



# PLANO DE ALTO RENDIMENTO – NATAÇÃO SINCRONIZADA 2016



NATAÇÃO *SINCRONIZADA*



## Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO .....</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO .....</b>       | <b>6</b>  |
| 2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO .....                  | 6         |
| 2.2. REGISTO DOS PRATICANTES .....              | 6         |
| 2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES .....            | 6         |
| 2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES .....          | 7         |
| 2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO .....                 | 7         |
| <b>3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO.....</b>         | <b>9</b>  |
| 3.1. SELECÇÃO NACIONAL ABSOLUTA .....           | 9         |
| 3.1.1. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES .....          | 10        |
| 3.1.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES .....     | 11        |
| 3.1.3. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO E OBJECTIVOS ..... | 12        |
| 3.4. SELECÇÃO NACIONAL JUVENIL .....            | 15        |
| 3.4.1. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES.....           | 16        |
| 3.4.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....      | 17        |
| 3.4.3. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO E OBJECTIVOS.....  | 17        |
| <b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>             | <b>20</b> |

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

Ano Olímpico e ano de todas as avaliações no âmbito do trabalho quadrienal do alto rendimento do País, das federações, dos treinadores e dos nadadores.

Uma coisa não mudou: o quadro contextual nacional de apoio ao alto rendimento por parte das estruturas governativas. Mas se isso é uma inevitabilidade com a qual contávamos mais acresce a nossa responsabilidade operativa.

Este ano, por este e todos os restantes motivos, será um ano de reafirmação do alto rendimento na natação em Portugal, especificando:

1. Aumentaremos o apoio ao alto rendimento na senda o que já se iniciou. A aposta clara nas seleções pré-juniores, juniores e seniores esperanças quer de natação pura quer de águas abertas com o aumento dos estágios, concentrações e participações internacionais, e do número de nadadores a serem seguidos e apoiados por forma a progressivamente termos uma renovação sustentada a prazo da nossa natação;

2. A renovação da cultura de exigência mediante a avaliação das condições de integração, por um lado, e de permanência, por outro, de nadadores e treinadores nas seleções nacionais. O referencial técnico é determinante para a escolha dos melhores.

O critério de identificação com o espírito “seleção” e monitorização do estado de forma do nadador, serão referenciais complementares a ter em conta na integração de TODOS nas seleções nacionais. Isto é, não basta fazer o mínimo. É necessário que integrem a cultura institucional de superação ao serviço de Portugal;

3. A definição clara de um projeto específico de controlo e avaliação do processo de treino e de competição dos nadadores dos diferentes escalões de formação e treino:

a. Para os infantis e juvenis, a definição clara, para além dos momentos de estágio e competição, das normativas de avaliação e diretrizes de treino;

b. Para as seleções das competições mais importantes da época: Europeus Piscina Curta; Europeus Piscina longa; Europeus juniores e Jogos Olímpico, o apoio integrado e multidisciplinar ao estado de treino e competição. O caderno de encargos será definido. As obrigações de todas as partes também.

4. A criação de comissões por áreas de intervenção no âmbito do alto rendimento que servirão de suporte à tomada de decisão e permita um trabalho em equipa mais profícuo entre as necessidades do rendimento, seleções nacionais e clubes.

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 Sincronizada, relativamente ao sistema de Alto Rendimento Desportivo, nomeadamente no que se refere à atividade das Seleções Nacionais dos diferentes escalões.

A disciplina de Natação Sincronizada continua a evoluir de uma forma muito marcada a nível internacional assistindo-se a um aumento do nível de exigências física, técnica, tática e psicológica das nadadoras nas diferentes competições.

Após a reavaliação do Projeto Olímpico com vista aos Jogos Olímpicos de 2016 no Rio de Janeiro, deparámo-nos com a necessidade de repensar o Alto Rendimento da modalidade, assim como o desenvolvimento nacional da mesma. Desta forma, reportando-se ao quarto ano do ciclo olímpico dos Jogos de 2016, pretende-se alicerçar todo o edifício do Alto Rendimento de forma a garantir a preparação das nossas nadadoras para os Jogos Olímpicos de Tóquio em 2020.

Face a este novo rumo traçado com base na lacuna no cumprimento de objectivos específicos no Projeto Olímpico 2016 verificados na época anterior, pretendemos apostar na construção e solidificação dos alicerces da Natação Sincronizada Portuguesa com a afirmação das Seleções Nacionais Juvenis e Absolutas. Assim, para a Seleção Nacional Juvenil definimos como competição principal a participação no Open de Madrid e para a Seleção Nacional Absoluta definimos o Campeonato Europeu Aquático.

Pretende-se ainda assegurar uma base consistente ao nível das prestações da Seleção Nacional Juvenil, de modo a garantir uma renovação de qualidade da Seleção Absoluta. Para isto, contamos com o apoio das AT's no desenvolvimento dos escalões de formação da modalidade, visando a detecção e a evolução de jovens talentos nos Centros de Formação Desportiva, assim como o seu apoio no aumento do quadro competitivo nacional.

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.

Pretendemos que os recursos económicos disponíveis não impeçam o crescimento da experiência competitiva das nadadoras portuguesas.

Contamos que na presente época desportiva o Centro de Treino para o alto rendimento desportivo da Natação Sincronizada na Murtosa se continue a assumir como o forte parceiro na preparação das nadadoras. Pretendemos que este Centro de Treino possa ainda validar publicamente com os resultados obtidos pelas nossas seleções a ideia que é possível, elevar o nível competitivo das nossas atletas desde que lhes sejam criadas condições de preparação e que elas próprias 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 integrado seleções nacionais que obtiveram classificação na 1.<sup>a</sup> metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham integrado seleções nacionais que obtiveram classificação não inferior ao 3.<sup>o</sup> 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 integrado seleções nacionais em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham obtido classificação na 1.<sup>a</sup> metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto.

### **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 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 4.º lugar em competições desportivas cujo número de equipas participantes não seja inferior a 8, pertencentes a 8 países, em que 3 dessas equipas devem ter tido classificação até ao 8.º lugar no último Campeonato do Mundo ou da Europa, ou *ranking* mundial da modalidade, do respectivo escalão etário.

### **3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO**

---

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2016 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, exclusiva às seleções Juvenil e Absoluta na época em curso.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excepcional relacionadas com o desempenho das nadadoras em cada momento específico, as características intrínsecas a cada competição, o percurso recente aliado às perspetivas de evolução bem como à postura revelada pelas nadadoras, poderá a Diretora Técnica Nacional (DTN) em conjunto com a Comissão Técnica Nacional de Natação Sincronizada (CTN) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

Apresentamos de seguida o programa de atividades para a época 2015/2016, subdividindo o mesmo em dois escalões distintos: Seleção Nacional Juvenil (SNJuv) e Seleção Nacional Absoluta (SNAbs).

#### **3.1. SELECÇÃO NACIONAL ABSOLUTA**

---

Sabendo que a avaliação das prestações individuais das praticantes não é passível de ser limitada a factores fechados (por exemplo tempos ou classificações), dadas as características intrínsecas da disciplina, a mesma compreenderá os seguintes itens:

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2001 e anterior;
- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas na época 2014/2015, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
- Desempenho das nadadoras na Prova de Seleção dirigida pela treinadora Consultora Externa da FPN;
- Desempenho das nadadoras nos períodos de estágio;
- Desempenho das nadadoras no Campeonato Nacional de Inverno (competição onde se definirá o solo e o dueto para o Europeu);

- Capacidade de compromisso das nadadoras, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
- A existência de objectivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;
- Rendimento das nadadoras nas provas de preparação e avaliação realizadas na presente época desportiva (Torneios Zonais);
- Total comprometimento com os objectivos da seleção nacional, e completa aceitação dos objectivos colectivos associados à mesma;
- Postura manifestada em todos os momentos, treino e competição, ajustada à criação dum forte espírito de grupo e duma adequada atitude orientada para o rendimento.

Para cada uma das atividades previstas neste plano, compete à DTN juntamente com a treinadora Consultora Externa de NS avaliar e seleccionar as praticantes a integrar, tendo como base os referenciais acima mencionados e os critérios específicos de acesso a cada atividade.

Conhecida a dificuldade de definir, em função das características da disciplina de Natação Sincronizada, critérios de avaliação totalmente objectivos, continuaremos a pugnar pela apresentação de linhas de orientação claras, objectivos perfeitamente definidos e critérios de seleção justos e transparentes.

Em função das necessidades individuais das 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.

### **3.1.1. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES**

---

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2015 e 2016, da Seleção Nacional Absoluta, está apresentado no quadro seguinte:

| DATAS                         | ACTIVIDADES  | LOCAIS          |
|-------------------------------|--|-----------------|
| 8 de Novembro 2015            | Prova de Seleção para Equipa Nacional Absoluta               | A definir       |
| 27 a 30 de Dezembro 2015      | Estágio I – Avaliação e Preparação Geral                     | Murtosa         |
| 10 de Janeiro 2016            | Torneio Zonal de Figuras de Inverno                          | ANCNP/ANDS      |
| 6 a 9 de Fevereiro 2016       | Estágio II – Avaliação e Preparação Específica               | Murtosa         |
| 28 de Fevereiro 2016          | Torneio Zonal de Esquemas de Inverno                         | ANNP/ a definir |
| 18 a 20 de Março 2016         | Campeonato Nacional de Inverno                               | Mealhada        |
| 29 de Março a 1 de Abril 2016 | Estágio III – Avaliação e Preparação Específica              | Murtosa         |
| 15 a 17 de Abril 2016         | Estágio IV – Preparação Específica                           | Murtosa         |
| 5 e 6 de Maio 2016            | Estágio V – Preparação Específica e competição internacional | Murtosa         |
| 9 a 13 de Maio 2016           | LEN Campeonato Europeu Aquático                              | Londres (GBR)   |

Na defesa dos interesses das 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.

### 3.1.2. 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 SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**  
Prova de seleção – Seletiva Equipa Nacional Absoluta
- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**  
Torneio Zonal de Figuras de Inverno  
Torneio Zonal de Esquemas de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**  
Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**  
LEN Campeonato Europeu Aquático

### 3.1.3. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO E OBJECTIVOS

---

| <b>PROVA SELETIVA EQUIPA NACIONAL ABSOLUTA</b>  |                    |   |       |
|---|--------------------|---|-------|
| <b>DATA</b>   | 8 Novembro de 2015 | <b>LOCAL</b>  | (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>  |                    | <b>OBJECTIVOS</b>   |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Prestações internacionais época 2014/15</li><li>• Prestações nacionais época 2014/15</li><li>• Prestação individual numa bateria de testes levada a cabo pela treinadora Consultora Externa da FPN no dia da prova de selecção</li><li>• Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de selecção da Equipa Nacional Absoluta</li></ul> |                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Selecção e avaliação do estado de preparação das nadadoras</li><li>• Selecção de 12 nadadoras para participação nos Esquemas Livres e Técnicos de Equipa e Esquema Livre Combinado no LEN Campeonato Europeu Aquático</li></ul> |       |

| <b>ESTÁGIO I</b>  |                         |  |               |
|---|-------------------------|--|---------------|
| <b>DATA</b>   | 27a 30 de Dezembro 2015 | <b>LOCAL</b>   | Murtosa (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>  |                         | <b>OBJECTIVOS</b>  |               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 Nadadoras seleccionadas na Prova de Selecção</li></ul> |                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabalho de preparação para os elementos técnicos obrigatórios</li><li>• Avaliação e Preparação Específica do Esquema de Equipa Técnica</li><li>• Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional</li></ul> |               |

| <b>TORNEIO ZONAL DE FIGURAS DE INVERNO</b> |                    |  |       |
|--|--------------------|--|-------|
| <b>DATA</b>                                | 10 de Janeiro 2016 | <b>LOCAL</b>   | (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>               |                    | <b>OBJECTIVOS</b>  |       |
|  |                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Avaliação do estado de preparação das nadadoras</li><li>• Nova triagem para a Equipa Nacional Absoluta</li></ul> |       |
| <b>OBSERVAÇÕES:</b>                        |                    |  |       |

| <b>ESTÁGIO II</b>  |                   |  |               |
|--|-------------------|--|---------------|
| <b>DATA</b>  | 6 a9 de Fevereiro | <b>LOCAL</b>   | Murtosa (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>   |                   | <b>OBJECTIVOS</b>  |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras seleccionadas na prova de selecção Absoluta</li> <li>Desempenho individual no Estágio I</li> <li>Nadadoras seleccionadas pela CTN com base nos resultados do Torneio Zonal de Figuras de Inverno</li> <li>10 a 11 nadadoras convocadas</li> </ul> |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação das coreografias de esquemas de equipa técnica e livre</li> <li>Avaliação do estado de preparação das nadadoras</li> </ul> |               |
| <b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN.  |                   |  |               |

| <b>TORNEIO ZONAL DE ESQUEMAS DE INVERNO</b> |                      |  |       |
|---|----------------------|--|-------|
| <b>DATA</b>                                 | 28 de Fevereiro 2016 | <b>LOCAL</b>   | (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>                |                      | <b>OBJECTIVOS</b>  |       |
|   |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação das nadadoras</li> </ul> |       |

| <b>CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO</b>   |                          |   |                |
|---|--------------------------|---|----------------|
| <b>DATA</b>   | 18 a 20 de Março de 2016 | <b>LOCAL</b>  | Mealhada (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>  |                          | <b>OBJECTIVOS</b>   |                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Resultados obtidos na época 2015/16</li> </ul> |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação das nadadoras</li> <li>Definição dos Solos e Duetos para os Europeus</li> </ul> |                |

| <b>ESTÁGIO III</b>   |                               |  |               |
|--|-------------------------------|--|---------------|
| <b>DATA</b>  | 29 de Março a 1 de Abril 2016 | <b>LOCAL</b>   | Murtosa (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>   |                               | <b>OBJECTIVOS</b>  |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras seleccionadas na prova de selecção Absoluta</li> <li>Desempenho individual no Estágio I e II</li> <li>Nadadoras seleccionadas pela CTN com base nos resultados da época 2015/16</li> <li>Total de 9 nadadoras convocadas</li> </ul> |                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação das coreografias de esquemas de equipa técnica e livre e esquema livre combinado</li> <li>Avaliação do estado de preparação das nadadoras</li> </ul> |               |
| <b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN   |                               |  |               |

| <b>ESTÁGIO IV</b>   |                       |   |               |
|---|-----------------------|---|---------------|
| <b>DATA</b>   | 15 a 17 de Abril 2016 | <b>LOCAL</b>  | Murtosa (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>  |                       | <b>OBJECTIVOS</b>   |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras seleccionadas na prova de selecção Absoluta</li> <li>Desempenho individual no Estágio I, II e III</li> <li>Nadadoras seleccionadas pela CTN com base nos resultados da época 2015/16</li> <li>Total de 9 nadadoras convocadas</li> </ul> |                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aperfeiçoamento das coreografias de esquemas de equipa técnica e livre e esquema livre combinado</li> <li>Desenvolvimento da preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional</li> <li>Avaliação e controlo do estado de preparação das nadadoras</li> </ul> |               |

| <b>ESTÁGIO V</b>  |                    |  |               |
|---|--------------------|--|---------------|
| <b>DATA</b>   | 5 e 6 de Maio 2016 | <b>LOCAL</b>   | Murtosa (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>  |                    | <b>OBJECTIVOS</b>  |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras seleccionadas na prova de selecção Absoluta</li> <li>Desempenho individual no Estágio I, II, III e IV</li> <li>Nadadoras seleccionadas pela CTN com base nos resultados da época 2015/16</li> <li>Total de 9 nadadoras convocadas</li> </ul> |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aperfeiçoamento das coreografias de esquemas de equipa técnica e livre e esquema livre combinado</li> <li>Preparação psicológica para a competição internacional</li> </ul> |               |

| <b>CAMPEONATO EUROPEU AQUÁTICO</b>   |                     |  |               |
|--|---------------------|--|---------------|
| <b>DATA</b>  | 9 a 13 de Maio 2016 | <b>LOCAL</b>   | Londres (GBR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>   |                     | <b>OBJECTIVOS</b>  |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras seleccionadas na prova de selecção Absoluta</li> <li>Desempenho individual no Estágio I, II, III e IV</li> <li>Nadadoras seleccionadas para os Estágios III e IV</li> <li>Nadadoras seleccionadas pela CTN com base nos resultados da época 2015/16</li> <li>Total de 9 nadadoras convocadas</li> </ul> |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Internacionalização da Equipa Nacional Absoluta</li> <li>Melhor resultado possível tendo em conta a primeira participação de Portugal nestes Campeonatos</li> <li>Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência</li> </ul> |               |

### **3.4. SELEÇÃO NACIONAL JUVENIL**

---

O desenvolvimento a médio e longo prazo da Natação Sincronizada 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 projecto de aposta na Equipa Nacional de Seleção Juvenil tem duas dimensões fundamentais:

- Por um lado, a identificação dos traços morfofuncionais, técnicos e psicológicos das nadadoras Juvenis que predispõem para potencialidades individuais ou que evidenciam algumas lacunas de preparação;
- E por outro, possibilitar competição com elevada carga motivacional a um grupo de 9 nadadoras, 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 Juvenil, temos:

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2001 - 2003;
- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas na época 2014/2015, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
- Desempenho das nadadoras na Prova de Seleção dirigida pela treinadora Consultora Externa da FPN;
- Desempenho das nadadoras no Campeonato Nacional de Inverno (competição onde se definirão dois solos e dois duetos para o Open);
- Desempenho das nadadoras nos períodos de estágio;
- Capacidade de compromisso das nadadoras, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
- A existência de objectivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;
- Rendimento das nadadoras nas provas de preparação e avaliação realizadas na presente época desportiva (Torneios Zonais);
- Total comprometimento com os objectivos da seleção nacional, e completa aceitação dos objectivos colectivos associados à mesma;

- Postura manifestada em todos os momentos, treino e competição, ajustada à criação dum forte espírito de grupo e duma adequada atitude orientada para o rendimento.

Um dos objetivos prioritários da FPN, no quadro do desenvolvimento da modalidade em Portugal, é criar as condições necessárias para que surjam nadadoras 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 no Alto Rendimento Internacional.

Pretende-se assim continuar a proporcionar as melhores condições possíveis para a preparação deste escalão etário.

À semelhança do que acontece na Seleção Nacional Absoluta, em função das necessidades individuais das nadadoras 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.

### 3.4.1. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2015 e 2016, da Seleção Nacional Juvenil, está apresentado no quadro seguinte:

| DATAS                         | ACTIVIDADES  | LOCAIS          |
|-------------------------------|--|-----------------|
| 8 de Novembro 2015            | Seletiva para Equipa Nacional Juvenil                  | A definir       |
| 10 de Janeiro 2016            | Torneio Zonal de Figuras de Inverno                    | Murtosa / ANDS  |
| 6 a 9 de Fevereiro 2016       | Estágio I – Avaliação e Preparação Específica          | Murtosa         |
| 28 de Fevereiro 2016          | Torneio Zonal de Esquemas de Inverno                   | ANNP/ a definir |
| 18 a 20 de Março 2016         | Campeonato Nacional de Inverno                         | Mealhada        |
| 29 de Março a 1 de Abril 2016 | Estágio II – Avaliação e Preparação Específica         | Murtosa         |
| 15 a 17 de Abril 2016         | Estágio III – Preparação para competição internacional | Murtosa         |
| 21 e 22 de Maio 2016*         | Estágio IV – Preparação para competição internacional  | Murtosa         |
| Junho 2016                    | Open de Madrid   | Madrid (ESP)    |

\*Nota: Data do último estágio pode ser redefinida em função da data da competição

### 3.4.2. 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 SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**  
Prova de seleção – Seletiva Equipa Nacional Juvenil
- **COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO E PREPARAÇÃO**  
Torneio Zonal de Figuras de Inverno  
Torneio zonal de Esquemas de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**  
Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**  
Open a determinar

### 3.4.3. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO E OBJECTIVOS

| PROVA SELETIVA EQUIPA NACIONAL JUVENIL   |                  |   |       |
|--|------------------|---|-------|
| DATA   | Novembro de 2015 | LOCAL   | (POR) |
| CRITÉRIOS DE SELECÇÃO  |                  | OBJECTIVOS  |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Prestações internacionais época 2014/15</li><li>• Prestações nacionais época 2014/15</li><li>• Prestação individual numa bateria de testes levada a cabo pela treinadora Consultora Externa da FPN no dia da prova de selecção</li><li>• Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de selecção da Equipa Nacional Juvenil</li></ul> |                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras</li><li>• Seleção de 10 nadadoras para participação nos Esquemas de Equipa e Esquema Livre Combinado no Open de Madrid.</li></ul> |       |

| <b>TORNEIO ZONAL DE FIGURAS DE INVERNO</b> |                    |  |       |
|--|--------------------|--|-------|
| <b>DATA</b>                                | 10 de Janeiro 2016 | <b>LOCAL</b>   | (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>               |                    | <b>OBJECTIVOS</b>  |       |
|  |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do estado de preparação das nadadoras</li> <li>• Nova triagem para a Equipa Nacional Juvenil</li> </ul> |       |
| <b>OBSERVAÇÕES:</b>                        |                    |  |       |

| <b>ESTÁGIO I</b>   |                         |  |               |
|--|-------------------------|--|---------------|
| <b>DATA</b>  | 6 a 9 de Fevereiro 2016 | <b>LOCAL</b>   | Murtosa (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>   |                         | <b>OBJECTIVOS</b>  |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 Nadadoras seleccionadas na Prova de Seleção</li> </ul> |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de preparação para os esquemas de equipa e combinado internacional</li> <li>• Avaliação e Preparação Específica das nadadoras</li> <li>• Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional</li> </ul> |               |

| <b>TORNEIO ZONAL DE ESQUEMAS DE INVERNO</b> |                      |  |       |
|---|----------------------|--|-------|
| <b>DATA</b>                                 | 28 de Fevereiro 2016 | <b>LOCAL</b>   | (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>                |                      | <b>OBJECTIVOS</b>  |       |
|   |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação das nadadoras</li> </ul> |       |

| <b>CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO</b>  |                          |  |                |
|--|--------------------------|--|----------------|
| <b>DATA</b>  | 18 a 20 de Março de 2016 | <b>LOCAL</b>   | Mealhada (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>   |                          | <b>OBJECTIVOS</b>  |                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resultados da prova de Figuras neste Campeonato</li> <li>• Prestações individuais em esquemas livres</li> </ul> |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação das praticantes</li> <li>• Definição dos Solos e Duetos para o Open</li> <li>• Seleção dos 2 primeiros solos e duetos classificados referente ao grupo de nadadoras convocadas para o estágio I</li> </ul> |                |

| <b>ESTÁGIO II</b>  |                               |   |               |
|--|-------------------------------|---|---------------|
| <b>DATA</b>  | 29 de Março a 1 de Abril 2016 | <b>LOCAL</b>  | Murtosa (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>   |                               | <b>OBJECTIVOS</b>   |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 Nadadoras seleccionadas no Campeonato Nacional de Inverno</li> </ul>      |                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de preparação dos esquemas de equipa e combinado a competição internacional</li> <li>• Avaliação e Preparação Específica das nadadoras</li> <li>• Trabalho de preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional</li> </ul> |               |
| <b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN |                               |   |               |

| <b>ESTÁGIO III</b>  |                       |  |               |
|---|-----------------------|--|---------------|
| <b>DATA</b>   | 15 a 17 de Abril 2016 | <b>LOCAL</b>   | Murtosa (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>  |                       | <b>OBJECTIVOS</b>  |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadoras seleccionadas na prova de selecção Juvenil</li> <li>• Desempenho individual no Estágio I e II</li> <li>• Nadadoras seleccionadas pela CTN com base nos resultados da época 2015/16</li> <li>• Total de 9 nadadoras convocadas</li> </ul> |                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação das coreografias de esquemas de equipa e combinado</li> <li>• Avaliação do estado de preparação das nadadoras</li> <li>• Trabalho de preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional</li> </ul> |               |
| <b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN  |                       |  |               |

| <b>ESTÁGIO IV</b>  |                      |  |               |
|--|----------------------|--|---------------|
| <b>DATA</b>  | 21 e 22 de Maio 2016 | <b>LOCAL</b>   | Murtosa (POR) |
| <b>CRITÉRIOS DE SELECÇÃO</b>   |                      | <b>OBJECTIVOS</b>  |               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadoras seleccionadas na prova de selecção Juvenil</li> <li>• Desempenho individual no Estágio I, II e III</li> <li>• Nadadoras seleccionadas pela CTN com base nos resultados da época 2015/16</li> <li>• Total de 9 nadadoras convocadas</li> </ul> |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação das coreografias de esquemas de equipa e combinado</li> <li>• Trabalho de preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional</li> <li>• Avaliação do estado de preparação das nadadoras</li> </ul> |               |
| <b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN   |                      |  |               |

| OPEN DE MADRID   |              |  |              |
|--|--------------|--|--------------|
| DATA   | A determinar | LOCAL  | Madrid (ESP) |
| CRITÉRIOS DE SELECÇÃO  |              | OBJECTIVOS   |              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras seleccionadas no Campeonato Nacional de Inverno</li> <li>Desempenho individual no Estágio I, II, III e IV</li> <li>Total de 9 nadadoras convocadas</li> </ul> |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Internacionalização de 9 nadadoras do escalão Juvenil</li> <li>Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência</li> <li>Obtenção de pódios e classificações entre o 1º e o 5º lugar</li> </ul> |              |
| <b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN   |              |  |              |

#### 4. 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 actividades 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.

---

