



## **Documento orientador para a Prova de Seleção de acesso ao projecto olímpico 2024\_2028**

**30 de julho de 2021 | Porto**

Este documento pretende ser orientador para a preparação da prova de acesso ao projecto olímpico 2024 e do ciclo 2028, com o objectivo de preparar atletas para seguimento dos projectos Júnior e olímpicos em dueto, a médio e longo prazo.

Considerando sempre a situação familiar e escolar de cada atleta seleccionada, será ajustado um plano de preparação que beneficie tanto o alto rendimento como as necessidades dos clubes e das atletas, almejando sempre uma exigência maior a nível de carga de treino, estágios e competições.

A apresentação da candidatura a esta prova deve ser ponderada por cada atleta e seus familiares, tendo em conta o compromisso, sacrifício e esforço implícitos ao cumprimento dos treinos suplementares e estágios programados em cada etapa de preparação.

**Candidatas:** Podem apresentar-se a esta prova de seleção todas as atletas nascidas a partir do ano 2006.

**Data Limite de Inscrição:** até ao dia 15 julho, por email para a Seleccionadora Nacional Sylvia Hernandez [sylvia.hernandez@fpnatacao.pt](mailto:sylvia.hernandez@fpnatacao.pt), indicando nome completo e data de nascimento de cada uma das candidatas.

### **CRITÉRIOS DE SELEÇÃO**

- Prestação individual no Campeonato Nacional de Verão 2021;
- Histórico de participação da nadadora em ações de representação da seleção nacional,
- Progressão da atleta;
- Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios para a Seleção Nacional;
- Desempenho na prova de seleção (Fase 1 e Fase 2)
- Entrevista com a seleccionadora nacional (Fase 3)



---

## DESCRIÇÃO DAS PROVAS

Os vídeos ilustrativos das tarefas estão disponíveis em <https://photos.app.goo.gl/mqzppJwSdtNzmNFu5>. Os interessados devem solicitar acesso através do email [sylvia.hernandez@fpnatacao.pt](mailto:sylvia.hernandez@fpnatacao.pt)

---

**Fase 1:** Combinações de deslocamentos (esta fase é eliminatória, as 2 melhores passam directamente a Fase 3 e apenas 5 a 8 atletas passam à Fase 2)

**Fase 2:** Técnica e resistência de remada (4 atletas passam à Fase 3)

**Fase 3:** Entrevista individual

### 1. **Fase 1 - Na água | Deslocamento:**

Algumas das seguintes combinações de deslocamentos em séries de 25m até 200m podem ser solicitadas para a prova de seleção. Será valorizada a intensidade, altura, força de propulsão, potência e resistência do atleta. Também serão valorizados os tempos obtidos em cada uma, realizando as propulsões com máxima explosividade e deslocamento,

- **25 m:** 20 remadas em grua estática > saída explosiva a torpedo 25m > 50 (25 JUV) remadas em vertical
- **25m:** 12,5m crol sprint > aos 12,5m entrada de carpa > roda ¼ para mesa e sobe para vertical > vertical a andar de lado o máximo que consegue até baixar altura > (quando começar a perder altura) espira descendente de 1 volta rápida > recupera rápido para ovo à superfície e vertical explosiva com ½ volta e desfaz (puxa joelhos ao peito) > transição rápida para retro e entra de novo para carpa e repete o necessário até chegar à parede.
- **25m:** crol até aos 12,5m > entrada de carpa > sobe para grua > 10 remadas em grua rabo seco > 10 trocas de grua-vertical\* > fecho rápido para vertical e espira rápida. Continua 12,5m igual e troca de perna.
- **25m:** crol até aos 12,5m > entrada de carpa > sobe para joelho fletido > 10 remadas em joelho fletido rabo seco > 10 trocas de joelho fletido-vertical\* > fecho rápido para vertical e espira rápida. Continua 12,5m igual e troca de perna.
- **25m:** 3 braçadas em apneia > boost-thrust > contínua (sequência 3 vezes).



- **25m:** Quick-pull-over-over-over (igual ao quick-pull-over, mas o braço em vez de passar uma vez, fazem-se 3 passagens de “crol com o braço esticado”)
- **25m:** crol sprint até aos 12,5m > entra para carpa e sobe para grua 10 remadas rabo seco > fecho para grua enquanto espira descendente de 360° (movimento igual ao do thrust de elemento de dueto absoluto) > repete os outros 12,5m com a perna contrária.
- **25m:** perna de ballet dupla sentada (apenas os pés e a cabeça estão fora de água) em contra-standard > chega aos 12,5m sobre para perna de ballet dupla “normal” e roda 360° > volta a descer para dupla sentada e continua até ao fim.
- **25m:** Apneia em Torpedo 45 graus > no final (sem respirar) thrust 180 twirl.
- **25m:** trocas de ballet rápidas (dorsal – joelho fletido – ballet – joelho fletido – dorsal e o vai trocando de perna) > aos 12,5m perna de ballet explosiva e entra para ovo > sobre para vertical 20 remadas > desfaz rápido a vertical > patada para dorsal e continua até ao fim.
- **25m:** sequência de quicks: nado lateral com ambos os braços esticados e pernas de crol > passa para retro e sobre o braço de baixo para 45° > patada de bruços e braçada de costas > vira de novo para nado lateral. (são 3 movimentos diferentes, a transição é rápida).

### Fase 2 - Na água | Remadas:

Organizadas como se fosse uma competição de Figuras, respeitando a técnica.

A Seleccionadora Nacional conta o número de remadas enquanto mantém a altura indicada e pára a contagem quando não seja executada a técnica de forma correta (deslocamento, perda de ângulos, etc) :

- Número máximo de remadas em vertical joelho fletido com nádegas secas;
- Número máximo de remadas americana sem afundar os joelhos.
- Número máximo de remadas em torpedo vertical com máxima altura até afundar os joelhos

### Fase 3 - Entrevista:

As atletas serão entrevistadas individualmente pela Seleccionadora Nacional a fim de serem auscultadas sobre as suas motivações, interesses e objetivos ao integrar um projeto desta natureza.