



# PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2020



## ÍNDICE

<b>INTRODU�O</b> .....	<b>5</b>
<b>ATIVIDADE DESPORTIVA</b> .....	<b>6</b>
1. NATA�O PURA .....	6
1.1. Objetivos Específicos .....	6
1.2. Escalões Etários.....	7
1.3. Organiza�o dos Quadros Competitivos .....	7
1.3.1 Quadro Competitivo Regional .....	7
1.3.2 Quadro Competitivo Nacional .....	8
1.3.3 Quadro Competitivo Internacional.....	9
1.3.4 Quadro de Concentra�es e Estágios.....	10
2. ÁGUAS ABERTAS .....	12
2.1. Objetivos Específicos .....	12
2.2. Escalões Etários.....	12
2.3. Organiza�o dos Quadros Competitivos .....	13
2.3.1 Quadro Competitivo Regional .....	13
2.3.2 Quadro Competitivo Nacional .....	13
2.3.3 Quadro Competitivo Internacional.....	13
2.3.4 Quadro de Concentra�es e Estágios.....	14
3. POLO AQUÁTICO .....	15
3.1. Objetivos Específicos .....	15
3.2. Escalões Etários.....	15
3.3. Organiza�o dos Quadros Competitivos .....	15
3.3.1 Quadro Competitivo Regional .....	16
3.3.2 Quadro Competitivo Nacional .....	16
3.3.3 Quadro Competitivo Internacional.....	17
3.4. Sele�es Nacionais .....	17
3.4.1 Calendariza�o .....	17
4. NATA�O ARTÍSTICA.....	19
4.1. Objetivos Específicos .....	19
4.2. Escalões Etários.....	19



4.3. Organiza�o dos Quadros Competitivos .....	20
4.3.1 Quadro Competitivo Regional .....	20
4.3.2 Quadro Competitivo Nacional .....	20
4.4. Sele�es Nacionais .....	21
4.4.1 Quadro Competitivo Internacional .....	21
4.4.2 Estágios .....	22
5. MASTERS .....	24
5.1. Objetivos Específicos .....	24
5.2. Escalões Etários .....	24
5.3. Organiza�o do Quadro Competitivo Nacional .....	25
6. NATA�O ADAPTADA .....	27
6.1. Objetivos Específicos .....	27
6.2. Categorias de Deficiência & Classes Desportivas .....	28
6.3. Organiza�o dos Quadros Competitivos .....	28
6.3.1 Quadro Competitivo Nacional .....	28
6.3.2 Quadro Competitivo Internacional .....	29
7. SALTOS PARA A ÁGUA .....	30
7.1. Objetivos Específicos .....	30
7.2. Organiza�o dos Quadros Competitivos .....	31
7.3. Registo e Cadastro .....	31
8. PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO .....	32
8.1 Objetivos .....	32
8.2 Calendariza�o .....	32
<b>FORMA�O DE RECURSOS HUMANOS.....</b>	<b>33</b>
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	33
2. ESTRATÉGIAS .....	34
3. CALENDARIZA�O .....	35
<b>CONSELHO NACIONAL DE ARBITRAGEM .....</b>	<b>37</b>
1. OBJETIVOS .....	37
2. NATA�O PURA .....	37
3. ÁGUAS ABERTAS .....	38
4. PÓLO AQUÁTICO .....	38
5. NATA�O ARTÍSTICA .....	41



6. MASTERS .....	41
7. NATAÇÃO ADAPTADA .....	41
<b>MARKETING E COMUNICAÇÃO.....</b>	<b>42</b>
<b>DOCUMENTAÇÃO E ARQUIVO HISTÓRICO .....</b>	<b>44</b>
<b>GABINETE JURÍDICO.....</b>	<b>45</b>
<b>ORÇAMENTO PARA 2020.....</b>	<b>46</b>



## INTRODUÇÃO

A introdução mais especificada do plano de atividades e orçamento para 2020 será pormenorizado no caderno anexo com o descritivo das medidas previstas no plano de ação e orçamento por rúbrica desportiva.

De qualquer das formas alguns apontamentos são necessários neste capítulo específico, uma vez que se trata do verdadeiro documento de atividade para 2020 da natação portuguesa refletindo as nossas convicções e filosofias de atuação que aos poucos foram sendo conhecidas pelos agentes da modalidade.

Este plano de atividades segue fielmente, quer o plano de ação previsto quer o plano estratégico aprovado que, em termos genéricos, se traduz num conjunto de iniciativas organizadas em eixos de ação que balizam cada um dos sectores, natação pura desportiva, natação artística, natação adaptada, águas abertas, masters, polo aquático e saltos para água.

São retratados neste documento, ainda, as atividades dos setores de atividade não estritamente desportiva, mas de suporte à atividade: comunicação; marketing; jurídico; administrativo; informático; Portugal a Nadar; formação de RH.

Continuaremos no próximo ano com a discussão, partilha e convergência de programas de ação e políticas entre a FPN e as associações territoriais, de forma a construirmos o edifício funcional da natação Portuguesa.

Faremos natação com todos e para todos.

## **ATIVIDADE DESPORTIVA**

### **1. NATAÇÃO PURA**

#### **1.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Na lógica de desenvolvimento que se encontra implementada, a obtenção de resultados que suplantem os alcançados no Rio de Janeiro é obviamente o que se pretende alcançar. Tal como se encontra definido no Plano de Alto Rendimento (PAR) da disciplina, este desiderato pode atingir-se, quer através da obtenção de um resultado dentro dos onze melhores, quer através da presença de mais que um nadador entre os dezasseis melhores.

Para a presente época, a competição principal será o os Jogos Olímpicos de Tóquio durante o meses de julho e agosto.

A renovação dos elementos da seleção absoluta é um processo em curso deste ciclo olímpico e permite desde já objetivar uma participação de cerca de oito nadadores (cinco já confirmados) nos próximos Jogos Olímpicos mesmo considerando que o critério de participação se cingirá à obtenção de mínimos A. Pretende-se assim, que o conjunto de atletas a conseguir os mínimos de referenciação nas diferentes seleções seja desde logo compatível com o supramencionado.

Nesta conjetura, será efetuado um esforço no sentido de manter um quadro competitivo desafiante e exigente, mantendo elevados padrões de exigência na aplicação dos recursos disponíveis. Há uma noção clara de que os níveis de integração em cada uma das seleções são mais exigentes, mas pensamos ser essa a única forma de garantir que nas atividades previstas para as Seleções Nacionais Sénior, Júnior e Pré-Júnior, se torne possível aspirar a obtenção de classificações em finais e lugares de pódio.

## 1.2. ESCALÕES ETÁRIOS

CATEGORIA	MASCULINOS	FEMININOS
Cadetes C	2011 e mais novos	2012 e mais novas
Cadetes B	2009 e 2010	2010 e 2011
Cadetes A	2008	2009
Infantis B	2007	2008
Infantis A	2006	2007
Juvenis B	2005	2006
Juvenis A	2004	2005
Juniores	2002 e 2003	2003 e 2004
Seniores	2001 e mais velhos	2002 e mais velhas

NP. Quadro 1 – Categorias em vigor.

## 1.3. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

Em termos nacionais, manteve-se o critério de acesso às competi es nacionais, sendo adicionado aos tempos de acesso aos campeonatos tempos específicos ao primeiro ano da categoria júnior e s nior.

Em rela o às competi es foram mantidos os modelos já existentes na época transata.

### 1.3.1 Quadro Competitivo Regional

Da responsabilidade das Associa es Territoriais, em fun o do programa anteriormente exposto.

### 1.3.2 Quadro Competitivo Nacional

Na presente época o Quadro Competitivo Nacional integra as seguintes competições:

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Fase de Qualificação Campeonato de Clubes 3ª Divisão	26 de outubro	Fase Continental ANALG – Lagos ----- Fase Insular ANMAD – Penteadá ANRA – Ponta Delgada
Torneios Regionais Nadador Completo Infantis e Torneios Regionais Fundo Juvenis	Data limite 31 de dezembro	Por Associação
Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão	30 de novembro	ANALEN – Sines
Torneios Zonais de Juvenis	6 a 8 de dezembro	<u>Zona Norte</u> ANCNP – Mealhada <u>Zona Sul</u> ANALEN – Sines
Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão	14 e 15 de dezembro	ANDL – Leiria
Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores Piscina Curta	20 a 22 de dezembro	ANNP - Felgueiras
Torneios Zonais de Infantis	20 a 22 de março	<u>Zona Norte</u> ANNP - Penafiel <u>Zona Sul</u> ANIC – Ponte Sôr
Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos	26 a 29 de março	ANC – COP Coimbra
Campeonato Nacional de Clubes 1ª Divisão	4 e 5 de abril	ANL – Jamor
Torneios Regionais de Fundo Infantis Torneios Regionais Nadador Completo Juvenis	Data limite 30 de junho	Por Associação

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Campeonatos Nacionais de Infantis	17 a 19 de julho	ANL – a definir
Campeonatos Nacionais de Juvenis, Campeonatos Absolutos de Portugal e Open de Portugal	23 a 26 de julho	ANL – Jamor

NP. Quadro 2 – Quadro Competitivo Nacional

### 1.3.3 Quadro Competitivo Internacional

Este Quadro prevê a participação nas principais competições internacionais de cada escalão, para além dum conjunto de provas capazes de proporcionar momentos de preparação e avaliação conducentes ao reforço do estado de preparação dos praticantes neles envolvidos.

A participação internacional tem como principais referências a participação nos Jogos Olímpicos, nos Campeonatos da Europa de piscina longa e de piscina curta e nos Campeonatos da Europa de Juniores.

No quadro seguinte, apresentamos a atividade competitiva prevista para as diferentes Seleções Nacionais (SN):

COMPETIÇÃO	DATA	SN	LOCAL
9 e 10 novembro 2019	Meeting do Algarve	JUV	Albufeira (POR)
4 a 8 dezembro 2019	Campeonato da Europa PC	ABS	Glasgow (GBR)
13 a 15 dezembro 2019	Swim Cup Amsterdam	SEN	Amesterdão (NED)
18 e 19 janeiro 2020	Flanders Cup	JUN	Antuérpia (BEL)
8 e 9 de fevereiro 2020	Meeting Internacional de Lisboa	JUV	Jamor (POR)
abril/maio 2020	Competição Internacional	JUV	A indicar
abril/maio 2020	Competição Internacional	JUN	A indicar
11 a 17 de maio 2020	Campeonato da Europa PL	ABS	Budapeste (HUN)

COMPETIÇÃO	DATA	SN	LOCAL
23 e 24 de maio 2020	Meeting Internacional de Coimbra	JUV	Coimbra (POR)
30 e 31 de maio 2020	Meeting Mairena	CC	Mairena (ESP)
02 a 07 de junho 2020	Open do Japão	SEN	Yokohama (JPN)
06 e 07 junho 2020	Meeting Internacional do Porto	JUN	Porto (POR)
9 e 10 de junho 2020	Troféu Cidade de Barcelona	SEN	Barcelona (ESP)
junho/julho 2020	Competição Internacional Principal	JUV	A indicar
junho/julho 2020	Competição Internacional Secundária	JUV	A indicar
1 a 5 julho 2020	Campeonato da Europa Juniores	JUN	A indicar
25 de julho a 2 de agosto 2020	Jogos Olímpicos	ABS	Tóquio (JPN)

NP. Quadro 3 – Quadro Competitivo Internacional

#### 1.3.4 Quadro de Concentrações e Estágios

ESTÁGIO	DATA	LOCAL
Reunião Equipa PREPOL / Elite	25 e 26 de outubro 2019	Rio Maior
Reunião Equipa PREPOL / Elite	22 e 23 de novembro 2019	Porto
Reunião Equipa PREPOL / Elite	11 e 12 de janeiro 2020	Rio Maior
Estágio Altitude	17 jan. a 7 de fevereiro 2020	Serra Nevada
I Controlo, Avaliação e Preparação	20 e 21 de janeiro 2020	Porto
Reunião Equipa PREPOL / Elite	9 e 10 de fevereiro 2020	Lisboa
Reunião Equipa PREPOL / Elite	7 e 8 de março 2020	Rio Maior

ESTÁGIO	DATA	LOCAL
Estágio Altitude	1 a 20 de abril 2020	Serra Nevada
II Controlo, Avaliação e Preparação	abril/maio 2020	Porto
Estágio Preparatório Europeu	4 a 7 de maio 2020	Rio Maior
Estágio Preparatório	27 de maio a 2 junho 2020	Nagasaki (JPN)
Estágio de Preparação CEJ	8 a 17 de junho 2020	A definir
Estágio Preparação Final JO	06 a 16 de julho 2020	A definir

NP. Quadro 4 – Quadro Concentrações e Estágios

## 2. ÁGUAS ABERTAS

### 2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Os objetivos da Disciplina passam por conseguir aumentar a base de recrutamento, cativando mais jovens nadadores para entrarem nos campeonatos nacionais e lutarem por posições nas concentrações e competições internacionais. No seguimento, conseguir também aumentar a qualidade das seleções absolutas e juniores, conseguindo melhorar os resultados da época anterior.

Manter o padrão de resultados nos escalões juniores e aproximar o escalão absoluto da elite mundial. E neste ano em específico conseguir a qualificação de pelo menos um nadador para os JO Tóquio 2020

### 2.2. ESCALÕES ETÁRIOS

<b>Categoria</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
AA14/15 AA15	2005	2005/2006
AA16/17	2003/2004	2003/2004
AA18/19	2001/2002	2001/2002
AA20+	2000 e + velhos	2000 e + velhos

AA. Quadro 1 – Categorias Competições Nacionais

<b>Categoria</b>	<b>Masculinos</b>	<b>Femininos</b>
AA14/15 AA15	2005	2005/2006
AA16/17	2003/2004	2003/2004
AA18/19	2001/2002	2001/2002
AA20+	2000 e + velhos	2000 e + velhos

AA. Quadro 2 – Categorias Competições Internacionais

## 2.3. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

O Quadro competitivo das Águas Abertas tem uma dinâmica bastante densa, com 3 campeonatos nacionais, participação em várias competições internacionais e ainda um circuito nacional que movimenta grande parte da época desportiva.

### 2.3.1 Quadro Competitivo Regional

A nível regional já podemos encontrar competições em todas as associações territoriais. Muitas delas pertencentes ao circuito nacional de AA. Sem uma ligação direta ao calendário nacional, começam agora a conseguir desenhar-se de forma a compor o calendário de forma mais apelativa e de acordo com os seus objetivos.

### 2.3.2 Quadro Competitivo Nacional

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Campeonato Nacional de Longa Distância	23 fevereiro	Póvoa de Varzim
Campeonato Nacional de AA 10km, 7,5km e 5km Primavera	A definir (maio)	Aldeia do Mato - Abrantes
Campeonato Nacional de AA 5km Verão	27 de junho	Barragem da Caniçada - Gerês

AA. Quadro 3 – Quadro Competitivo Nacional

### 2.3.3 Quadro Competitivo Internacional

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Taça do Mundo Doha	15 de fevereiro	Qatar
Taça do Mundo / LEN	Abril	A definir
Campeonato da Europa AA	20 a 24 de maio	Budapeste
Qualificação Olímpica	30 e 31 de maio	Fukuoka (Japão)
Taça do mundo de Setúbal	13 de junho	Portugal

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Open de Espanha	junho	A definir (Espanha)
Campeonato da Europa /Mundo Juniores	A definir	A definir
Taça da Europa Barcelona	Final de junho	Espanha
Jogos Olímpicos Tóquio	5 e 6 de agosto	Tóquio

AA. Quadro 4 – Quadro Competitivo Internacional

### 2.3.4 Quadro de Concentrações e Estágios

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Concentração I	3 a 5 de janeiro	Jamor
Estágio de Altitude	21 de janeiro a 10 fevereiro	Serra Nevada
Concentração II	4 a 9 de fevereiro	Rio maior
Concentração III	4 a 8 de março	VRSA
Estágio de Altitude	20 abril a 10 maio	Serra Nevada
Estágio de aclimação	19 a 27 maio	A definir
Concentração IV	7 a 10 maio	A definir
Estágio de aproximação Europeu / Mundial de Juniores	A definir	A Definir

AA. Quadro 5 – Quadro Concentrações e Estágios

### 3. POLO AQUÁTICO

#### 3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aumentar a competitividade dos Campeonatos de Portugal Absolutos em ambos os géneros;
- Participação massiva de todos os clubes com atividade nas diferentes provas nacionais;
- Incrementar a aposta na melhoria da imagem e promoção do produto “polo aquático” junto dos diferentes públicos;
- Acompanhamento do Programa Nacional de Desenvolvimento do Polo Aquático nas suas 3 vertentes – Mini Polo, Programa Nacional de Talentos e Alto Rendimento;
- Continuação do aumento do número de praticantes;
- Aumento do número de treinadores, principalmente de nível 2 e 3;
- Aumento do número de AT's envolvidas na prática;

#### 3.2. ESCALÕES ETÁRIOS

Época 2019/2020	
Categoria	Masculinos/Femininos
Absoluto	2003 e mais velhos
Juvenil	2004/2005
Infantil	2006/2007
Cadete	2008/2009
Mini	2010/2013

PA. Quadro 1 – Quadro Escalões etários 2019/ 2020

#### 3.3. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

O quadro competitivo nacional é composto por provas disputadas em forma de campeonato e outras em forma de eliminatórias.

Nas primeiras são consideradas os Campeonatos de Portugal 1 e 2, de ambos os géneros, e ainda as provas de grupos de idades (A18, Juvenil, Infantil) também dos dois géneros.

As Taça de Portugal e Super Taça, são provas a eliminar.

### 3.3.1 Quadro Competitivo Regional

O quadro competitivo regional é organizado pelas diversas Associações Territoriais, e serve, no caso das provas de grupos de idades para apurar as equipas para as fases seguintes (Intermédia e Nacional).

A ANNP, ANL e ANC são as Associações Territoriais que costumam organizar as suas fases regionais de forma independente. A exemplo da época anterior a ANDS juntamente com a ANALEN organizam um quadro competitivo conjunto.

### 3.3.2 Quadro Competitivo Nacional

As datas das diferentes provas nacionais são as seguintes:

PROVA	DATA
Po 1 – Campeonato Portugal A1 Masculinos	Início: 25.out.19 Fim: 06.jun.20
Po 2 - Campeonato Portugal A2 Masculinos	Início: 03.nov.19 Fim: 31.mai.20
Po 3 - Supertaça “Carlos Meinedo” Masculinos 2019	28.set.19
Po 4 - Taça De Portugal Masculinos 2020	F8: 17/19.abr.20
Po 5 - Campeonato Portugal A1 Femininos	Início: 02.nov.19 Fim: 06.jun.20
Po 6 - Supertaça “Carlos Meinedo” Femininos 2019	28.set.19
Po 7 - Taça De Portugal Femininos 2020	F4: 18/19.abr.20
Po 8 - Campeonato Portugal A18 Masculinos	FF: 24/26.jul.20

<b>PROVA</b>	<b>DATA</b>
Po 9 - Campeonato Portugal A18 Femininos	FF: 24/26.jul.20
Po 10 - Campeonato Portugal Juvenil Masculinos	FF: 17/19.jul.20
Po 11 - Campeonato Portugal Juvenil Femininos	FF: 17/19.jul.20
Po 12 - Campeonato Portugal Infantil Misto	FF: 03/05.jul.20
Po 13 - Campeonato Portugal At's Infantil Misto	FF: 10/12.jul.20

PA. Quadro 2 – Quadro Competitivo Nacional

### **3.3.3 Quadro Competitivo Internacional**

A nível internacional contamos ter a participação das seleções nacionais absolutas de ambos os géneros no Campeonato da Europa 2020.

A participação das equipas masculina e feminina de S19 nos respetivos Campeonatos da Europa, irá estar sujeita a uma apreciação a levar a cabo no mês de novembro de 2019(\*).

Pelo segundo ano consecutivo, e integrado no Programa Nacional de Talentos, uma equipa masculina e outra feminina da categoria infantil irão participar no Campeonato de Espanha disputado por Federações Territoriais no âmbito do protocolo estabelecido com a Real Federação Espanhola de Natação com vista a uma colaboração conjunta para o desenvolvimento do polo aquático nos dois países.

## **3.4. SELEÇÕES NACIONAIS**

### **3.4.1 Calendarização**

<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>DATA</b>	<b>LOCAL</b>
Campeonato Europa 2020	Absoluto (M&F)	12/26.jan.20	Budapeste (HUN)
Torneio Internacional Loulé	A definir (M)	18/20.set.20	Loulé (POR)

<b>PROVA</b>	<b>ESCALÃO</b>	<b>DATA</b>	<b>LOCAL</b>
Campeonato Europa S19(*)	S19 F	23/30.ago.20	(ITA)
Campeonato Europa S19(*)	S19 M	06/13.set.20	A definir
Torneio Internacional Matosinhos	Abs F	11/13.dez.20	Matosinhos (POR)

PA. Quadro 3 – Calendarização das Ações – SN

## **4. NATAÇÃO ARTÍSTICA**

### **4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Relativamente ao último ano do ciclo olímpico dos Jogos de 2020, pretende-se finalizar a promoção internacional do Duetto Absoluto em preparação para a classificação para os Jogos Olímpicos de Tóquio, como objetivo principal, mantendo toda a estrutura do Alto Rendimento e assegurando a evolução das Seleções Nacionais nos restantes escalões, com todos os duetos. Entendemos que a aposta no desenvolvimento contínuo das Seleções Nacionais nos escalões que sustentam a renovação da Seleção Nacional Absoluta é fundamental para assegurar a continuidade e o sucesso do Projeto Olímpico 2020 e 2024. Da mesma forma, e para aumentar o nível nacional, continuaremos a aposta na formação de treinadores, mantendo uma forte equipa técnica em todos os escalões.

Os principais objetivos para a época em curso são os seguintes:

- Participar pela primeira vez na história de Portugal numa classificação olímpica, com o objetivo de entrar na segunda fase de classificação, o que dará a oportunidade de ser chamado para os JO de Tóquio 2020;
- Continuar a aumentar a competitividade dos Campeonatos de Portugal;
- Aumentar o nível técnico e, especificamente, as figuras nos escalões infantil e juvenil;
- Participação massiva de todos os clubes com participação nas diferentes provas nacionais;
- Aumento do número de juizes e formação dos mesmos;
- Aumento das pontuações internacionais em todos os escalões;
- Continuar a formação de treinadores de maneira prática, convidando as treinadoras selecionadas para os diferentes estágios.

### **4.2. ESCALÕES ETÁRIOS**

A nível nacional, os escalões etários mantêm-se semelhantes aos aplicados na época desportiva anterior, respeitando também o definido no Regulamento FINA.

<b>Categoria</b>	<b>Ano de Nascimento</b>
Infantil	2008 e mais novos
Juvenil	2005, 2006 e 2007
Júnior	2002, 2003, 2004 e 2005
Absoluta	2005 e mais velhos

NArt. Quadro 1 – Quadro Escalões etários

### **4.3. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS**

Relativamente à época passada os quadros competitivos mantêm-se semelhantes, com a organização de três Campeonatos Nacionais – Figuras, Inverno e Verão/ Open de Portugal.

#### **4.3.1 Quadro Competitivo Regional**

O Quadro Competitivo Regional incluirá as Provas de Nível que, à semelhança da época anterior, podem ser realizadas livremente em cada AT. Os Torneios Regionais e particulares ficarão a cargo das AT's como acontecia anteriormente.

#### **4.3.2 Quadro Competitivo Nacional**

Organização de três Campeonatos Nacionais. Cada um destes Campeonatos está direcionado aos clubes de forma a incentivar que estes aumentem e melhorem a qualidade técnica das suas nadadoras, assim como para aproximar a realidade competitiva nacional ao que se sucede nos países mais desenvolvidos da modalidade. À semelhança do que se sucedeu na época desportiva anterior, para além da competição nas provas de figuras e esquemas, mantemos nos nossos Campeonatos Nacionais as Provas de Seleção Nacional para os diversos escalões.

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAL
Campeonato Nacional de Figuras e Prova de Seleção Nacional de Duetos Júnior e Absoluto	7 e 8 dezembro 2019	Torres Novas
Campeonato Nacional de Inverno	20 a 22 de março 2020	Abrantes
Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal	3 a 5 julho 2020	Clube Fluvial Portuense

NArt. Quadro 2 – Quadro Competitivo Nacional

#### 4.4. SELEÇÕES NACIONAIS

De acordo com os objetivos específicos a que nos propomos, entendemos que a aposta no desenvolvimento das Seleções Nacionais e focar os recursos nos duetos dos escalões que sustentam a renovação da Seleção Nacional Absoluta é fundamental para assegurar a continuidade e o sucesso do Projeto Olímpico 2020, e a longo prazo 2024, sempre lembrando que as possibilidades de participação olímpica só passam pelos duetos, tendo em conta o regulamento internacional e os recursos internos.

Com o objetivo de melhorar o nível técnico, especificamente das figuras nos escalões infantil e juvenil, o trabalho será focado na formação prática das treinadoras dos clubes colaboradores das equipas nacionais.

##### 4.4.1 Quadro Competitivo Internacional

As competições internacionais previstas para os vários escalões de Seleção Nacional são as seguintes:

COMPETIÇÃO*	DATAS	LOCAL
Open de inverno de Madrid preparação dueto absoluto	A definir	Madrid
Qualificação JO (Duetto absoluto)	28 abril a 3 maio	Tóquio
Copa de Andaluzia (Duetto Infantil)	A definir	Sevilha

COMPETIÇÃO*	DATAS	LOCAL
Open de inverno ou verão Madrid dueto juvenil	Madrid	A definir
Open de Espanha o Madrid (Dueto júnior, e possibilidade de combo absoluto)	29 a 31 de maio	Madrid
Campeonato Europa Junior (Dueto Junior)	A definir	Malta

NArt. Quadro 3 – Calendarização das Competições das Seleções Nacionais

\*As datas e locais das competições ainda não foram confirmadas oficialmente

#### 4.4.2 Estágios

ESTÁGIOS (CATEGORIAS)	OBJETIVOS	Nº DIAS	DATA
Absoluto	Preparação para a qualificação Olímpica de dueto	8 meses	outubro - maio
Dueto Júnior	Técnica, coreografia e acompanhamento da preparação física	5	dezembro ou janeiro
Dueto Júnior	Técnica e acompanhamento da preparação física	5	fevereiro
Dueto Juvenil	Técnica e acompanhamento da preparação física	5	março
Dueto infantil	Figuras e coreografia	1	abril

<b>ESTÁGIOS (CATEGORIAS)</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>Nº DIAS</b>	<b>DATA</b>
Dueto Júnior	Dueto técnico e dueto livre preparação Open Espanha ou Madrid	5	maio
Combinado Absoluto	Open Espanha	5	maio
Dueto Júnior	Dueto técnico e dueto livre preparação Europeu de júniores	10	junho
Dueto Juvenil	Figuras e dueto livre preparação open Madrid	5	março ou junho

NArt. Quadro 4 – Calendarização dos Estágios das Seleções Nacionais

## 5. MASTERS

### 5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Alcançadas as metas definidas para 2019, serão introduzidas alterações regulamentares de forma a potenciar a participação dos nadadores Master nas provas de piscina e águas abertas promovidas pelos Clubes. Com base em critérios de qualidade das organizações serão selecionados Torneios de Clubes que pontuarão para a Taça Master. Assim, pretende-se dar maior visibilidade e importância as estas provas, tendo como consequência um aumento do nº de participantes nestes eventos.

O calendário nacional estabilizou tendo como referência as grandes competições nacionais. O nº de eventos exclusivamente Master de AT's e clubes também têm refletido o crescimento da disciplina.

### 5.2. ESCALÕES ETÁRIOS

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
A	25 – 29	95-91
B	30 – 34	90-86
C	35 – 39	85-81
D	40 – 44	80-76
E	45 – 49	75-71
F	50 – 54	70-66
G	55 – 59	65-61
H	60 – 64	60-56
I	65 – 69	55-51
J	70 – 74	50-46
K	75 – 79	45-41

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
L	80 – 84	40-36
M	85 – 89	35-31
N	90 – 94	30-26

**\*Nota:** Caso existam nadadores com idade superior à identificada no quadro acima, serão integrados em grupos subsequentes que, à semelhança dos restantes grupos etários, estarão divididos em intervalos de 5 anos

MAS. Quadro 1 – Escalões Etários para as provas individuais em 2020

Para as provas de estafetas vigoram os seguintes escalões:

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359

MAS. Quadro 2 – Escalões etários para as provas de estafeta 2020

### 5.3. ORGANIZAÇÃO DO QUADRO COMPETITIVO NACIONAL

Constatando o permanente aumento dos participantes nas provas nacionais, quer nacionais quer estrangeiros, serão introduzidas no Open de Inverno e Open de Verão as jornadas contínuas de forma definitiva, alterando o calendário de provas de forma a obtermos eventos mais equilibrados e competitivos.

<b>COMPETIÇÃO</b>	<b>DATAS</b>	<b>LOCAIS</b>
Taça Master	Várias competições	Vários
Circuito Especialista	Adesão individual automática	Vários
Campeonato Nacional/Open de Inverno	17 a 19 de janeiro 2020	V.F. Xira
Torneio de Fundo	23 de fevereiro 2020	Póvoa de Varzim
CNAA/Open 1.5Km	24 de maio 2020	Aldeia do Mato
Meeting Internacional de Velocidade	A indicar	Manteigadas Setúbal
CNAA/Open 3km	27 de junho 2020	Caniçada Gerês
XXI Campeonato Nacional / OPEN de Verão	10 a 12 de julho 2020	V.N Famalicão

MAS. Quadro 3 – Escalões Etários para as provas individuais em 2020

## 6. NATAÇÃO ADAPTADA

### 6.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Queremos continuar a solidificar alicerces para que a nataçao para pessoas com deficiencia cresca e se desenvolva numa curva ascendente a médio e longo prazo.

Para o próximo ano mantêm-se a obrigatoriedade de filiaçao, através das Associaçoes Territoriais, para todos os clubes e praticantes de nataçao adaptada, independentemente da sua categoria de deficiencia.

Queremos, também, reforçar a importancia da classificaçao desportiva de todos os praticantes filiados, nas várias categorias de deficiencia, e desta forma permitir aos nadadores uma correta adequaçao à sua classe desportiva.

Exceçionalmente os Campeonatos Nacionais de Inverno e Verão serão em piscina olímpica. Os resultados obtidos nas mais diversas competiçoes serão homologados de acordo com os parâmetros estabelecidos.

Os nadadores com deficiencia poderão integrar os Campeonatos Nacionais de Nataçao Pura Desportiva, por convite, tem em conta as seguintes premissas:

- Tenham obtido mínimos para os Jogos Paralímpicos / Surdolímpicos;
- Nadadores com referências próximas destes mínimos;
- Outras situaçoes a analisar.

Continuaremos a dedicar especial atençao às Seleçoes Nacionais, ao Projeto de Preparaçao Paralímpica Tóquio 2020 que terá pela frente a sua maior competiçao do ciclo e ao Projeto de Preparaçao Surdolímpica 2021.

Por último, será nossa preocupaçao dotar os demais agentes desportivos de formaçao específica na área para que sejam capazes de ministrar e promover projetos para a promoçao e desenvolvimento da nataçao adaptada que possam igualmente servir de sustentaçao para os vértices federativos.

## 6.2. CATEGORIAS DE DEFICIÊNCIA & CLASSES DESPORTIVAS

Para a presente época estão definidas as seguintes categorias de deficiência e classes desportivas:

<b>Categoria de Deficiência</b>	<b>Classe Desportiva</b>
Deficiência Motora & Paralisia Cerebral	S1 – S10 S110
Deficiência Visual	S11 – S13 S113
Deficiência Intelectual	S14, S17 & S21
Deficiência Auditiva	S15
Transplantados	S16

NA. Quadro 1 – Categorias de Deficiência & Classes Desportivas

## 6.3. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

Iremos manter a estrutura competitiva existente com a realização de duas competições específicas para a natação para pessoas com deficiência.

### 6.3.1 Quadro Competitivo Nacional

Assim, são propostos a realização de dois Campeonatos:

<b>Competição</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>	<b>Categorias</b>
Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada	25 e 26 de janeiro	Rio Maior	Todas
Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada	20 e 21 de junho	Campanhã	Todas

NA. Quadro 2 – Campeonatos Nacionais de Natação Adaptada

Para além destas competições específicas, os nadadores com deficiência, terão os diversos calendários das Associações Territoriais e Clubes disponíveis, sendo a sua participação condicionada pelos regulamentos vigentes.

### 6.3.2 Quadro Competitivo Internacional

Tendo em conta as diversas categorias de deficiência e o diferente sistema competitivo internacional estão previstas as seguintes competições para o próximo ano:

<b>Objetivo:</b>	<b>Classificação entre o 6� e 10� Lugar</b>		
<b>AÇÃO</b>	<b>Categoria</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
Campeonato da Europa de Natação WPS 20120	WPS	17 de maio a 23 de maio	Funchal, Portugal
Jogos Paralímpicos Tóquio 2020	WPS	26 de agosto a 04 de setembro	Tóquio, Japão

NA. Quadro 3 – Calendarização das Ações – Categoria WPS

<b>Objetivo:</b>	<b>Classificação entre o 6� e 12� Lugar</b>		
<b>AÇÃO</b>	<b>Categoria</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
Campeonato do Mundo ICSD 2020	Auditiva	Julho	Kazan, Rússia
Campeonato da Europa EDSO 2020	Auditiva	Novembro	A definir

NA. Quadro 4 – Calendarização das Ações – Categoria Auditiva

<b>Objetivo:</b>	<b>Classificação entre o 3� e 8� Lugar</b>		
<b>AÇÃO</b>	<b>Categoria</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
Concentração Final	Síndrome de Down	27 a 31 de março	Rio Maior, Portugal
Campeonato do Mundo de Natação DSISO 2020	Síndrome de Down	31 de março a 07 de abril	Antalya, Turquia

NA. Quadro 5 – Calendarização das Ações – Categoria Síndrome de Down

## 7. SALTOS PARA A ÁGUA

### 7.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

#### 7.1.1. Objetivos Dirigidos a Clubes e Atletas

- Aumento do número de clubes e de praticantes federados, em todas as categorias;
- Promoção de intercâmbios entre os clubes;
- Realização de estágios nacionais e internacionais:
  - Estágio Nacional no Funchal – 28/02 a 1/03 de 2020: pretende a ASSAPO organizar um Estágio Nacional no Funchal, aproveitando as boas instalações aí existentes, bem como a existência de um clube madeirense com vontade de iniciar atividade regular de Saltos. Este estágio servirá também como preparação para o Estágio com Hana Novotna.
  - Estágio Nacional com Hana Novotna em Lisboa 4 a 8 de abril de 2020: esta oportunidade resultante de um contacto realizado pelo Sr. Presidente da FPN tem de ser aproveitada pois é clamorosa a sua importância para o desenvolvimento de saltadores, treinadores e juizes.
  - Loulé Divin’Camp – 22 a 29 de agosto de 2020: tem vindo a ser organizado em parceria entre a ASSAPO e o AlgarveGYM e pretende-se que possa, em 2020, subir o seu perfil, tanto a nível de treinador perito como a nível de participação por parte de treinadores e saltadores, nacionais e estrangeiros.

#### 7.1.2. Objetivos Dirigidos a Treinadores

- Conclusão e aprovação do Referencial de Formação Específica de Grau 2, bem como do Regulamento de Estágio.
- Cursos Complementares / Menções de Saltos para a Água para Treinadores de Ginástica e Treinadores de Nataçao (atribuidores de Graus 1 e 2) – *em estudo*.
- Ações de Formação Contínua em Treino de Saltos

### **7.1.3. Objetivos Dirigidos a Juízes**

- Realização de uma FINA Clinic for Officials (Diving) e/ou de uma FINA Diving Development School e/ou do I Curso de Formação Avançada de Juízes e Árbitros de Saltos.
- Realização do II Curso de Formação Inicial de Juízes e Árbitros de Saltos

## **7.2. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS**

- Realização do Circuito Nacional de Saltos, com pelo menos 3 etapas, em vários locais de Portugal continental e no Funchal.
- Realização da Loulé Friendly Meet (inserido no Loulé International Divin'Camp), em parceria com a ASSAPO e o AlgarveGYM, de 28 a 30 de agosto de 2020, em Loulé;
- Realização do Campeonato Nacional de Saltos por Grupos de Idades, do Campeonato Nacional de Saltos em Seniores e do Campeonato Nacional de Masters em Saltos Para a Água a 26 e 27 de setembro de 2020.

## **7.3. REGISTO E CADASTRO**

Pretende-se, durante o ano de 2020, publicar a 1ª versão da Carta Nacional de Instalações Desportivas de Saltos.

## 8. PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

A FPN tem traçado como objetivos para os Programas de Desenvolvimento Desportivo (PDD's): o aumento do número de praticantes jovens entre os 8 anos e os 16 anos, a melhoria de qualidade da prática desportiva juvenil, contribuindo para a adoção de estilos de vida saudáveis e a promoção e divulgação das Disciplinas da Nataçao.

Em 2019 a divulgação dos PDD's passa pela continuacão da implementacão do Plano Nacional de Deteçao de Talentos do PA. Estes terão como objetivo o trabalho com os jovens talentos a nível do polo aquático, sendo o foco divulgar, massificar, promover e criar o gosto pela prática da modalidade. Continuaremos a apostar também no projeto das ENA – Escola de Nataçao Adaptada, bem como no Festival de Estrelas do Mar.

### 8.1 OBJETIVOS

O Plano Nacional de Deteçao de Talentos tem como visao:

- Atividades de deteçao e promocão por todo o território nacional;
- Trabalhar com critérios de seleçao, objetivos e consequências para os atletas envolvidos nos grupos criados;
- Iniciar projetos de apoio à formacão dos treinadores. Todo o investimento que se faz num treinador chega a muitos jogadores no futuro.

### 8.2 CALENDARIZACAO

ACTIVIDADE	DATA	LOCAL
14º Festival de Estrelas do Mar	A Definir	Castelo de Vide
Plano Nacional de Deteçao de Talentos	A Definir	Diversos
Escolas de Nataçao Adaptada	A Definir	Diversos

## FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS

O objetivo geral para a Forma o de Recursos Humanos passa por dois eixos distintos:

- Promover a forma o de agentes desportivos, nas várias vertentes da Nata o;
- Reestrutura o do sistema de Forma o, indo ao encontro do Programa Nacional de Forma o de Treinadores (PNFT).

### 1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Os objetivos específicos são os seguintes:

- Dar continuidade   realiza o dos cursos de forma o inicial dos graus I de Nata o;
- Obten o do TPTD Grau I ou Grau II através do processo RVCC;
- Dar continuidade ao processo de elabora o de referenciais de forma o específica no âmbito da forma o de treinadores de Nata o Adaptada e Grau IV;
- Certificar para efeitos de renova o dos TPTD todas as forma es realizadas no âmbito do Plano Anual de Forma o, de acordo com o Regulamento PNFT (a cargo do IPDJ);
- Realizar os estágios que darão acesso ao reconhecimento total de equivalência acad mica a grau de treinador;
- Fomentar a atualiza o contínua dos treinadores inseridos no processo de treino de Alto Rendimento nas novas metodologias de treino e acompanhamento dos nadadores de alta competi o;
- Melhorar a forma o global dos nadadores de alta competi o em temáticas relevantes para a potencia o das suas capacidades de desempenho desportivo;

- Fomentar a atualização contínua dos técnicos de Grau I, II, III e IV com vista à melhoria da qualidade da prática realizada pelos praticantes de Nataçao;
- Diversificar as áreas de incidência da formação com vista a abranger o maior número de agentes desportivos (ex.: formadores, dirigentes, pais, ex-praticantes, fisioterapeutas, enfermeiros, massagistas, etc.);
- Implementar a formação e o enquadramento de antigos praticantes com estatuto internacional, atuais nadadores e técnicos (desportivos, médicos e paramédicos);
- Continuar a formação específica de agentes desportivos no domínio do treino e arbitragem das disciplinas de Nataçao Adaptada e Saltos para a Água;
- Fomentar a atualização contínua dos árbitros/juízes com vista ao sucesso dos nadadores da modalidade;
- Aumentar em qualidade e quantidade as equipas de arbitragem, nomeadamente nas disciplinas mais carenciadas.

## 2. ESTRATÉGIAS

Para preconizar os diferentes objetivos a que nos propomos, as estratégias a implementar são as seguintes:

- Promoção e divulgação dos cursos ligados à formação de treinadores e árbitros nas escolas de ensino secundário e superior, junto a docentes e alunos, bem como a nível do desporto escolar;
- Desenvolver ações de formação contínua acreditadas para todos os graus, no âmbito das diferentes disciplinas (Nataçao Pura, Nataçao Artística, Polo Aquático);
- Estimular a participação mais ativa das Associações Territoriais, na concretização do plano de Formação, respondendo às necessidades locais;

- Promover ações no âmbito das áreas que se mostraram mais carenciadas de formação, nomeadamente em atividades aquáticas mais diversificadas, gestão, organização e manutenção de piscinas, escolas de natação;
- Promover ações de formação específicas para as escolas de natação ao abrigo do PAN;
- Realizar ações de formação que visem promover a melhor utilização de ferramentas informáticas específicas;
- Promover ações no âmbito da Nataçao adaptada, reciclagens e atualizações de treinadores;
- Desenvolver ações de formação para pais, sobretudo dos praticantes mais jovens;
- Criar condições especiais para antigos praticantes filiados na FPN nas ações de formação e cursos;
- Promover o conhecimento específico relativamente ao treino de Águas Abertas, através de ações de formação com técnicos especializados e credenciados.

Criar parceiros estratégicos com instituições de ensino e/ou entidades privadas, autarquias, entre outras.

### **3. CALENDARIZAÇÃO**

De uma forma geral, todas as atividades relacionadas com a formação contínua e com a reciclagem de conhecimentos seguem uma lógica de formação ao longo do ano, procurando-se a distribuição equitativa dos conteúdos de formação nas diferentes disciplinas da natação.

Sendo 2020 ano Olímpico, procurar-se-á um maior foco em formações com conteúdos específicos do treino de atletas de AR, nunca descorando as formações no âmbito das escolas de natação.

Âmbito	TEMÁTICA	Nº ações
Natação Pura (NP)	Ensino	20
	Treino	6
	Treino AR	4
Polo Aquático (PA)	Ensino	2
	Treino	5
Natação Artística (NART)	Ensino	2
	Treino	5
Águas Abertas (AA)	Ensino	2
	Treino	5
Natação Adaptada (NA)	Ensino	2
	Treino	2
Outros	-	2
Arbitragem	NP	14
	PA	3
	NART	2
	NA	2
	AA	2

Formação Quadro 1 – Calendarização AF



## **CONSELHO NACIONAL DE ARBITRAGEM**

### **1. OBJETIVOS**

Face ao exposto no artigo n.º 4 do Regulamento de Arbitragem, o Conselho Nacional de Arbitragem, de acordo com as suas funções de gestão administrativa, funcional/operacional e técnica para as diferentes disciplinas que apresenta para o próximo ano de 2020 os objetivos que se propõe a alcançar bem como as linhas orientadoras da sua gestão que se enumeram:

- Elaborar as convocatórias das provas das várias modalidades atempadamente e promovendo a heterogeneidade de associações representadas em cada prova assim como o lançamento de novos Juizes Árbitros;
- Finalizar a fusão da carreira de árbitro de natação pura com a carreira de árbitro de natação adaptada;
- Atualizar os manuais das regras e organização de cada modalidade;
- Apoiar todas as propostas de participação de árbitros portugueses nas competições internacionais;
- Facilitar o acesso a formação dos Árbitros Nacionais e Internacionais, de forma a possuir habilitação para poder integrar as listas FINA;
- Proceder à reestruturação dos conteúdos dos cursos das várias disciplinas e facilitar financeiramente a presença dos interessados nos mesmos;
- Fornecer a todos os árbitros do quadro da FPN, o equipamento;
- Promover reuniões regulares entre CNA em CRAs;
- Promover partilha de conhecimentos e ações de esclarecimentos em ambiente de prova.

### **2. NATAÇÃO PURA**

Está previsto a realização de 8 provas:

- Fase de qualificação para a 3ª Divisão. – 26 de outubro, Lagos;



- Campeonato Nacional de 3ª Divisão – 30 de novembro, Sines;
- Campeonato Nacional de 2ª Divisão – 14 e 15 de dezembro, Leiria;
- Campeonato Nacional de Juniores e Seniores, Piscina Curta – 20 a 22 de dezembro, Felgueiras;
- Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores. Absolutos – 26 a 29 de março, Coimbra;
- Campeonato Nacional de 1ª Divisão – 04 e 05 de abril, Oeiras/Jamor;
- Campeonato Nacional de Infantis – 17 a 19 de julho, Setúbal (piscina das manteigadas);
- Campeonatos Nacionais de Juvenis, Campeonatos Absolutos de Portugal e Open de Portugal 23 a 26 de julho, Oeiras/Jamor.

### **3. ÁGUAS ABERTAS**

Está previsto a realização de três (3) provas:

- Campeonato Nacional de Longa Distância – 23 de fevereiro, Póvoa de Varzim;
- Campeonato Nacional de 10km, 7,5 km, 5 km e 1,5km – 23 e 24 de maio, Aldeia do Mato (data a confirmar);
- Campeonato Nacional de 5 km e 3 km Masters – 27 de junho, Viana do Castelo (barragem da Caniçada).

### **4. PÓLO AQUÁTICO**

A exemplo das épocas anteriores, a época desportiva, em 2019/2020, apresenta um total previsto de cerca de 460 jogos, distribuídos pelas diferentes categorias do quadro competitivo, pelos diversos campeonatos nacionais, taças, e torneios internacionais em que a arbitragem/oficiais sejam da responsabilidade da FPN. À semelhança dos anos anteriores, as equipas de arbitragem serão constituídas por:

- 4 elementos, 2 árbitros e 2 oficiais de mesa, sendo a responsabilidade do CNA a nomeação dos elementos;



- Nos jogos de Play-Off e Finais da Taça e Supertaça, as equipas serão constituídas por 7 elementos, dos quais 2 árbitros, 3 oficiais de mesa e 2 juizes de golo, todos eles nomeados pelo CNA;
- O CNA incluirá a figura de delegado técnico de arbitragem com funções de observação dos jogos, com ênfase na vertente técnica da arbitragem;
- Em competições do contexto internacional LEN/FINA, deverão ser cumpridos os requisitos do caderno de encargos no que diz respeito ao número mínimo de elementos.

Para além do quadro das competições nacionais, inscrito no Regulamento de Competições Nacionais de Pólo Aquático para 2019/2020, iremos continuar a dinamizar o projeto de criação e desenvolvimento de novos quadros de arbitragem a nível nacional, nomeadamente no Algarve, Alentejo, Coimbra e em Lisboa, incentivando sempre as restantes zonas onde se pratica Pólo Aquático. No âmbito da arbitragem de Pólo Aquático, a nível nacional, prevê-se para a próxima época colocar em prática os seguintes projetos:

- Continuar a apoiar e incentivar a realização de cursos elementares de arbitragem, com a responsabilidade da sua realização a ser delegada nos conselhos distritais/regionais, exclusivamente com formadores acreditados pela Bolsa de Formadores FPN, nos moldes padronizados e com fornecimento de meios materiais (vídeos de jogos, apresentações em PowerPoint, etc.) para os conselhos de arbitragem que o solicitem;
- Em conjunto com os Conselhos Regionais/Distritais de Arbitragem e com o departamento técnico da FPN, procuraremos efetuar ações de reciclagem/formação, usando, sempre que possível, os estágios das seleções como parte prática das reciclagens/formações de novos árbitros;
- Estabelecer um plano de formação, em conjunto com os Conselhos Regionais/Distritais e com o apoio dos clubes locais, que permita aumentar os quadros de arbitragem e dotar de qualidade o já existente, nomeadamente através de um maior acompanhamento na fase inicial de formação, promovendo ações de trabalho a efetuar junto dos clubes de Pólo Aquático (nomeadamente nos dias de jogos de treino com outras equipas);



- Criar as bases para uma correta evolução na carreira de árbitro, devidamente sustentada com os relatórios das competições regionais, a serem entregues pelos Conselhos Distritais/Regionais até ao final da época;
  - A nível internacional, vamos continuar a apoiar a presença de árbitros nas diversas competições e ter o máximo de árbitros internacionais possível, quer na FINA, quer na LEN. Estas presenças serão devidamente sustentadas pelos relatórios entregues pelos árbitros presentes em tais eventos;
  - Implementação do quadro de delegados/avaliadores que não só avaliem as arbitragens como possam igualmente acompanhar os árbitros em formação e que pretendem subir de escalão, bem como os jogos mais importantes de cada categoria;
  - Atualizar o regulamento específico de arbitragem por forma a uniformizar os critérios de formação e clarificar os processos de evolução na carreira.
- 
- As Competições Nacionais previstas são as seguintes:
  - PO 1 – Campeonato Portugal 1 Masculino;
  - PO 2 – Campeonato Portugal 2 Masculino;
  - PO 3 – XVI Supertaça “Carlos Meinedo” Masculino;
  - PO 4 – XXXIII Taça Portugal Masculino;
  - PO 5 – Campeonato Portugal 1 Feminino;
  - PO 6 – XV Supertaça “Carlos Meinedo” Feminino;
  - PO 7 – XXXI Taça Portugal Feminino;
  - PO 8 – Campeonato Portugal S20 Masculino;
  - PO 9 - Campeonato Portugal S20 Feminino;
  - PO 10 - Campeonato Portugal S18 Masculino;
  - PO 11 - Campeonato Portugal S18 Feminino;
  - PO 12 – Campeonato Portugal S16 Masculino;
  - PO 13 – Campeonato Portugal S16 Feminino;
  - PO 14 – Campeonato Portugal S14 Misto;
  - PO 15 – Torneio Minis (S10/S8);
  - PO 16 – Torneio Interassociações S16 Masculino;



- PO 17 – Torneio Interassociações S16 Feminino;
- PO 18 – Torneio Interassociações S14 Masculino;
- PO 19 – Torneio Interassociações S14 Feminino;
- PO 20 – Torneio Nacional Master.

## **5. NATAÇÃO ARTÍSTICA**

Está previsto a realização de 3 (três) provas:

- Campeonato Nacional de Figuras – 7 e 8 de dezembro, Torres Novas;
- Campeonato Nacional de Inverno – 20 a 22 de março, Abrantes;
- Campeonato Nacional de Verão – 3 a 5 de julho, Porto (piscina do clube fluvial portuense).

## **6. MASTERS**

Está prevista a realização de 2 (duas) provas:

- Campeonato Nacional de Inverno – 17 a 19 de janeiro, Vila Franca de Xira;
- Campeonato Nacional de Verão – 10 a 12 de julho, Vila Nova de Famalicão.

## **7. NATAÇÃO ADAPTADA**

Está prevista a realização de 2 (duas) provas:

- Campeonato Nacional de Inverno – 25 e 26 de janeiro, Rio Maior;
- Campeonato Nacional de Verão – 20 e 21 de junho, Porto (piscina da Campanhã).



## **MARKETING E COMUNICAÇÃO**

Com base nos objetivos e compromissos para o próximo ano 2020, considerou-se importante investir nas várias áreas, nomeadamente:

### **Plataformas de Comunicação**

A notoriedade e o envolvimento continuam a crescer nos vários canais online da FPN. Para além deste ponto é importante verificar que a exposição mediática da Natação em jornais nacionais e regionais tem vindo a crescer. No entanto, quanto a redes sociais, o Facebook continua a ser a plataforma onde a FPN se destaca apresentando o maior número de seguidores e envolvimento por parte dos mesmos. É por isso importante, há semelhança dos anos anteriores, continuar a aposta nesta plataforma, mas também manter o foco no desenvolvimento das restantes redes sociais.

A Natação TV, após mais de um ano do seu lançamento, cumpriu em grande parte os objetivos traçados: “criar um ainda maior envolvimento com a sua comunidade, fomentar o interesse nas várias disciplinas para pessoas de fora e em consequência atrair mais e melhores patrocínios.” Os conteúdos que foram sendo lançados ao longo deste ano mantiveram a boa qualidade e diversidade necessária. Interessa agora atrair mais público para a plataforma para conseguir uma maior notoriedade nas várias disciplinas e marca FPN, tendo como consequência maior retorno de publicidade, visualizações e parcerias.

Para cumprir este ponto, serão feitas mais newsletters informativas, publicidade paga nas redes sociais (com maior incidência no Facebook) e uma análise mais profunda dos dados analíticos da plataforma para percebermos o próximo passo.

### **Audiovisual / Streaming**

À semelhança do já desenvolvido nos anos transatos é importante continuar a investir na melhoria do serviço audiovisual nas várias competições da FPN,



criando assim um espetáculo cada vez mais dinâmico, atraindo também mais público para dentro das piscinas e para as transmissões streaming.

Vamos criar conteúdos vídeo mais diversificados para conseguirmos chegar mais perto da comunidade natatória e fora dela e consequentemente dar notoriedade às várias disciplinas e pessoa que as compõem. A FPN continuará a produzir a magazine mensal onde promoverá todas as suas atividades e disciplinas.

Também o streaming continuará a ser uma grande aposta da FPN em alguns dos eventos desportivos mais importantes, sendo que o objetivo é aumentar, sucessivamente, o número e a qualidade das transmissões.

### **Patrocínios e parcerias**

Desde o início de 2018 a FPN tem vindo a focar-se no estabelecimento de grandes parcerias, através da apresentação de propostas diferenciadoras, desenhadas e apresentadas com base nas necessidades, objetivos e calendários de cada um dos potenciais interessados. Com isto, pretende-se suprimir uma das grandes lacunas da FPN, a obtenção de apoios externos.

Com esta estratégia a FPN conseguiu no último ano otimizar as parcerias já existentes e alcançar novas parcerias e patrocínios muito importantes e com um futuro promissor. O objetivo de 2020 passa por manter o trabalho já feito e continuar com o contato a entidades e empresas que façam sentido serem parceiros da FPN.



## **DOCUMENTAÇÃO E ARQUIVO HISTÓRICO**

O processo de avaliação e organização do Arquivo Histórico tem vindo a ser levado a cabo desde o início do atual mandato da Direção.

Numa primeira fase, incidiu particularmente na eliminação de muitas dezenas de pastas de arquivo com documentação rigorosamente irrelevante, quer pela desatualização total da informação contida, quer por serem duplicações de outras pastas.

Certos materiais, como Comunicados e Circulares Oficiais ou resultados de competições foram sistematicamente digitalizados e colocados no servidor da FPN, além de irem sendo publicamente disponibilizados através da página oficial da FPN na internet.

Numa segunda fase, iniciou-se a organização das restantes pastas de forma a assegurar uma arrumação que facilite a sua consulta e a decisão sobre a eventual digitalização.

Por outro lado, começou a ser feita a digitalização da parte do arquivo da FPN anterior a 1999 que se encontrava microfilmada.

Até ao final de 2020, prevê-se a conclusão da digitalização dos microfilmes e da arrumação do arquivo geral. Todo o material que for sendo digitalizado irá ficar disponível internamente através do servidor da FPN. Na página oficial, vai ser ampliada a secção de Arquivo Documental, incidindo prioritariamente na parte de resultados de competições nacionais e internacionais.



## **GABINETE JURÍDICO**

Em 2020, último ano do presente ciclo olímpico, o Gabinete Jurídico continuará a realizar o seu trabalho quotidiano de assessoria jurídica transversal a todos os setores de atividade da FPN que solicitem a sua intervenção, informação e parecer.

O Gabinete Jurídico manterá o seu trabalho de interpretação e de aplicação da regulamentação jurídico-desportiva vigente, apresentará, sempre que se imponha, propostas de alteração e ou de revisão pontual e casuística dos regulamentos da FPN e preparará a celebração de contratos e de protocolos em que a FPN seja parte.

O Gabinete Jurídico prosseguirá a colaboração próxima que mantém com os Conselhos de Justiça e de Disciplina, nomeadamente, para efeitos de autuação e de instrução de processos disciplinares a submeter à jurisdição daqueles, bem como promoverá o acompanhamento da execução das decisões proferidas, e das sanções aplicadas, no âmbito dos mesmos.

O Gabinete Jurídico acompanhará os processos de contencioso judicial, de contencioso administrativo e de contencioso desportivo nos quais a FPN é, ou virá a ser, parte, representando-a, e, bem assim, assegurará a gestão corrente dos assuntos de índole jurídica emergentes do relacionamento da FPN com os diversos interlocutores, designadamente, IPDJ, ADoP, Municípios, Associações Distritais, Clubes e fornecedores de bens e serviços, através do respetivo apoio jurídico, informativo, técnico e administrativo visando, sempre, a legalidade dos atos praticados pelos Serviços.



## ORÇAMENTO PARA 2020

### Gastos

#### Material desportivo

Taças, troféus e Medalhas	40 000,00	
Equipamento desportivo	100 000,00	
		140 000,00

#### Fornecimentos e Serviços Externos

Trabalhos especializados	290 000,00	
Vigilância e segurança	2 500,00	
Honorários	2 500 000,00	
Conservação e reparação	15 000,00	
Serviços bancários	8 000,00	
Materiais	20 000,00	
Energia e fluídos	6 000,00	
Deslocações e estadas	2 810 000,00	
Rendas e alugueres	80 000,00	
Comunicação	30 000,00	
Seguros	90 000,00	
Limpeza, higiene e conforto	2 000,00	
Outros serviços	23 332,00	
		5 876 832,00

#### Gastos com Pessoal

Remunerações	405 000,00	
Encargos sociais e outros	97 000,00	
		502 000,00

#### Gastos de depreciação e amortização

Ativos fixos tangíveis	20 000,00	
		20 000,00

#### Outros gastos e perdas

<b>Impostos</b>	5 000,00	5 000,00
-----------------	----------	----------

<b>Quotizações</b>	20 000,00	20 000,00
--------------------	-----------	-----------

#### Apoios monetários concedidos

Associações regionais	313 965,00	
Praticantes, treinadores e outros agentes desportivos	390 000,00	
		703 965,00

**TOTAL GASTOS**

**7 267 797,00**



## Rendimentos

### Proveitos Associativos

Quotizações de filiação e inscrições	<u>239 400,00</u>	239 400,00
--------------------------------------	-------------------	------------

### Rendimentos Suplementares

Publicidade	50 000,00	
Seguro desportivo/Portugal a Nadar	210 000,00	
Formação	<u>65 000,00</u>	
		325 000,00

### Subsídios recebidos

#### Estado e Outros Entes Públicos

IPDJ - Instituto Português Desporto e Juventude	2 596 616,00	2 596 616,00
---	--------------	--------------

#### Outras entidades

COP - Comité Olímpico de Portugal	212 405,00	
CPP - Comité Paralímpico de Portugal	<u>85 500,00</u>	
		297 905,00

#### Outras entidades

<u>2 380 176,00</u>	2 380 176,00
---------------------	--------------

#### Outros rendimentos

Outros	<u>1 428 700,00</u>	1 428 700,00
--------	---------------------	--------------

**TOTAL RENDIMENTOS**

**7 267 797,00**