Lopes Amado	02:22.77	01:07.48
	82(97)	Beatriz Vaz Rebelo	02:25.47	01:08.78
	14(20)	Francisca Soares Martins	02:09.30	01:03.65 – Final
	16(20)	Camila Rodrigues Rebelo	02:11.04	01:04.30 – Final
200 C	5(54)	Ricardo Filipe Rocha	02:13.61	01:06.23
	6(54)	Diogo Santos Costa	02:14.07	01:08.14
	22(54)	Ricardo Lopes Silva	02:19.22	01:07.41
	26(54)	Martim Primavera Alfama	02:20.37	01:08.44
	30(54)	Tiago Andrade Machado	02:22.49	01:09.26
	36(54)	Hugo Miguel Viegas	02:25.29	01:11.38
	6(20)	Diogo Santos Costa	02:11.29	01:05.34 – Final
	10(20)	Ricardo Filipe Rocha	02:17.92	01:06.77 – Final
4x100 E	4(13)	Camila Rodrigues Rebelo	04:33.53	00:33.12 – 01:07.73
		Maria Gomes Pereira		
		Mariana Pacheco Cunha		
		Catarina Silva Soares		
	EXH	Maria Lopes Amado	04:37.68	00:33.74 – 01:10.23





Jamor				
10/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
		Maria Freitas Castro		
		Maria Carlota Rebelo		
		Maria Ferreira Moura		
4x100 L	5(12)	Diogo Santos Costa	03:41.36	00:26.78 – 00:55.51
		Bernardo Jorge Simões		
		Henrique Gomes Silva		
		Ricardo Lopes Silva		
	EXH	Ivan Emanuel Amorim	03:43.38	00:27.46 – 00:56.31
		Rafael Rodrigues Jacinto		
		Francisco Costa Nunes		
		Tiago Andrade Machado		

Jamor				
11/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
1500 L	17(20)	Paulo André Frota	17:19.29	01:04.01 - 02:11.22 - 04:26.58 - 09:04.70
	19(20)	Hugo Miguel Viegas	17:31.85	01:04.38 - 02:14.47 - 04:34.91 - 09:18.52
	20(20)	Ruy Manuel Domingos	17:36.21	01:03.95 - 02:12.74 - 04:32.28 - 09:13.70
50 M	5(44)	Catarina Silva Soares	00:29.21	





Jamor				
11/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	15(44)	Sara Moura Cruz	00:30.73	
	5(20)	Catarina Silva Soares	00:29.05	Final
	20(20)	Sara Moura Cruz	00:30.91	Final
50 B	7(35)	Ricardo Samuel Pereira	00:31.12	
	9(20)	Ricardo Samuel Pereira	00:31.67	Final
400 L	9(73)	Francisca Soares Martins	04:32.71	00:32.15 – 01:06.77 – 02:16.79
	17(73)	Joana Ribeiro Martins	04:36.16	00:31.99 – 01:07.34 – 02:17.65
	24(73)	Camila Rodrigues Rebelo	04:44.13	00:31.76 – 01:07.00 – 02:19.48
	27(73)	Helena Nunes Rodrigues	04:45.48	00:31.64 – 01:07.20 – 02:19.87
	29(73)	Ema Jerónimo Conceição	04:45.93	00:32.20 – 01:08.00 – 02:21.35
	9(20)	Francisca Soares Martins	04:30.35	00:31.62 – 01:05.75 – 02:14.44 – Final
	20(20)	Joana Ribeiro Martins	04:41.03	00:32.04 – 01:06.96 – 02:17.78 – Final
50 L	38(84)	Bernardo Jorge Simões	00:25.51	
50 C	9(44)	Filipa Ramos Peixeira	00:32.19	
	10(20)	Filipa Ramos Peixeira	00:32.65	Final
400 E	13(18)	Vicente Oliveira Gomes	04:52.44	00:30.36 – 01:05.53 – 02:21.96
	DSQ	Eduardo Gomes Fernandes		O atleta iniciou o percurso de bruços na posição dorsal.
	13(20)	Vicente Oliveira Gomes	04:52.44	00:30.36 – 01:05.53 – 02:21.96 – Final
	DSQ	Eduardo Gomes Fernandes		O atleta iniciou o percurso de bruços na posição dorsal.





Jamor				
11/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200 E	11(54)	Mariana Pacheco Cunha	02:29.64	01:10.30
	14(54)	Maria Gomes Pereira	02:31.13	01:13.62
	18(54)	Maria Freitas Castro	02:32.08	01:13.44
	19(54)	Sara Moura Cruz	02:33.02	01:10.90
	27(54)	Bárbara Almeida Ribeiro	02:37.65	01:14.48
	11(20)	Mariana Pacheco Cunha	02:27.52	01:09.34 – Final
	14(20)	Maria Gomes Pereira	02:29.55	01:12.57 – Final
	19(20)	Maria Freitas Castro	02:33.45	01:13.37 – Final
	20(20)	Sara Moura Cruz	02:35.60	01:12.50 – Final
	100 C	8(67)	Ricardo Filipe Rocha	01:01.06
15(67)		Martim Primavera Alfama	01:02.52	00:30.09
25(67)		Ricardo Lopes Silva	01:03.65	00:30.74
37(67)		Tiago Andrade Machado	01:04.89	00:31.19
8(20)		Ricardo Filipe Rocha	01:01.54	00:30.62 – Final
17(20)		Martim Primavera Alfama	01:02.68	00:30.28 – Final
200 M	5(29)	Joana Ribeiro Martins	02:23.42	01:09.00
	7(29)	Maria Carlota Rebelo	02:25.84	01:09.07
	10(29)	Maria Ferreira Moura	02:28.01	01:08.33
	4(20)	Joana Ribeiro Martins	02:23.53	01:09.71 – Final





Jamor				
11/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	8(20)	Maria Carlota Rebelo	02:26.87	01:09.19 – Final
	10(20)	Maria Ferreira Moura	02:28.99	01:09.56 – Final
100 M	19(81)	Vicente Oliveira Gomes	00:59.65	00:27.65
	26(81)	Ruy Manuel Domingos	01:00.04	00:27.84
	27(81)	Diogo Santos Costa	01:00.19	00:28.23
	30(81)	Ricardo Filipe Rocha	01:00.30	00:28.59
	42(81)	Henrique Gomes Silva	01:01.11	00:28.98
	43(81)	Eduardo Gomes Fernandes	01:01.37	00:29.16
	48(81)	Tiago Andrade Machado	01:01.84	00:29.21
	52(81)	Rafael Rodrigues Jacinto	01:02.70	00:29.26
	18(20)	Vicente Oliveira Gomes	00:59.24	00:28.02 – Final
100 L	16(95)	Maria Ferreira Moura	01:00.58	00:29.56
	18(95)	Francisca Soares Martins	01:01.07	00:29.79
	22(95)	Camila Rodrigues Rebelo	01:01.50	00:29.81
	25(95)	Catarina Silva Soares	01:01.76	00:29.62
	27(95)	Mariana Pacheco Cunha	01:02.03	00:29.74
	32(95)	Bárbara Almeida Ribeiro	01:02.53	00:29.74
	34(95)	Ema Jerónimo Conceição	01:02.85	00:30.38
	39(95)	Helena Nunes Rodrigues	01:03.25	00:30.48





Jamor				
11/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	48(95)	Beatriz Vaz Rebelo	01:03.84	00:30.64
	50(95)	Maria Lopes Amado	01:03.90	00:30.56
	14(20)	Maria Ferreira Moura	01:00.56	00:29.85 – Final
	19(20)	Francisca Soares Martins	01:01.16	00:29.84 – Final
200 B	12(55)	Francisco Costa Nunes	02:32.89	01:13.93
	26(55)	Ricardo Samuel Pereira	02:36.93	01:17.27
	42(55)	Paulo André Frota	02:45.72	01:20.11
	12(20)	Francisco Costa Nunes	02:30.55	01:12.08 – Final
100 B	14(73)	Maria Freitas Castro	01:17.95	00:37.27
	21(73)	Maria Carlota Rebelo	01:18.75	00:37.98
	33(73)	Maria Gomes Pereira	01:21.36	00:38.05
	14(20)	Maria Freitas Castro	01:18.25	00:37.05 – Final
200 L	28(109)	Diogo Santos Costa	02:00.29	01:00.07
	30(109)	Tiago Andrade Machado	02:00.58	00:59.94
	32(109)	Eduardo Gomes Fernandes	02:00.78	00:59.44
	36(109)	Ivan Emanuel Amorim	02:01.41	01:00.42
	44(109)	Rafael Rodrigues Jacinto	02:02.81	00:59.93
	45(109)	Bernardo Jorge Simões	02:03.07	01:01.24
	54(109)	Henrique Gomes Silva	02:05.35	01:01.34





Jamor				
11/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
	57(109)	Hugo Miguel Viegas	02:06.05	01:02.26
	58(109)	Paulo André Frota	02:06.11	01:02.02
	74(109)	Ricardo Lopes Silva	02:08.61	01:01.24
	78(109)	Martim Primavera Alfama	02:09.39	01:01.22
200 C	3(63)	Joana Ribeiro Martins	02:23.31	01:11.11
	15(63)	Maria Lopes Amado	02:29.74	01:13.27
	17(63)	Filipa Ramos Peixeira	02:30.88	01:12.29
	26(63)	Ema Jerónimo Conceição	02:33.76	01:15.23
	7(20)	Joana Ribeiro Martins	02:24.34	01:11.11 – Final
	13(20)	Maria Lopes Amado	02:28.69	01:13.23 – Final
	14(20)	Filipa Ramos Peixeira	02:30.25	01:12.61 – Final
4x100 E	4(12)	Diogo Santos Costa	03:58.93	00:28.69 – 00:59.36 Recorde Nacional 4x100 Estilos Juvenil- A Seleções
		Francisco Costa Nunes		
		Vicente Oliveira Gomes		
		Bernardo Jorge Simões		
	EXH	Ricardo Filipe Rocha	04:00.87	00:30.04 – 01:01.20
		Ricardo Samuel Pereira		
		Ruy Manuel Domingos		





Jamor				
11/02/2018				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
		Tiago Andrade Machado		
4x100 L	5(13)	Camila Rodrigues Rebelo	04:04.78	00:29.95 – 01:01.14
		Francisca Soares Martins		
		Catarina Silva Soares		
		Ema Jerónimo Conceição		
	EXH	Maria Ferreira Moura	04:05.31	00:29.57 – 01:00.73
		Mariana Pacheco Cunha		
		Bárbara Almeida Ribeiro		
		Maria Gomes Pereira		

Resultados completos e respetivo ficheiro lxf podem ser consultados e descarregados no seguinte link:

http://anlisboa.info/results/2017_18/ANL10_1718_MIL/index.html

2. NATAÇÃO ARTÍSTICA

a) Prova de Seleção Nacional de Equipas – Juvenil e Absoluta

Os vídeos referentes às Equipas Livres Juvenil e Absoluta, a realizar na Prova de Seleção Nacional, assim como as músicas das coreografias, seguem no link abaixo para download:

<https://we.tl/ro49mSxxk5>

Nota: os ficheiros apenas estão disponíveis para download até ao dia 1 de março de 2018.





Equipa Absoluta:

Os vídeos enviados correspondem à marcação em seco da coreografia (“Contagem em seco parte 1 e parte 2”) e à execução da mesma coreografia no LEN European Aquatics Championships, Londres em 2016 e no Campeonato Nacional de Verão de 2016.

Equipa Livre:

Em comparação com a Equipa Livre Absoluta, existem alterações na coreografia e nas contagens, posto isto, aconselhamos ao recurso ao vídeo enviado para download (disponível também no Youtube) referente à prestação da Equipa Nacional na Taça COMEN de 2017.

Para a Prova de Seleção, a decorrer nos dias 17 e 18 de março no final do Campeonato Nacional de Inverno, as nadadoras devem aprender uma posição à sua escolha com exceção da posição da saltadora ou da base nos elementos de risco. Não serão avaliadas as formações, mas sim os deslocamentos, os tempos e a execução da coreografia. O processo de seleção decorrerá de acordo com o definido no Plano de Alto Rendimento de Natação Sincronizada.

Qualquer questão relativa a este assunto deve ser enviada para:

mariana.marques@fpnatacao.pt – Diretora Técnica Nacional, Mariana Marques

b) Campeonato Nacional de Inverno

Na sequência da realização do Campeonato Nacional de Inverno de Natação Artística, na Mealhada, a ANCNP disponibilizou a seguinte informação:

Hotel oficial da prova - “Hotel Quinta dos 3 Pinheiros”. Este hotel irá praticar preços especiais para o evento, basta para isso mencionar o nome do evento no acto da reserva.

Contactos:

<http://www.trespinheiros.com/>

As reservas deverão ser efetuadas diretamente para geral@quintadostrespinheiros.com ou através do telefone 231 202 391”





3. MASTERS

Circuito Especialista Master

De acordo com o estipulado no ponto 1 do regulamento específico, pontuarão para o Circuito Especialista Master esta época, as seguintes competições:

1. Meeting Internacional Luso Andaluz (já realizado)
2. Campeonato Nacional/Open de Inverno (Já realizado)
3. Torneio de Fundo (24 fevereiro 2018)
4. 6ª Torneio de Masters do Litoral Alentejano (Sines, 3 março 2018)
5. 6ª Torneio de Natação Master do Sport Algés e Dafundo (21 abril 2018)
6. Meeting Internacional de Velocidade (Setúbal, 10 junho 2018)
7. XX Torneio Cidade de Fafe – Troféu Especialista Masters (17 junho 2018)
8. Campeonato Nacional/Open de Verão Master (13 a 15 julho 2018)

4. FORMAÇÃO

Ação de Formação “Modelo de Referência Técnico FPN”

A Federação Portuguesa de Natações, no âmbito do programa Portugal a Nadar e dando cumprimento ao seu plano anual de formação, vai organizar uma ação de formação com a temática "O Modelo de Referência Técnico FPN".

A Ação atribui 1 UC para renovação do TPTD.

31/03/18: Arganil | Formador: **Henrique Neiva**

Em anexo enviamos a ficha de inscrição e o flyer

Pela FPN

António José Silva
Presidente



Portugal a Nadar

MODELO DE REFERÊNCIA DA FPN PARA O ENSINO E APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO

31 DE MARÇO 2018

ARGANIL

Horário: 14H00 - 19H00

Local: Auditório da Biblioteca Municipal Miguel Torga

Formador: Henrique Neiva

1 Unidade de Crédito para a renovação do TPTD - Natação (grau I, II, III e IV, de todas as disciplinas).

Preço - 20 euros até 10 dias antes e 25 euros após essa data.

Gratuito para técnicos das entidades PAN.

A ação só se realiza com o número mínimo de 15 inscritos.

Inscrições limitadas ao número de vagas.

+INFO | Inscrições: formacao@fpnatacao.pt





FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

PLANO DE ALTO RENDIMENTO NATAÇÃO PURA 2017-2020



NATAÇÃO PURA



ÍNDICE

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE	4
1. INTRODUÇÃO	6
2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO	9
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO	9
2.2. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES	9
2.3. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES	10
3. MODELO DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES	11
3.1. BOLSAS E INCENTIVOS	11
3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS	11
3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS	12
3.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO.....	14
3.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO.....	14
3.4. CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO.....	15
3.4.1. CENTRO FORMAÇÃO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATAÇÃO – RIO MAIOR.	16
3.4.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO.....	17
3.5. CRITÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO.....	17
3.6. COMISSÃO TÉCNICA DE APOIO AO ALTO RENDIMENTO.....	18
3.7. REGULAMENTO DE EQUIPAMENTO DESPORTIVO	19
4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO.....	20
4.1. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR.....	22
4.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020	22
4.1.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR	22
4.1.3. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2018	23
4.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2018	24
4.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR	31
4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020	31
4.2.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR	32
4.2.3. NADADORES INTEGRADOS.....	34
4.2.4. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2018	35
4.2.5. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	35
4.2.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2018	36
4.3. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR	41
4.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020	41
4.3.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR	41
4.3.3. NADADORES INTEGRADOS.....	43

4.3.4.	OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2018	44
4.3.5.	CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	44
4.3.6.	CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2018	45
4.4.	CONCENTRAÇÕES DE TREINO	49
4.5.	CRITÉRIOS DE ACESSO.....	49
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	51
	ANEXOS	52

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

Estamos com este Plano de Alto Rendimento Desportivo (PAR) a projetar o segundo ano da atividade da Olimpíada que nos conduzirá aos Jogos Olímpicos/paralímpicos de Tóquio 2020. Este é o grande evento que norteia o horizonte da nossa planificação estratégica.

É neste quadro de referência que a FPN age no quadro das suas competências, encetando a necessária planificação para que a adaptação dos atletas a este evento decorra sem os naturais sobressaltos que decorrem da necessária adaptação a uma nova cultura, País e costumes. O acordo agora alcançado com o Governo de Nagasaki, sob a égide do Comité Olímpico japonês e Federação Japonesa de Nataçã permitirão iniciar os estágios de treino/competição já em 2018 nesta cidade e País.

Mas o quadro de referência Olímpico não se resume aos Jogos. Existe uma série de eventos continentais que nas diferentes modalidades terão este ano o seu epicentro, numa estratégia de consolidação progressiva mas assertiva dos resultados que temos vindo a alcançar reconhecidos de forma categórica não só pela comunidade da nataçã nacional como Internacional.

Na Nataçã Pura e águas abertas, os campeonatos da Europa de nataçã (juniores e seniores), a Mundial de Piscina Curta e as etapas da taça do mundo são a referência a seguir.

No Polo Aquático, as fases finais do Europeu de Barcelona, quer masculinas quer femininas são um objetivo, para o qual teremos de ultrapassar o adversário, último, neste processo: Israel na seleçã feminina e Eslováquia na seleçã masculina.

Na nataçã adaptada os Campeonatos da Europa WPS e EDSO e os Campeonatos do Mundo DSISO, onde se espera conformaçã dos resultados como consequência do profundo processo de inclusã iniciado em 2014.

Infelizmente o quadro de referência externa de apoio ao alto rendimento e projeto de preparaçã Olímpico e paralímpico, a meio da olimpíada, ainda não se conhece. Mas, são os incontornáveis que não nos farão desviar do nosso objetivo.

Para os atletas, treinadores e clubes, a mensagem é una e única. O palco da realizaçã das grandes marcas é na prova mais importante do calendário da época desportiva para cada modalidade. A obtençã do lugar e o seguimento da evoluçã são o outro ponto único e notável a que todos terão de estar sujeitos. Não existe uma segunda hipótese de causar a impressã desejada que é a obtençã do passaporte.

É com esta filosofia que, num ano de consolidaçã dos resultados à escala internacional, construímos o PAR das diferentes modalidades, devidamente propostos

pelas direções técnicas nacionais com base nas diretrizes de cada uma das áreas, discutidos em sede das comissões técnicas, também como os atletas, e devidamente aprovados na reunião de direc o de 20 de Dezembro de 2017:

1. Aumento inequívoco do apoio ao alto rendimento na senda o que já se iniciou, quer financeira quer com a valoriza o e aumento dos momentos dos estágios, concentra es e participa es internacionais, e do número de nadadores a serem seguidos e apoiados por forma a progressivamente termos uma renova o sustentada a prazo da nossa natac o;
2. Aposta inequívoca nas diferentes modalidades dos centros pontuais e regulares de alto rendimento desportivo, garante da consolida o e progressão a prazo dos nossos resultados;
3. O aumento da cultura de exigência mediante a avalia o das condi es de integra o, por um lado, e de permanência, por outro, de atletas e treinadores nas selec es nacionais.
4. A aposta nos clubes formadores de atletas de nível internacional com a cria o de condi es para um efetivo, sustentado e inequívoco apoio complementar e financeiro que será presente com a implementa o do projeto de certifica o de clubes a nível nacional.
5. A aposta em projetos específicos de prepara o, controlo e avalia o do processo de treino e de competi o dos atletas dos diferentes escalões de forma o e treino e diferentes modalidades.

Por último uma referência global. Nós somos Portugal e Portugal são todos os que pertencendo a esta diáspora querem brilhar nos grandes palcos internacionais por Portugal.

1. INTRODUÇÃO

O presente documento destina-se a tutelar as medidas de apoio e o plano de alto rendimento desportivo para a disciplina de Natação Pura no ano de 2018 e no cumprimento das decisões tomadas para o quadri nio 2017-2020.

São aqui relevados os objetivos, os resultados que permitem inferir das possibilidades de virem a ser alcançados, o modelo de intervenção da Federação Portuguesa de Natação (FPN), as condições de preparação e as características dos planos anuais em função de cada um dos grupos definidos, a saber Juvenil, Júnior e S nior, sendo que este último se subdivide nos grupos Elite e Jovem.

No que se refere aos objetivos, eles resumem-se a melhorar os resultados obtidos nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016. Para que não fiquem quaisquer d vidas sobre o desiderato, ele poderá ser alcançado, cumprindo qualquer um dos seguintes pontos:

- A) 1 resultado dentro dos 11 primeiros;
- B) 2 resultados dentro dos 13 primeiros;
- C) 3 resultados dentro dos semifinalistas ou dezasseis primeiros.

Partindo do pressuposto de que as condições de acesso aos próximos Jogos Olímpicos se manterão inalteradas, o mesmo ficará previamente restrito aos nadadores que atingirem o mínimo de qualificação A da FINA. Este mínimo será, como se espera, o tempo do décimo sexto classificado dos últimos Jogos Olímpicos.   com este conhecimento que o plano define ainda como meta adicional a participação de seis nadadores nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

Nesta perspetiva temporal, a hipótese de um diploma Olímpico, não está fora do horizonte. A avaliação sobre a sua consecução, após a conclusão dos primeiros dois anos deste ciclo.

Quanto aos resultados a atingir, procedeu-se   construção de um referencial de marcas a partir do resultado do décimo sexto classificado nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016, onde se encontram definidas as marcas para inclusão em cada um dos níveis de referenciação.

Consideramos a possibilidade de discutir com o Comit  Olímpico de Portugal (COP), que todas as marcas que se situem a menos de meio por cento deste resultado possam definir o acesso   Bolsas de Preparação Olímpica (PREPOL), pelo menos até ao final de 2018. Caso este objetivo não se cumpra, esse acesso será obtido com a marca correspondente ao já referido décimo sexto classificado. Contudo se esta for a decisão do COP, a FPN assegurar  aos nadadores que conseguirem as marcas uma bolsa correspondente a um percentual do valor atribuído pelo nível 3 da PREPOL.

Com base no referencial já supracitado, construíram-se todas as tabelas com os mínimos de acesso às principais competições internacionais para o quadriénio. Estas tabelas serão apenas condicionadas nos Campeonatos do Mundo de Piscina Longa pelos critérios de acesso específico para esta competição.

Os nadadores referenciados em cada um dos escalões acedem de forma imediata ao plano de preparação definido pela FPN. É muito importante referir que este acesso só é possível mediante a obtenção de marcas nas competições previamente definidas.

Nota: Os nadadores referenciados no grupo de Elite poderão, se for esse o entendimento dos técnicos que os orientam, apresentar propostas de preparação que substituirão as que constituem este plano, para além das obrigatórias, e serão alvo de análise pela Direção Técnica Nacional desde que o seu valor global não exceda o que se considerava previsto para o plano definido.

Ficam igualmente definidas as condições de preparação de cada um dos nadadores e o modelo de apoio.

Parte integrante e decisiva deste plano é a definição das condições para o acesso e para a criação dos centros de alto rendimento sob a égide da FPN. Para além do já existente, Centro de Formação para o Alto Rendimento Desportivo em Rio Maior, pretende-se a criação de um Centro de Alto Rendimento destinado à compatibilização da preparação deste nível com a frequência do ensino universitário.

Em paralelo será apresentado o modelo para a referenciação dos clubes onde passará a existir a menção correspondente aos Clubes de Alto Rendimento que poderão constituir como se espera, uma alternativa a estes centros, com condições específicas de integração.

Como seria de esperar num plano, estão aqui reunidas as intenções que deverão ser concretizadas através de um conjunto de resultados que façam concluir da eficácia do modelo aqui utilizado.

Estão reproduzidas as condições que julgamos essenciais para a obtenção dos objetivos definidos. Cremos que é o momento de não contemplar quaisquer tipo de concessões à concretização do mesmo. Julgamos estarem reunidas as condições necessárias para fazer melhor, mas é indispensável que exista um contributo efetivo dos principais agentes deste processo que são os nadadores. Não aspiramos a que este seja o modelo ideal para chegar à meta desejada, estamos disponíveis para aceitar alternativas mas só quando estas forem assumidas pelos técnicos responsáveis, por cada um dos nadadores nas condições referidas e desde que sejam justificadas e cumpridas.

A entrada no regime do Alto Rendimento Desportivo na Natação passará a estar, como sempre deveria, dependente não apenas da obtenção de um resultado mas da efetiva concretização de um modelo de preparação que seja compatível com o referido regime.

2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO

Como todos sabemos, o Desporto de Alto Rendimento e os resultados nele obtidos por cada nação, são, desde há muito, associados ao nível de desenvolvimento dessa sociedade.

Este sistema enquadra os praticantes que revelem capacidade de obtenção de prestações desportivas de excelência, no panorama desportivo internacional, tratando-se por isso de um sistema extremamente exigente e seletivo.

Desse modo deve, necessariamente, ser ambicioso nos seus objetivos e pautar-se por um enorme rigor na clarificação de critérios e aplicação dos meios disponíveis.

2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO

Os critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento estão definidos no Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de Outubro, que determina quais as classificações e resultados desportivos que dão acesso a este sistema, dividindo as modalidades em olímpicas e não olímpicas e classificando os praticantes em três níveis distintos: nível A, nível B e nível C.

Esta legislação foi complementada com a publicação da Portaria n.º 325/2010, de 16 de Junho, que veio definir as competições consideradas como de alto nível, reconhecidas como válidas para a obtenção deste estatuto. Os mesmos podem ser consultados em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=13>

2.2. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES

A inscrição dos praticantes desportivos no respetivo registo processa-se da seguinte forma:

- O praticante realiza a classificação ou resultado que lhe permite a integração;
- O praticante ou o clube no qual o praticante se encontra filiado envia a ficha do praticante desportivo de Alto Rendimento (AR) devidamente preenchida para a FPN;
- A FPN propõe o praticante ao Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), para validação do mesmo;
- Após validação por parte do IPDJ, este envia para a FPN o contrato entre o praticante, o IPDJ, e a FPN;

- A FPN envia o contrato ao praticante, que deverá assinar e rubricar em todas as páginas, e reenvia   FPN, para esta devolver ao IPDJ;
- O IPDJ procede ao registo efetivo e emite a declara o de registo do praticante em Alto Rendimento.

2.3. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES

A concessão dos apoios previstos fica dependente da inscri o do respetivo agente no registo, a qual deve ser renovada anualmente, sob pena de caducidade imediata desses apoios.

3. MODELO DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES

Este modelo tem como objetivo proporcionar a todos os intervenientes no Regime de AR um conjunto de apoios destinados a melhorar as condições em que se processa a sua intervenção.

3.1. BOLSAS E INCENTIVOS

Não podendo esquecer a conjuntura econ mica vigente e a necessidade de garantir a sustentabilidade de todo o edifício da Natação Portuguesa, pretende-se premiar a excelência verificada na participação, resultados e classificações dos nossos praticantes, nas principais competições internacionais.

Para o presente ano, esse apoio será consubstanciado em:

- **Bolsas desportivas** a serem disponibilizadas mensalmente aos praticantes que cumpram com os critérios de integração;
- **Incentivos** por resultados obtidos nas principais competições internacionais.

3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS

A integração dos praticantes, em função do cumprimento da grelha de parametrização, processa-se no mês seguinte   obtenção do resultado.

Tabela 1. Critérios para obtenção das bolsas desportivas.

Nível	Critérios	Duração	Valor
A (COP)	Semifinalista nos Jogos Olímpicos Tabela de Referência 2020 (grelha de integração do COP para PREPOL)	12 Meses	(A definir pelo COP)
B (FPN)	Finalista nos Campeonatos da Europa de PL Semifinalista nos Campeonatos do Mundo PL Tabela de Referência 2020 + 0,5%	12 Meses	630�
C (FPN)	Classificação até 12� nos Campeonatos da Europa PL Tabela de Referência 2020 + 1%	12 Meses	450�

Nota: Até   aprovação do projeto Tóquio 2020, as grelhas de integração na PREPOL são os definidos no projeto Rio 2016.

Tabela 2. Tabela de referen a o – bolsas desportivas 2017-2020.

MASCULINOS – P50M			PROVAS	FEMININOS – P50M		
A	B	C		A	B	C
00:22.10	00:22.21	00:22.32	50L	00:24.82	00:24.94	00:25.07
00:48.58	00:48.82	00:49.07	100L	00:54.50	00:54.77	00:55.05
01:47.15	01:47.69	01:48.22	200L	01:57.74	01:58.33	01:58.92
03:47.43	03:48.57	03:49.70	400L	04:08.34	04:09.58	04:10.82
07:48.28	07:50.62	07:52.96	800L	08:33.73	08:36.30	08:38.87
15:01.97	15:06.48	15:10.99	1500L	16:15.47	16:20.35	16:25.22
00:53.99	00:54.26	00:54.53	100C	01:00.89	01:01.19	01:01.50
01:57.58	01:58.17	01:58.76	200C	02:10.68	02:11.33	02:11.99
01:00.26	01:00.56	01:00.86	100B	01:07.22	01:07.56	01:07.89
02:11.26	02:11.92	02:12.57	200B	02:26.58	02:27.31	02:28.05
00:52.08	00:52.34	00:52.60	100M	00:58.15	00:58.44	00:58.73
01:56.72	01:57.30	01:57.89	200M	02:09.21	02:09.86	02:10.50
01:59.77	02:00.37	02:00.97	200E	02:13.01	02:13.68	02:14.34
04:17.88	04:19.17	04:20.46	400E	04:38.91	04:40.30	04:41.70

3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

1. A FPN premiar , de acordo com a tabela 3, os nadadores que obtenham recordes nacionais absolutos nas distâncias olímpicas, nos Campeonatos do Mundo, Campeonatos Europeus e Campeonatos Mundiais e Europeus de Juniores.
2. A FPN premiar  o resultado desportivo por igual, 750 , sempre que nos Campeonatos do Mundo, Campeonatos Europeus e Campeonatos Europeus Juniores, o nadador(a) obtiver o seu recorde pessoal nas provas em que cumpriu previamente o mínimo de participa o exigido, com uma classifica o mínima de 16  em Campeonatos do Mundo e 8  em Campeonatos Europeus
3. A FPN premiar  os nadadores que acederem às classifica es de referência nas grandes competi es Internacionais de acordo com a seguinte tabela:

Tabela 3. Tabela de incentivos.

Classifica�o	JO	CMPL	CEPL	CMPC	CEPC	UNI	CMJ	CEJ
1	40.000 €	20.000 €	10.000 €	10.000 €	7.500 €	5.000 €	3.000 €	2.000 €
2	25.000 €	10.000 €	5.000 €	5.000 €	4.000 €	2.000 €	2.500 €	1.500 €
3	17.500 €	5.000 €	2.500 €	2.500 €	2.000 €	1.000 €	2.000 €	1.000 €
4	15.000 €	4.900 €	2.400 €	2.400 €	1.750 €	-	1.500 €	-
5	14.000 €	4.700 €	2.200 €	2.200 €	1.500 €	-	1.250 €	-
6	13.000 €	4.500 €	2.000 €	2.000 €	1.250 €	-	1.000 €	-
7	12.000 €	4.300 €	1.800 €	1.800 €	1.000 €	-	750 €	-
8	11.000 €	4.100 €	1.600 €	1.600 €	750 €	-	500 €	-
9	9.000 €	3.800 €	-	1.400 €	-	-	-	-
10	8.000 €	3.500 €	-	1.300 €	-	-	-	-
11	7.000 €	3.200 €	-	1.200 €	-	-	-	-
12	6.000 €	2.900 €	-	1.000 €	-	-	-	-
13	5.000 €	2.700 €	-	900 €	-	-	-	-
14	4.000 €	2.500 €	-	800 €	-	-	-	-
15	3.000 €	2.250 €	-	700 €	-	-	-	-
16	2.000 €	2.000 €	-	600 €	-	-	-	-
RN ABS nadador	1.500 €	1.500 €	1.500 €	1.000 €	1.000 €	1.000 €	1.500 €	1.500 €
RN ABS treinador	750€	750€	750€	500€	500€	500€	500€	500€
RN Categoria	-	-	-	-	-	-	150 €	100 €
Rec. Pessoal (caso não seja RN Absoluto)	750€	750€	750€					

* pr mios governamentais

4. A FPN premiar  a inclusão de atletas nos Rankings Mundiais de cada ano em fun o do seguinte critério:

Classifica�o	PL
1�	15.000 €
2�	12.750 €
3�	11.250 €
4�-6�	9.000 €
7�-8�	7.500 €
9�-10�	6.000 €
11�-20�	4.500 €
21�-30�	3.000 €
31�-40�	1.500 €
41�-50�	750 €

5. A FPN premiará os treinadores cujos nadadores sejam apurados e/ou obtenham classificações de referência nas grandes competições internacionais de acordo com o seguinte critério:

- Apuramento Campeonatos da Europa e do Mundo: 500€ – por competição independentemente do número de nadadores. Os treinadores selecionados receberão sob a forma de dinheiro de bolso. Os restantes treinadores receberão sob a forma de apoio à deslocação nestas competições e/ou formação técnica;
- Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores e Jogos Olímpicos da Juventude: 500€ caso o respetivo nadador obtenha uma classificação entre os 16 primeiros – Não cumulativo;

Nota 1: os incentivos serão atribuídos em regime de duodécimos com um valor mínimo de 250€.

Nota 2: Os incentivos aos clubes serão publicados juntamente com o documento da certificação de clubes por parte da FPN.

3.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO

São considerados os seguintes benefícios financeiros, para os nadadores ou respetivos clubes integrados no Regime de Alto Rendimento:

- Isenção de taxas de inscrição nos Meetings Internacionais realizados em Portugal, constantes no calendário da LEN;
- Isenção de taxas de inscrição nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais;
- Outros definidos no processo de certificação dos clubes/Chancela FPN;
- Apoio complementar decorrente do apoio resultante da integração dos nadadores em programas de preparação específica e face à análise do DTN.

3.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

- Apoio médico/nutricional

- Apoio médico do responsável clínico da FPN, Dr. Rui Escaleira (nadadores referenciados pela FPN, que não estejam a ser acompanhados por outro médico de medicina desportiva).

- Apoio médico nos Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior, CAR Coimbra, CAR Jamor).

- Apoio fisioterapia/recuperação/prevenção de lesões

- Apoio da equipa de fisioterapia da FPN (ForPhysio e equipas de apoio em diferentes locais).

- Apoio da equipa de fisioterapia nos Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior, CAR Coimbra, CAR Jamor).

- Apoio psicológico/motivacional

- Apoio da equipa de psicologia nos Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior, CAR Coimbra, CAR Jamor).

- Análise de prova

- Análise de prova nas principais competições nacionais.

- Análise de prova nas principais competições internacionais.

- Avaliação e controlo do treino:

- Avaliação antropométrica.

- Avaliação funcional.

- Equilíbrio muscular.

- Condição física.

- Avaliação técnica.

- Avaliação fisiológica.

Calendarização dos momentos de Avaliação e Controlo do Treino:

- Início da época (Setembro/Outubro)

- Janeiro

- Outros momentos que sejam requeridos pelos técnicos dos nadadores referenciados ou necessários face à avaliação diagnóstico efetuada pela equipa de avaliação.

Local das avaliações:

- FADEUP/LABIOMEF (Porto).

- Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior, CAR Coimbra, CAR Jamor).

3.4. CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

Os centros de alto rendimento desportivo funcionam sob a égide da FPN e procuram dar uma resposta em termos de condições de preparação para os atletas que revelem condições para aceder ao regime de Alto Rendimento Desportivo.

3.4.1. CENTRO FORMAÇÃO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATAÇÃO – RIO MAIOR

O CFARDN de Rio Maior, funcionar a a partir da  epoca desportiva de 2017-2018, como centro preferencial para nadadores do Escalão Júnior que revelem potencial de participa o nos campeonatos Europeus desta categoria.

Com base nos resultados atingidos nos Campeonatos Nacionais de Inverno de piscina longa, a Dire o Técnica da FPN elaborar a uma listagem de todos os nadadores que revelem potencial para atingir este objetivo e com base na mesma proceder a ao envio de convites aos clubes dos atletas em questão para integra o do Centro. Após esta primeira triagem e no caso de existirem vagas disponíveis, proceder-se- a a nova fase de convites em fun o dos resultados obtidos até ao final da  epoca desportiva em piscina longa.

A todos os nadadores com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos que tenham obtido pelo menos um dos tempos da tabela 3, serão endereçados convites para integra o no Centro.

Serão igualmente considerados elegíveis para o Centro os nadadores classificados nos dez primeiros lugares do Campeonato Nacional de Infantis A, de modo a poderem integrar o Centro ao atingirem o escalão Juvenil A.

Tabela 4. Tabela de acesso   integra o no CFARDN Rio Maior 2017-2020.

Masculinos – P50		PROVAS	Femininos – P50	
Juniores 1�o ano	Juvenis A		Juniores 1�o ano	Juvenis A
00:23.68	00:24.39	50 LIV	00:26.59	00:27.39
00:52.05	00:53.62	100 LIV	00:58.39	01:00.14
01:54.81	01:58.26	200 LIV	02:06.15	02:09.93
04:03.69	04:11.00	400 LIV	04:26.07	04:34.06
08:21.77	08:36.82	800 LIV	09:10.41	09:26.93
16:06.47	16:35.46	1500 LIV	17:25.13	17:56.48
00:57.85	00:59.59	100 COS	01:05.24	01:07.20
02:05.99	02:09.77	200 COS	02:20.01	02:24.21
01:04.57	01:06.51	100 BRU	01:12.02	01:14.18
02:20.65	02:24.87	200 BRU	02:37.05	02:41.76
00:55.80	00:57.48	100 MAR	01:02.30	01:04.17
02:05.07	02:08.82	200 MAR	02:18.44	02:22.59
02:08.33	02:12.18	200 EST	02:22.51	02:26.78
04:36.32	04:44.61	400 EST	04:58.83	05:07.79

Nota:

1. Os nadadores que integrarem o CFARD Rio Maior nas condi es anteriormente indicadas, têm como objetivo a obten o de mínimos para o Campeonato Europeu de Juniores.
2. A possibilidade de endereçar convites a nadadores que revelem potencial inequívoco para atingirem os objetivos definidos, assim como a decisão sobre a não continuidade dos nadadores que não atinjam os mínimos referidos ficará dependente de análise da Dire o Técnica Nacional.

3.4.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

Para além do CFARD Rio Maior irão ser disponibilizados Centros de Treino (CT) destinados a nadadores juniores e seniores que revelem potencial para integrar a sele o absoluta nas principais competi es internacionais. Estes CT procurarão reunir as condi es necessárias para o alojamento, alimenta o, enquadramento técnico, controlo e avalia o do treino e acompanhamento médico dos nadadores integrados.

Numa primeira fase funcionarão em Lisboa e Coimbra com horários de treino que possam permitir as melhores condi es de utiliza o dos espaços disponíveis nas piscinas de dimensões olímpicas. Será realizada a avalia o no final desta época sobre a manuten o dos dois locais para o funcionamento dos dois CT.

O acesso aos CT ficará dependente do nível desportivo dos praticantes e do compromisso que estes possam manter com a prepara o para os objetivos pré definidos.

Na época 2017-2018, os CT integrarão os seguinte nadadores:

Nadador (a)	Clube	CAR
Gabriel José Lopes	ALN	Coimbra
Tomás Miguel Veloso	CNAC	Coimbra
Beatriz Mendes Viegas	SCP	Jamor
Guilherme Filipe Pina	SCP	Jamor
João Alexandre Vital	SCP	Jamor

3.5. CRITÉRIOS DE ATRIBUI O DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO

As pistas que estão disponibilizadas pelas entidades gestoras dos complexos do Jamor, Coimbra e Póvoa de Varzim, destinam-se   melhoria das condi es de treino dos melhores nadadores nacionais. Assim sendo,   prioritário que as mesmas sejam disponibilizadas preferencialmente a entidades que enquadrem nadadores que

cumpram as premissas definidas em baixo e que referem os critérios que, para este efeito, os consideram como nadadores de Alto Rendimento Desportivo.

1. Nadadores que se encontrem no Projeto Olímpico – Valora o 20 pontos.
 2. Nadadores que integrem o grupo S nior Elite da FPN – Nível B – 15 pontos; nível C – 12 pontos.
 3. Nadadores que integrem os projetos S nior Jovem ou Júnior da FPN – Valora o 7 pontos.
 4. Nadadores que estejam abrangidos pelo estatuto de Alto Rendimento Desportivo e não se encontrem em nenhum dos grupos anteriores – Valora o 7 pontos.
 5. Nadadores que tenham integrado qualquer Sele o Nacional na época transata e não estejam abrangidos por nenhum dos pontos anteriores – Valora o 5 pontos.
 6. Nadadores que tenham participado nas concentra es de treino da época anterior e não estejam abrangidos por nenhuma dos pontos anteriores – Valora o 2 pontos.
- A cada entidade/clube será atribuída uma pista por cada espaço de 2 horas cuja distribui o horária será previamente apresentada pela FPN.
 - As entidades serão escalonadas de acordo com a pontua o resultante do somatório dos pontos de valora o.
 - A cada entidade será permitido escolher até 8 horas de utiliza o semanal na primeira fase da atribui o dos horários.
 - Todas as entidades com valora o atribuída poderão usufruir da utiliza o das pistas.
 - Os nadadores integrados no projeto olímpico poderão usufruir de uma pista para utiliza o individual caso a mesma seja requerida ao abrigo do plano de prepara o específica do nadador.
 - A FPN apresentar  no início de cada época desportiva a valora o de cada entidade logo que estejam disponíveis dados relativos   filia o na época correspondente no limite até dia 12 de outubro.

3.6. COMISSÃO TÉCNICA DE APOIO AO ALTO RENDIMENTO

Esta comissão que será convidada a analisar cada uma das a es inseridas no PAR, será constituída pelos elementos do departamento técnico da FPN e pelos treinadores dos nadadores referenciados nos grupos Júnior, S nior Jovem e S nior Elite.

3.7. REGULAMENTO DE EQUIPAMENTO DESPORTIVO

O mesmo pode ser consultado em:

<http://www.fpnatacao.pt/sites/default/files/repository/content/files/30485/2016-06-20/regulamento-equipamento-desportivo-fpn.pdf>

4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2017-2020 reger-se-á pelas condições definidas no Regulamento de Alto Rendimento e constitui o documento orientador e regulador de toda a atividade afeta ao Alto Rendimento e às Seleções Nacionais.

No presente documento estão definidos os critérios referenciais de seleção para todas as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, com abrangência a todos os escalões, na época em curso.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excecional, relacionadas com o desempenho dos praticantes em cada momento específico, as características intrínsecas a cada competição, o percurso recente aliado às perspetivas de evolução bem como à postura revelada pelos praticantes, poderá o Diretor Técnico Nacional (DTN) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

Neste âmbito chama-se particular atenção para a caracterização das competições e para o escalonamento da importância de cada uma delas deixando claro que não é aceitável, sem a apresentação de uma justificação plausível, que um nadador obtenha melhores resultados em competições de importância inferior de acordo com a definição aqui estabelecida. Este aspeto poderá ser condicionante da permanência de atletas nas seleções nacionais ou nos diferentes regimes de apoio. Manter-se-á também a possibilidade de convite aos Diretores Técnicos Regionais para integrarem as atividades da Seleção Nacional Pré Júnior, especialmente nos estágios de avaliação, bem como nas competições internacionais realizadas em Portugal (Meetings Internacionais).

O Acompanhamento das seleções nacionais será feito pelos técnicos da FPN. O convite a outros técnicos com atletas integrados na seleção será feito, sempre que se justificar, de acordo com o interesse da seleção, por convite expresso da FPN.

Fica definido como regra que a participação de nadadores em competições internacionais destinadas, em exclusivo, a seleções Nacionais (Ex. Taças do Mundo) fica restringida aos nadadores que se encontrem referenciados nas diferentes seleções nacionais e apenas pode ocorrer quando a Seleção Nacional não se faça representar.

Uma última referência prende-se com a participação das seleções nacionais nos Meetings Internacionais realizados em Portugal; assim, sempre que esta se verificar nos escalões Juniores e Pré-Juniores, todos os nadadores que sejam selecionados nadarão em representação exclusiva da Seleção Nacional.

Apresentamos de seguida o programa de atividades para o período 2017-2020, subdividindo o mesmo em quatro escalões distintos: Seleção Nacional Pré Júnior



(SNJuv); Seleção Nacional Júnior (SNJun); Seleção Nacional Sénior dividida em Seleção Nacional Elite (SNE) e Seleção Nacional Sénior Jovem (SNSJ).

4.1. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

Esta será composta por nadadores com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos, nos masculinos, e entre os 14 e 15 anos, nos femininos. Para a época 2017-2018 serão os nadadores com idades correspondentes aos anos de nascimento de 2002 e 2003, nos masculinos, e de 2003 e 2004, nos femininos.

4.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no quadriénio 2017-2020, da Seleção Nacional Pré-Júnior será composto por:

- um estágio de referenciação;
- três Meetings Internacionais em território nacional;
- uma Competição Internacional Principal (Previsão, anos ímpares: FOJE; anos pares: Taça Latina);
- uma Competição Internacional Secundária (Taça Comen, ou outra), em alternativa à Competição Internacional Principal;
- Complementarmente, poderá ser equacionada pela DTN-FPN a participação numa Competição Internacional após os Campeonatos Nacionais de Inverno.

4.1.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

A tabela de referenciação para a Seleção Pré-Júnior é a que se apresenta de seguida (tabela 4).

Os tempos apresentados estão definidos para piscina de 50m, não sendo consideradas conversões de tempos de piscina de 25m ou outras.

Tabela 5. Tabela de referenciação – seleção pré-júnior 2017-2020.

MASCULINOS – P50M	PROVAS	FEMININOS – P50M
00:24.15	50 LIV	00:27.12
00:53.08	100 LIV	00:59.55
01:57.09	200 LIV	02:08.65
04:08.52	400 LIV	04:31.34
08:31.70	800 LIV	09:21.31
16:25.61	1500 LIV	17:45.82
00:59.00	100 COS	01:06.53
02:08.48	200 COS	02:22.78
01:05.85	100 BRU	01:13.45

MASCULINOS – P50M	PROVAS	FEMININOS – P50M
02:23.43	200 BRU	02:40.16
00:56.91	100 MAR	01:03.54
02:07.54	200 MAR	02:21.18
02:10.88	200 EST	02:25.33
04:41.79	400 EST	05:04.74

4.1.3. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2018

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional do ano de 2018, da Seleção Nacional Pr -Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
10 e 11 fevereiro	Meeting Internacional de Lisboa	Lisboa
22 a 25 març�	Campeonatos Nacionais Juv, Jun e Abs	Funchal
5 a 8 abril	Swim Open Stockholm	Estocolmo (SWE)
19 e 20 Maio	Meeting Internacional de Coimbra	Coimbra
junho/julho	Competição Internacional*	A indicar
26 a 29 julho	Campeonatos Nacionais de Juvenis Open De Portugal	Jamor
julho/agosto	Competição Internacional Principal*	A indicar
outubro	Estágio Pré-Júnior	Rio Maior
novembro	Meeting Internacional do Algarve	ANALG
dezembro	Torneio Zonal de Juvenis	ZONA NORTE (a indicar) ZONA SUL (a indicar)

* A participação na Competição Internacional será uma alternativa   participação na Competição Internacional Principal, para aqueles nadadores, que referenciados pela DTN-FPN, não reúnam as condições para participação na Competição Internacional Principal.

Nota: Caso algum nadador juvenil obtenha mínimos de acesso para participação nos Campeonatos da Europa de Juniores, a DTN-FPN poderá equacionar a participação desse nadador na referida competição, em função do interesse estratégico da FPN e do percurso desportivo do nadador, podendo essa participação excluir a participação na Competição Internacional Principal.

4.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2018

MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA			
DATA	10 e 11 fevereiro 2018	LOCAL	Lisboa
COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO			
Os juvenis B serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição:			
<ul style="list-style-type: none"> • Torneio Zonal de Juvenis. 			
Os juvenis A serão selecionados com base nos resultados das seguintes competições:			
<ul style="list-style-type: none"> • Torneio Zonal de Juvenis. • Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2016-2017). 			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
Número de nadadores:			
<ul style="list-style-type: none"> • Previsão: 32 nadadores (16 masculinos, 16 femininos). 			
Critérios de seleção:			
<ul style="list-style-type: none"> • Todos os nadadores Juvenis A que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr�-Júnior (Tabela de Referenciação Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2016-2017). • 32 Juvenis (16 masculinos A e/ou B e 16 femininos A e/ou B), com base nos resultados do Torneio Zonal de Juvenis: <ul style="list-style-type: none"> - Nadador com mais pontuação FINA em cada uma das especialidades (100-200M, 100-200C, 100-200B, 100-200L, 400-800/1500L, 200-400Est; selecionar a prova mais pontuada de cada um deste conjunto de especialidades). - A prova de 1500L será apenas considerada na seleção dos nadadores masculinos, utilizando-se os 800L na seleção dos nadadores femininos. - Sempre que após esta seleção existam ainda vagas para preenchimento (quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade ou previamente referenciado/selecionado por obtenção de mínimo, e o número de nadadores referenciados não implique um aumento do número de participantes), serão selecionados os restantes nadadores que apresentem a prova com pontuação FINA mais elevada, tendo em consideração que: <ul style="list-style-type: none"> (i) s� poderão, nestas vagas adicionais, ser selecionados 2 nadadores em cada prova; (ii) o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo de 16 nadadores masculinos e 16 nadadores femininos. 			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. • Experiência competitiva com eliminatórias e finais. • Enquadramento na seleção nacional, com vista � participação nas diversas competições da seleção pr�-júnior. 			
Observa�es:			
<ul style="list-style-type: none"> • Os nadadores presentes nesta seleção estarão em representação da seleção nacional pr�-júnior, sendo considerada a sua pontuação em cada uma das provas para efeitos de classificação coletiva da Seleção Nacional Pr�-Júnior. • Não serão considerados tempos obtidos em passagens, sendo apenas considerados os tempos obtidos na respetiva prova de inscrição, incluindo o primeiro percurso nas provas de estafetas. 			

SWIM OPEN STOCKHOLM			
DATA	5 a 8 abril 2018	LOCAL	Estocolmo (SWE)
COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO			
Os juvenis B serão selecionados com base nos resultados da seguinte competi�o:			
<ul style="list-style-type: none"> • Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. 			
Os juvenis A serão selecionados com base nos resultados das seguintes competi�es:			
<ul style="list-style-type: none"> • Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. • Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2016/2017). 			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
Número de nadadores:			
<ul style="list-style-type: none"> • 8 nadadores 			
Critérios de sele�o:			
<ul style="list-style-type: none"> • Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referencia�o Pr�-Júnior (Tabela de Referencia�o Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. • Os nadadores Juvenis A que tenham realizado um mínimo de referencia�o Pr�-Júnior (Tabela de Referencia�o Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2016-2017), <u>desde que durante os Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos nenhum nadador juvenil tenha obtido melhor tempo na respetiva prova.</u> 			
<p>- Caso o número de nadadores que tenham cumprido o critério anterior (Tabela de Referencia�o da Sele�o Pr�-Júnior) seja inferior ao número limite definido pela DTN-FPN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poderão ser selecionados os nadadores, independentemente do sexo, que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referencia�o Pr�-Júnior. Utilizar-se-� a seguinte equa�o: $((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100$; <p>- Nestas condi�es, o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 8 nadadores.</p> <p>- Este número poderá ser superior caso o número de nadadores que tenham realizado um mínimo de referencia�o Pr�-Júnior seja superior a 8 nadadores.</p>			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos nadadores. • Experiência competitiva internacional. • Enquadramento na sele�o nacional. 			
Observa�es:			
<ul style="list-style-type: none"> • Não serão considerados tempos obtidos em passagens, sendo apenas considerados os tempos obtidos na respetiva prova de inscri�o, incluindo o primeiro percurso nas provas de estafetas (nos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal - �poca 2016/2017). 			

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	19 e 20 maio 2018	LOCAL	Coimbra
COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO			
Os nadadores serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição: <ul style="list-style-type: none"> • Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. 			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
<p>Número de nadadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Previsão: 16 nadadores. <p>CrITÉrios de seleçao:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referenciação Pré-Júnior (Tabela de Referenciação Pré-Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. • Serão selecionados ainda os nadadores, independentemente do sexo, que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pré-Júnior (Tabela de Referenciação Pré-Júnior, em anexo), na seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos, tendo em consideração que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 16 nadadores. Utilizar-se-á a seguinte equação: $((\text{Tempo nadador} - \text{Mínimo}) / \text{Mínimo}) \times 100$. 			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. • Experiência competitiva com eliminatórias e finais. • Enquadramento na seleção nacional. 			
Observações:			
<ul style="list-style-type: none"> • Os nadadores presentes nesta seleção estarão em representação da seleção nacional pré-júnior, sendo considerada a sua pontuação em cada uma das provas para efeitos de classificação coletiva da Seleção Nacional Pré-Júnior. • Não serão considerados tempos obtidos em passagens, sendo apenas considerados os tempos obtidos na respetiva prova de inscrição. 			

COMPETIÇÃO INTERNACIONAL			
DATA	junho/julho 2018	LOCAL	A indicar
COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO			
Os nadadores serão selecionados com base nos resultados da seguinte competi�o:			
<ul style="list-style-type: none"> • Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. 			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
Número de nadadores:			
<ul style="list-style-type: none"> • Previsão: 6 nadadores. 			
Crêterios de sele�o:			
<ul style="list-style-type: none"> • Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referencia�o Pr�-Júnior (Tabela de Referencia�o Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competi�o: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos e que não participem na Competi�o Internacional Principal. • Poderão ainda ser selecionados outros nadadores, de acordo com o interesse estratégico da DTN-FPN, tendo em considera�o a menor diferença percentual face ao mínimo de referencia�o Pr�-Júnior, numa das provas da seguinte competi�o: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. Utilizar-se-� a seguinte equa�o: $((\text{Tempo nadador} - \text{Mínimo}) / \text{Mínimo}) \times 100$. - O número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 6 nadadores, sendo considerado neste número total os nadadores que tendo efetuado mínimo de referencia�o Pr�-Júnior e que não participem na Competi�o Internacional Principal. - Este número poderá ser superior caso o número de nadadores que tenham realizado um mínimo de referencia�o Pr�-Júnior e que não participem na Competi�o Internacional Principal seja superior a 6 nadadores. - O número de nadadores participantes não implica que exista um número igual de elementos masculinos e femininos, sendo selecionados os nadadores em fun�o da Tabela de Referencia�o Pr�-Júnior, independentemente do sexo. 			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos nadadores. • Experiência competitiva com eliminatórias e finais. • Enquadramento na sele�o nacional. 			
Observa�es:			
<ul style="list-style-type: none"> - A participa�o nesta competi�o será sempre uma alternativa � Competi�o Internacional Principal, para aqueles nadadores, que referenciados pela DTN-FPN, não reúnam as condi�es para participa�o na Competi�o Internacional Principal. - Não serão considerados tempos obtidos em passagens, sendo apenas considerados os tempos obtidos na respetiva prova de inscri�o. 			

COMPETIÇÃO INTERNACIONAL PRINCIPAL			
DATA	julho/agosto 2018	LOCAL	A indicar
COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO			
Os nadadores serão selecionados com base nos resultados da seguinte competi�o:			
<ul style="list-style-type: none"> • Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. 			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
Número de nadadores:			
<ul style="list-style-type: none"> • Número máximo de nadadores*: 8 nadadores (4 masculinos, 4 femininos). 			
Crêterios de sele�o:			
<ul style="list-style-type: none"> • Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referencia�o Pr�-Júnior (Tabela de Referencia�o Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competi�o: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. 			
<p>- Caso o número de nadadores de cada sexo que tenham cumprido o critério anterior (Tabela de Referencia�o Pr�-Júnior, em anexo) seja superior ao limite definido pela quota de participa�o máxima na competi�o:</p> <ul style="list-style-type: none"> • serão selecionados os nadadores de cada sexo que apresentem a prova com a maior diferença percentual face ao mínimo de referencia�o Pr�-Júnior. Utilizar-se-� a seguinte equa�o: $((\text{Mínimo-Tempo Nadador})/\text{Tempo nadador}) \times 100$. • Os nadadores não selecionados nestas condi�es participarão na Competi�o Internacional Secundária. 			
<p>- Caso o número de nadadores de cada sexo que tenham cumprido o critério anterior (Tabela de Referencia�o da Sele�o Pr�-Júnior) seja inferior ao número máximo de participa�o na competi�o:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poderá a DTN-FPN, a título excecional, em fun�o do interesse estratégico da participa�o na competi�o, selecionar um (1) ou mais nadadores, independentemente do sexo, que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referencia�o Pr�-Júnior. Utilizar-se-� a seguinte equa�o: $((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100$. 			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos nadadores. • Experiência competitiva com eliminatórias e finais. • Enquadramento na sele�o nacional. 			
Observa�es:			
<ul style="list-style-type: none"> • A participa�o nesta competi�o encontra-se dependente do número máximo de nadadores definido pela organiza�o da Competi�o, sendo expectável a manuten�o do número de nadadores das edi�es anteriores (8 nadadores: 4 masculinos e 4 femininos).* • Não serão considerados tempos obtidos em passagens, sendo apenas considerados os tempos obtidos na respetiva prova de inscri�o. 			

ESTÁGIO PRÉ-JÚNIOR			
DATA	Previsão: outubro	LOCAL	Rio Maior
COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO			
Os juvenis B serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição: <ul style="list-style-type: none"> • Campeonatos Nacionais de Infantis (�poca 2017/2018). Os juvenis A serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição: <ul style="list-style-type: none"> • Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2017/2018). 			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
Número de nadadores:			
<ul style="list-style-type: none"> • Previsão: 40 nadadores <ul style="list-style-type: none"> - 20 juvenis B (10 masculinos, 10 femininos) - 20 juvenis A (10 masculinos, 10 femininos). 			
Critérios de seleção:			
<u>Juvenis B:</u>			
- 20 Juvenis B (10 masculinos e 10 femininos), com base na classificação final dos Campeonatos Nacionais de Infantis (�poca 2017/2018).			
<u>Juvenis A:</u>			
- Todos os nadadores Juvenis-A que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr�-Júnior (Tabela de Referenciação Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2017/2018).			
- Caso o número de nadadores de cada sexo que tenham cumprido o critério anterior (Tabela de Referenciação da Seleção Pr�-Júnior) seja inferior ao número máximo previsto:			
<ul style="list-style-type: none"> • poderá a DTN-FPN selecionar os nadadores de cada sexo que apresentem a prova com a menor diferenç�a percentual face ao mínimo de referenciação Pr�-Júnior. Utilizar-se-� a seguinte equação: $((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100$, permitindo selecionar 10 nadadores masculinos e 10 nadadores femininos juvenis-A. 			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Referenciação dos nadadores da seleção nacional pr�-júnior. • Avaliação e controlo de variáveis determinantes do rendimento desportivo. • Enquadramento na seleção nacional, com vista � participação nas diversas ações da seleção pr�-júnior. 			
Observa�es:			
<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação do estágio entre DTN/FPN e DTRs. • Não serão considerados tempos obtidos em passagens, sendo apenas considerados os tempos obtidos na respetiva prova de inscrição, incluindo o primeiro percurso nas provas de estafetas. 			

MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE			
DATA	novembro de 2018	LOCAL	ANALG
COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO			
Nesta competição participarão apenas os juvenis B, que serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição:			
<ul style="list-style-type: none"> • Campeonatos Nacionais de Infantis (época 2017/2018). 			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
Número de nadadores:			
<ul style="list-style-type: none"> • 20 nadadores (10 masculinos, 10 femininos). 			
Crítérios de seleção:			
<ul style="list-style-type: none"> • 20 Juvenis B (10 masculinos e 10 femininos), com base na classificação final dos Campeonatos Nacionais de Infantis (época 2017/2018). 			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Referenciação dos nadadores da seleção nacional pré-júnior (Juvenis B). • Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação nas diversas competições da seleção pré-júnior. 			
Observações:			
<ul style="list-style-type: none"> • Os nadadores presentes nesta seleção estarão em representação da seleção nacional pré-júnior, sendo considerada a sua pontuação em cada uma das provas para efeitos de classificação coletiva da Seleção Nacional Pré-Júnior. 			

4.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

Esta será composta por nadadores com idades compreendidas entre os 17 e 18 anos, nos masculinos, e entre os 16 e 17 anos, nos femininos. Para a época 2017/2018 serão os nadadores com idades correspondentes aos anos de nascimento de 2000 e 2001, nos masculinos, e de 2001 e 2002, nos femininos.

Como critérios globais de acesso ao Plano de Preparação da Seleção Nacional Júnior, temos:

- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um nadador no Regime de Alto Rendimento;
- Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal;
- Obtenção de pelo menos um resultado definido na tabela de referenciação em anexo.

A tabela de integração na Seleção Júnior pressupõe a obtenção de um tempo limite que se situe a menos de 1% do mínimo de acesso ao Europeu de Júnior ou que obtenham um tempo de referenciação (tabela 6) nos Campeonatos Nacionais de Piscina Curta de Juniores e Seniores, para assegurar a participação em todas as ações de preparação até à realização dos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos de Piscina Longa.

4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no quadriénio 2017-2020, da Seleção Nacional Júnior será composto por três Concentrações de Treino / estágios de avaliação; um estágio de preparação específico longo após os Campeonatos Nacionais de P.L. (Pretende-se que seja em Altitude); dois Meetings Internacionais; Campeonato da Europa de Juniores; Campeonato do Mundo de Juniores; Jogos Olímpicos da Juventude e uma Competição Internacional Secundária a definir entre as seguintes possibilidades: Multinations Junior Meet; Competição a realizar no mês de abril/maio pós realização do Estágio específico ou Competição preparatória dos Europeus de Juniores.

4.2.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

Tabela 6. Tabela de referenciação piscina de 25m.

MASCULINOS – P25M	PROVAS	FEMININOS – P25M
00:22.71	50 LIV	00:25.77
00:49.37	100 LIV	00:56.52
01:50.77	200 LIV	02:02.49
03:52.26	400 LIV	04:19.21
08:07.23	800 LIV	08:55.95
15:31.86	1500 LIV	17:08.32
00:53.95	100 COS	01:01.17
01:57.75	200 COS	02:13.20
01:01.37	100 BRU	01:09.10
02:12.09	200 BRU	02:30.40
00:53.66	100 MAR	01:00.52
02:00.59	200 MAR	02:14.57
02:02.21	200 EST	02:16.36
04:24.26	400 EST	04:46.02

Tabela 7. Mínimos de acesso ao Campeonato da Europa de Juniores 2017-2020.

MASCULINOS – P50M	PROVAS	FEMININOS – P50M
00:23.45	50 LIV	00:26.33
00:51.54	100 LIV	00:57.81
01:53.68	200 LIV	02:04.90
04:01.28	400 LIV	04:23.44
08:16.80	800 LIV	09:04.96
15:56.90	1500 LIV	17:14.78
00:57.28	100 COS	01:04.59
02:04.74	200 COS	02:18.63
01:03.93	100 BRU	01:11.31
02:19.25	200 BRU	02:35.49
00:55.25	100 MAR	01:01.69
02:03.83	200 MAR	02:17.07
02:07.06	200 EST	02:21.10
04:33.58	400 EST	04:55.87

Tabela 8. Mínimos de acesso ao Campeonato do Mundo de Juniores 2019.

MASCULINOS – P50M	PROVAS	FEMININOS – P50M
00:22.98	50 LIV	00:25.81
00:50.52	100 LIV	00:56.68
01:51.44	200 LIV	02:02.45
03:56.53	400 LIV	04:18.27
08:07.01	800 LIV	08:54.28
15:38.05	1500 LIV	16:54.49
00:56.15	100 COS	01:03.33
02:02.28	200 COS	02:15.91
01:02.67	100 BRU	01:09.91
02:16.51	200 BRU	02:32.44
00:54.16	100 MAR	01:00.48
02:01.39	200 MAR	02:14.38
02:04.56	200 EST	02:18.33
04:28.20	400 EST	04:50.07

Tabela 9. Mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos da Juventude 2018.

MASCULINOS – P50M	PROVAS	FEMININOS – P50M
00:23.56	50 LIV	00:26.46
00:51.40	100 LIV	00:57.30
01:52.42	200 LIV	02:03.35
03:56.89	400 LIV	04:18.93
08:16.91	800 LIV	09:00.16
00:26.73	50 COS	00:29.84
00:56.96	100 COS	01:03.43
02:05.50	200 COS	02:17.83
00:29.03	50 BRU	00:32.69
01:03.70	100 BRU	01:11.98
02:18.10	200 BRU	02:35.43
00:25.07	50 MAR	00:28.09
00:55.59	100 MAR	01:02.04
02:05.73	200 MAR	02:16.34
02:07.68	200 EST	02:20.41

4.2.3. NADADORES INTEGRADOS

A tabela de integração na Seleção Júnior pressupõe a obtenção de um tempo limite que se situe a menos de 1% do mínimo de acesso ao Europeu de Júnior ou que obtenham um tempo de referenciação nos Campeonatos Nacionais de Piscina Curta de Juniores e Seniores (tabela 6), para assegurar a participação em todas as a es de preparação até   realização dos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos de Piscina Longa.

Estão nestas condições os seguintes nadadores:

Nadador	Clube	Prova	Resultado
Femininos			
Alexandra Couto Frazão	FBSC	400 LIV	04:25.30
		800 LIV	08:59.54
Ana Margarida Guedes	GCVR	100 COS	01:05.12
Filipa Serrano Rodrigues	SLB	400 LIV	04:25.95
		800 LIV	09:09.70
In�s Neto Rocha	CAP	400 EST	04:55.35
Rafaela Gomes Azevedo	SAD	100 COS	01:05.10
Masculinos			
Diogo Santos Cardoso	ADRCIMM	1500 LIV	15:52.62
Jorge Jesus Silva	SCB	200 EST	02:07.51
		400 EST	04:32.61
José Paulo Lopes	SCB	400 LIV	04:02.62
		800 LIV	08:16.79
		1500 LIV	16:00.27
		200 EST	02:08.33
		400 EST	04:33.43
Roberto Donald Gomes	SAD	400 LIV	04:03.09
		1500 LIV	16:03.86

Os nadadores referenciados estão imediatamente integrados no programa de preparação Júnior, participando em todas as a es que decorrerem até   realização dos Campeonatos Nacionais de Inverno em Piscina Longa. Depois da realização desta prova consideram-se integrados no programa de preparação apenas os nadadores que nessa prova cumprirem os mínimos para os Campeonatos Europeus da categoria.

4.2.4. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2018

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional, da Seleção Nacional Júnior para o ano de 2018, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
5 e 6 janeiro	I Controlo, Avaliação e Preparação	Porto
20 e 21 de janeiro	Flanders Speedo Cup	Antuérpia (BEL)
3 e 4 de Fevereiro	Meeting Internacional Póvoa de Varzim	Póvoa De Varzim
10 e 11 de fevereiro	Meeting Internacional de Lisboa	Lisboa
17 e 18 de março	Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª Divisão	Coimbra
22 a 25 de março	Campeonatos Nacionais Juv, Jun e Abs	Funchal
14 e 15 de abril	Open Vale do Sousa	Felgueiras
16 e 17 de abril	II Controlo, Avaliação e Preparação	Porto
28 e 29 de abril	25th Annual Swim Meet Grand Prix Ostrava	Ostrava (CZE)
19 e 20 de maio	Meeting Internacional de Coimbra	Coimbra
2 e 3 junho	Meeting Internacional de Porto	Porto
4 a 18 junho	Estágio de Preparação	Serra Nevada (ESP)
23 e 24 junho	III Controlo, Avaliação e Preparação	Rio Maior
4 a 8 de julho	Campeonato Europa Juniores	Helsínquia (FIN)
26 a 29 de julho	Open de Portugal	Jamor
outubro	Jogos Olímpicos da Juventude	Buenos Aires (ARG)

Nota: Fica em aberto a possibilidade de participação numa outra competição Internacional a definir.

4.2.5. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a preparação dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definição dos objetivos a atingir em cada competição, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**
 1. Flanders Speedo Cup;
 2. Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores;
 3. Meetings Internacionais em representação da Seleção Nacional;
 4. Meetings Internacionais disputados em Portugal.

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
 1. Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos;
 2. Campeonato Nacional Absoluto - Open de Portugal.

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 1. Campeonato da Europa de Juniores;
 2. Jogos Olímpicos da Juventude.

4.2.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2018

I CONTROLO – AVALIAÇÃO – PREPARAÇÃO SELEÇÃO JÚNIOR			
DATA	5 e 6 de janeiro de 2018	LOCAL	Porto (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Serão convidados todos os nadadores que se encontrem: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Nadadores referenciados no ponto 4.2.3. (nadadores integrados). ◦ Nadadores que tenham cumprido (pelo menos) 1 mínimo da tabela 6 nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores PC (8, 9 e 10 dezembro 2017). 		<ul style="list-style-type: none"> • Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. 	

FLANDERS SPEEDO CUP			
DATA	20 e 21 de janeiro de 2018	LOCAL	Antuérpia (BEL)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Serão convidados todos os nadadores que se encontrem: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Nadadores referenciados no ponto 4.2.3. (nadadores integrados). • Nadadores que tenham cumprido (pelo menos) 1 mínimo da tabela 6 nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores PC (8, 9 e 10 dezembro 2017). 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. • Experiência internacional de elevado nível. 	

MEETING INTERNACIONAL PÓVOA DE VARZIM			
DATA	3 e 4 de Fevereiro de 2018	LOCAL	Póvoa de Varzim (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. • Integração no programa de preparação Júnior. 	

MEETING INTERNACIONAL LISBOA			
DATA	10 e 11 de fevereiro de 2018	LOCAL	Lisboa (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. • Integração no programa de preparação Júnior. 	

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª DIVISÃO			
DATA	17 e 18 de março de 2018	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. • Obtenção de Mínimos para o Campeonato Europeu Júnior. • Obtenção de Mínimos para os Jogos Olímpicos da Juventude. 	

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS			
DATA	22 a 25 de março de 2018	LOCAL	Funchal (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. • Obtenção de Mínimos para o Campeonato Europeu Júnior. • Obtenção de Mínimos para os Jogos Olímpicos da Juventude. 	

OPEN VALE DO SOUSA			
DATA	14 e 15 de abril de 2018	LOCAL	Felgueiras (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<p>Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participação no Campeonato da Europa Júnior nas seguintes competições:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª Divisão; - Campeonatos Nacionais de Juvenis; Juniores e Seniores. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. 	

II CONTROLO – AVALIAÇÃO – PREPARAÇÃO SELEÇÃO JÚNIOR			
DATA	16 e 17 de abril de 2018	LOCAL	Porto (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<p>Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participação no Campeonato da Europa Júnior nas seguintes competições:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª Divisão; - Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores. 		<ul style="list-style-type: none"> • Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. 	

25TH ANNUAL SWIM MEET GRAND PRIX OSTRAVA			
DATA	28 e 29 de abril de 2018	LOCAL	Ostrava (CZE)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<p>Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participação no Campeonato da Europa Júnior nas seguintes competições:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª Divisão; - Campeonatos Nacionais de Juvenis; Juniores e Seniores. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. 	

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	19 e 20 de maio de 2018	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. 	

MEETING INTERNACIONAL DO PORTO			
DATA	2 e 3 de junho de 2018	LOCAL	Porto (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Até um máximo de 16 Nadadores. • Os nadadores já apurados para o Campeonato Europeu de Juniores. • Nadadores que se encontrem mais próximo dos mínimos para a competição em referência. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. 	

ESTÁGIO PREPARAÇÃO ESPECÍFICA			
DATA	4 a 18 de junho de 2018	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores que tenham cumprido (pelo menos) 1 mínimo de acesso ao Campeonato da Europa de Juniores nos Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª Divisão e/ou Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. 		<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar o ciclo de preparação campeonato Europeu de Juniores. • Avaliar a adaptação dos nadadores ao treino neste regime. 	

III CONTROLO – AVALIAÇÃO – PREPARAÇÃO SELEÇÃO JÚNIOR			
DATA	23 e 24 de junho de 2018	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<p>Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participação no Campeonato da Europa Júnior nas seguintes competições:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª Divisão; - Campeonatos Nacionais de Juvenis; Juniores e Seniores. 		<ul style="list-style-type: none"> • Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. 	

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES			
DATA	4 a 8 de julho de 2018	LOCAL	Helsínquia (FIN)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Cumprimento de, pelo menos, 1 mínimo de acesso ao Campeonato Europeu de Juniores. • Os mínimos poderão ser obtidos nas seguintes competições: <ul style="list-style-type: none"> o Campeonatos Nacionais de Clubes 1^a Divisão – 17 e 18 de Março de 2018. o Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos – 22 a 25 de Março de 2018. 		<ul style="list-style-type: none"> • Integração de todos os nadadores no Regime de Alto Rendimento. • Obtenção de um mínimo de 4 classificações nos 16 primeiros. • Experiência internacional de elevado nível. • Obtenção de mínimos Jogos Olímpicos da Juventude. 	

JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE			
DATA	outubro de 2018	LOCAL	Buenos Aires (ARG)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores masculinos e femininos nascidos entre 2000 e 2003. • Cumprimento de, pelo menos, 1 mínimo A de acesso aos Jogos Olímpicos da Juventude. Respeitando-se o limite definido de 2 nadadores por prova. • A cota � de 4 nadadores (2 rapazes, 2 raparigas). Nestas circunst�ncias se existirem mais do que 2 nadadores por sexo a cumprirem o mínimo A, serão considerados para efeito de desempate a proximidade ao mínimo A (previs�vel) para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020. • Os mínimos poder�o ser obtidos nas seguintes competiç�es: <ul style="list-style-type: none"> o Campeonatos Nacionais de Clubes 1^a Divisão – 17 e 18 de Março de 2018. o Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos – 22 a 25 de Março de 2018. o Caso o número de nadadores com mínimo A seja superior � quota de participação definida, serão selecionados destes nadadores os que obtiverem marcas mais próximas do mínimo previsto para os Jogos Olímpicos de Tóquio no Open de Portugal ou nos Campeonatos da Europa de Juniores. (neste caso são serão considerados distâncias olímpicas.) 		<ul style="list-style-type: none"> • Integração de todos os nadadores no Regime de Alto Rendimento . • Obtenção de um mínimo de 2 classificações nos 16 primeiros. • Experiência internacional de elevado nível. 	

CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES E SENIORES PISCINA CURTA			
DATA	dezembro de 2018	LOCAL	a definir
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none">• Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.• Integra�o no programa de prepara�o Júnior.	

Nota: de acordo com o interesse da representa o portuguesa nas principais competi es internacionais da época, Campeonatos da Europa Juniores e Absolutos e Jogos Olímpicos da Juventude, poderá a DTN considerar outros momentos com vista   obten o de mínimos em condi es excecionais devidamente justificadas.

4.3. SELEÇÃO NACIONAL S NIOR

Consideram-se dois níveis de integra o, Elite e Jovem.

4.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no quadri nio 2017-2020, da Sele o Nacional S nior será composto por três estágios de prepara o longos (dois em altitude); 3 Meetings Internacionais de prepara o/avalia o; Competi o Internacional Principal (Europeus, Mundiais e Jogos) dependente do ano; uma Competi o Internacional Secundária (Univers adas) dependente do ano.

Acresce ainda a participa o numa das etapas da Taça do Mundo Chartres ou Moscovo de acordo com o Calendário e nos Campeonatos da Europa ou do Mundo de Piscina Curta. O calendário referido   comum aos dois níveis de integra o.

Os nadadores que integram a Sele o Nacional S nior Elite, podem apresentar um plano alternativo de prepara o individual, para além das a oes obrigatórias, o qual será subsidiado pela FPN, desde que o custo não ultrapasse o que está previsto no PAR. Desta forma, o custo será deduzido do mesmo e constitui alternativa aos estágios e às competi oes preparatórias. O plano alternativo deverá ser apresentado   dire o técnica nacional e ficar sujeito a aprova o.

4.3.2. TABELA DE REFERENCIA O – SELE O NACIONAL S NIOR

A tabela de referencia o para a Sele o Nacional S nior Elite encontra-se estruturada em três níveis de referencia o (A, B e C).

Tabela 10. Tabela de referencia o – Sele o Nacional S nior Elite 2017-2020.

MASCULINOS – P50M			PROVAS	FEMININOS – P50M		
A	B	C		A	B	C
00:22.10	00:22.21	00:22.32	50 LIV	00:24.82	00:24.94	00:25.07
00:48.58	00:48.82	00:49.07	100 LIV	00:54.50	00:54.77	00:55.05
01:47.15	01:47.69	01:48.22	200 LIV	01:57.74	01:58.33	01:58.92
03:47.43	03:48.57	03:49.70	400 LIV	04:08.34	04:09.58	04:10.82
07:48.28	07:50.62	07:52.96	800 LIV	08:33.73	08:36.30	08:38.87
15:01.97	15:06.48	15:10.99	1500 LIV	16:15.47	16:20.35	16:25.22
00:53.99	00:54.26	00:54.53	100 COS	01:00.89	01:01.19	01:01.50
01:57.58	01:58.17	01:58.76	200 COS	02:10.68	02:11.33	02:11.99
01:00.26	01:00.56	01:00.86	100 BRU	01:07.22	01:07.56	01:07.89

MASCULINOS – P50M			PROVAS	FEMININOS – P50M		
A	B	C		A	B	C
02:11.26	02:11.92	02:12.57	200 BRU	02:26.58	02:27.31	02:28.05
00:52.08	00:52.34	00:52.60	100 MAR	00:58.15	00:58.44	00:58.73
01:56.72	01:57.30	01:57.89	200 MAR	02:09.21	02:09.86	02:10.50
01:59.77	02:00.37	02:00.97	200 EST	02:13.01	02:13.68	02:14.34
04:17.88	04:19.17	04:20.46	400 EST	04:38.91	04:40.30	04:41.70

A Tabela de referenciação para a Seleção Nacional S nior Jovem ficará definida de uma forma até ao final de 2018 sendo os seus tempos de integra o mais exigentes a partir de 2019.

Tabela 11. Tabela de referencia o – Sele o S nior Jovem 2017-2020.

MASCULINOS – P50M		PROVAS	FEMININOS – P50M	
Até 2017-2018	2019-2020		Até 2017-2018	2019-2020
00:22.54	00:22.43	50 LIV	00:25.32	00:25.19
00:49.55	00:49.31	100 LIV	00:55.59	00:55.32
01:49.29	01:48.76	200 LIV	02:00.09	01:59.51
03:51.98	03:50.84	400 LIV	04:13.31	04:12.07
07:57.65	07:55.30	800 LIV	08:44.00	08:41.44
15:20.01	15:15.50	1500 LIV	16:34.98	16:30.10
00:55.07	00:54.80	100 COS	01:02.11	01:01.80
01:59.93	01:59.34	200 COS	02:13.29	02:12.64
01:01.47	01:01.16	100 BRU	01:08.56	01:08.23
02:13.89	02:13.23	200 BRU	02:29.51	02:28.78
00:53.12	00:52.86	100 MAR	00:59.31	00:59.02
01:59.05	01:58.47	200 MAR	02:11.79	02:11.15
02:02.17	02:01.57	200 EST	02:15.67	02:15.01
04:23.04	04:21.75	400 EST	04:44.49	04:43.09

O Acesso a estes níveis de referencia o pode ser ainda obtido da seguinte forma:

1. Sele o Nacional S nior Elite
 - A) – Cumprimento de uma das marcas constantes da grelha de prepara o Olímpica em vigor (Rio 2016 até Dezembro ou Tóquio 2020 depois de aprovada);
 - B) – Obten o de classifica o até 14  no Campeonato Mundial de Piscina Longa. Obten o de classifica o até 8  no Campeonato Europeu de Piscina Longa;
 - C) – Obten o de classifica o até 12  Classificado no Campeonato Europeu de Piscina Longa.
2. Sele o Nacional S nior Jovem – Obten o de classifica o nos 8 primeiros no Campeonato Europeu de Juniores – Classifica o até 12  no Campeonato do Mundo de Juniores.

4.3.3. NADADORES INTEGRADOS

Com base nos resultados obtidos até ao final da época 2016-2017 integram o grupo S nior Elite os seguintes nadadores:

Nadador (a)	Clube	Nível	Prova	Resultado
Alexis Mana�as Santos	SCP	A	200 EST	12� Class. CMPL
			400 EST	11� Class. CMPL
Diana Margarida Dur�es	SLB	A	400 LIV	13� Class. CMPL
			800 LIV	13� Class. CMPL
Diogo Filipe Carvalho	CGA	A	200 EST	01:59.86
Miguel Duarte Nascimento	SLB	A	200 MAR	01:57.09
Tamila Hryhorivna Holub	SCB	A	1500 LIV	10� Class. CMPL
Victoria Kaminskaya	ESJB	A	200 EST	02:14.33
Gabriel José Lopes	ALN	C	200 EST	02:00.84

Com base nos resultados obtidos até ao final da época 2016-2017 integram o grupo S nior Jovem os seguintes nadadores:

Nadador (a)	Clube	Prova	Resultado
Guilherme Filipe Pina	SCP	1500 LIV	15:15.12
João Alexandre Vital	SCP	400 EST	04:21.42
Raquel Gomes Pereira	SAD	200 BRU	02:29.23

4.3.4. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2018

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional, da Seleção Nacional Sénior para o ano de 2018, está apresentado no seguinte quadro:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
13 a 31 janeiro	Estágio Altitude	Serra Nevada (ESP)
20 janeiro a 3 fevereiro	Estágio de Preparação*	Tenerife (ESP)
3 e 4 fevereiro	International Swim Meet Uster	Zurique (SUI)
10 e 11 de fevereiro	Meeting Internacional de Lisboa	Lisboa
17 a 18 de março	Campeonatos Nacionais de Clubes 1 ^a Divisão	Coimbra
22 a 25 de março	Campeonatos Nacionais Juv, Jun e Abs	Funchal
26 de março	Meeting de Nataçã da Madeira	Funchal
3 a 23 abril	Estágio Altitude*	Serra Nevada (ESP)
19 e 20 de maio	Meeting Internacional Coimbra	Coimbra
22 a 31 de maio**	Estágio de Preparação	Mairena del Alcor (ESP)
25 a 27 de maio**	Troféu Mairena del Aljarafe	Mairena del Alcor (ESP)
2 e 3 junho	Meeting Internacional do Porto	Porto
9 e 10 de junho**	Mare Nostrum - Canet en Roussillon	Canet (FRA)
13 e 14 de junho**	Mare Nostrum - Barcelona	Barcelona (ESP)
23 a 25 de junho	XVIII Jogos do Mediterrâneo	Tarragona (ESP)
30 de Julho a 1 de agosto	Estágio Final Europeu PL	Rio Maior
3 a 9 de agosto	Campeonato da Europa Piscina Longa	Glasgow (GBR)
3 a 8 dezembro	Campeonato do Mundo Piscina Curta	Hangzhou (CHN)

Nota: este quadro será atualizado com a inclusão das propostas apresentadas pelos treinadores dos nadadores integrados nestes grupos.

* ações propostas pelos treinadores dos nadadores PREPOL.

** estas ações serão substituídas pela realização de estágio e participação nos Campeonatos do Japão em maio de 2018.

4.3.5. CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a preparação dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definição dos objetivos a atingir em cada competição, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**
 1. Meetings Internacionais em representação da Seleção Nacional;
 2. Meetings Internacionais disputados em Portugal.

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
 1. Campeonato Nacional Absoluto PC;
 2. Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos de PL;
 3. Campeonato Nacional Absoluto - Open de Portugal;
 4. Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª Divisão.

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 1. Campeonato Europeu de PL;
 2. Campeonato do Mundo de PC.

4.3.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2018

Os nadadores que cumprirem os critérios de integração estão imediatamente selecionados para a totalidade das ações do Plano.

1. A integração processar-se-á nos seguintes momentos:
 - Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª Divisão;
 - Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos de PL;
 - Campeonato Europa de PL Absolutos e Juniores;
 - Open de Portugal.

2. A obtenção de mínimos para a competição principal da época em piscina longa só poderá ocorrer nas seguintes competições:
 - Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª Divisão;
 - Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos PL.

Nota: de acordo com o interesse da representação portuguesa nas principais competições internacionais da época, Campeonatos da Europa Absolutos e Jogos Olímpicos da Juventude, poderá a DTN considerar outros momentos com vista à obtenção de mínimos em condições excecionais devidamente justificadas.

3. A obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de piscina curta só poderá ocorrer até ao dia 26 de março de 2018.

4. A obtenção de mínimos para os Jogos Olímpicos poderá ocorrer a partir de 1 de Março de 2019 nas competições referidas no ponto 2 sendo que no caso de haver mais de dois nadadores a cumprir o mínimo A serão selecionados os 2 que obtiverem melhor marca nos campeonatos de Inverno de piscina longa disputados no ano de 2020.

Para o ano de 2018 os critérios de seleção e os objetivos de participação são os seguintes:

ESTÁGIO ALTITUDE			
DATA	13 a 31 janeiro de 2018	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores Referenciados no ponto 4.3.3. (nadadores integrados). 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

INTERNATIONAL SWIM MEET USTER			
DATA	3 e 4 de fevereiro de 2018	LOCAL	Zurique (SUI)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores Referenciados no ponto 4.3.3. (nadadores integrados). 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Experiência internacional de elevado nível. 	

MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA			
DATA	10 e 11 de fevereiro de 2018	LOCAL	Jamor (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. 	

CAMPEONATOS NACIONAIS DE CLUBES 1ª DIVISÃO			
DATA	17 e 18 de março de 2018	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> Obtenção de Mínimos de Referência e participação nas competições Internacionais principais da época. 	

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS			
DATA	22 a 25 de março de 2018	LOCAL	Funchal (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> Obtenção de Mínimos de Referência e participação nas competições Internacionais principais da época. 	

MEETING DE NATAÇÃO DA MADEIRA			
DATA	26 de março de 2018	LOCAL	Funchal (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> Obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de Piscina Curta de 2018. 	

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	19 e 20 de maio de 2018	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. 	

ESTÁGIO DE PREPARA�O			
DATA	22 a 31 de maio de 2018	LOCAL	Mairena del Alcor (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEA�O		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores apurados para o Campeonato da Europa de Piscina Longa. 		<ul style="list-style-type: none"> Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes. 	

TROFÉU MAIRENA DEL ALJARAFE			
DATA	25 a 27 de maio de 2018	LOCAL	Mairena del Alcor (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEA�O		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores apurados para o Campeonato da Europa de Piscina Longa. 		<ul style="list-style-type: none"> Avalia�o e controlo do estado de forma dos praticantes. 	

MEETING INTERNACIONAL DO PORTO			
DATA	2 e 3 de junho de 2018	LOCAL	Porto (POR)
CRITÉRIOS DE SELEA�O		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes. 	

MARE NOSTRUM - CANET EN ROUSSILLON			
DATA	9 e 10 de junho de 2018	LOCAL	Canet (FRA)
CRITÉRIOS DE SELEA�O		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores apurados para o Campeonato da Europa de Piscina Longa. 		<ul style="list-style-type: none"> Avalia�o e controlo do estado de forma dos praticantes. 	

MARE NOSTRUM - BARCELONA			
DATA	13 e 14 de junho de 2018	LOCAL	Barcelona (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEA�O		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores apurados para o Campeonato da Europa de Piscina Longa. 		<ul style="list-style-type: none"> Avalia�o e controlo do estado de forma dos praticantes. 	

XVIII JOGOS DO MEDITERR�NEO			
DATA	23 a 25 de junho de 2018	LOCAL	Tarragona (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEA�O		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cota: 6 masculinos e 7 femininos. Nadadores apurados para o Campeonato da Europa de Piscina Longa. Caso a cota seja ultrapassada ou n�o preenchida, rege-se-� pelos seguintes critérios: <ul style="list-style-type: none"> Aproxima�o/afastamento percentual dos mínimos para o Campeonato da Europa de Piscina Longa; Limite de 2 nadadores por prova. 		<ul style="list-style-type: none"> Avalia�o e controlo do estado de forma dos praticantes. 	

ESTÁGIO ALTITUDE			
DATA	junho/julho	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEA�O		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores apurados para o Campeonato da Europa de Piscina Longa. 		<ul style="list-style-type: none"> Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes. 	

ESTÁGIO FINAL CAMPEONATO DO MUNDO PISCINA LONGA			
DATA	30 julho a 1 agosto de 2018	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores apurados para o Campeonato da Europa de Piscina Longa. 		<ul style="list-style-type: none"> Reunião da Equipa. Conclusão da Preparac�o. 	

CAMPEONATO DA EUROPA PISCINA LONGA			
DATA	3 a 9 agosto de 2018	LOCAL	Glasgow (GBR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais Ver tabela Mínimos para o Campeonato da Europa de Piscina Longa, respeitando a quota de participacão definida. Os mínimos terão que ser obtidos entre 17 a 25 de maro de 2018. <p>Nota: em situaes de impedimento de competir neste espao temporal, poderá ser indicada uma competio alternativa para obteno de mínimo até 3 de junho de 2018, desde que a prova não se encontre fechada no que se refere � quota de participacão.</p>		<ul style="list-style-type: none"> 2 classificaes nos 8 primeiros. 8 classificaes nos 16 primeiros. Obteno de mínimo de integrao PREPOL. 	

CAMPEONATO DO MUNDO DE PISCINA CURTA			
DATA	3 a 8 de Dezembro de 2018	LOCAL	Hangzhou (CHN)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores que obtenham pelo menos um dos mínimos definidos na tabela. Os mínimos têm de ser obtidos até dia 26 de maro de 2018. 		<ul style="list-style-type: none"> 2 Classificaes nos 8 primeiros. 	

4.4. CONCENTRAÇÕES DE TREINO

As concentrações de treino destinam-se sobretudo aos nadadores que não se encontram referenciados em nenhuma das seleções anteriormente definidas e decorrerão entre os meses de Janeiro e Julho de cada ano com os seguintes objetivos:

- Motivar os nadadores que revelem potencial para vir a integrar os grupos pré definidos.
- Estimular o trabalho desses nadadores com vista à obtenção dos níveis de referenciação.
- Criar rotinas de trabalho específicas com vista à integração na Seleção Nacional.
- Manter os nadadores deste grupo e os seus treinadores atualizados relativamente a aspetos específicos do Plano de Alto Rendimento Desportivo da FPN.
- Possibilitar a realização de treino conjunto com nadadores de nível semelhante em termos de treino e objetivos.
- A exemplo da época transata, os nadadores que se encontrem integrados e tenham participado nas concentrações realizadas, participarão no Troféu Mairena del Aljarafe em representação da Seleção Nacional.

4.5. CRITÉRIOS DE ACESSO

São convidados a participar nestas ações, todos os nadadores Juniores e Seniores que cumpram pelo menos um dos tempos da tabela em baixo e não se encontrem referenciados nos grupos definidos anteriormente.

Nota: Os nadadores referenciados nos grupo anteriores e que manifestem interesse em participar nas ações, poderão fazê-lo mediante informação prestada pelos seus treinadores.

Tabela 11. Tabela de referen a o de acesso às concentra es de treino 2017-2020.

Masculinos				PROVAS	Femininos			
Seniores		Juniors			Seniores		Juniors	
P25	P50	P25	P50		P25	P50	P25	P50
00:22.71	00:23.45	00:23.40	00:24.15	50 LIV	00:25.77	00:26.33	00:26.54	00:27.12
00:49.37	00:51.54	00:50.86	00:53.08	100 LIV	00:56.52	00:57.81	00:58.22	00:59.55
01:50.77	01:53.68	01:54.09	01:57.09	200 LIV	02:02.49	02:04.90	02:06.17	02:08.65
03:52.71	04:01.28	03:59.69	04:08.52	400 LIV	04:19.21	04:23.44	04:26.98	04:31.34
08:07.23	08:16.80	08:21.85	08:31.70	800 LIV	08:55.95	09:04.96	09:12.03	09:21.31
15:31.86	15:56.90	15:59.82	16:25.61	1500 LIV	17:08.32	17:14.78	17:39.17	17:45.82
00:53.95	00:57.28	00:55.57	00:59.00	100 COS	01:01.17	01:04.59	01:03.00	01:06.53
01:57.75	02:04.74	02:01.28	02:08.48	200 COS	02:13.20	02:18.63	02:17.20	02:22.78
01:01.37	01:03.93	01:03.21	01:05.85	100 BRU	01:09.10	01:11.31	01:11.17	01:13.45
02:12.09	02:19.25	02:16.06	02:23.43	200 BRU	02:30.40	02:35.49	02:34.91	02:40.16
00:53.66	00:55.25	00:55.27	00:56.91	100 MAR	01:00.52	01:01.69	01:02.33	01:03.54
02:00.59	02:03.83	02:04.21	02:07.54	200 MAR	02:14.57	02:17.07	02:18.61	02:21.18
02:02.21	02:07.06	02:05.87	02:10.88	200 EST	02:16.36	02:21.10	02:20.45	02:25.33
04:24.26	04:33.58	04:32.19	04:41.79	400 EST	04:46.02	04:55.87	04:54.60	05:04.74

Essas a es serão realizadas nos fins de semana de 13 janeiro, 17 fevereiro, 21 de Abril, 5 e 6 de Maio 2018.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperamos terem ficado expressas as intenções e a estratégia que orientou a elaboração deste plano. Existiriam como é óbvio, outro tipo de soluções, especialmente as que resultariam de uma conjuntura económica mais favorável, contudo é de salientar a necessidade que aqui se demonstra de orientar os recursos para o financiamento da preparação dos nadadores que efetivamente, queiram apostar na via do alto rendimento desportivo.

Procurou-se a simplificação dos critérios para que seja facilmente perceptível, quais são os nadadores que integram cada uma das ações. Pretende-se uma aposta nos nadadores que objetivamente, demonstrem potencial para estar presentes nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, salvaguardando a possibilidade de promover o aumento desse número para as próximas edições, mantendo uma razoável oferta competitiva para os escalões etários mais baixos que são o garante da renovação de todo o processo.

ANEXOS

Anexo 1. Mínimos de acesso ao Campeonato do Mundo de Piscina Curta – Participa o em fun o dos mínimos A definidos pela FINA.

MASCULINOS – P25M	PROVAS	FEMININOS – P25M
00:21.71	50 LIV	00:24.60
00:47.78	100 LIV	00:53.78
01:45.02	200 LIV	01:56.52
03:44.09	400 LIV	04:07.29
14:49.72	1500 /800 LIV	08:35.69
00:51.61	100 COS	00:58.08
01:53.35	200 COS	02:07.19
00:58.18	100 BRU	01:06.18
02:06.83	200 BRU	02:24.60
00:51.56	100 MAR	00:58.28
01:54.84	200 MAR	02:09.76
01:56.69	200 EST	02:12.46
04:10.27	400 EST	04:43.13

Anexo 2. Mínimos de acesso ao Campeonato da Europa de Piscina Curta 2017-2019.

MASCULINOS – P25M	PROVAS	FEMININOS – P25M
00:21.62	50 LIV	00:24.53
00:47.01	100 LIV	00:53.81
01:45.45	200 LIV	01:56.62
03:41.54	400 LIV	04:06.79
14:47.15	1500 /800 LIV	08:30.28
00:51.36	100 COS	00:58.24
01:52.10	200 COS	02:06.83
00:58.43	100 BRU	01:05.79
02:05.76	200 BRU	02:23.20
00:51.09	100 MAR	00:57.62
01:54.81	200 MAR	02:08.13
01:56.34	200 EST	02:09.83
04:11.58	400 EST	04:32.33

Anexo 3. Mínimos de acesso ao Campeonato do Mundo de Piscina Longa 2019.

MASCULINOS – P50M	PROVAS	FEMININOS – P50M
00:22.29	50 LIV	00:25.17
00:49.04	100 LIV	00:54.76
01:47.94	200 LIV	01:59.38
03:49.96	400 LIV	04:14.65
08:02.72	800 LIV	08:43.28
15:11.92	1500 LIV	16:58.81
00:54.78	100 COS	01:00.89
01:58.93	200 COS	02:12.33
01:00.25	100 BRU	01:07.77
02:11.66	200 BRU	02:29.33
00:52.22	100 MAR	00:58.95
01:57.29	200 MAR	02:09.86
02:00.83	200 EST	02:13.70
04:20.45	400 EST	04:45.03

Anexo 4. Mínimos de acesso ao Campeonato da Europa de Piscina Longa 2018-2020.

MASCULINOS – P50M	PROVAS	FEMININOS – P50M
00:22.54	50 LIV	00:25.32
00:49.55	100 LIV	00:55.59
01:49.29	200 LIV	02:00.09
03:51.98	400 LIV	04:13.31
07:57.65	800 LIV	08:44.00
15:20.01	1500 LIV	16:34.98
00:55.07	100 COS	01:02.11
01:59.93	200 COS	02:13.29
01:01.47	100 BRU	01:08.56
02:13.89	200 BRU	02:29.51
00:53.12	100 MAR	00:59.31
01:59.05	200 MAR	02:11.79
02:02.17	200 EST	02:15.67
04:23.04	400 EST	04:44.49



FICHA DE INSCRIÇÃO



Modelo de Referência Técnico FPN
31 de Março | Arganil

IDENTIFICAÇÃO

Preencher tudo com maiúsculas 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

INSCRIÇÃO E PAGAMENTO

Até 10 dias antes

Depois

Gratuito para entidades PAN

Pagamento efectuado através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088. Obrigatório anexar comprovativo da pagamento e enviar para formacao@fpnatacao.pt

Todos os treinadores que façam parte de clubes aderentes ao Portugal a Nadar, devem juntamente com a ficha de inscrição anexar uma declaração do clube onde são propostos para a formação.

Sem a declaração, serão considerados não aderentes, não podendo usufruir do pacote destinados à formação.