



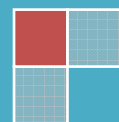
**FPN**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

# PLANO DE ALTO RENDIMENTO NATAÇÃO PURA 2015



***NATAÇÃO  
PURA***



## Índice

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>5</b>
<b>2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO</b> .....	<b>7</b>
<b>2.2. REGISTO DOS PRATICANTES</b> .....	<b>7</b>
<b>2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES</b> .....	<b>7</b>
<b>2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES</b> .....	<b>8</b>
<b>2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO</b> .....	<b>8</b>
<b>3. MODELO DE APOIO A PRATICANTES, TREINADORES E CLUBES</b> .....	<b>9</b>
<b>3.1. BOLSAS E INCENTIVOS</b> .....	<b>9</b>
3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS .....	10
3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS .....	10
<b>3.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO</b> .....	<b>11</b>
<b>4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO</b> .....	<b>12</b>
<b>4.1. SELECÇÃO NACIONAL ELITE</b> .....	<b>12</b>
4.1.1. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES .....	13
4.1.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES .....	14
4.1.3. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO E OBJECTIVOS .....	16
<b>4.2. SELECÇÃO NACIONAL SÉNIOR</b> .....	<b>22</b>
4.2.1. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES .....	23
4.2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES .....	23
<b>4.2.3. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO E OBJECTIVOS</b> .....	<b>25</b>
<b>4.3. SELECÇÃO NACIONAL JÚNIOR</b> .....	<b>30</b>
4.3.1. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES.....	30
4.3.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	31
<b>4.4. SELECÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR</b> .....	<b>36</b>
4.4.1. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES.....	37
4.4.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	38
4.4.3. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO E OBJECTIVOS .....	39
<b>5. QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO</b> .....	<b>48</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>49</b>
<b>ANEXO</b> .....	

## **Nota Prévia do Presidente da FPN**

Tal como referido na nota prévia ao PAR de 2014, o alto rendimento desportivo na natação em Portugal, terá de ser preconizado de uma forma global e integrada, passando quer pela mudança de paradigma da orientação do processo de treino e correspondentes ajustamentos estruturais e organizativos à forma de atuação até então vigente quer ainda pela disponibilização de condições para que os potenciais nadadores de alto rendimento, e os que já o são, possam de forma clara e inequívoca abraçar esta vertente cada vez mais exígua e específica do sistema de preparação desportiva.

É neste sentido que este PAR 2015 é construído na senda do anterior mas com ajustes de pormenor decorrente dos próprios condicionamentos existentes e da aprendizagem do percurso entretanto efetuado:

1. Instituir uma cultura de exigência, excelência, transparência e confiança nos agentes desportivos, orientada para a melhoria contínua como forma de alcançar a excelência competitiva, estabelecendo padrões e condições para a mudança de paradigma desportivo de treino e de competição;
2. Promover programas específicos de desenvolvimento desportivo baseado nas características e potencialidades individuais de cada atleta, numa moldura organizativa que lhes permita a dedicação quase exclusiva.

Depois de encetarmos o ano transato a implementação da política desportiva regional (organização quadros competitivos; formação e capacitação técnica: nadadores e treinadores) que envolveu cerca de 700 nadadores (cadetes e infantis), implementaremos todo o edifício da política desportiva nacional, previsto para este ciclo olímpico que passa pela:

1. Reformulação do enquadramento técnico nacional (DTN) e responsável pelo CPAR Rio Maior, em consonância com a estratégia da FPN no âmbito da esfera de competências definidas no seu plano de ação;
2. Continuação da aposta clara na sinergia entre as Associações Territoriais (AT) e FPN na organização do quadro competitivo, na formação de nadadores e na

capacitação de técnicos, de acordo com o plano de carreira e exemplo de boas práticas, com a criação da comissão técnica nacional (composta pelos DTRs e DTNS).

**3.** Criação, com base em indicadores e critérios objetivos e matrizes técnicas definidas, das seleções nacionais: elite; sénior; sénior jovem; Júnior; Juvenil que envolverão atividades de treino (concentrações de observação); controlo e avaliação; competição a cerca 120 nadadores;

**4.** Criação de oportunidades competitivas alargadas gradativas e de complexidade crescente, alargadas desde os juvenis até à elite;

**5.** Reforço do GACO (gabinete de controlo e avaliação do processo de treino) para apoio às equipas de pré-juniores, juniores e seniores e a criação das equipas pluridisciplinar de apoio ao processo de treino e competição (médico; fisiólogo; bioquímico; biomecânico; psicólogo, etc.) para apoio aos programas específicos e individuais de preparação em estreita ligação ao sistema científico e tecnológico nacional e instituições ensino superior;

**6.** Normalização dos processos de preparação, treino e competição, base, e individualização para a elite.

É este o quadro de referências que nos norteia e que está na base do PAR que se apresenta.

## 1. INTRODUÇÃO

---

Este documento define as linhas orientadoras da disciplina de Natação Pura, relativamente ao sistema de Alto Rendimento Desportivo, nomeadamente no que se refere à atividade das Seleções Nacionais dos diferentes escalões.

A atividade das seleções nacional deve estar de acordo com o quadro de atividades previstas no documento que define a Política Desportiva Nacional, já apresentada aos agentes da modalidade, com destaque para: I) reorganização dos quadros competitivos regionais e nacionais; II) a formação de recursos humanos; III) a capacitação técnica de nadadores; IV) plano de carreira da natação Portuguesa. Esta Política pressupõe uma estreita ligação entre a FPN e as diferentes Associações Territoriais, que se consubstancia nas diferentes atividades previstas para os diferentes escalões etários, destacando-se, nesta organização Territorial, o apoio às ações dos escalões pré-juniões.

Reportando-se ao terceiro ano do ciclo olímpico que culminará em 2016 com a realização dos Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro, pretende alicerçar todo o edifício do Alto Rendimento e garantir um conjunto de prestações que permitam uma aproximação sistemática ao objetivo de fim de ciclo, a colocação de praticantes nas meias-finais dos Jogos Olímpicos.

Pretende ainda assegurar uma base consistente ao nível das prestações das Seleções Nacionais Jovens, de modo a garantir uma renovação de qualidade da Seleção Absoluta.

No âmbito de uma conjuntura económica que teima em não se alterar, o presente documento procura conjugar de forma equilibrada a manutenção de um programa cujo nível de competitividade permita o grau de superação necessário à obtenção de marcas com vista à integração nos diferentes níveis de referência e às competições prioritárias para cada um dos escalões etários.

Ficam estabelecidos no presente documento os níveis de referência estabelecidos em função dos mínimos A para o Campeonato do Mundo de 2015, para piscina de 50 metros e dos mínimos para o Campeonato do Mundo de piscina curta. Esta tabela constituirá o critério de acesso às competições, aos estágios e às concentrações de treino.

Identificados os diferentes patamares associados ao rendimento e os Praticantes integrados em cada um deles, reforçamos a disponibilidade para encontrar respostas específicas às necessidades de cada um, quer na integração em Centros de Treino de reconhecido mérito localizados fora do nosso País, quer no apoio a ações pontuais que possam complementar o Plano de Alto Rendimento da FPN.

As restrições económicas, salientam em cada um de nós as capacidades de gerir os recursos existentes de forma simultaneamente criativa e rigorosa, abrangente e exigente, nunca perdendo de vista a ambição dos objetivos que queremos atingir. Queremos que os recursos económicos disponíveis não impeçam o crescimento da experiência competitiva dos nadadores portugueses.

Contamos que na presente época desportiva o Centro de formação para o alto rendimento desportivo da Natação em Rio Maior se possa assumir como o modelo de preparação dos atletas e ao mesmo tempo possa validar publicamente com os resultados obtidos a ideia que é possível, elevar o nível competitivo dos nossos atletas desde que lhes sejam criadas condições de preparação e que eles próprios consigam responder afirmativamente às exigências do treino de alto rendimento desportivo.

Continuaremos a pugnar por um caminho de rigor e exigência, onde cada um possa encontrar o seu espaço, valorizando a Seleção Nacional e acreditando na nossa capacidade para atingir as metas a que nos propomos.

Naturalmente que este edifício do Alto Rendimento e Seleções Nacionais tem os seus alicerces nos Clubes e, mais concretamente, nos Praticantes, Treinadores e Dirigentes dos mesmos.

Esperamos, como sempre tem acontecido, poder contar com todos de modo a sermos capazes de, apesar dos enormes constrangimentos já mencionados, podermos alcançar as exigentes metas que nos propomos.

Que em cada etapa da carreira, em cada uma das seleções, sejamos capazes de caminhar, em conjunto, nessa direção.

## **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 dum 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.

### **2.2. REGISTO DOS PRATICANTES**

---

Os praticantes desportivos de alto rendimento são inscritos no respetivo registo num de três níveis.

### **2.3. 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 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 à FPN, para esta devolver ao IPDJ;
- O IPDJ procede ao registo efetivo e emite a declaração de registo do praticante em Alto Rendimento.

## **2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES**

---

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

## **2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO**

---

### **Nível A**

- Tenham obtido classificação no 1.º terço da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto;
- Tenham obtido qualificação para os Jogos Olímpicos.

### **Nível B**

- Tenham obtido classificação na 1.ª metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham sido classificados na 1.ª metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto ou tenham obtido classificação equivalente a semifinalista.



### Nível C

- Tenham obtido resultados desportivos que lhes permitam a integração no Programa de Preparação Olímpica;
- Tenham sido apurados para os Jogos Olímpicos da Juventude;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em festivais olímpicos da juventude europeia;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em Universíadas;
- Tenham obtido classificação nos primeiros três quartos da tabela classificativa em campeonatos da Europa e do Mundo de competições de escalões inferiores ao absoluto e que não reúnam os critérios necessários para a integração nos níveis A e B;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 8.º lugar em competições cujo número de praticantes desportivos não seja inferior a 24, pertencentes a 12 países, em que 5 desses participantes devem ter tido classificação até ao 16.º lugar no último campeonato do Mundo, da Europa ou *ranking* mundial da modalidade, do respetivo escalão etário.

## **3. MODELO DE APOIO A PRATICANTES, TREINADORES E CLUBES**

---

Este modelo tem como objetivo proporcionar a todos os intervenientes no Regime de Alto Rendimento 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 económica vigente e a necessidade de garantir a sustentabilidade de todo o edifício da Natação Portuguesa, pretende-se premiar a excelência verificada na participa o, resultados e classifica es dos nossos praticantes, nas principais competi es internacionais.

Para o presente ano, esse apoio será consubstanciado em:

- **Bolsas desportivas** a serem disponibilizadas mensalmente aos praticantes que cumpram com os critérios de integra o;
- **Incentivos** por resultados obtidos nas principais competi es internacionais.

### 3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS

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

Nível	Crítérios	Duração	Valor
PREPOL	De acordo com os Projetos Olímpicos Rio 2016	Variável	Variável
FPN A	15.º e 16.º nos Jogos Olímpicos 15.º e 16.º nos Campeonatos do Mundo de PL (DO)* Finalista nos Campeonatos da Europa de PL (até 8.º) em DO* Finalista nos Campeonatos do Mundo de PC (até 8.º) em DO* Medalhado nos Campeonatos do Mundo de Juniores em DO* + 0,5% da tabela métrica COP que permite acesso ao PPO nível 3	12 Meses	550€
FPN B	Finalista nos Campeonatos da Europa de PC (até 8.º DO)* Semifinalista nos Campeonatos do Mundo de PC (até 16.º) em DO* Classificação até 12.º em Campeonatos da Europa de PL em DO* Medalhado nos Campeonatos da Europa de Juniores em DO* Finalista nos Campeonatos do Mundo de Juniores (até 8.º) em DO +1% da tabela métrica COP que permite acesso ao PPO nível 3	12 Meses	300€

\*Distância Olímpica

### 3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

CLASSIFICAÇÃO	JOGOS OLÍMPICOS	MUNDIAL LONGA	MUNDIAL CURTA	EUROPEU LONGA	EUROPEU CURTA	UNIVERSIADAS	MUNDIAL JUNIOR	EUROPEU JUNIOR	
	<b>Prémios Governo</b>					<b>Incentivos FPN</b>			
1.º						1.º	3.000 €	3.000 €	2.000 €
2.º						2.º	2.500 €	2.500 €	1.500 €
3.º						3.º	2.000 €	2.000 €	1.000 €
	<b>Incentivos FPN</b>					4.º	1.500 €		
4.º	15.000 €	8.000 €	6.000 €	4.000 €	3.000 €	5.º	1.250 €		
5.º	14.000 €	7.500 €	5.500 €	3.500 €	2.500 €	6.º	1.000 €		
6.º	13.000 €	7.000 €	5.000 €	3.000 €	2.000 €	7.º	750 €		
7.º	12.000 €	6.500 €	4.500 €	2.500 €	1.500 €	8.º	500 €		
8.º	11.000 €	6.000 €	4.000 €	2.000 €	1.000 €				
9.º	9.000 €	5.000 €	3.000 €	1.000 €					
10.º	8.000 €	4.500 €	2.500 €	500 €					
11.º	7.000 €	4.000 €	2.000 €						
12.º	6.000 €	3.500 €	1.500 €						
13.º	5.000 €	3.000 €							
14.º	4.000 €	2.500 €							
15.º	3.000 €								
16.º	2.000 €								
RN Absoluto	1.500 €	1.250 €	750 €	1.000 €	500 €	750 €	500 €	250 €	
RN Categoria							150 €	100 €	
<b>INCENTIVOS AR CLUBES</b>									
	JOGOS OLÍMPICOS	MUNDIAL LONGA	EUROPEU LONGA	MUNDIAL JUNIOR	EUROPEU JUNIOR				
Participação	1.500 €	1.000 €	500 €	250 €	125 €				

Os incentivos têm por objetivo melhorar a qualidade e a disponibilidade dos praticantes para o AR e todos serão pagos em duodécimos, no valor mínimo de 250€. Em Outubro de 2016 a FPN procederá ao pagamento de todos os incentivos que estejam por liquidar e decorrentes do ciclo olímpico.

Os incentivos por recordes não são acumuláveis na mesma prova, sendo que em PL acrescenta 500€ por cada novo recorde e em PC 250€.

Nas provas que não fazem parte do calendário olímpico os valores dos incentivos e dos recordes nacionais são de 50%.

Nas provas de estafeta o valor a atribuir a cada um dos elementos corresponderá a 50% do valor das provas individuais.

Se um nadador abdicar duma meia-final ou final, não terá qualquer incentivo nessa prova. Situações excecionais poderão ser tidas em conta, sob proposta da DTN.

Em todas as provas de PL regulamentarmente aceites pela FPN será atribuído o valor de 500€ por recorde absoluto.

Aos treinadores corresponderá um incentivo de 50%, 40%, 30% e assim sucessivamente, do valor atribuído ao praticante por classificação correspondente a 1, a 2, a 3 ou mais praticantes sob a sua responsabilidade.

No caso de o praticante participar única e exclusivamente numa prova que não faz parte do calendário olímpico, o incentivo de participação ao clube será de 50%. Serão atribuídos + 50 % sobre o incentivo de participação no caso de o praticante atingir as meias-finais e de + 100% se atingir a final.

A atribuição de bolsas por classificação obtida implica sempre que esta classificação se situe no primeiro terço da tabela.

### **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;
- Apoio à participação de nadadores em Regime de Alto Rendimento nesses mesmos Meetings;
- Isenção de taxas de inscrição nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais.

## **4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO**

---

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2015 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 excepcional 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.

Apresentamos de seguida o programa de atividades para a época 2014/2015, subdividindo o mesmo em quatro escalões distintos: Seleção Nacional Elite (SNE) Seleção Nacional Sénior (SNS), Seleção Nacional Júnior (SNJun) e Seleção Nacional Pré Júnior (SNJuv.).

### **4.1. SELEÇÃO NACIONAL ELITE**

---

Os critérios de integração de nadadores no plano de preparação da Seleção Nacional Elite estarão associados aos seguintes referenciais:

- Marcas de acesso aos níveis Olímpico, FPN A, FPN B e FPN C;
- Marcas FPN definidas para o grupo Elite
- Previsibilidade de seleção, para provas individuais ou de estafeta, nos Campeonatos do Mundo e da Europa;
- Registo no Regime de Alto Rendimento;
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um praticante no Regime de Alto Rendimento;
- Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Para cada uma das atividades previstas neste plano, compete ao DTN avaliar e selecionar os praticantes a integrar, tendo como base os referenciais acima mencionados e os critérios específicos de acesso a cada atividade.

Sem prejuízo do anteriormente exposto, os critérios de acesso a cada atividade estão perfeitamente balizados, de modo a que todos os potenciais candidatos possam planear a sua preparação focada na obtenção dos objetivos desportivos definidos pela FPN.

Em função das necessidades individuais dos praticantes que revelem prestações desportivas de elevado nível, existe abertura para ajustar e complementar este plano com base em propostas bem definidas e justificadas, efetuadas atempadamente e numa lógica que não desvirtue a estrutura apresentada.

Naturalmente que esta disponibilidade estará sempre condicionada pela possibilidade de enquadramento económico-financeiro e pelo retorno espectável das mesmas, sendo alvo de análise caso a caso e em cada momento temporal.

#### **4.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES**

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2014 e 2015, da Seleção Nacional Elite, está apresentado no quadro seguinte:

<b>DATAS</b>	<b>ATIVIDADES</b>	<b>LOCAIS</b>
<b>08 E 09 NOVEMBRO 2014</b>	MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE	VRSI <sup>o</sup> ANTONIO (POR)
<b>15 E 16 NOVEMBRO 2014</b>	OPEN VALE DO SOUSA	FELGUEIRAS (POR)
<b>3 A 7 DEZEMBRO 2014</b>	CAMPEONATO MUNDO DE PC	DOHA (QAT)
<b>12 A 14 DEZEMBRO 2014</b>	AMSTERDAM CUP	AMSTERDÃO (NED)
<b>19 A 21 DEZEMBRO 2014</b>	CAMPEONATO NACIONAL ABS PC	PORTO (POR)
<b>27 DEZEMBRO 2014</b>	CONCENTRAÇÕES DE TREINO (INICIO)	JAMOR; PÓVOA; COIMBRA
<b>JANEIRO 2015</b>	ESTÁGIO ALTITUDE	S.NEVADA (ESP)
<b>30 JANEIRO 1 FEVEREIRO 2015</b>	EUROMEET	LUXEMBURGO
<b>7 E 8 FEVEREIRO 2015</b>	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	OEIRAS (POR)
<b>14 E 15 FEVEREIRO 2015</b>	MEETING INTERNACIONAL PÓVOA	PÓVOA (POR)
<b>28 A 31 MARÇO 2015</b>	OPEN DE ESPANHA	MÁLAGA (ESP)
<b>1 A 4 ABRIL 2015</b>	CAMPEONATO NACIONAL JUV, JUN, SEM E ABS	COIMBRA (POR)

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
11 E 12 ABRIL 2015	CAMP. NAC. CLUBES 1ª/2ª DIVISÕES	JAMOR (POR)
MAIO 2015	ESTÁGIO ALTITUDE	S.NEVADA (ESP)
30 E 31 MAIO 2015	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA	COIMBRA (POR)
6 E 7 JUNHO 2015	MEETING INTERNACIONAL DO PORTO	PORTO (POR)
14 E 15 JUNHO 2015	GP CIUDAD DE BARCELONA	BARCELONA (ESP)
27 JUNHO 2015	CONCENTRAÇÕES DE TREINO (FIM)	JAMOR; PÓVOA; COIMBRA
3 A 14 JULHO 2015	UNIVERSÍADAS	GWANGJU (COR)
23 A 26 JULHO 2015	CN JUV E ABS - OPEN DE PORTUGAL	FUNCHAL (POR)
27 A 30 JULHO 2015	ESTÁGIO PREPARAÇÃO ESPECÍFICA	A DETERMINAR
1 A 9 AGOSTO 2015	CAMPEONATO DO MUNDO	KAZAN (RUS)
OUTUBRO 2015	TAÇA DO MUNDO	A DETERMINAR
DEZEMBRO 2015	CAMPEONATO EUROPEU DE PC	HERZLIYA (ISR)
DEZEMBRO 2015	AMSTERDAM CUP	AMESTERDÃO (NED)

Na defesa dos interesses dos praticantes e por forma a rentabilizar os recursos disponíveis, este calendário poderá ser, ajustado em função de convites posteriormente recebidos que apresentam condições excecionalmente vantajosas e possam complementar as atividades programadas.

#### **4.1.2. 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**

- Meeting Internacional do Algarve
- Open Vale do Sousa
- Euromet - Luxemburgo
- Meeting Internacional de Lisboa
- Meeting Internacional Póvoa de Varzim
- Meeting Internacional de Coimbra
- Meeting Internacional do Porto
- GP Ciudad de Barcelona

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**

- AmsterdamCup

Campeonato Nacional Absoluto PC

Open de Espanha

Campeonato Nacional Sénior e Absoluto

Campeonato Nacional de Clubes 1ª/2ª Divisões

Campeonato Nacional de Juv e Abs - Open de Portugal

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

Campeonato do Mundo

Universíadas

Campeonato Europeu de Piscina Curta

#### 4.1.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

<b>MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE</b>			
<b>DATA</b>	8 e 9 de Novembro de 2014	<b>LOCAL</b>	VRStº António (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Resultados obtidos época 2013-2014</li> <li>Proximidade em valor percentual ao mínimo para o campeonato do Mundo PC</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenção de mínimos CMPC</li> <li>Obtenção de mínimos CEPC - 2015</li> <li>Avaliação do estado de preparação</li> </ul>	

<b>OPEN VALE DO SOUSA</b>			
<b>DATA</b>	15 e 16 de Novembro de 2014	<b>LOCAL</b>	Felgueiras (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenção de mínimos CMPC</li> <li>Obtenção de mínimos CEPC – 2015</li> <li>Avaliação do estado de preparação</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO MUNDO DE PISCINA CURTA</b>			
<b>DATA</b>	3 a 7 de Dezembro de 2014	<b>LOCAL</b>	Doha (QAT)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela 1)</li> <li>Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 25 metros, com cronometragem eletrónica</li> <li>O prazo para obtenção de mínimos termina a <b>17 de Novembro de 2014</b></li> </ul>		3 Meias-finais (Classificações até 16º)	

<b>AMSTERDAMCUP</b>			
<b>DATA</b>	12 e 14 de Dezembro de 2014	<b>LOCAL</b>	Amesterdão (NED)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Serão selecionados os 8 nadadores cujos resultados se encontrem percentualmente mais próximos do mínimo de acesso ao Mundial de KAZAN 2015</li> <li>A seleção terá por base os resultados obtidos na época de 2013-2014</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenção de mínimos de integração na PREPOL</li> <li>Obtenção de Mínimos para Campeonato do Mundo</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN.			



<b>CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO PISCINA CURTA</b>			
<b>DATA</b>	19 a 21 de Dezembro 2014	<b>LOCAL</b>	Fluvial, Porto (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção de mínimos CEPC – 2015</li> <li>• Avaliação do estado de preparação</li> </ul>	

<b>CONCENTRAÇÕES DE TREINO</b>			
<b>DATA</b>	27 Dez. 2014 – 27 Jun. 2015	<b>LOCAL</b>	Jamor; Coimbra e Póvoa (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadores Seniores cujos resultados nos campeonatos Nacionais absolutos tenham cumprido os critérios de referência ou se encontrem mais próximos dos mesmos em valor percentual.</li> <li>• A proximidade refere-se ao nível de integração referente ao escalão etário de cada nadador.</li> <li>• Os nadadores serão distribuídos em função da sua proximidade a cada um dos locais de treino.</li> <li>• Como referência fica estabelecido em 16 o número limite para cada um dos locais</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a realização de tarefas de treino inerentes aos diferentes períodos em parceria com nadadores de nível aproximado e objetivos comuns.</li> <li>• Treino de Conjunto</li> </ul>	

<b>ESTÁGIO ALTITUDE</b>			
<b>DATA</b>	27 Dez. – 17 Jan. 2015	<b>LOCAL</b>	Serra Nevada (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
Atletas referenciados – Grupo de Elite tendo por base os resultados obtidos no campeonato Nacional absoluto PC e os resultados obtidos em piscina longa desde 1 de Janeiro de 2014.		Proporcionar condições de treino em altitude aos atletas referenciados neste grupo	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN			

<b>EUROMEET</b>			
<b>DATA</b>	30 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2015	<b>LOCAL</b>	Luxemburgo
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
Atletas referenciados – Grupo de Elite. Tendo por base os resultados obtidos no campeonato Nacional absoluto e na Amsterdam Cup		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo.</li> <li>• Avaliar a prestação competitiva pós estágio de altitude.</li> <li>• Classificação coletiva</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN.			

<b>MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA</b>			
<b>DATA</b>	7 e 8 de Fevereiro 2015	<b>LOCAL</b>	Jamor, Lisboa (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção de mínimos de integração na PREPOL</li> <li>• Obtenção de Mínimos para Campeonato do Mundo</li> <li>• Avaliação do estado de forma</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL PÓVOA</b>			
<b>DATA</b>	14 e 15 de Fevereiro 2015	<b>LOCAL</b>	Póvoa de Varzim (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção de mínimos de integração na PREPOL</li> <li>• Obtenção de Mínimos para Campeonato do Mundo</li> <li>• Avaliação do estado de forma</li> </ul>	

<b>OPEN DE ESPANHA</b>			
<b>DATA</b>	28 a 31 de Março de 2015	<b>LOCAL</b>	Málaga (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadores integrados no grupo Elite</li> <li>• Nadadores com mínimos para o campeonato do Mundo de PL.</li> <li>• Nadadores que se encontrem a menos de 1% do mínimo FPN para o campeonato do Mundo de PL</li> <li>• Serão considerados os resultados obtidos em Piscina longa até 16 de Fevereiro de 2015</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção de mínimos de integração na PREPOL</li> <li>• Obtenção de Mínimos para Campeonato do Mundo</li> <li>• 5 Pódios</li> <li>• 10 Finais</li> <li>• 12 Meias-Finais</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN.			

<b>CAMPEONATO NACIONAL JUVENIS, JUNIORES, SENIORES E ABSOLUTO</b>			
<b>DATA</b>	1 a 4 de Abril de 2015	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> <li>• Obtenção de mínimos integração PREPOL</li> <li>• Obtenção de mínimos Campeonato do Mundo Kazan 2015</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES - 1ª/2ª DIVISÕES</b>			
<b>DATA</b>	11 e 12 de Abril de 2015	<b>LOCAL</b>	Jamor (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> <li>• Obtenção de mínimos integração PREPOL</li> <li>• Obtenção de mínimos Campeonato do Mundo Kazan 2015</li> </ul>	

<b>ESTÁGIO ALTITUDE</b>			
<b>DATA</b>	Maio 2015	<b>LOCAL</b>	Serra Nevada (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
Atletas que tenham cumprido o mínimo de acesso ao Campeonato do Mundo		Elevar as condições de preparação dos atletas que irão participar no Mundial	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> A realização deste estágio estará dependente de análise a efetuar após a realização do primeiro estágio			

<b>MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA</b>			
<b>DATA</b>	30 e 31 de Maio de 2015	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
Não vamos como seleção		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> <li>• Obtenção de mínimos integração PREPOL</li> <li>• Obtenção de mínimos Campeonato do Mundo Kazan 2015</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DO PORTO</b>			
<b>DATA</b>	6 e 7 de Junho de 2015	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadores Seniores referenciados</li> <li>• Nadadores que mais se aproximem dos níveis de referência definidos</li> </ul> <p>Máximo 16 nadadores</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> <li>• Obtenção de mínimos integração PREPOL</li> <li>• Obtenção de mínimos Campeonato do Mundo Kazan 2015</li> </ul>	

<b>GP CIUDAD DE BARCELONA</b>			
<b>DATA</b>	14 e 15 de Junho de 2015	<b>LOCAL</b>	Barcelona (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores que na data limite para inscrição nesta competição tenham cumprido mínimo de acesso ao Campeonato do Mundo de Kazan 2015</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> A participação nesta competição poderá ser substituída por outra			

<b>UNÍVERSIADAS</b>			
<b>DATA</b>	3 a 14 de Julho de 2015	<b>LOCAL</b>	Gwangju (COR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores que cumpram os critérios de elegibilidade definidos pela FADU.</li> <li>Níveis de referência mais elevados.</li> <li>2 Nadadores que não integrem a seleção para o Mundial Absoluto</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenção de mínima integração PREPOL</li> <li>Obtenção de Mínimos Campeonato Europeu Absoluto 2016</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE JUV E ABS - OPEN DE PORTUGAL</b>			
<b>DATA</b>	23 a 26 de Julho de 2015	<b>LOCAL</b>	Funchal (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes com mínimo para o Campeonato do Mundo 2015</li> <li>Obtenção de Mínimos Campeonato Europeu Absoluto 2016</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO MUNDIAL ABSOLUTO</b>			
<b>DATA</b>	1 a 9 de Agosto de 2015	<b>LOCAL</b>	KAZAN (RUS)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Kazan FPN)</li> <li>Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 50 metros, com cronometragem eletrónica</li> <li>O prazo para obtenção de mínimos decorre entre <b>18 de Maio de 2014</b> e <b>7 de Junho de 2014</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Meias-Finais</li> <li>Obtenção de mínima integração PREPOL</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Poderão ser inscritas equipas de estafeta, no caso de o DTN entender existirem condições que se enquadrem nos objetivos definidos para a competição.			

TAÇA DO MUNDO			
<b>DATA</b>	Outubro de 2015	<b>LOCAL</b>	A determinar
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A definir</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A definir</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Estudar-se-á a possibilidade de competir desde que seja aproveitada a fase de apuramento de forma correspondente ao Mundial de Kazan.			

CAMPEONATO EUROPEU DE PISCINA CURTA			
<b>DATA</b>	Dezembro de 2015	<b>LOCAL</b>	Herzliya (ISR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela)</li> <li>• Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 25 metros, com cronometragem eletrónica</li> <li>• O prazo para obtenção de mínimos decorre entre <b>1 de Outubro 2014</b> e <b>18 de Novembro de 2015</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A definir</li> </ul>	

AMSTERDAMCUP			
<b>DATA</b>	Dezembro de 2015	<b>LOCAL</b>	Amesterdão (NED)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para esta prova serão selecionados nadadores que se encontrem referenciados como elite durante a época 2015-2016 e estabeleçam como prioridade a tentativa de obtenção de mínimos para os JO Rio 2016.</li> <li>• A participação no CE de Piscina curta inviabiliza a participação nesta competição.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção mínimos JO</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN.			

CAMPEONATO EUROPEU DE PISCINA LONGA			
<b>DATA</b>	Maio 2016	<b>LOCAL</b>	Londres (GBR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela)</li> <li>• Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 50 metros, com cronometragem eletrónica</li> <li>• O prazo para obtenção de mínimos decorre entre <b>8 de Fevereiro 2015</b> e o final dos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores, Seniores e absolutos em Março ou Abril de 2016</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A definir</li> </ul>	

## **4.2. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR**

---

Este programa tem como objeto a criação de condições que apoiem a transição dos praticantes entre as Seleções Júnior e Absoluta, permitindo aos mesmos uma continuidade competitiva em termos internacionais, contribuindo para um reforço da sua experiência e para a manutenção de níveis motivacionais elevados.

O grande objetivo prende-se com a obtenção de mínimos de participação nos Campeonatos Europeus de piscina curta de 2015 a disputar em Dezembro em Herzlyia (Israel) e de piscina Longa em 2016 de modo a proporcionar uma experiência competitiva ao mais alto nível aos nadadores que irão ser o suporte da necessária renovação da elite da natação portuguesa.

Para além disso, pretende evitar possíveis situa es de abandono precoce que pode encontrar-se associada ao facto de as metas atingíveis se encontrarem demasiado desajustadas quando comparadas com as presta es evidenciadas pelos nadadores mais jovens deste escalão.

Como critérios globais de acesso ao Plano de Prepara o da Sele o Nacional S nior Jovem, temos:

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: masculinos de 1993 a 1996 e femininos de 1993 a 1997
- Aceita o 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.

Este programa poderá ser pontualmente reforçado com outras atividades, em caso de rece o de convites que permitam   FPN usufruir de condi es compatíveis com o atual contexto econ mico.

A sele o de nadadores para as principais competi es internacionais será realizada com base nos critérios definidos para cada competi o e sempre em fun o da aproxima o percentual ao nível de referencia o mais próximo de cada um dos escalões etários.

#### 4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2014 e 2015, da Seleção Nacional Sénior está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
1 NOVEMBRO 2014	CONTROLO E AVALIAÇÃO I	JAMOR (POR)
08 E 09 NOVEMBRO 2014	MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE	VRS <sup>ta</sup> ANTONIO (POR)
15 E 16 NOVEMBRO	OPEN VALE DO SOUSA	FELGUEIRAS (POR)
19 A 21 DEZEMBRO 2014	CAMPEONATO NACIONAL ABS PC	PORTO (POR)
27 DEZEMBRO 2014	CONCENTRAÇÕES DE TREINO (INICIO)	JAMOR; PÓVOA; COIMBRA
30 JANEIRO A 1 FEVEREIRO 2015	EUROMEET	LUXEMBURGO
7 E 8 FEVEREIRO 2015	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	OEIRAS (POR)
14 E 15 FEVEREIRO 2015	MEETING INTERNACIONAL PÓVOA	PÓVOA (POR)
26 A 29 MARÇO 2015	OPEN DE ESPANHA	A DETERMINAR
1 A 4 ABRIL 2015	CAMPEONATO NACIONAL JUV, JUN, SEM E ABS	COIMBRA (POR)
11 E 12 ABRIL 2015	CAMP. NAC. CLUBES 1 <sup>a</sup> /2 <sup>a</sup> DIVISÕES	JAMOR (POR)
15 A 17 MAIO 2015	TROFÉU INTERNACIONAL VILA DE GIJON	GIJON (ESP)
30 E 31 MAIO 2015	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA	COIMBRA (POR)
6 E 7 JUNHO 2015	MEETING INTERNACIONAL DO PORTO	PORTO (POR)
27 JUNHO 2015	CONCENTRAÇÕES DE TREINO (FIM)	JAMOR; PÓVOA; COIMBRA
3 A 14 JULHO 2015	UNIVERSÍADAS	GWANGJU (COR)
23 A 26 JULHO 2015	CN JUV E ABS - OPEN DE PORTUGAL	FUNCHAL (POR)
27 E 28 JULHO 2015	COMPETIÇÃO EM 25M	FUNCHAL (POR)
OUTUBRO 2015	TAÇA DO MUNDO	A DETERMINAR
DEZEMBRO 2015	CAMPEONATO EUROPEU DE PC	HERZLIYA (ISR)

#### 4.2.2. 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**

- Meeting Internacional do Algarve

- Open Vale do Sousa

Meeting Internacional de Lisboa  
Meeting Internacional Póvoa de Varzim  
Euromet - Luxemburgo  
Troféu Internacional Vila de Gijón  
Meeting Internacional de Coimbra  
Meeting Internacional do Porto

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**

- Campeonato Nacional Absoluto PC
  - Campeonato Nacional Seniores e Absolutos
  - Campeonato Nacional de Clubes 1ª/2ª Divisões

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

- Open de Espanha
  - Campeonato Nacional Absoluto - Open de Portugal



#### 4.2.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

<b>CONTROLO E AVALIAÇÃO I</b>			
<b>DATA</b>	1de Novembro de 2014	<b>LOCAL</b>	Jamor (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Nadadores Seniores cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos dos mínimos de referência.</li><li>Os nadadores convocados para o Meeting Internacional do Algarve não participam nesta concentração.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li><li>Treino de Conjunto</li></ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE</b>			
<b>DATA</b>	8 e 9 de Novembro de 2014	<b>LOCAL</b>	VRStº António (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Resultados obtidos época 2013-2014</li><li>Proximidade em valor percentual ao mínimo para o campeonato do Mundo PC</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Obtenção de mínimos CMPC</li><li>Obtenção de mínimos CEPC – 2015</li><li>Avaliação do estado de preparação</li></ul>	

<b>OPEN VALE DO SOUSA</b>			
<b>DATA</b>	15 e 16 de Novembro de 2014	<b>LOCAL</b>	Felgueiras (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"><li>Obtenção de mínimos CMPC</li><li>Obtenção de mínimos CEPC – 2015</li><li>Avaliação do estado de preparação</li></ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO PISCINA CURTA</b>			
<b>DATA</b>	19 a 21 de Dezembro de 2014	<b>LOCAL</b>	Fluvial, Porto (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"><li>Obtenção de mínimos CEPC – 2015</li><li>Avaliação do estado de preparação</li></ul>	

<b>CONCENTRAÇÕES DE TREINO</b>			
<b>DATA</b>	27 Dez. 2014 – 27 Jun. 2015	<b>LOCAL</b>	Jamor; Coimbra e Póvoa (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores Seniores cujos resultados nos campeonatos Nacionais absolutos tenham cumprido os critérios de referenciação ou se encontrem mais próximos dos mesmos em valor percentual.</li> <li>A proximidade refere-se ao nível de integração referente ao escalão etário de cada nadador.</li> <li>Os nadadores serão distribuídos em função da sua proximidade a cada um dos locais de treino.</li> <li>Como referência fica estabelecido em 16 o número limite para cada um dos locais</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a realização de tarefas de treino inerentes aos diferentes períodos em parceria com nadadores de nível aproximado e objetivos comuns.</li> <li>Treino de Conjunto</li> <li>12 Sessões de acordo com a tabela</li> </ul>	

<b>EUROMEET</b>			
<b>DATA</b>	30 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2015	<b>LOCAL</b>	Luxemburgo
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Até um máximo de 8 Nadadores Com níveis de referenciação mais elevados</li> <li>A referenciação pode ser definida a partir dos resultados nos campeonatos Absolutos de piscina Curta.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração do Grupo de Elite FPN.</li> <li>Classificação coletiva.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN.			

<b>MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA</b>			
<b>DATA</b>	7 e 8 de Fevereiro de 2015	<b>LOCAL</b>	Jamor, Lisboa (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		Avaliação do estado de forma	

<b>MEETING INTERNACIONAL PÓVOA</b>			
<b>DATA</b>	14 e 15 de Fevereiro de 2015	<b>LOCAL</b>	Póvoa de Varzim (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		Avaliação do estado de forma	

<b>OPEN DE ESPANHA</b>			
------------------------	--	--	--

<b>DATA</b>	28 a 31 de Março de 2015	<b>LOCAL</b>	Málaga (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
Até um máximo de 6 Nadadores Com níveis de referenciação mais elevados		<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração do Grupo de Elite FPN</li> <li>Obtenção de mínimos campeonato Europeu de 2016</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN.			

<b>CAMPEONATO NACIONAL JUVENIS, JUNIORES, SENIORES E ABSOLUTO</b>			
<b>DATA</b>	1 a 4 de Abril de 2015	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração do Grupo de Elite FPN</li> <li>Obtenção de mínimos campeonato Europeu de 2016</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES - 1ª/2ª DIVISÕES</b>			
<b>DATA</b>	11 e 12 de Abril de 2015	<b>LOCAL</b>	Jamor (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração do Grupo de Elite FPN</li> <li>Obtenção de mínimos campeonato Europeu de 2016</li> </ul>	

<b>TROFÉU INTERNACIONAL VILA DE GIJON</b>			
<b>DATA</b>	15 a 17 de Maio de 2015	<b>LOCAL</b>	Gijon (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração do Grupo de Elite FPN</li> <li>Obtenção de mínimos campeonatos Europeu de 2016</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA</b>			
<b>DATA</b>	30 e 31 de Maio de 2015	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração do Grupo de Elite FPN</li> <li>Obtenção de mínimos campeonatos Europeus de 2016</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DO PORTO</b>			
<b>DATA</b>	6 e 7 de Junho de 2015	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores Seniores referenciados</li> <li>Nadadores que mais se aproximem dos níveis de referenciação definidos</li> <li>Máximo 16 nadadores</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração do Grupo de Elite FPN</li> <li>Obtenção de mínimo campeonato Europeu de 2016</li> </ul>	

<b>UNÍVERSIADAS</b>			
<b>DATA</b>	3 a 14 de Julho de 2015	<b>LOCAL</b>	Gwangju (COR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores que cumpram os critérios de elegibilidade definidos pela FADU.</li> <li>Níveis de referência mais elevados.</li> <li>2 Nadadores que não integrem a seleção para o Mundial Absoluto</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenção de mínima integração PREPOL</li> <li>Obtenção de Mínimos Campeonato Europeu Absoluto 2016</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE JUV E ABS - OPEN DE PORTUGAL</b>			
<b>DATA</b>	23 a 26 de Julho de 2015	<b>LOCAL</b>	Funchal (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Integração do Grupo de Elite FPN</li> <li>Obtenção de mínimos campeonatos Europeus de 2016</li> </ul>	

<b>COMPETIÇÃO PISCINA DE 25M</b>			
<b>DATA</b>	27 e 28 de Julho de 2015	<b>LOCAL</b>	Funchal (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
Nadadores com melhores possibilidades de obtenção de mínimos para campeonato Europeu de piscina Curta		Obtenção de mínimos para campeonato Europeu de Piscina Curta 2015	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Apesar de figurar neste documento a realização desta competição ainda não está garantida.			

<b>CAMPEONATO EUROPEU DE PISCINA CURTA</b>			
<b>DATA</b>	Dezembro de 2015	<b>LOCAL</b>	Herzliya (ISR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela)</li> <li>Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 25 metros, com cronometragem eletrónica</li> <li>O prazo para obtenção de mínimos decorre entre <b>1 de Outubro 2014</b> e <b>18 de Novembro de 2015</b></li> </ul>		. A definir	

<b>CAMPEONATO EUROPEU DE PISCINA LONGA</b>			
<b>DATA</b>	Maio de 2016	<b>LOCAL</b>	Londres (GBR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela)</li> <li>• Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 50 metros, com cronometragem eletrónica</li> <li>• O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 1 de Março <b>2015</b> e 30 de Abril de 2016</li> </ul>		. A definir	

### 4.3. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

---

Um dos objetivos prioritários da FPN, no quadro do desenvolvimento da modalidade em Portugal, é criar as condições necessárias para que surjam nadadores jovens com ambição e capacidades, para os preparar e treinar com vista a participarem condignamente em competições Internacionais em representação do País e prepará-los para o ingresso na Natação de Alto Rendimento Internacional.

Pretende-se assim continuar a proporcionar as melhores condições possíveis para a preparação destes escalões etários.

Neste sentido, e dando continuidade ao trabalho desenvolvido, pretendemos manter o número de competições internacionais e promover um estreitamento entre o DT-FPN e Nadador/Treinador a quem se perspetivam melhores condições para resultados a médio e longo prazo.

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

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: masculinos de 1997/1998 e femininos de 1999/2000;
- 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.

#### 4.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

---

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2014 e 2015, da Seleção Nacional Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
12 A 14 DEZEMBRO 2014	TORNEIO ZONAL DE JUVENIS	LEIRIA E AVEIRO (POR)
19 A 21 DEZEMBRO 2014	CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO PC	FLUVIAL (POR)
9 A 14 JANEIRO 2015	I ESTÁGIO – AVALIAÇÃO E PREPARAÇÃO	JAMOR (POR)
	LUXEMBURGO EUROMEET	LUXEMBURGO (LUX)
26 A 29 MARÇO 2015	OPEN DE ESPANHA	A DEFINIR (ESP)
1 A 4 ABRIL 2015	CAMPEONATO NACIONAL JUV, JUN, SEN E ABS	COIMBRA (POR)
24 A 29 ABRIL 2015	II ESTÁGIO – AVALIAÇÃO E PREPARAÇÃO	JAMOR (POR)
30 E 31 MAIO 2015	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
A DEFINIR	III ESTÁGIO - PREPARAÇÃO ESPECÍFICA E COMPETIÇÃO INTERNACIONAL	A DEFINIR
17 A 28 JUNHO 2015	JOGOS EUROPEUS	BAKU (AZE)
AGOSTO 2015	IV ESTÁGIO PREPARAÇÃO ESPECÍFICA	A DEFINIR
1 A 7 SETEMBRO 2015	CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES	SINGAPURA (SIN)

#### 4.3.2. 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**
  - Luxemburgo Euromet
  - Meeting Internacional de Coimbra
  
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
  - Campeonato Nacional Absoluto PC
  - Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores
  - Campeonato Nacional Absoluto - Open de Portugal
  
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
  - Open de Espanha
  - Jogos Europeus
  - Campeonatos do Mundo de Juniores

### 4.3.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

<b>TORNEIO ZONAL DE JUVENIS</b>			
<b>DATA</b>	12 a 14 de Dezembro de 2014	<b>LOCAL</b>	Leiria (POR) e Aveiro (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> <li>• Critérios de seleção para o I Estágio – Avaliação e Preparação e Luxemburgo Euromeet</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Serão apenas selecionáveis as nadadoras nascidas em 2000			

<b>CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO PISCINA CURTA</b>			
<b>DATA</b>	19 a 21 de Dezembro de 2014	<b>LOCAL</b>	Porto - Fluvial (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> <li>• Critérios de seleção para o I Estágio – Avaliação e Preparação e Luxemburgo Euromeet</li> </ul>	

<b>I ESTÁGIO – AVALIAÇÃO</b>			
<b>DATA</b>	9 a 14 de Janeiro de 2015	<b>LOCAL</b>	Lisboa - Jamor (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20Nadadores, sem discriminação de género, cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos (em valor percentual) dos mínimos de referência (tabela 1)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Serão também integrados todos os nadadores que estiveram presentes nos Campeonatos da Europa de Juniores			

<b>LUXEMBURGO EUROMEET</b>			
<b>DATA</b>	30 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2015	<b>LOCAL</b>	Luxemburgo (LUX)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12Nadadores, sem discriminação de género, cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos (em valor percentual) dos mínimos de referência (tabela 1)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> <li>• Obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de Juniores 2015</li> <li>• Experiência internacional de elevado nível</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Serão também integrados todos os nadadores que estiveram presentes nos Campeonatos da Europa de Juniores			



<b>OPEN DE ESPANHA</b>			
<b>DATA</b>	28 a 31 de Março de 2015	<b>LOCAL</b>	Málaga (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>12 Nadadores, sem discriminação de género, cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos (em valor percentual) dos mínimos de referência (tabela 2)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de Júniores 2015</li> <li>Experiência internacional de elevado nível</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL JUVENIS, JUNIORES, SENIORES E ABSOLUTO</b>			
<b>DATA</b>	1 a 4 de Abril de 2015	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> <li>Obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de Júniores 2015</li> </ul>	

<b>II ESTÁGIO – AVALIAÇÃO</b>			
<b>DATA</b>	24 a 29 de Abril de 2015	<b>LOCAL</b>	Lisboa - Jamor (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>16 Nadadores, sem discriminação de género, cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos (em valor percentual) dos mínimos de referência (tabela 2)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> </ul>	

<b>III ESTÁGIO – PREPARAÇÃO ESPECÍFICA</b>			
<b>DATA</b>	25 a 29 de Maio	<b>LOCAL</b>	A definir
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores que se tenham qualificado para os Jogos da Europa</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e preparação específica dos praticantes</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA</b>			
<b>DATA</b>	30 e 31 de Maio de 2015	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>20 Nadadores, sem discriminação de género, cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos (em valor percentual) dos mínimos de referência (tabela 2)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes</li> <li>Obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de Júniores 2015</li> </ul>	

<b>JOGOS DA EUROPA</b>			
<b>DATA</b>	17 a 28 de Junho de 2015	<b>LOCAL</b>	Baku (AZE)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 nadadores com níveis de referência mais elevados</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integração de todos os nadadores no Regime de Alto Rendimento</li> </ul>	

<b>IV ESTÁGIO – PREPARAÇÃO ESPECÍFICA</b>			
<b>DATA</b>	Agosto de 2015	<b>LOCAL</b>	A definir
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadores que tenham cumprido (pelo menos) 1 mínimo de acesso ao Campeonato do Mundo de Juniores 2015</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e preparação específica dos praticantes</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES 2015</b>			
<b>DATA</b>	1 a 7 de Setembro de 2015	<b>LOCAL</b>	Singapura (SIN)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumprimento de, pelo menos, 1 mínimo de acesso ao Campeonato do Mundo de Juniores 2015</li> <li>• Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 50 metros, com cronometragem eletrónica</li> <li>• O prazo para obtenção de mínimos será divulgado oportunamente, de acordo com os prazos estabelecidos pela FINA e ainda desconhecidos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integração de todos os nadadores no Regime de Alto Rendimento</li> <li>• Participação de todos os nadadores em (pelo menos) 1 Meia-Final ou classificação correspondente</li> <li>• Experiência internacional de elevado nível</li> </ul>	

<b>TABELA MÍNIMOS CAMPEONATOS DO MUNDODE JUNIORES – 2015</b>		
<b>PROVAS</b>	<b>FEMININOS</b>	<b>MASCULINOS</b>
	1998 – 01	1997 – 00
<b>50 Livres</b>	00:26,55	00:23,40
<b>100 Livres</b>	00:57,10	00:51,20
<b>200 Livres</b>	02:04,10	01:52,30
<b>400 Livres</b>	04:21,50	03:58,80
<b>800 Livres</b>	08:54,00	08:14,90
<b>1500 Livres</b>	17:10,00	15:50,00
<b>50 Costas</b>	00:29,60	00:26,40
<b>100 Costas</b>	01:04,00	00:57,40
<b>200 Costas</b>	02:17,80	02:05,00
<b>50 Bruços</b>	00:32,40	00:28,90
<b>100 Bruços</b>	01:11,70	01:03,80
<b>200 Bruços</b>	02:35,80	02:19,00
<b>50 Mariposa</b>	00:27,70	00:24,90
<b>100 Mariposa</b>	01:02,30	00:55,20
<b>200 Mariposa</b>	02:18,00	02:03,80
<b>200 Estilos</b>	02:19,30	02:05,80
<b>400 Estilos</b>	04:58,10	04:30,50

#### **4.4. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR**

---

O desenvolvimento a médio e longo prazo da natação portuguesa passará sempre pelo investimento nos jovens talentos que se venham a evidenciar, tendo a consciência de que muitos deles, por ainda estarem sob a influência de um processo de maturação em curso, não terão ainda demonstrado em ambiente competitivo todas as suas potencialidades.

O Projeto Pré-Júnior tem duas dimensões fundamentais:

- Por um lado, a identificação dos traços morfofuncionais, técnicos e psicológicos dos nadadores pré-juniores que predispõem para potencialidades individuais ou que evidenciam algumas lacunas de preparação;
- E por outro, possibilitar competição com elevada carga motivacional a um grupo alargado de praticantes, promovendo o espírito de seleção nacional e o desenvolvimento dos aspetos específicos da participação competitiva de nível elevado.

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

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: masculinos de 1999/2000 e femininos de 2000\*-2001-2002;
- 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.

(\*não incluído na seleção nacional pré-júnior escalão LEN)

#### 4.4.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2014 e 2015, da Seleção Nacional Pré-Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
11 OU 18 OUTUBRO 2014	CONCENTRAÇÃO DE TREINO DE JUVENIS (INTERTERRITORIAL)	LISBOA, PORTO, FUNCHAL, POMBAL, GRÂNDOLA
12 A 14 DEZEMBRO 2014	TORNEIO ZONAL DE JUVENIS	NORTE (AVEIRO) SUL (LEIRIA)
10/11 OU 17/18 JANEIRO 2015	ESTÁGIO DE JUVENIS (ZONAL)	NORTE (ANA) SUL (ANDL)
7 E 8 FEVEREIRO 2015	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	LISBOA
14 E 15 FEVEREIRO 2015	MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM	PÓVOA DE VARZIM
26 E 27 MARÇO 2015	ESTÁGIO PRÉ-JÚNIOR (NACIONAL)	LISBOA
28 E 29 MARÇO 2015	MULTINATIONS YOUTH	LISBOA
1 A 4 ABRIL 2015	CAMPEONATO NACIONAL JUV, JUN, SEN E ABS	COIMBRA
16 MAIO 2015	CONCENTRAÇÃO DE TREINO PRÉ-JÚNIOR (NACIONAL)	RIO MAIOR
30 E 31 MAIO 2015	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA	COIMBRA
6 E 7 JUNHO 2015	MEETING INTERNACIONAL DO PORTO	PORTO
20 E 21 JUNHO 2015	TROFÉU MEMORIAL MORENA	GÉNOVA (ITÁLIA)
23 A 26 JULHO 2015	CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS/OPEN DE PORTUGAL	FUNCHAL
25 JULHO A 1 AGOSTO 2015	FESTIVAL OLÍMPICO DA JUVENTUDE EUROPEIA	TBILISSI (GEÓRGIA)
10 OUTUBRO 2015	CONCENTRAÇÃO DE TREINO DE JUVENIS (INTERTERRITORIAL)	ARNN-ANNP-ANM ANA-ANC-ANDL ANL-ANDS ANIC-ANALEN-ANALG MADEIRA AÇORES

#### **4.4.2. 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 AVALIAÇÃO E SELEÇÃO**
  - Torneio Zonal de Juvenis
  - Meeting Internacional de Lisboa
  - Meeting Internacional da Póvoa de Varzim
  - Meeting Internacional de Coimbra
  - Meeting Internacional do Porto
  - Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores
  
- **COMPETIÇÕES PRIORITÁRIAS**
  - MultinationsYouthMeet
  - Troféu Memorial Morena
  - Campeonato Nacional Absoluto - Open de Portugal
  - Festival Olímpico da Juventude Europeia

#### 4.4.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

<b>CONCENTRAÇÃO DE TREINO DE JUVENIS (INTER TERRITORIAL)</b>			
<b>DATA</b>	11 ou 18 de Outubro de 2014	<b>LOCAL</b>	Porto, Lisboa, Estremoz, Pombal, Funchal (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 72 nadadores juvenis: 36 juvenis masculinos (12 A, 12 B + 12 mais pontuados) e 36 femininos (24 B, 12 A), selecionados com base nos resultados do Open de Portugal de 2013-2014 (os juvenis A) e com base nos Campeonatos Nacionais de Infantis de 2013-2014 (os juvenis B).</li><li>• Critério de seleção: 4 (juvenis B, feminino) ou 2 (juvenis A, masculinos; juvenis B, masculinos; juvenis A, feminino) nadadores 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).</li><li>• Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 5º nadador (juvenis B, femininos) ou o 3º (restantes casos) mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.</li><li>• Os 12 nadadores masculinos mais pontuados são selecionados entre os nadadores classificados até ao 5º lugar em cada uma das provas referidas, independentemente da idade.</li><li>• Os nadadores são distribuídos em função da área territorial. De forma a permitir representatividade interterritorial, a FPN procurará que cada concentração tenha um mínimo de 10 nadadores. Quando tal não suceder, poderão ser selecionados os nadadores seguintes na ordenação referida anteriormente, em função da melhor pontuação FINA, podendo a FPN adaptar este número e critério em função dos interesses da seleção pré-júnior.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Referenciação dos nadadores</li><li>• Enquadramento na Seleção Nacional</li><li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li></ul>	

<b>TORNEIO ZONAL DE JUVENIS</b>			
<b>DATA</b>	12 a 14 de Dezembro de 2014	<b>LOCAL</b>	Norte: Aveiro Sul: Leiria (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.</li> <li>• Competição de seleção para o Estágio de Juvenis (Zonal).</li> </ul>	

<b>ESTÁGIO DE JUVENIS (ZONAL)</b>			
<b>DATA</b>	10/11 ou 17/18 de Janeiro de 2015	<b>LOCAL</b>	Norte: ANA Sul: ANDL (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 56 nadadores (28 masculinos, 12 A e 12 B + 4 mais pontuados; 28 femininos, 12 A e 16 B), com base nos resultados do Torneio Zonal de Juvenis.</li> <li>• 2 nadadores 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), bem como os 4 nadadores mais pontuados (4 juvenis masculinos, independentemente da idade) e 4 nadadoras juvenis B mais pontuadas.</li> <li>• Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 3º nadador mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.</li> <li>• Os 4 nadadores juvenis masculinos e as 4 nadadoras juvenis B femininas mais pontuados são selecionados entre os nadadores classificados até ao 5º lugar em cada uma das provas referidas, que não tenham sido selecionados com o critério anterior.</li> <li>• As nadadoras juvenis A selecionadas para integrar a seleção nacional júnior não participam neste estágio, sendo substituídas pelas nadadoras que se encontram na posição imediatamente seguinte na classificação em cada conjunto de especialidades de provas referidas anteriormente.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.</li> <li>• Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação no Meeting Internacional de Lisboa e Multinations Youth Meet.</li> </ul>	



<b>MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA</b>			
<b>DATA</b>	7 e 8 de Fevereiro de 2015	<b>LOCAL</b>	Oeiras - Jamor (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação da seleção nacional pré-júnior com base nos escalões LEN, com a possibilidade de serem enquadrados até 32 nadadores (até 16 masculinos e 16 femininos).</li> <li>24 a 32 nadadores pré-juniões: 12 juvenis masculinos (com a possibilidade de serem incluídos até mais 4 nadadores juvenis masculinos, em função do interesse estratégico da FPN) e 12 juvenis B femininos (com a possibilidade de serem incluídos até mais 4 nadadoras juvenis B ou infantis A, em função do interesse estratégico da FPN), selecionados com base nos resultados do Torneio Zonal de Juvenis (ou outra competição, no caso das Infantis A, que o DTN da FPN considere relevante).</li> <li>Critério de seleção: 2 nadadores 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).</li> <li>Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 3º nadador mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> <li>Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação no Estágio Pré-Júnior (Nacional), Multinations Youth Meet e Concentração de Treino Pré-Júnior (Nacional) (Competição de seleção).</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM</b>			
<b>DATA</b>	14 e 15 de Fevereiro de 2015	<b>LOCAL</b>	Póvoa de Varzim (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> <li>Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação no Estágio Pré-Júnior (Nacional), Multinations Youth Meet Concentração de Treino (Nacional) (Competição de seleção).</li> </ul>	

<b>ESTÁGIO PRÉ-JÚNIOR (NACIONAL)</b>			
<b>DATA</b>	26 e 27 de Março de 2015	<b>LOCAL</b>	Jamor - Lisboa (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação da seleção nacional pré-júnior com base nos escalões LEN, com a possibilidade de serem enquadrados até 32 nadadores (até 16 masculinos e 16 femininos).</li> <li>• 24 a 32 nadadores pré-juniores: 12 juvenis masculinos (com a possibilidade de serem incluídos até mais 4 nadadores juvenis masculinos, em função do interesse estratégico da FPN) e 12 juvenis B femininos/infantis A femininos (com a possibilidade de serem incluídos até mais 4 nadadoras juvenis B e/ou infantis A, em função do interesse estratégico da FPN), selecionados com base nos resultados do Meeting Internacional de Lisboa e Meeting Internacional da Póvoa de Varzim.</li> <li>• Critério de seleção: 2 nadadores 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).</li> <li>• Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 3º nadador mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> <li>• Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação no MultinationsYouth Meet (estágio de preparação).</li> </ul>	

<b>MULTINATIONS YOUTH MEET</b>			
<b>DATA</b>	28 e 29 de Março de 2015	<b>LOCAL</b>	Jamor - Lisboa (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação da seleção nacional pré-júnior com base nos escalões LEN, com a possibilidade de serem enquadrados até 32 nadadores (até 16 masculinos e 16 femininos).</li> <li>24 a 32 nadadores pré-juniões: 12 juvenis masculinos (com a possibilidade de serem incluídos até mais 4 nadadores juvenis masculinos, em função do interesse estratégico da FPN) e 12 juvenis B femininos/infantis A femininos (com a possibilidade de serem incluídos até mais 4 nadadoras juvenis B e/ou infantis A, em função do interesse estratégico da FPN), selecionados com base nos resultados do Meeting Internacional de Lisboa e Meeting Internacional da Póvoa de Varzim.</li> <li>Critério de seleção: 2 nadadores 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).</li> <li>Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 3º nadador mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> <li>Experiência competitiva internacional</li> <li>Competição de seleção para a Concentração de Treino Pré-Júnior (Nacional) e o Troféu Memorial Morena.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL JUVENIS, JUNIORES, SENIORES E ABSOLUTO</b>			
<b>DATA</b>	1 a 4 de Abril de 2015	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> <li>Obtenção de mínimos para a Taça COMEN</li> <li>Competição de seleção para a Concentração de Treino Pré-Júnior (Nacional) e o Troféu Memorial Morena.</li> </ul>	

<b>CONCENTRAÇÃO DE TREINO PRÉ-JÚNIOR (NACIONAL)</b>			
<b>DATA</b>	16 de Maio de 2015	<b>LOCAL</b>	Rio Maior
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 nadadores pré-juniões: 12 juvenis masculinos e 12 juvenis B femininos/infantis A femininos, selecionados com base nos resultados do Meeting Internacional de Lisboa, Meeting Internacional da Póvoa de Varzim, Multinations Youth Meet Campeonatos Nacionais de Juvenis.</li> <li>• Critério de seleção: 2 nadadores 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).</li> <li>• Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 3º nadador mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadramento na Seleção Nacional</li> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> <li>• Preparação para a participação no Troféu Memorial Morena.</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA</b>			
<b>DATA</b>	30 e 31 de Maio de 2015	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> <li>• Competição de seleção para o Troféu Memorial Morena.</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DO PORTO</b>			
<b>DATA</b>	6 e 7 de Junho de 2015	<b>LOCAL</b>	Porto (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> <li>• Competição de seleção para o Troféu Memorial Morena.</li> </ul>	

<b>TROFÉU MEMORIAL MORENA (ITÁLIA)</b>			
<b>DATA</b>	20 e 21 de Junho de 2015	<b>LOCAL</b>	Génova (Itália)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação da seleção nacional pré-júnior com base nos escalões LEN, com a possibilidade de serem enquadrados até 12 nadadores (até 6 masculinos e até 6 femininos).</li> <li>12 nadadores juvenis: 6 juvenis masculinos e 6 juvenis B femininos/infantis A femininos, selecionados com base nos resultados do MultinationsYouth Meet, Campeonatos Nacionais de Juvenis, Meeting Internacional de Coimbra e Meeting Internacional do Porto.</li> <li>Critério de seleção: 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).</li> <li>Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 2º nadador mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> <li>Experiência competitiva internacional com eliminatórias e finais.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS/OPEN DE PORTUGAL</b>			
<b>DATA</b>	23 a 26 de Julho de 2015	<b>LOCAL</b>	Funchal
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> <li>Experiência competitiva com eliminatórias e finais.</li> </ul>	

<b>FESTIVAL OLÍMPICO DA JUVENTUDE EUROPEIA (GEÓRGIA)</b>			
<b>DATA</b>	25 de Julho a 1 de Agosto de 2015	<b>LOCAL</b>	Tbilissi (Geórgia)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação da seleção nacional pré-júnior com base nos escalões LEN, em função da quota definida pelo Comité Olímpico de Portugal.</li> <li>Seleção efetuada com base nos resultados do Multinations Youth Meet, Campeonatos Nacionais de Juvenis, Meeting Internacional de Coimbra e Meeting Internacional do Porto.</li> <li>Critério de seleção: nadadores com mais pontuação FINA no conjunto de duas provas individuais; selecionar as duas provas mais pontuadas de cada nadador.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> <li>Experiência competitiva internacional com eliminatórias e finais.</li> </ul>	

<b>CONCENTRAÇÃO DE TREINO DE JUVENIS (INTER TERRITORIAL)</b>			
<b>DATA</b>	10 de Outubro de 2015	<b>LOCAL</b>	ARNN-ANNP-ANM, ANA-ANC-ANDL, ANL-ANDS, ANIC-ANAlen-ANAlg, Madeira, Açores (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>72 nadadores juvenis: 36 juvenis masculinos (12 A, 12 B + 12 mais pontuados) e 36 femininos (24 B, 12 A), selecionados com base nos resultados do Open de Portugal/FOJE de 2014-2015 (os juvenis A) e com base nos Campeonatos Nacionais de Infantis de 2014-2015 (os juvenis B).</li> <li>Critério de seleção: 4 (juvenis B, feminino) ou 2 (juvenis A, masculinos; juvenis B, masculinos; juvenis A, feminino) nadadores 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).</li> <li>Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 5º nadador (juvenis B, femininos) ou o 3º (restantes casos) mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Referenciação dos nadadores</li> <li>Enquadramento na Seleção Nacional</li> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"><li>• Os 12 nadadores masculinos mais pontuados são selecionados entre os nadadores classificados até ao 5º lugar em cada uma das provas referidas, independentemente da idade.</li><li>• Os nadadores são distribuídos em função da área territorial. De forma a permitir representatividade interterritorial, a FPN procurará que cada concentração tenha um mínimo de 10 nadadores. Quando tal não suceder, poderão ser selecionados os nadadores seguintes na ordenação referida anteriormente, em função da melhor pontuação FINA, podendo a FPN adaptar este número e critério em função dos interesses da seleção pré-júnior.</li></ul>	
--	--

## 5. QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO

---

Será dada continuidade à existência dum modelo particular de apoio à formação de treinadores com nadadores em Regime de Alto Rendimento (RAR), com o objetivo de poder dar uma resposta específica às necessidades formativas por eles sentidas.

Desse modo:

- Todos os treinadores com praticantes em RAR terão direito a inscrição gratuita em todas as ações de formação organizadas pela FPN, com exceção dos cursos de formação de treinadores;
- Treinadores que nos últimos 24 meses tenham tido nadadores integrados em RAR, terão direito a participar nas ações de formação da FPN, usufruindo duma taxa de inscrição que corresponderá a 50% do valor fixado;
- Anualmente a FPN apoiará financeiramente a participação até 3 (três) treinadores em ações de formação no âmbito do Treino Desportivo realizadas em território nacional. Para tal, os interessados deverão enviar para a FPN a sua candidatura à respetiva Ação, de acordo com os itens apresentados neste documento.

Este processo de candidatura deverá ser formalizado até 60 (sessenta) dias antes da data limite de inscrição, em ficha da FPN própria para o efeito, acompanhada pelos documentos comprovativos que forem solicitados.

Os fatores de ponderação na seleção dos candidatos serão os seguintes:

- Valor Desportivo do (s) respetivo (s) Nadador(es) integrado(s) em RAR;
- Temática da Ação / perfil e funções do candidato;
- Investimento do próprio – Participação em ações de formação nos últimos 2 anos;
- Apresentação posterior à comunidade técnica as comunicações presenciadas na Ação pelo candidato.

**NOTA:** Cada treinador será considerado como candidato a apoio financeiro, sempre que, na época anterior, não tenha sido para tal contemplado.



## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

---

A FPN para além de preocupações de natureza desportiva, entende a importância de condutas de excelência como algo que deve nortear a presença de nadadores nas Seleções Nacionais, e o exemplo que dão à sociedade desportiva em geral, e aos jovens nadadores em particular.

Representar Portugal deverá ser sempre um motivo de orgulho, acima de qualquer interesse particular.

Desse modo, todo e qualquer impedimento para cumprir alguma das atividades englobadas neste plano deve ser alvo de comunicação atempada ao Departamento Técnico da FPN, na qual constem os motivos desse impedimento.

Do cumprimento desta informação aliado à pertinência dos motivos apontados dependerá a continuidade de integração dos praticantes em futuras ações.

Terminamos com os votos de um excelente ano de trabalho que conduza a modalidade à obtenção de resultados desportivos de excelência.

---

**ANEXO– Tabela Referência 1 – Piscina Curta (P25)  
MASCULINOS**

	Mundial	Europeu	Elite	Euro 2015 e Sr 93	Sr 3º a 5º Ano	Sr 2º Ano	Sr 1º Ano	Jr 2º Ano	Jr 1º Ano
50L	00:21,59	00:21,81	00:21,91	00:22,13	00:22,24	00:22,35	00:22,56	00:22,89	00:23,10
100L	00:47,62	00:48,10	00:48,33	00:48,81	00:49,05	00:49,29	00:49,76	00:50,48	00:50,95
200L	01:44,39	01:45,43	01:45,96	01:47,00	01:47,52	01:48,04	01:49,09	01:50,65	01:51,70
400L	03:43,20	03:45,43	03:46,55	03:48,78	03:49,90	03:51,01	03:53,24	03:56,59	03:58,82
1500L	14:54,94	15:03,89	15:08,36	15:17,31	15:21,79	15:26,26	15:35,21	15:48,64	15:57,59
50C	00:23,96	00:24,20	00:24,32	00:24,56	00:24,68	00:24,80	00:25,04	00:25,40	00:25,64
100C	00:51,64	00:52,16	00:52,41	00:52,93	00:53,19	00:53,45	00:53,96	00:54,74	00:55,25
200C	01:53,18	01:54,31	01:54,88	01:56,01	01:56,58	01:57,14	01:58,27	01:59,97	02:01,10
50B	00:26,98	00:27,25	00:27,38	00:27,65	00:27,79	00:27,92	00:28,19	00:28,60	00:28,87
100B	00:58,75	00:59,34	00:59,63	01:00,22	01:00,51	01:00,81	01:01,39	01:02,28	01:02,86
200B	02:07,35	02:08,62	02:09,26	02:10,53	02:11,17	02:11,81	02:13,08	02:14,99	02:16,26
50M	00:23,25	00:23,48	00:23,60	00:23,83	00:23,95	00:24,06	00:24,30	00:24,64	00:24,88
100M	00:51,20	00:51,71	00:51,97	00:52,48	00:52,74	00:52,99	00:53,50	00:54,27	00:54,78
200M	01:54,29	01:55,43	01:56,00	01:57,15	01:57,72	01:58,29	01:59,43	02:01,15	02:02,29
100E	00:53,74	00:54,28	00:54,55	00:55,08	00:55,35	00:55,62	00:56,16	00:56,96	00:57,50
200E	01:56,24	01:57,40	01:57,98	01:59,15	01:59,73	02:00,31	02:01,47	02:03,21	02:04,38
400E	04:09,54	04:12,04	04:13,28	04:15,78	04:17,03	04:18,27	04:20,77	04:24,51	04:27,01

**FEMININOS**

	Mundial	Europeu	Elite	Euro 2015 e Sr 93	Sr 3º a 5º Ano	Sr 2º Ano	Sr 1º Ano	Jr 2ª Ano	Jr 1º Ano	Juv 2º Ano
50L	00:24,72	00:24,97	00:25,09	00:25,34	00:25,46	00:25,59	00:25,83	00:25,96	00:26,20	00:26,45
100L	00:53,82	00:54,36	00:54,63	00:55,17	00:55,43	00:55,70	00:56,24	00:56,51	00:57,05	00:57,59
200L	01:56,29	01:57,45	01:58,03	01:59,20	01:59,78	02:00,36	02:01,52	02:02,10	02:03,27	02:04,43
400L	04:06,25	04:08,71	04:09,94	04:12,41	04:13,64	04:14,87	04:17,33	04:18,56	04:21,03	04:23,49
800L	08:32,02	08:37,14	08:39,70	08:44,82	08:47,38	08:49,94	08:55,06	08:57,62	09:02,74	09:07,86
50C	00:27,45	00:27,72	00:27,86	00:28,14	00:28,27	00:28,41	00:28,69	00:28,82	00:29,10	00:29,37
100C	00:58,61	00:59,20	00:59,49	01:00,08	01:00,37	01:00,66	01:01,25	01:01,54	01:02,13	01:02,71
200C	02:07,45	02:08,72	02:09,36	02:10,64	02:11,27	02:11,91	02:13,19	02:13,82	02:15,10	02:16,37
50B	00:30,78	00:31,09	00:31,24	00:31,55	00:31,70	00:31,86	00:32,17	00:32,32	00:32,63	00:32,93
100B	01:06,62	01:07,29	01:07,62	01:08,29	01:08,62	01:08,95	01:09,62	01:09,95	01:10,62	01:11,28
200B	02:23,64	02:25,08	02:25,79	02:27,23	02:27,95	02:28,67	02:30,10	02:30,82	02:32,26	02:33,69
50M	00:26,24	00:26,50	00:26,63	00:26,90	00:27,03	00:27,16	00:27,42	00:27,55	00:27,81	00:28,08
100M	00:58,00	00:58,58	00:58,87	00:59,45	00:59,74	01:00,03	01:00,61	01:00,90	01:01,48	01:02,06
200M	02:07,81	02:09,09	02:09,73	02:11,01	02:11,64	02:12,28	02:13,56	02:14,20	02:15,48	02:16,76
100E	01:00,78	01:01,39	01:01,69	01:02,30	01:02,60	01:02,91	01:03,52	01:03,82	01:04,43	01:05,03
200E	02:10,40	02:11,70	02:12,36	02:13,66	02:14,31	02:14,96	02:16,92	02:17,57	02:18,22	02:19,53
400E	04:38,18	04:40,96	04:42,35	04:45,13	04:46,53	04:47,92	04:52,09	04:53,48	04:54,87	04:57,65

**ANEXO – Tabela Referência 2 – Piscina Longa (P50)  
MASCULINOS**

	Kazan A	Kazan FPN	Europeu	Elite	Euro 2016 e Sr 93	Sr 3º a 5º Ano	Sr 2º Ano	Sr 1º Ano	Jr 2º Ano	Jr 1º Ano
50L	00:22,25	00:22,36	00:22,47	00:22,58	00:22,81	00:22,92	00:23,03	00:23,25	00:23,59	00:23,81
100L	00:49,39	00:49,64	00:49,88	00:50,13	00:50,62	00:50,87	00:51,12	00:51,61	00:52,35	00:52,85
200L	01:48,37	01:48,91	01:49,45	01:50,00	01:51,08	01:51,62	01:52,16	01:53,25	01:54,87	01:55,96
400L	03:50,87	03:52,02	03:53,18	03:54,33	03:56,64	03:57,80	03:58,95	04:01,26	04:04,72	04:07,03
800L	07:57,69	08:00,08	08:02,47	08:04,86	08:09,63	08:12,02	08:14,41	08:19,19	08:26,35	08:31,13
1500L	15:13,98	15:18,55	15:23,12	15:27,69	15:36,83	15:41,40	15:45,97	15:55,11	16:08,82	16:17,96
50C	00:25,52	00:25,65	00:25,78	00:25,90	00:26,16	00:26,29	00:26,41	00:26,67	00:27,05	00:27,31
100C	00:54,72	00:54,99	00:55,27	00:55,54	00:56,09	00:56,36	00:56,64	00:57,18	00:58,00	00:58,55
200C	01:59,19	01:59,79	02:00,38	02:00,98	02:02,17	02:02,77	02:03,36	02:04,55	02:06,34	02:07,53
50B	00:27,58	00:27,72	00:27,86	00:27,99	00:28,27	00:28,41	00:28,55	00:28,82	00:29,23	00:29,51
100B	01:00,44	01:00,74	01:01,04	01:01,35	01:01,95	01:02,25	01:02,56	01:03,16	01:04,07	01:04,67
200B	02:11,71	02:12,37	02:13,03	02:13,69	02:15,00	02:15,66	02:16,32	02:17,64	02:19,61	02:20,93
50M	00:23,53	00:23,65	00:23,77	00:23,88	00:24,12	00:24,24	00:24,35	00:24,59	00:24,94	00:25,18
100M	00:52,52	00:52,78	00:53,05	00:53,31	00:53,83	00:54,10	00:54,36	00:54,88	00:55,67	00:56,20
200M	01:57,37	01:57,96	01:58,54	01:59,13	02:00,30	02:00,89	02:01,48	02:02,65	02:04,41	02:05,59
200E	01:59,99	02:00,59	02:01,19	02:01,79	02:02,99	02:03,59	02:04,19	02:05,39	02:07,19	02:08,39
400E	04:19,21	04:20,51	04:21,80	04:23,10	04:25,69	04:26,99	04:28,28	04:30,87	04:34,76	04:37,35

**FEMININO**

	Kazan A	Kazan FPN	Europeu	Elite	Euro 2016 e Sr 93	Sr 3º a 5º Ano	Sr 2º Ano	Sr 1º Ano	Jr 2º Ano	Jr 1º Ano	Juv 2º Ano
50L	00:25,23	00:25,36	00:25,48	00:25,61	00:25,86	00:25,99	00:26,11	00:26,37	00:26,49	00:26,74	00:27,00
100L	00:55,05	00:55,33	00:55,60	00:55,88	00:56,43	00:56,70	00:56,98	00:57,53	00:57,80	00:58,35	00:58,90
200L	01:58,93	01:59,52	02:00,12	02:00,71	02:01,90	02:02,50	02:03,09	02:04,28	02:04,88	02:06,07	02:07,26
400L	04:12,47	04:13,73	04:14,99	04:16,26	04:18,78	04:20,04	04:21,31	04:23,83	04:25,09	04:27,62	04:30,14
800L	08:35,99	08:38,57	08:41,15	08:43,73	08:48,89	08:51,47	08:54,05	08:59,21	09:01,79	09:06,95	09:12,11
1500L	16:33,31	16:38,28	16:43,24	16:48,21	16:58,14	17:03,11	17:08,08	17:18,01	17:22,98	17:32,91	17:42,84
50C	00:28,60	00:28,74	00:28,89	00:29,03	00:29,31	00:29,46	00:29,60	00:29,89	00:30,03	00:30,32	00:30,60
100C	01:01,25	01:01,56	01:01,86	01:02,17	01:02,78	01:03,09	01:03,39	01:04,01	01:04,31	01:04,92	01:05,54
200C	02:12,14	02:12,80	02:13,46	02:14,12	02:15,44	02:16,10	02:16,76	02:18,09	02:18,75	02:20,07	02:21,39
50B	00:31,50	00:31,66	00:31,82	00:31,97	00:32,29	00:32,45	00:32,60	00:32,92	00:33,07	00:33,39	00:33,71
100B	01:08,36	01:08,70	01:09,04	01:09,39	01:10,07	01:10,41	01:10,75	01:11,44	01:11,78	01:12,46	01:13,15
200B	02:28,12	02:28,86	02:29,60	02:30,34	02:31,82	02:32,56	02:33,30	02:34,79	02:35,53	02:37,01	02:38,49
50M	00:26,54	00:26,67	00:26,81	00:26,94	00:27,20	00:27,34	00:27,47	00:27,73	00:27,87	00:28,13	00:28,40
100M	00:59,18	00:59,48	00:59,77	01:00,07	01:00,66	01:00,96	01:01,25	01:01,84	01:02,14	01:02,73	01:03,32
200M	02:11,14	02:11,80	02:12,45	02:13,11	02:14,42	02:15,07	02:15,73	02:17,04	02:17,70	02:19,01	02:20,32
200E	02:13,98	02:14,65	02:15,32	02:15,99	02:17,33	02:18,00	02:18,67	02:20,68	02:21,35	02:22,02	02:23,36
400E	04:44,50	04:45,92	04:47,34	04:48,77	04:51,61	04:53,04	04:54,46	04:58,72	05:00,15	05:01,57	05:04,42