



FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



**PLANO E ORÇAMENTO
2010**

+acção
melhor natação



ÍNDICE

	Pág.
Introdução	1
Natação Pura	6
Águas Abertas	13
Masters	18
Pólo - Aquático	19
Natação Sincronizada	29
Conselho de Arbitragem	33
Formação	38
Programas de Desenvolvimento Desportivo	41
Orçamento	44

INTRODUÇÃO

Submete-se a aprovação da Assembleia-Geral da **Federação Portuguesa de Natação (FPN)** o **'Plano de Actividades e Orçamento'**, relativo ao ano fiscal de 2010, sob o mandato dos Órgãos Sociais da FPN em exercício, conforme determina o disposto no artº 47, ptº 2, alínea a), dos Estatutos da FPN, de 28 de Junho de 2009.

O actual instrumento prioritário de gestão da Direcção da FPN é o Plano e Orçamento (P&O '10), que apresenta as actividades a realizar no ano seguinte e, onde se encontram inscritas e descritas, as receitas e despesas previstas.

Neste documento, em que a FPN procura sistematizar habitualmente, de modo previsional, as despesas e receitas parcelares do conjunto dos Sectores sob administração directa para o ano de 2010, a meta central consiste na participação sucedida em todas as Provas Continentais que dispute, através de Equipas representativas das diferentes disciplinas aquáticas que dirige, reflectindo assim o esforço colectivo desenvolvido por todos os Agentes dedicados à Natação em Portugal.

Esta integração de elementos nucleares à gestão da FPN, tendo em conta a evolução nos diferentes domínios, espelha também os constrangimentos administrativos impostos pela Tutela, através do Instituto do Desporto de Portugal (IDP), na contratualização dos montantes que garantem a parcela maior no financiamento, e no funcionamento, desta Federação dotada de Utilidade Pública Desportiva.

Resulta daí a cada vez maior premência de conseguir ir ao encontro de um P&O '10 que seja claro e transparente, quer na sua apresentação formal quer material.

Para ano de 2010, coloca-se à Direcção da FPN como prioridade, a missão de balanço do 1º ano do mandato em exercício, projectando já no próximo P&O os resultados marginais da recente revisão estatutária.

Este propósito afigura-se-nos de extrema importância para o desenvolvimento sustentado das disciplinas aquáticas reguladas pela FPN e, estruturante para o futuro imediato da Instituição, designadamente, na consolidação duma Organização de referência no panorama associativo nacional, face às alterações legislativas introduzidas pelo Governo cessante.

Esta expressão de cariz financeiro dos propósitos programáticos da Direcção, em estreita interligação com a Tecnoestrutura e demais Serviços da FPN, em conjunto com os restantes Órgãos Sociais, acredita que a honestidade e empenhamento do seu trabalho quotidiano, também vertido na confiabilidade e gestão contabilística deste P&O '10, ajude a confirmar – e, se possível, a reforçar – a situação de equilíbrio financeiro, conseguida e aprofundada a partir de 2005.

Em nossa opinião, independentemente de se criar uma gestão alinhada com as grandes metas estratégicas, estas têm de ser a génese dos objectivos operacionais que estarão integrados no P&O '10.

Deste modo, a elaboração do P&O '10 assentou na responsabilidade, como compete a uma Federação Nacional, dotada do estatuto de Utilidade Pública Desportiva.

Numa Organização que se preze, a responsabilidade deve ser automática e integralmente assumida; e partilhada por todos os Agentes envolvidos, sem excepção.

Tal é exigido pela génese e cultura da FPN, pelos Estatutos aprovados, pelos procedimentos internos adoptados, por amor à verdade desportiva, e por compreensão aos... incumpridores das regras básicas de sã convivência associativa.

Todos os dados estatísticos demonstram que Portugal se confronta hoje com uma das crises mais graves desde que se tornou um País democrático.

Esta crise é diferente das outras, que muitos já experimentámos em diferentes domínios.

É mais complexa, mais ampla, mais profunda e, também de valores.

Naturalmente, o Desporto em geral e, a Natação em particular, não escapam às suas consequências.

Porque  , antes de mais, uma crise estrutural, interna, mais complexa porque nos apanha num momento em que os benefícios do discurso demagógico deixaram de colher, nesta encruzilhada de modelos organizacionais híbridos, onde o imobilismo tradicional choca com o advento de solu es futuras.

  mais ampla porque agravada pela conjuntura associativa grave.

E,   mais profunda porque comporta também uma crise social agregada, uma crise de credibilidade da política de recupera o desportiva seguida, e de confiança nas Institui es.

  uma crise que encontra a comunidade aquática nacional sem serenidade, e com grande crispa o em muitos grupos de pressão.

A Nata o precisa, além de alterar o rumo da orienta o pernicioso das corpora es de interesses, de se apaziguar definitivamente, e de voltar a acreditar que só a força mobilizadora do conjunto pode inverter a tendência destrutiva que aproveita a poucos.

  tempo das maiorias silenciosas, democraticamente legitimadas, se sobreporem a complexadas minorias ruidosas.

Mas, obviamente, só com a plena consciência da situa o actual   que será possível enfrentar este combate com sucesso.

Por isso, a situa o não se resolve apenas com debate associativo, mas com a avalia o permanente e responsável da situa o, a única forma que permite um compromisso com as respostas de que a nossa Nata o precisa.

Como defendemos desde que assegur mos a Direc o da FPN, nos dias que correm tudo, ou quase tudo,   feito para difundir, ensinar, treinar, encorajar, apoiar, enfim, financiar o empreendimento e promo o da mudança, rumo a um futuro cada vez mais próximo.

E aqui, o Governo tem sido instrumental.

A quantidade e a qualidade legislativa são questões essenciais para a democracia e para o exercício de uma cidadania responsável.

Mas está instalada, entre nós, a prática de recorrer à produção de leis para tentar resolver os problemas e, à medida que os problemas resistem a ser resolvidos, vai-se mudando sucessivamente a lei, introduzindo excepções ou revogações parciais, criando um emaranhado tal que quase atinge foros de calamidade.

Ora isto tem implicações directas e acentuadas na forma de funcionamento das Federações Desportivas.

Um quadro legislativo simples, claro e estável, traduz respeito pelos Praticantes e inspira confiança nos demais Agentes desportivos; ao invés, leis obscuras, confusas e instáveis só traduzem um sistema desportivo ineficaz; propício à parcialidade descarada, e contrário à essência da actividade regulada.

É neste quadro que, continua a entender a Direcção da FPN que, a conquista da estabilidade financeira que se quer, se cria, e se deseja manter, está longe de ser elástica no tempo, podendo mesmo dizer-se que é efémera no aproveitamento.

Reforçando que, só com uma insistente aposta numa agenda de mudança, subscrita num contrato associativo de confiança colectiva se conseguirá consolidar o progresso.

Os dados não podiam ser mais claros.

Saber ler os sinais, e actuar rapidamente, é a solução para a mudança de quem quer sempre melhor, de quem vê na superação constante a única alternativa.

Infelizmente, na Nataçao Portuguesa não há uma 'cultura empreendedora'.

A matriz comportamental das classes de Agentes desportivos activos nas disciplinas aquáticas é avessa ao risco, à aposta na inovação e, à partilha de uma cultura dinâmica positiva.

Importa por isso mobilizar ainda mais as capacidades positivas de criação de resultado.

A falta de rigor e organização nos processos e nas decisões, sem respeito pelos factores 'tempo' e 'qualidade' já não é tolerável nos novos tempos globais.

Não se poderá, a pretexto de uma lógica secular latina, mais admitir o não cumprimento dos horários, dos cronogramas, e dos objectivos.

Não cumprir este paradigma é sinónimo de ineficácia e de incapacidade estrutural de poder vir a ser melhor.

É a acomodação absoluta, no pior sentido do termo.

Há que fazer da 'capacidade organizacional' o elemento qualificador da 'capacidade mobilizadora'.

A ausência da prática de uma 'cultura de cooperação' entre Agentes desportivos, tem-se revelado mortífera para o crescimento da Natação e, sobrevivência da FPN e Associações Regionais.

Num sistema agonístico sobrevive quem consegue ter escala e participar, com valor, nos grandes centros de decisão.

Não se pode, portanto, conceber uma aposta na competitividade estratégica de qualquer uma das áreas sob direcção da FPN, sem entender – e atender – à coesão territorial, mantendo-se por isso crítico o sentido das efectivas políticas de desenvolvimento regional.

Assim, reforçando como objectivo nuclear a manutenção da sustentação económica da FPN, e tendo em vista a possibilidade futura de concretização de um desejo assumido por esta Direcção, correspondendo à desejável edificação duma Nova Sede Social, o Orçamento para o ano de 2010 procura conciliar a realidade do ambiente económico do País, que não permite incrementos substanciais nas despesas operacionais, com as necessidades múltiplas de actividade e desenvolvimento dos vários programas desportivos, de formação e de realização de eventos nacionais e internacionais.

O necessário crescimento sustentado, desde o início deste mandato defendido, e patente em todos os indicadores disponíveis, orienta-nos a propor este conservador exercício orçamental, agora na ordem dos 1,6 %, relativamente à versão provisória de 2009.

Por outro lado, a estimativa do financiamento com origem no IDP – com a correspondente repartição pelos diversos programas operativos, incluindo o apetrechamento e/ou modernização – incrementa cerca de 1,2%.

Esta previsão permite, assim, a manutenção em 95% do nível de financiamento global estimado, oferecendo garantias inestimáveis ao normal funcionamento duma Organização, com as responsabilidades sociais, financeiras e, desportivas, como é a FPN.

Nesta circunstância, e na exacta medida do exposto, o financiamento com base noutras origens ascende a cerca de € 150 000.00, representando um crescimento de 10%, relativamente ao orçamento previsional anterior (€ 137 500.00).

A afectação dos recursos aos respectivos programas e natureza de despesas procurou respeitar uma lógica de continuidade do(s) ano(s) anterior(es), havendo pontualmente pequenos ajustamentos quer ao nível dos montantes disponibilizados, quer na natureza das despesas a realizar.

Em conformidade, o que este documento permite perceber é que, não obstante as restrições a um crescimento acelerado, todos os itens estimados evidenciam incrementos – no limite, quando analisados em particular, podem apresentar valores iguais aos do orçamento de 2009.

Mais uma vez, o orçamento apresentado pretende manter a solidez económica da FPN, procurando alcançar resultados de exploração positivos, mas sem nunca por em causa a liquidez necessária ao seu funcionamento operacional (nas suas diversas vertentes) e institucional.

Ao mesmo tempo em que se acautela a situação financeira, procura-se um equilíbrio com a natural ambição de protagonizar cada vez mais e melhor o desenvolvimento das actividades planeadas.

O objectivo desta proposta de orçamento é, portanto, a procura dum compromisso entre a eficiência na utilização dos recursos e o natural desenvolvimento das actividades da FPN, com a manutenção duma sólida capacidade financeira e a consequente sustentação económica.

Portanto, conforme estatuído, resta-nos submeter o presente, de que consta o P&O-'10 com aprovação preliminar em momento de Reunião de Direcção, começando, então, o período em que os Sócios dele tomam conhecimento.

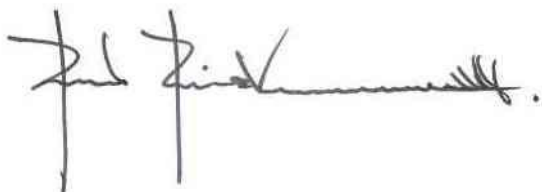
Em sede futura de Assembleia-Geral da FPN, será sujeito a discussão e, eventual, aprovação para, uma vez concluído este processo (e até meados de Novembro corrente), poder ser remetido às instâncias competentes – IDP – para aprovação final.

Seguir-se-á o normal período de negociação com a Administração Pública Desportiva (APD), onde se produzem habitualmente alterações ao P&O, antes da definitiva contratualização dos montantes que garantirão o funcionamento da FPN em 2010.

Para esta Direcção, cujo trabalho é planear, decidir, executar e controlar, é seguro o caminho traçado na orientação programática que a norteia: não queremos fazer coisas aos aficionados da Natação, queremos *com* eles fazer e, *para* eles conseguir.

Que o ano de 2010 consiga consolidar o esteio de desenvolvimento desejado por todos aqueles que absolutamente se preocupam com a Natação, e disciplinas aquáticas associadas!

Oeiras, 27 de Outubro de 2009



Paulo Frischknecht
Presidente

NATAÇÃO PURA

1. INTRODUÇÃO

O presente capítulo apresenta as linhas orientadoras de toda a actividade relacionada com a disciplina de **Natação Pura**.

No Ciclo Olímpico anterior, o Departamento Técnico da FPN (DT-FPN) promoveu reuniões com os Directores Técnicos Regionais, no sentido de estimular um debate alargado no que diz respeito aos quadros competitivos nacionais. Ficou então, definido um calendário competitivo para quatro anos (2009-2012). No entanto, não se chegou a um consenso generalizado, pelo que se manteve a estrutura do mesmo. Contudo, julgamos que a recente modificação no calendário competitivo da FINA, nomeadamente a migração do Campeonato do Mundo de Piscina Curta, para o mês de Dezembro, obrigará novamente a uma discussão sobre o tema.

Continuando a destacar o contributo dos parceiros – Clubes, Autarquias, Associações Regionais e Distritais, Associações de Classe – na procura de soluções operacionais para os problemas com que nos deparamos, entendemos que nesse âmbito, o movimento Associativo Regional deveria empenhar-se no aprofundamento de acções, de que as Jornadas de Avaliação e Prescrição Técnica e Condicional, são um exemplo, mas também nas acções relativas às Selecções Regionais. À Federação caberá continuar a apoiar e incentivar todas as medidas que interprete como conducentes a um desenvolvimento consistente da modalidade, mantendo como matriz, o desempenho de funções de coordenação, regulação e harmonização a nível nacional.

2. OBJECTIVOS

Mantêm-se os objectivos anteriormente assumidos, que importa consolidar, realidade que constatamos no:

- Aumento do número de clubes e instituições filiados;
- Aumento do número de praticantes filiados, especificamente nos escalões de formação, camadas jovens e no género feminino;
- Aumento do número de nadadores participantes em todos os Campeonatos Regionais, Zonais e Nacionais, com incrementos nos escalões mais jovens e no género feminino, apoiado na continuidade dos tempos de admissão aos Campeonatos Nacionais e Zonais, que se verifica a alguns anos, nomeadamente nas categorias de Infantis e Juvenis, nesta com pequenos acertos. Este incremento não tem posto em causa as organizações locais, nem de se cair no erro de massificação;
- Desenvolvimento da prática da disciplina, através da realização de actividades motivacionais de carácter lúdico e cultural, em nadadores Cadetes (até aos 11/12 anos), de que a iniciativa do Encontro Nacional do Jovem Nadador é exemplo. A realização deste Encontro, na época desportiva anterior, foi alargada para dois dias. Verificando-se a sua exequibilidade e adesão generalizada, pretendemos manter o novo modelo, prosseguindo igualmente uma política de descentralização nas opções

de localização. Ainda nesta categoria, pretendemos apresentar um novo Regulamento Específico de Competições e propor ajustamentos nos anos abrangentes;

- Conquistar de modo consistente uma maior visibilidade, divulgação e informação, por parte dos órgãos de comunicação social.

3. ESTRATÉGIA

A estratégia para o corrente ciclo olímpico, traçada no anterior Plano, mantém-se na sua essência, continuando a assimilar os benefícios resultantes das várias acções promovidas nos anos recentes e avançando com propostas concretas, mesmo numa perspectiva de médio/longo prazo, com vista a elevar a Natação Portuguesa a um plano cimeiro em termos Europeus. A nível de orgânica e desenvolvimento operacional das diferentes Selecções Nacionais, a aposta da FPN deverá incidir em três vertentes:

- Prossecução e aprofundamento das orientações recentes, ao nível da Selecção Absoluta, com a profusão crescente de estágios e de competições. Possibilidade, a um número mais restrito de nadadores, de realização de estágios em altitude, de uma forma faseada no ciclo, perfeitamente interligados na recente implementação de planos individuais de preparação (PIP), numa lógica quadrienal, perfeitamente definidos e devidamente estruturados, com apoios directos e diferenciados ao nadador e treinador, sob supervisão da FPN. Estas acções seriam sempre de carácter cumulativo.
- No âmbito da Selecção Sénior Jovem, alargar aos três anos seguintes à categoria Júnior, podendo incluir os melhores nadadores desta categoria, centrada em maior número de acções conjuntas com a Selecção Absoluta e participações internacionais.
- Reforço das acções junto das Selecções Pré-Junior e Júnior, quer ao nível de estágios, quer ao nível de competições.

Por outro lado, a aposta nos jovens talentos tem de ser uma prioridade. Nessa linha, a programação de actividades para jovens, conducentes a uma futura participação nos Jogos Olímpicos subsequentes passa por se considerar a criação de Centros de Treino, em número reduzido face à dimensão territorial, mas espalhados pelo País. Mais direccionados para frequentadores do ensino secundário, próximo das suas instalações escolares, com um forte acompanhamento diário e sistemático e alicerçado em diversas valências paralelas, onde pudessem treinar de forma adequada. Teríamos no Centro de Formação de Rio Maior, um pólo de excelente qualidade que poderia servir de incubadora à operacionalização destes centros.

Na sequência das avaliações promovidas em estágios realizados no último ano, continuaremos a desenvolver as mesmas, no sentido de facultar aos treinadores, um conjunto de elementos importantes resultantes das várias acções de controlo do treino promovidas, contando com a inestimável colaboração de unidades recentemente operacionalizadas e instituições superiores.

4. DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE DESPORTIVA

4.1. Escalões Etários

Serão mantidos os escalões etários da época transacta:

MASCULINOS		FEMININOS	
<i>Categoria</i>	<i>Ano de nascimento</i>	<i>Categoria</i>	<i>Ano de nascimento</i>
Cadetes B	1999-2002	---	---
Cadetes A	1998	Cadetes B	2000-2002
Infantis B	1997	Cadetes A	1999
Infantis A	1996	Infantis B	1998
Juvenis B	1995	Infantis A	1997
Juvenis A	1994	Juvenis	1996
Juniores	1992-1993	Juniores	1994-1995
Seniores	1991 e mais velhos	Seniores	1993 e mais velhas

4.2. Organização dos Quadros Competitivos

4.2.1. Quadro Competitivo Regional

Relativamente aos quadros competitivos regionais de 2010, manter-se-ão os objectivos definidos nos últimos anos que passamos a referir:

- Aumentar o número de praticantes, sobretudo nas regiões do País com menor densidade de nadadores/piscina.
- A realização de provas para os escalões de formação desportiva – Cadetes – onde as provas de âmbito nacional não são permitidas.
- Realização de competições inter-associações ou na participação em provas internacionais, envolvendo principalmente Infantis e Juvenis, integrando os nadadores que, embora apresentando níveis de desempenho competitivo elevados no plano nacional, não têm acesso às selecções nacionais ou às actividades constantes dos projectos inseridos na Alta Competição.
- Aumentar o número de competições de escolas de natação – de âmbito não federado – o qual teria dois objectivos principais: a) proporcionar uma prática mais organizada e com objectivos mais concretos, o que seria muito mais motivante para os jovens praticantes; b) Ser um meio de detecção e selecção de jovens talentos, o que permitiria cumprir um dos objectivos gerais de sempre da FPN.
- Fomentar e apoiar o aumento do número de clubes dedicados à prática da natação pura desportiva, integrando-os nos quadros competitivos regional e nacional.

No seguimento de orientações, devidamente validadas com as diferentes Direcções Técnicas Regionais, foram realizados alguns acertos no Calendário Competitivo Nacional, que se pretendem manter:

- Continuação dos Torneios Regionais de Fundo, abrangendo as categorias de Infantis e Juvenis – durante o mês de Dezembro – dos quais resultará um ranking nacional

individual e colectivo, de acordo com uma periodização que privilegia um período de preparação geral longo com uma grande base de treino em regime aeróbio – fundamental para estes escalões.

- Consolidação dos Torneios Nadador Completo, de âmbito nacional, que à semelhança dos Torneios de Fundo, abrangerão igualmente as categorias de Infantis e Juvenis – durante o mês de Maio – dos quais resultará um ranking nacional individual e colectivo.
- Relativamente aos Torneios Inter-Associações de Juvenis, estes manter-se-ão à responsabilidade das Associações, cabendo a estas a decisão ou não da sua continuidade.

É imperativo que os quadros competitivos regionais sejam um importante complemento da actividade de âmbito nacional, sobretudo para os atletas com maiores dificuldades de participação em competições nacionais. Para estes deverão ser criadas competições adequadas e motivadoras em todas as categorias.

Tal como temos vindo a assistir nos últimos anos, também para 2010 estão previstas a realização de mais de 300 competições oficiais da responsabilidade das Associações Regionais, Distritais e dos Clubes. Estas competições destinam-se à totalidade dos nadadores filiados de todos os escalões etários definidos pela FPN. Consideramos que este número de competições reflecte a dinâmica das Associações e Clubes, estando perfeitamente adequada às necessidades de âmbito regional e nacional.

4.2.2. Quadro Competitivo Nacional

Continuamos a defender o modelo de periodização dupla, como o mais adequado para as categorias de Infantis e Juvenis, e o modelo de periodização tripla como aquele que melhor responde às características dos nadadores Juniores e Seniores.

No corrente ciclo manteve-se todas as linhas operacionais, sem modificações da filosofia do modelo, de que realçamos:

- A participação em competições de âmbito nacional inicia-se na categoria de Infantis: quando os atletas masculinos completam os 13 anos e os femininos os 12 anos.
- A elaboração dos mínimos de participação em competições nacionais, sofreram pequenos ajustamentos, principalmente nos Campeonatos Absolutos. Contudo, foram introduzidas tabelas de mínimos de participação para o primeiro ano da categoria Júnior, de modo a facilitar o acesso aos Campeonatos acima referidos, uma vez verificado um número reduzido de presenças. Estes pequenos ajustes tendem para continuar a obedecer:
 - A uma progressão gradual entre os vários escalões etários,
 - A uma progressão da carga adequada aos períodos críticos do desenvolvimento biológico dos praticantes,
 - Às características dos espaços aquáticos onde se realiza cada competição – piscina de 25 ou 50 metros,
 - Ao cuidado a ter na duração das sessões, bem como do período de tempo entre o final da sessão da manhã e o início da sessão da tarde.
- Categorias de Juniores e Seniores: continua-se apostar num calendário nacional mais equilibrado – tendo em conta uma periodização tripla:

- Campeonatos Absolutos de Portugal – Piscina Curta (CAP-PC), disputados em meados de Dezembro;
 - Campeonatos Nacionais de Clubes – 1ª, 2ª, 3ª e 4ª divisões (em piscina de 25 metros), disputados no mês de Dezembro;
 - Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores disputados no princípio de Abril;
 - Campeonatos Absolutos de Portugal (CAP), disputados em finais de Julho.
 - Taça de Portugal: permite uma classificação de âmbito colectivo – independentemente das divisões dos campeonatos nacionais de clubes e do género (masculino ou feminino) – resultante das classificações obtidas nos principais campeonatos nacionais.
- Categoria de Juvenis: Mantêm o modelo vigente, que se apresenta do seguinte modo:
- Realização de um Torneio de Fundo durante o primeiro fim-de-semana do mês de Dezembro (a ser organizado por associação, com ranking nacional que premiará os 3 primeiros de cada escalão e género no somatório de pontos das duas provas do programa);
 - Os Campeonatos Nacionais de Juvenis terão lugar em meados do mês de Março, que continuarão a ser disputados em piscina de 50 metros;
 - Realização de um Torneio do Nadador Completo durante o segundo fim-de-semana do mês de Maio (a ser organizado por associação, com ranking nacional que premiará os 3 primeiros de cada escalão e género no somatório das provas de 100m de cada técnica e dos 200m Estilos);
 - Os Campeonatos Nacionais de Juvenis (Verão) ocorrerão nas sessões das eliminatórias dos CAP – com mínimos de participação distintos;
- Categoria de Infantis: não serão realizadas alterações substanciais:
- Realização de um Torneio de Fundo durante o primeiro fim-de-semana do mês de Dezembro (a ser organizado por associação, com ranking nacional que premiará os 3 primeiros de cada escalão e género no somatório de pontos das duas provas do programa);
 - Realização de um Torneio do Nadador Completo durante o segundo fim-de-semana do mês de Maio (a ser organizado por associação, com ranking nacional que premiará os 3 primeiros de cada escalão e género no somatório das provas de 100m de cada técnica e dos 200m Estilos)
 - Os Torneios Zonais continuarão a ser disputados em duas zonas:
 - Zona Norte: ANA, ANC, ANMIN, ANNP, ARNN.
 - Zona Sul: ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM e ANS.
 - Os Campeonatos Nacionais de Infantis, disputados em meados de Julho.
- Relativamente aos nadadores Cadetes, mantêm-se as directrizes emanadas pela FPN nos últimos anos.

Deste modo, a época corrente passou a apresentar o seguinte Calendário de Actividades e Competições Nacionais:

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL	Data Limite de Inscrições
Campeonato Nacional Clubes - 4ª divisão - Fase de Qualificação	08 Novembro	ANAlg - Lagos	Pré-Inscrição – 16 Outubro Definitiva – 27 Outubro
Torneios Regionais de Fundo Infantis e Juvenis	05 e 06 Dezembro	Por Associação	Por Associação
Campeonatos Absolutos de Portugal – Piscina Curta (Jun e Sen)	04 a 06 Dezembro	ANDL- Leiria	24 Novembro
Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª e 4ª Divisões	12 e 13 Dezembro	ANDP – Ponte de Sor	Pré-Inscrição – 17 Novembro Definitiva – 01 Dezembro
Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª e 2ª Divisões	19 e 20 Dezembro	ANL – Sto António Cavaleiros	Pré-Insc. – 17 Novembro Definitiva – 08 Dezembro
Torneios Zonais de Infantis	05 a 07 Março	ZN-ANMinho-Ponte da Barca ZS-ANAlg-Vila Real Sto António	Por Zona
Campeonatos Nacionais de Juvenis Piscina Longa	12 a 14 Março	ANDS – Rio Maior	02 Março
Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores	09 a 11 Abril	ANC – Coimbra	30 Março
Torneios Regionais Nadador Completo Infantis e Juvenis	08 e 09 Maio	Por Associação	Por Associação
6º Encontro Nacional Jovem Nadador	03 e 04 Julho	Por definir	Por definir
Campeonatos Nacionais de Infantis	23 a 25 Julho	ANNP – Porto (Campanhã)	13 Julho
Campeonatos Nacionais de Juvenis e Campeonatos Absolutos de Portugal OPEN de PORTUGAL	29 a 31 Julho e 01 Agosto	ANA – Aveiro	20 Julho

4.2.3. Quadro Competitivo Internacional

Toda a actividade de âmbito internacional, das Selecções Nacionais, encontra-se desenvolvida em documento próprio para o efeito: o Plano de Alta Competição e Selecções Nacionais para 2010 (PAC 2010).

Contudo, várias actividades são desenvolvidas a este nível, de modo independente mas complementar do PAC 2010, estando integradas no calendário anual da Liga Europeia de natação, a referir:

- Meeting Internacional da Póvoa de Varzim, organizado pela ANNP;
- Meeting Internacional do Estoril, organizado pela ANL;
- Meeting Internacional de Lisboa, organizado pela ANL;
- Meeting Internacional de Coimbra, organizado pela AAC;
- Meeting Internacional do Porto, organizado pela ANNP;
- Meeting Internacional Cidade de Loulé, organizado pelo LDC em parceria com a Câmara Municipal de Loulé;

Algumas destas competições serão utilizadas como provas de Selecção para várias Equipas Nacionais, bem como de aferição para outras. Neste sentido, foram já implementadas parcerias específicas entre a FPN e cada Organização, de modo a facilitar a presença dos Clubes com eventuais nadadores seleccionados para essas Selecções Nacionais.

A participação de Selecções Regionais ou Distritais em competições internacionais será um modo de motivar inúmeros nadadores que, apesar do seu valor, ainda não atingiram os níveis necessários para representar as Selecções Nacionais.

ÁGUAS ABERTAS

1. INTRODUÇÃO

O ano de 2010 reveste-se de uma importância significativa dada a proximidade da meta olímpica de Londres 2012.

Cabe à FPN possibilitar o enquadramento desportivo adequado à prossecução dos objectivos, que técnicos, nadadores e a própria Federação, se propuseram alcançar neste ciclo olímpico.

Atendendo à natureza particular das Águas Abertas, nomeadamente o facto de se ter tornado uma disciplina olímpica há apenas dois anos, torna-se crucial que treinadores e nadadores que optem por esta disciplina possam complementar o seu leque de experiências e de conhecimentos dentro das especificidades da disciplina.

O incremento da autonomia destes grupos de trabalho ao nível do treino, os calendários competitivos próprios, e uma especialização cada vez maior por parte de todos os intervenientes tem contribuído para um crescente sentimento de pertença e para o surgimento de um fenómeno de grupo, essencial ao desenvolvimento e crescimento sustentado desta disciplina.

2. OBJECTIVOS

Um dos principais objectivos para 2010 passa pela consolidação do calendário competitivo nacional, trazendo ao Campeonato Nacional de Águas Abertas a relevância desportiva e o simbolismo que um evento desta natureza deverá obrigatoriamente acarretar.

Aumentar o nível de exigência organizativa da principal competição nacional da disciplina traduzir-se-á numa melhoria da experiência competitiva por parte dos participantes e, conseqüentemente, na reincidência participativa. A experiência adquirida em 4 edições da Taça do Mundo de Setúbal, facilitará a transposição da mecânica organizativa de uma competição internacional para a melhoria da realidade nacional.

Em 2009, o objectivo de proporcionar aos treinadores uma experiência competitiva mais alargada no âmbito das Águas Abertas, foi apenas parcialmente conseguido, já que nem

sempre os treinadores conseguiram assegurar a disponibilidade para acompanhar os seus nadadores. Nas vezes em que esse acompanhamento foi de facto possível, o *feedback* dos treinadores foi francamente positivo. Daí que em 2010 se mantenha o objectivo de proporcionar aos técnicos a oportunidade de acompanharem as actividades das Selecções Nacionais, salvaguardando no entanto que haja um maior nível de compromisso da sua parte.

No capítulo das competições internacionais é importante ter presente que, não obstante o desejo de alcançar sempre melhores resultados de ano para ano, é necessário manter alguma racionalidade e frieza na altura de estabelecer objectivos.

No desporto, à semelhança do que acontece noutras áreas, é necessário adequar as perspectivas de desenvolvimento à realidade, procurando a sustentabilidade do projecto, depois de demonstrada a sua exequibilidade.

Num ano que será inequivocamente um dos mais prolíficos em termos de participações internacionais, Portugal participará no Campeonato do Mundo de Águas Abertas, no Campeonato da Europa Absoluto, no Campeonato da Europa de Júniores e ainda na Taça Co.Me.N, competição que terá lugar no nosso País. Estando também presente em algumas das etapas do Circuito Mundial.

Em 2010, os objectivos passarão por garantir o reforço da especialização que os principais intervenientes da disciplina têm vindo a revelar. Aplicar estratégias que possuam um impacto positivo nos níveis motivacionais de nadadores e treinadores, permitindo assim a superação de muitas das dificuldades inerentes ao treino de disciplinas de resistência. Garantir a renovação das equipas jovens, captando nadadores que possibilitem a manutenção ou inclusive a melhoria das prestações alcançadas anteriormente nas competições destinadas às camadas jovens. Por fim, procurar garantir a continuidade da disciplina no projecto *Londres 2012*, feito alcançado na sequência do 14º lugar obtido por Arseniy Lavrentyev, no Campeonato do Mundo de Roma, em 2009.

3. ESTRATÉGIA

Como foi mencionado no ponto anterior, a estratégia para conseguir alcançar os objectivos propostos para 2010 passará necessariamente pela consolidação dos principais factores que, ao longo dos últimos anos, têm contribuído decisivamente para o sucesso desportivo das Águas Abertas.

Depois de três anos a introduzir novas medidas e a desenvolver estratégias que elevassem a disciplina de Água Abertas, de meros acontecimentos estivais a uma

disciplina por direito próprio, é importante assegurar o reforço e sustentabilidade de um modelo que tem vindo a assegurar alguns destaques desportivos para a Nataçãõ.

É por isso fácil de antever que, em 2010, se siga uma estratégia de consolidação, melhorando o que foi implementado, excluindo ou reformulando o que não se tem traduzido de forma inequívoca numa vantagem competitiva e aperfeiçoando os modelos de operacionalidade.

A grande vantagem deste formato é a possibilidade de permitir um maior contributo por parte dos treinadores e, até certo ponto, dos próprios nadadores, que nos últimos anos têm vindo a adquirir experiência e uma maior capacidade crítica no que se refere a esta disciplina.

Mantendo a continuidade com o que foi feito anteriormente, os estágios darão novamente um importante contributo para manter os nadadores direccionados para as Águas Abertas. A participação em etapas da Taça do Mundo possibilitará aos nadadores, que fazem a transição da Selecção Júnior para a selecção Absoluta, adquirir a experiência que venha a permitir competir nos principais palcos da disciplina. A participação em competições como o Campeonato da Europa de Juniores e a Taça CO.ME.N permitirá cativar novos valores para a disciplina. A maior projecção do Campeonato Nacional aliciará mais e melhores nadadores para as Águas Abertas e funcionará como porta de entrada para as Selecções Nacionais.

Uma das primeiras apostas efectuadas na disciplina e sem dúvida alguma um factor impulsionador do crescimento das Águas Abertas, a Taça do Mundo de Setúbal, deverá receber novo impulso, beneficiando da exposição mediática da candidatura de Setúbal à organização do Campeonato do Mundo de 2012. A excelência da capacidade organizativa do evento, aliado ao ambiente fantástico que se vive no dia da competição, facilmente contribuirá para aumentar a base de entusiastas da disciplina.

4. DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE DESPORTIVA

4.1. Escalões Etários

Os escalões etários definidos para as Águas Abertas são idênticos aos da nataçãõ pura.

Existem, no entanto, duas considerações a ter em conta. A idade mínima de participação é de 14 anos e, em termos internacionais, a categoria Júnior refere-se a idades diferentes das usadas pela FPN.

Os escalões etários para efeitos de competições nacionais são os seguintes:

MASCULINOS		FEMININOS	
<i>Categoria</i>	<i>Ano de nascimento</i>	<i>Categoria</i>	<i>Ano de nascimento</i>
Infantis A	96	---	---
Juvenis B	95	---	---
Juvenis A	94	Juvenis	96
Juniores	92 e 93	Juniores	94 e 95
Seniores	91 e mais velhos	Seniores	91 e mais velhas

No que toca a competições internacionais:

MASCULINOS		FEMININOS	
<i>Categoria</i>	<i>Ano de nascimento</i>	<i>Categoria</i>	<i>Ano de nascimento</i>
Juniores	91 a 93	Juniores	92 a 94
Open	96 e mais velhos	Seniores	96 e mais velhas

4.2. Organização dos Quadros Competitivos

4.2.1. Quadro Competitivo Regional

Nos últimos anos, o número de Associações que têm vindo a implementar no seu calendário competitivo provas de Águas Abertas tem vindo a aumentar. Em 2010 deveremos assistir ao aparecimento de novas provas em Associações que ainda não tinham realizado este tipo de eventos e ao desenvolvimento e crescimento das provas já existentes.

Atendendo ao nível competitivo já existente, mas procurando ao mesmo tempo estimular a competitividade ao nível regional, a atribuição de títulos de campeão regional poderá ser uma importante ferramenta ao serviço das Associações.

Além de elevar a importância da prova onde essa distinção se venha a atribuir, contribui também para o correcto escalonamento da hierarquia competitiva nacional, que até 2009 se tem visto privada deste importante momento competitivo.

4.2.2. Quadro Competitivo Nacional

Conforme já foi referido, o quadro competitivo nacional assentará no Campeonato Nacional de Águas Abertas, competição que contempla provas de 5.000m, 10.000m e 5.000m por equipas.

À semelhança de anos anteriores, a prova de 5km *Indoor* continua a revestir-se de uma significativa importância estratégica, já que continuará a ser um dos eventos fundamentais para a elaboração de Selecções Nacionais e para o acesso dos nadadores aos regimes do Alto Rendimento.

MASTERS

Ano após ano, o número de actividades destinadas ao praticante Master tem vindo a aumentar. Seja na Natação Pura ou nas Águas Abertas, os nadadores Masters usufruem hoje da possibilidade de participar em vários momentos competitivos. Com um calendário próprio constituído por duas competições nacionais de Natação Pura e uma de Águas Abertas, complementado ainda por dezenas de provas regionais de ambas as disciplinas, pode-se afirmar que à prática desportiva Master não faltam momentos capazes de sustentar o dinamismo que tem vindo a caracterizar esta categoria nos últimos anos.

No entanto, e apesar de em 2009 se ter verificado novamente um aumento de participantes em todas as competições nacionais disputadas sob a égide da FPN, é legítimo ambicionar e principalmente incentivar um crescimento ainda mais significativo para 2010.

Numa altura em que várias iniciativas nacionais e internacionais procuram assegurar um acréscimo na prática desportiva regular, e em que as infra-estruturas desportivas, necessárias à prática da Natação, estão cada vez mais acessíveis à população, importa criar e desenvolver estratégias que assegurem a transição dos praticantes ocasionais de Natação para um praticante filiado Master.

A crescente qualidade das competições e o aumento do grau de satisfação do praticante Master asseguram o efeito “passa palavra”, que tem sido decisivo no aumento do número de nadadores e também de Clubes.

Ainda assim, verifica-se que o número de Clubes, com alguma tradição e sucesso desportivo na modalidade, que possui um núcleo Master, é ainda relativamente reduzido. A experiência diz-nos que o programa Master possui um efeito catalisador nas actividades dos clubes e que contribui para uma secção de Natação mais enérgica.

Fomentar a adesão dos clubes à natação Master é pois essencial para conseguir chegar ao praticante ocasional de Natação.

Em 2010 procurar-se-á estimular e incentivar a criação de novos programas Masters nos clubes, com o objectivo claro de cativar um número crescente de praticantes para a Natação.

POLO - AQUÁTICO

1. INTRODUÇÃO

Dando continuidade ao segundo ciclo do projecto 2005/2012, o qual define toda a actividade da modalidade em Portugal, apresentamos as linhas orientadoras que consubstanciam a proposta de orçamento para o ano de 2010.

Ao nível das Selecções Nacionais manter-se-á a periodicidade mensal de realização de estágios nacionais, nos escalões de seniores e juniores, e dar-se-á continuidade ao tão necessário trabalho com os escalões mais jovens, através da realização de estágios de âmbito regional.

Considerando o elevado sucesso alcançado pelo modelo implementado no ano transacto, no trabalho com os escalões mais jovens, manter-se-á a prática de acesso de grande número de jogadores àquelas acções, bem como o convite à participação dos técnicos dos clubes nelas representados.

A nível nacional, sendo o segundo ano de vigência do actual Regulamento de Competições Nacionais, estará o mesmo devidamente consolidado, pelo que a articulação com as competições de cariz regional estará devidamente articulada e os objectivos elencados nesta área em vias de concretização.

A grande aposta deste ano centra-se na área da formação, especialmente no projecto de desenvolvimento traçado para a modalidade.

Serão desenvolvidas várias actividades, quer no âmbito da formação de técnicos, quer no aumento da oferta de períodos de treino com acompanhamento técnico especializado.

Neste último, de destacar a continuação do funcionamento do centro de treino da zona norte, e a criação de três novos núcleos na região de Lisboa.

Os centros de treino têm-se vindo a revelar de grande utilidade para o trabalho periódico com atletas das diferentes selecções nacionais, proporcionando uma continuidade e controlo do seu desempenho pelos técnicos da FPN (seleccionadores nacionais e treinadores nacionais).

Ainda neste âmbito, propomos a criação de uma “Escola de Formação de Pólo Aquático”, no complexo de piscinas do Jamor”, que funcionará em duas sessões semanais, enquadrada por um técnico da FPN. Esta iniciativa pretende, neste primeiro ano, alargar a oferta do ensino da modalidade na região de Lisboa, aproveitando o potencial humano frequentador do referido espaço, podendo nos anos seguintes contemplar outras regiões do país, mais deficitárias.

Será também publicado um DVD técnico ilustrando diversas técnicas da modalidade, num projecto de desenvolvimento que será financiado pela LEN. O mesmo constituirá um precioso suporte para o ensino e divulgação da modalidade.

A divulgação da modalidade contará ainda com acções, de dinamização, nas escolas e, de formação de técnicos, em regiões onde existem condições para a implementação da modalidade.

Inserido no projecto de desenvolvimento da modalidade, está previsto para o ano de 2010 a atribuição de um prémio para os clubes que se destacarem ao nível do número de novos praticantes jovens e praticantes femininos.

Este plano enquadra efectivamente estes objectivos e estas intenções, nomeadamente no que respeita às novas rubricas, criadas tanto ao nível do desenvolvimento (incremento do

número de praticantes e do número de Associações Regionais com a modalidade), como ao nível de evolução do nível dos atletas, técnicos, dirigentes e árbitros (acções de acompanhamento, reciclagem, controlo e avaliação).

Uma referência à aposta ganha através de diferentes parcerias estabelecidas com Câmaras Municipais, Associações Regionais e Clubes para a realização de Torneios Internacionais, que permitem os tão necessários contactos com outras Selecções Nacionais Europeias, assim como dão oportunidade de consolidar a crescente visibilidade de Portugal no panorama Europeu.

2. OBJECTIVOS

Suportados por um longo e participado trabalho de preparação da presente época desportiva, traçámos para este ano os seguintes objectivos:

- Aumentar o número de praticantes da modalidade;
- Aumentar o número de Clubes;
- Nas Associações em que esta disciplina não está activa, incentivar a sua prática, assim como a criação de novas equipas;
- Aumentar o número de jogos femininos;
- Facilitar a gestão da arbitragem face aos recursos existentes;
- Releva a formação e reciclagem técnica;
- Incentivar e aumentar a participação feminina.

3. ESTRATÉGIAS

Face aos objectivos enunciados, elencamos as seguintes estratégias, baseadas sempre no pressuposto do diálogo, articulação e comunicação entre os diferentes agentes da modalidade:

- Estreitar a articulação entre a área técnica e a área responsável pela arbitragem;
- Intensificar e privilegiar as relações e os contactos com as associações;
- Agendar reuniões periódicas com os Directores Técnicos Regionais;
- Melhorar a comunicação e actualização da informação, recorrendo ao site oficial da FPN, ou a outras vias de comunicação;
- Efectuar visitas aos clubes em período de treino;
- Acompanhar presencialmente jogos das diferentes competições nacionais;
- Promover a criação de escolas de Pólo Aquático, por parte dos clubes;
- Incentivar o aparecimento de equipas femininas;
- Incrementar o intercâmbio com equipas espanholas;

- Criar meios de divulgação da modalidade, recorrendo à colaboração da assessoria de imprensa da FPN;
- Divulgar a modalidade junto de escolas e entidades de apoio a crianças e jovens;
- Criar um documento uniformizador dos conteúdos a trabalhar nos centros de treino regionais;
- Rever os conteúdos actuais do projecto de Mini Pólo;
- Realizar encontros regionais de atletas dos escalões de formação (envolver os respectivos treinadores e aproveitar para os observar em acção e criar modelos de intervenção homogéneos);
- Realizar acções de formação e reciclagem para treinadores e técnicos, de curta duração, assim como cursos de treinadores de nível II e III.

4. DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE DESPORTIVA

4.1 Escalões etários

	MASCULINOS	FEMININOS
Cadetes B	98 – 99	98 – 99
Cadetes A	96 – 97	96 – 97
Infantis	94 – 95	94 – 95
Juvenis	92 – 93	92 – 93
Juniores	90 – 91	90 – 91
Seniores	89 + Velhos	89 + Velhos

4.2 Organização dos Quadros Competitivos

4.2.1 Quadro Competitivo Regional

A organização dos quadros competitivos regionais é da responsabilidade da respectiva Associação que, de acordo com a sua realidade, adequa a duração e forma de disputa das suas competições regionais. Estas competições são reguladas pelo seu regulamento próprio, o qual é previamente sujeito à aprovação da FPN.

De acordo com o planeamento anual nacional, as Associações estipulam e distribuem as suas acções, as quais devem ser alargadas no tempo, uma vez que o apuramento das suas equipas para a participação dos Campeonatos Nacionais se fará num único, e já previsto, momento.

Nesta época, está prevista, para a categoria de Cadetes, uma competição por Selecções Regionais, ou seja, Torneios Inter-Associações. Estes Torneios procuram ser de carácter formativo e pedagógico, privilegiando os princípios subjacentes a uma formação pessoal e desportiva de qualidade.

4.2.2 Quadro Competitivo Nacional

Competição	Organização	Equipas Participantes	Categoria	Datas
Campeonato Nacional Sénior Masculinos 1ª Divisão	FPN	SCS, PORTINADO, SSCMP, CNA, CDUP, LDC, VSC, CFB, ADDCEG e CFP	Absoluto Masculinos	Fase Regular Início 24/10/09 Final 24/04/10 Final Play Off 29 e 30/05/10 5, 6 e 10/06/10
Campeonato Nacional Sénior Masculinos 2ª Divisão	FPN	AMINATA, Lousada XII, SCP, CNPO, CNAc, + 3 a apurar no Torneio de Acesso	Absoluto Masculino	Fase Regular Início 29/11/09 Final 25/04/10 Liguilha 09/05/10 15/05/10 16/05/10
Campeonato Nacional Sénior Feminino	FPN	ADCCEG, CFP, CNA e SCS	Absoluto Feminino	Início 24/10/09 Final 18/04/10 Final Play off 22 ou 23/05/10 29 e 30/05/10
Campeonato Nacional Júnior Masculino	FPN	12 EQUIPAS A apurar por Zonas	Júnior Masculino	Zonal 23 e 24/01/10 Intermédia 01 e 02/05/10 Final 03 a 05/07/10
Campeonato Nacional Júnior Feminino	FPN	6 EQUIPAS	Júnior Feminino	1º Torneio 09 e 10/01/10 2º Torneio 13 e 14/03/10
Campeonato Nacional Juvenil Masculino	FPN	12 EQUIPAS A apurar por Zonas	Juvenil Masculino	Zonal 19 a 21/03/10 Intermédia 22 a 23/05/10 Final 16 a 18/07/10
Campeonato Nacional Juvenil Feminino	FPN	6 EQUIPAS	Juvenil Feminino	1º Torneio 06 e 07/02/10 2º Torneio 24 e 25/04/10
Campeonato Nacional Infantil Masculino	FPN	12 EQUIPAS A apurar por Zonas	Infantil Masculino	Zonal 20 e 21/02/10 Intermédia 17 a 18/04/10 Final 25 a 27/06/10
Campeonato Nacional Infanti Feminino	FPN	6 EQUIPAS	Infantil Feminino	1º Torneio 30 e 31/01/10 2º Torneio 01 e 02/05/10
Torneio Inter- Associações Cadetes Masc e Fem	FPN	Seleccções Regionais		1º Torneio ANL 2º Torneio ANNP

TAÇA DE PORTUGAL	FPN		Absolutos Masculinos	1/8 Final 19 ou 20 Jun 1/4 Final 26 ou 27 Jun 1/2 Final 10 Jul Final 11 Jul
TAÇA DE PORTUGAL	FPN		Absolutos Femininas	1/4 Final 5 ou 6/06/10 1/2 Final 12/06/10 Final 13/06/10
SUPERTAÇA “Carlos Meinedo”	FPN/ CMFelgueiras	Vencedor do CNSM 1ª Divisão e Vencedor da Taça de Portugal	Absolutos Masc. e Fem.	Outubro de 2010

4.2.3 Quadro Competitivo Internacional

Nome	Organização	Equipas envolvidas	Categoria	Datas
Qualificação Campeonato Europa	LEN	A definir	Júnior	09 a 11 Abril
Torneio Internacional de Felgueiras	FPN/C. M. Felgueiras	POR, ITA, CRO, FRA, GBR, GER e SRB	Júnior Feminino	24 a 27 Março
Torneio Internacional de Olhão	FPN/C. M. Olhão	A definir	Masculino 91 + novos	1 a 3 Abril
Torneio Quadrangular	FPN/ANNP	POR, SRB, FRA, GBR	Sénior Feminina	A designar
Torneio 6 Nações	SWE	SWE, POR, IRL, BEL, SUI, CZE	Sénior Masculino	25 a 28 Março
Campeonato da Europa	LEN	GER	Júnior Masculino	1 a 8 de Ago

4.3 Selecções Nacionais

4.3.1 Introdução

Numa época marcada pela não participação em competições europeias no escalão sénior, propomos a manutenção dos trabalhos das mesmas, no sentido de melhorar os processos e elevar o nível competitivo, com vista ao alargamento do período de preparação para futuras competições.

Realizar-se-ão estágios nacionais, com periodicidade mensal, para os escalões sénior e júnior, e dar-se-á também continuidade ao trabalho com os escalões mais jovens, através da realização de estágios de âmbito regional.

A Selecção Sénior Masculina tem prevista a participação no Torneio das 6 Nações, enquanto a Selecção Sénior Feminina, vê o Torneio Internacional de Tavira cancelado por questões de ordem financeira, e aguarda a possibilidade de estabelecimento de uma parceria para a realização de um Torneio Quadrangular.

4.3.2 Objectivos

Sendo as Selecções Seniores e seus resultados, a referência da modalidade, procuramos:

- Garantir a manutenção do grupo de colaboradores do Departamento Técnico de modo a enquadrar o trabalho das Selecções com as idades de 91 e mais novos (masculinos) e 93 e mais novas (femininas);
- Obter uma vitória nos jogos referentes à qualificação para o Campeonato da Europa de Juniores Masculinos (este objectivo poderá ser revisto em função da constituição dos grupos que, à data, não é conhecida);
- Incentivar e promover parcerias de forma a viabilizar a realização de Torneios Internacionais de selecções no nosso país;
- Obter nos Torneios Internacionais da categoria Sénior, uma classificação entre os três primeiros lugares.

4.3.3 Estratégia

Uma vez que as Selecções Seniores, não participarão, como referido anteriormente, em competições europeias, serão contempladas as selecções júnior masculina e feminina. Assim, de forma a atingir os objectivos estabelecidos, apresentamos as estratégias que adoptaremos para as selecções prioritárias nesta época - Selecções Seniores e Juniores (masculina e feminina):

- Realizar estágios mensais com prioridade para as Selecções Seniores e Júnior Masculina;
- Efectuar estágios conjuntos com Selecções mais fortes;
- Realizar estágios conjuntos das duas Selecções Nacionais do mesmo género;
- Organizar torneios e competições de relevo no nosso país;
- Participar em torneios internacionais preparatórios para as grandes competições.

Tendo-se verificado uma deliberação da FINA e, conseqüentemente também da LEN, no sentido de proceder ajustamentos nas idades das selecções que disputam os respectivos campeonatos, existe necessidade de, a nível interno, se efectuar uma adaptação a este novo cenário.

Assim, propomo-nos intensificar a preparação da Selecção de 93 e mais novos, em conjunto com a Selecção de 91 e mais novos, na qual se tem investido em termos de preparação e participações internacionais, de forma potenciar todo o investimento até aqui efectuado. Deste modo será possível à Selecção mais jovem beneficiar do contacto com jogadores mais velhos e evoluídos, com vista à participação na qualificação para o Campeonato da Europa da sua faixa etária, agendado para a época de 2009/2010.

Constituem os objectivos para esta época, neste escalão:

- Consolidar os elementos técnicos e táticos já praticados;
- Implementar novos elementos técnicos e táticos, nomeadamente:
 - Técnicas individuais;
 - Defesa zona;
 - Duas variantes para a defesa em inferioridade numérica;
 - Duas variantes para o ataque em superioridade numérica;
 - Duas variantes para o ataque planeado;
 - Todas as técnicas de remate/finalização.

Subjacente ao projecto 2005/2012, está também contemplada a acção junto dos escalões mais jovens, que iniciarão a sua preparação com vista a dar coerência e sequência ao trabalho desenvolvido com as restantes Selecções Nacionais.

Incluímos assim o trabalho de âmbito regional com os escalões de formação, referente a atletas nascidos em 1995 e mais novos (masculinos) e 1993 e mais novos (femininos), iniciando, no final da época de 2009/2010 o mesmo tipo de acções, suportadas pelo mesmo princípio e com os mesmos objectivos, para os atletas nascidos em 1997 e mais novos do sexo masculinos e nascidas em 1995 e mais novas, do sexo feminino.

4.3.4 Calendarização dos Estágios

Âmbito Regional

LOCAL	CATEGORIA	ÂMBITO	DATA
Zona Norte	95 e mais novos	Regional	16 e 17/01/10
Zona Sul	95 e mais novos	Regional	30 e 31/01/10
Zona Norte	95 e mais novos	Regional	29 e 30/05/10
Zona Sul	95 e mais novos	Regional	08 e 09/05/10
Zona Norte	97 e mais novos	Regional	04 e 05/07/10
Zona Sul	97 e mais novos	Regional	10 e 11/07/10

Não estão contemplados estágios de âmbito regional, para os escalões de 95 e mais novos e 97 e mais novos, na região centro, visto que a referida região prescindiu da realização dos mesmos.

Âmbito Nacional

LOCAL	CATEGORIA	ÂMBITO	DATA
V.F.Xira	Sénior Masculina	Nacional	23 e 24/01/10
Porto	Sénior Feminina	Nacional	30 e 31/01/10
V.F.Xira	Júnior Masculina	Nacional	13 a 16/02/10
Porto	Júnior Feminina	Nacional	13 a 16/02/10
V.F.Xira	Júnior Masculina	Nacional	06 e 07/03/10
Porto	Sénior Feminina	Nacional	06 a 07/03/10
Porto	Júnior Feminina	Nacional	20 e 21/03/10

V.F.Xira	Júnior Masculina	Nacional	20 e 21/03/10
Olhão	Júnior Masculina	Nacional	29 a 30/03/10
Porto	Júnior Feminina	Nacional	05 e 08/04/10
V.F.Xira	Sénior Masculina	Nacional	01 e 02/05/10
Porto	Sénior Feminina	Nacional	24 e 2/04/10
V.F.Xira	Júnior Masculina	Nacional	12 e 13/06/10
V.F.Xira	Júnior Masculina	Nacional	19 e 20/06/10
V.F.Xira	Júnior Masculina	Nacional	24 a 30/07/10
Porto	Júnior Feminina	Nacional	19 e 20/06/10
Porto	Júnior Feminina	Nacional	10 e 11/07/10
Porto	Júnior Feminina	Nacional	17 a 21/07/10

Âmbito Internacional

Os Estágios Internacionais previstos realizar-se-ão ao abrigo de intercâmbios e protocolos estabelecidos. A justificação da sua execução dependerá dos resultados alcançados pelas diferentes Selecções nas respectivas fases de qualificação.

5. REGIME DE ALTO RENDIMENTO

5.1 Critérios Técnicos para Ingresso no Regime de Alto Rendimento

5.1.1 Introdução

Tendo-se verificado a obtenção de resultados de algum relevo, justifica-se a definição de critérios, no sentido de permitir que um conjunto promissor de jovens, já identificado, possa vir a ser integrado no Regime de Alto Rendimento.

Desse modo, criar-se-ão condições para, a médio e longo prazo, a modalidade possa estar representada em fases finais de Campeonatos da Europa e do Mundo, a nível absoluto.

5.1.2 Escalões etários

JÚNIOR – LEN - Atletas masculinos e femininos nascidos em 1993 e mais novos.

SUB19 – LEN - Atletas masculinos e femininos nascidos em 1990 e mais novos

SÉNIOR – Atletas masculinos e femininos nascidos entre 1986 e 1990.

5.1.3 Competições de Selecção para ingresso no Regime de AR

Serão consideradas competições de selecção para o ingresso no Regime de Alto Rendimento, as Fases Finais dos seguintes eventos:

- Campeonato do Europa de Juniores (masculinos e femininos)
- Campeonato do Europa de SUB19 (masculinos e femininos)
- Campeonato do Mundo de Juniores (masculinos e femininos)
- Campeonato do Mundo de SUB20 (masculinos e femininos)
- Campeonato da Europa A e B Seniores (masculinos e femininos)

5.1.4 Critério de Integração

Nos Campeonatos da Europa de Juniores, Campeonatos da Europa de Sub19, Campeonatos da Europa A e B (Seniores) e Campeonato do Mundo (Juniores e SUB20), considera-se uma classificação compreendida nos primeiros três quartos da tabela (exemplo: se participarem 16 equipas, uma posição até ao 12º lugar).

A participação num Campeonato da Europa Seniores A garantirá, de imediato, a integração.

Serão integrados no Regime de Alta Competição todos o(a)s jogadores(as) participantes na competição - 13 atletas.

5.1.5 Regime de Alto Rendimento

Quanto ao Regime de Alto Rendimento, a legislação em vigor (Decreto-Lei 272/2009, de 1 de Outubro que substitui o Decreto-Lei nº 125/95, de 31 Maio) define objectivamente os critérios a atingir.

Assim, ingressam no Regime de Alto Rendimento os jogadores das Selecções Nacionais que cumpram os seguintes requisitos:

Nível A

- Tenham integrado Selecções Nacionais que obtiveram classificação na 1ª metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, no escalão absoluto.
- Tenham integrado Selecções Nacionais que obtiveram classificações não inferiores ao 3º lugar em campeonatos do Mundo ou da Europa, no escalão imediatamente anterior ao absoluto.
- Tenham obtido qualificação para os Jogos Olímpicos.

Nível B

- Tenham integrado Selecções Nacionais que obtiveram classificação em Campeonatos do Mundo ou campeonatos da Europa, no escalão absoluto.
- Tenham obtido classificação na 1ª metade da tabela em campeonatos do Mundo ou da Europa, no escalão imediatamente anterior ao absoluto.

Nível C

- Tenham integrado a Selecção ou representação nacional em competições desportivas de elevado nível, nos termos estabelecidos na portaria referida, no artigo 9º.

Assim, são propostos os seguintes resultados a atingir em competições de elevado nível para a época de 2009/2010, para efeitos de integração no nível C.

- 1º Lugar no Torneio das 6 Nações (seniores masculinos);
- Apuramento para Campeonatos da Europa Sub 19 ou Júnior através dos Torneios de Qualificação. (Masculinos e Femininos)
- Caso não exista Torneio de Qualificação, obtenção de um resultado compreendido nos primeiros três quartos da tabela classificativa (exemplo: com 16 países participantes, um resultado igual ou melhor que o 12º lugar)

5.1.6 Critérios de integração nas Selecções Nacionais

O controlo, acompanhamento e avaliação de todo o processo evolutivo dos atletas será efectuado, tanto em situação de competição como de estágio, pela Equipa Técnica Nacional. A decisão final relativamente à convocatória dos jogadores para a integração nas Selecções caberá ao Seleccionador Nacional.

As deliberações da Equipa Técnica Nacional, serão de cariz mais abrangente, não se limitando à simples avaliação do nível técnico dos atletas. O historial recente de cada atleta, bem como a realidade inerente a cada situação – tendo como premissa fundamental os interesses desportivos da disciplina e de cada selecção – serão decisivas para as tomadas de decisão.

Assim, de acordo com o Regulamento das Selecções Nacionais de Pólo Aquático, os critérios de integração dos atletas dependem dos seguintes factores:

- a) Cumprimento do planeamento de treino nos Clubes;
- b) Disponibilidade para cumprimento total do Plano de Competições e Estágios da Selecção;
- c) Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um atleta integrado no Regime de Alto Rendimento.
- d) Exemplar postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

NATAÇÃO SINCRONIZADA

1. INTRODUÇÃO

O presente documento consiste na elaboração do Plano para o ano de **2010** referente à disciplina Natação Sincronizada (NS).

Reflecte igualmente as *missões* da Natação Sincronizada, vocacionadas para uma **NS inclusiva e de excelência**, designadamente:

1. Possibilitar ao maior número de crianças e jovens o acesso à prática da NS nas diferentes vertentes (Competição, Formação e Exibição);
2. Partilhar responsabilidades e êxitos com outras entidades, reforçando a gestão, mantendo a liderança;
3. Facultar aos agentes desportivos da Natação uma formação de qualidade, adequada aos diferentes níveis de desempenho e intervenção.

2. OBJECTIVOS

Os principais **objectivos gerais** para o ano de **2010** são os seguintes:

1. Continuar a promover o crescimento orgânico;
2. Continuar a formação de técnicas de NS;
3. Aumentar o número de nadadoras filiadas, através da transição de praticantes da vertente formação/exibição para a vertente competição;
4. Aumentar os Núcleos/Clubes com actividade de NS;
5. Aumentar os clubes e nadadoras a participantes nos Quadro Competitivo Nacional (QCN);
6. Optimizar o Campeonato Nacional, através da criação de Provas Regionais;
7. Continuar a desenvolver o conceito de estágio de nadadoras e formação de técnicas: Centro de Formação de Jovens Nadadoras de Natação Sincronizada (CFJNNS);

3. ESTRATÉGIA

Os principais **objectivos estratégicos** para o ano de 2010 são os seguintes:

- Aumentar o número de praticantes filiados de NS e no âmbito dos Programas de Desenvolvimento Desportivo “Estrelas-do-Mar”.
- Fomentar a criação de mais 2 clubes/escolas de NS e de “Estrelas-do-Mar”.
- Promover a NS junto de espaços aquáticos recentemente inaugurados, permitindo a penetração da Disciplina nas suas escolas de Natação.
- Promover a NS junto das Associações Distritais e Regionais onde a disciplina ainda está pouco desenvolvida (Minho, Algarve, Açores e outros).
- Elevar o nível de desenvolvimento desportivo das jovens nadadoras, através do CFJNNS. Este será uma estrutura de apoio à formação de jovens praticantes de NS, bem como complemento à formação de técnicos.

4. DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE DESPORTIVA

4.3. Escalões Etários

Os escalões etários da modalidade são:

CATEGORIAS	IDADE	ANOS DE NASCIMENTO
Infantis	8 – 12	1998 – 2002
Juvenis	13 – 15	1995 – 1997
Juniores	16 – 18	1992 – 1994
Seniores	19 e + velhas	1991 e anteriores

Quadro 1 – Escalões Etários

4.4. Organização dos Quadros Competitivos

4.4.1. Quadro Competitivo Regional

O programa de Níveis trata-se de um programa estruturado de conteúdos técnicos sistematizados em níveis de desenvolvimento desportivo que permitem o acesso

diferenciado a nadadoras das várias categorias ao Quadro Competitivo Nacional. Este programa funcionará como quadro competitivo regional e apresenta os seguintes objectivos:

- Aumentar o número de praticantes, sobretudo nas regiões do País com menor densidade de nadadores/piscina;
- Realização de competições inter-associações;
- Aumentar o número de participação das escolas de âmbito não federado em provas/torneios.

MÊS	DATA	ZONA	LOCAL	NÍVEIS
Dezembro	12 ou 13	1 – ANL	Amadora	Nível 2,3,4,5
	19 ou 20	2 – ANA	Mealhada	Nível 2,3,4,5
Fevereiro	27 ou 28	2 – ANNP	A definir	Nível 2,3,4,5
Março	6 ou 7	1 – ANS	A definir	Nível 2,3,4,5
Junho	19 ou 20	2 – ANDL	A definir	Nível 2,3,4,5
	19 ou 20	1 – ANDS	A definir	Nível 2,3,4,5

Quadro 2 – Calendário de Provas de Níveis 2009/2010

- ZONA 1** ANALG - Associação de Natação do Algarve
ANS - Associação de Natação do Sul
ANL - Associação de Natação de Lisboa
ANIC - Associação de Natação do Interior Centro
ANDS - Associação de Natação do Distrito de Santarém
- ZONA 2** ANDL - Associação de Natação do Distrito de Leiria
ANC - Associação de Natação de Coimbra
ANA - Associação de Natação de Aveiro
ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal
ANMIN - Associação de Natação do Minho
ARNN - Associação Regional de Natação do Nordeste

4.4.2. Quadro Competitivo Nacional

Entendemos por QCN todos os eventos de âmbito nacional promovidos pela FPN. Para o ano de 2010 realizaremos um Campeonato Nacional de Inverno e um Campeonato Nacional de Verão.

DATA	DESIGNAÇÃO	ORGANIZAÇÃO	LOCAL
17 e 18 de Abril	Campeonato Nacional de Inverno	FPN	A definir
17 e 18 de Julho	Campeonato Nacional de Verão	FPN	A definir

Quadro 3 – Campeonato Nacional Natação Sincronizada 2009/2010

4.3. Centro de Formação de Jovens Nadadoras de Natação Sincronizada

O CFJNNS foi um projecto de progressão/transição criado para retomar o trabalho interrompido no âmbito das selecções nacionais no ano de 2008, cujos objectivos foram os seguintes:

1. Criação do CFJNNS;
2. Definição de dois grupos de trabalho, com 14 nadadoras cada;
3. Definição, implementação e adaptação de rotinas de trabalho e de treino que permitam uma progressão sustentada na carreira de nadadora de NS;
4. Reforçar a formação de técnicas de NS;
5. Convite à transferência de rotinas de trabalho implementadas no CFJNNS para os Clubes e Escolas de Natação.

Em 2010, pretendemos dar continuidade a este projecto, que foi interrompido em 2009. Para tal propusemo-nos ao **LEN FUND FOR COMPETITIVE DEVELOPMENT 2010**, cujo projecto foi aprovado.

A Calendarização proposta prevê a realização de três estágios/formação em Março, Maio e Outubro, para um grupo de 12 nadadoras do escalão de Juvenis.

O CFJNNS funcionará em regime de estágio concentrado, composto por 3 sessões de treino, realizados preferencialmente ao fim-de-semana. Os trabalhos serão supervisionados pela Responsável Técnica pela Natação Sincronizada, coadjuvada por uma técnica a definir para o efeito.

CONSELHO DE ARBITRAGEM

1. ÁGUAS ABERTAS

Durante o ano civil de 2010 prevemos a realização de 4 provas.

- Taça do Mundo – Setúbal
- Campeonato Nacional de Águas Abertas 10km
- Campeonato Nacional de Águas Abertas 5km
- Campeonato Nacional Masters Águas Abertas

O Conselho Nacional de Arbitragem (CNA) prevê para a próxima época colocar em prática os seguintes projectos:

- Curso de Arbitragem de Águas Abertas, destinado a Árbitros Distritais e Nacionais de Natação Pura devidamente filiados.
- Nomeação de um delegado do conselho para análise e avaliação do desempenho das equipas de arbitragem nomeadas pelas Associações Distritais e Regionais que organizam as provas do circuito nacional.

2. NATAÇÃO PURA

Durante o ano civil de 2010 estão previstas a realização de onze provas. Como vem sendo prática do Conselho de Arbitragem, sempre que possível, as convocatórias serão distribuídas de modo equitativo pelos diversos Conselhos de Arbitragem Distritais ou Regionais, sendo que a grande maioria dos elementos do júri convocados serão dos Conselhos de Arbitragem das Associações onde serão realizadas as provas.

Apostando na melhoria continua contamos ter em cada prova um júri o mais completo possível, para que se possa manter quantidade e qualidade em todas as competições, mantendo como princípio básico a verdade desportiva.

Provas Nacionais

- Campeonato Nacional de Inverno de Masters – Piscina Curta - Mealhada
- Campeonato Nacional de Juvenis – Piscina Longa – Rio Maior
- Campeonato Juniores e Seniores – Piscina Longa – Coimbra
- Campeonato Nacional de Masters – Piscina Longa – Reguengos de Monsaraz
- Campeonato Nacional de Infantis – Piscina Longa – Porto
- Campeonato Nacional de Juvenis e Camp. Absolutos de Portugal - Aveiro
- Fase de Qualificação 4ª Divisão - Minho
- Campeonatos Absolutos de Portugal – Piscina Curta - Guarda
- Campeonato Nacional de Clubes da 3ª e 4ª Divisão – Caldas da Rainha
- Campeonato Nacional de Clubes da 1ª e 2ª Divisão – Felgueiras

Provas Internacionais

- Multinations Junior – Coimbra

O Conselho Nacional de Arbitragem prevê para a próxima época colocar em prática os seguintes projectos:

- 1 Curso nacional de arbitragem
- 2 Acções de Reciclagem de Arbitragem de Natação Pura (a realizar em locais distintos).
- A nível internacional vamos continuar a apoiar a presença de árbitros nas diversas competições.
- Apoiar a realização de cursos elementares (realizados pelos Conselhos Distritais), com a nomeação de formadores e fornecimento de meios materiais (vídeo FINA, projecção em PowerPoint, etc.) para os Conselhos de Arbitragem que o solicitem.
- Promover as reuniões com os conselhos distritais de arbitragem, para que possamos melhorar e uniformizar as classificações anuais dos árbitros e outros assuntos de interesse das diversas disciplinas.

3. NATAÇÃO SINCRONIZADA

São nossos objectivos para o ano de 2010

- Reforçar a importância do júri num Evento de Natação Sincronizada;
- Actualizar a formação dos juízes, na sequência das mais recentes alterações nas Regras Internacionais;
- Dar continuidade ao papel desenvolvido pelo observador na avaliação e progressão dos juízes;
- Promover um trabalho de parceria entre técnicos e juízes, com vista à evolução das nadadoras;
- Apoiar a presença de árbitros nas competições/formações internacionais de Natação Sincronizada.

O júri de um **Quadro Competitivo Nacional NS** deverá ser composto por:

- Um Arbitro da prova;
- Um a dois Juíz(es) Adjuntos;
- Doze a catorze juízes pontuadores;
- Um Chefe de Secretaria;
- Quatro a seis anotadores;
- Dois a três cronometristas/controladores dos elementos requeridos;

- Dois elementos de apoio ao secretariado;
- Um locutor,

Num total de vinte e quatro a trinta elementos.

Os **Torneios de âmbito regional** e de acordo com o programa de prova poderão apresentar uma composição do júri mais reduzida.

As **Provas de níveis** (Programa de Níveis) têm regulamentação própria relativamente à composição do Júri, consoante o nível em avaliação, assim como orçamentação que passa a ser assegurada pelas Associações Distritais de Natação.

Os Quadros competitivos Nacionais serão compostos por duas provas de âmbito Nacional, a saber:

Etapas do Campeonato Nacional:

- Etapa 1 – 17 e 18 de Abril de 2010
- Etapa 2 – 17 e 18 de Julho de 2010

4. POLO AQUÁTICO

O ano desportivo de 2010 apresenta um total de cerca de 492 jogos, distribuídos pelos vários escalões, sendo de assinalar a introdução do Campeonato Nacional de Infantis, bem como os torneios preliminares. À semelhança dos anos anteriores, as equipas de arbitragem serão constituídas por 4 elementos, 2 árbitros e 2 oficiais de mesa, sendo que um dos oficiais é nomeado pelo CNA e o outro é da responsabilidade do clube que joga “em casa”, devendo estar devidamente habilitado. 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 go!o, todos eles nomeados pelo CNA.

Para além do quadro das competições nacionais, inscrito no Regulamento de Competições Nacionais de Pólo Aquático 2008-2012, iremos continuar o projecto de criação e desenvolvimento de novos quadros de arbitragem nas seguintes zonas:

- Santarém, Coimbra, Porto, Lisboa e Algarve.

No âmbito da arbitragem de Pólo Aquático, a nível nacional, prevê-se para a próxima época colocar em prática os seguintes projectos:

- Condução de dois cursos de passagem a árbitro regional, sendo um deles para a zona Norte e outro para a zona Centro/Sul;
- Reunião anual de arbitragem com formação e reciclagem, preferencialmente conduzida por um prelector estrangeiro (privilegiando-se delegados LEN ou formadores da escola internacional de árbitros), com data prevista para Setembro 2010, antes do início da época desportiva;
- Aplicação dos regulamentos de arbitragem de Pólo Aquático na sua extensão;
- Continuar a apoiar e incentivar a realização de cursos elementares de arbitragem, realizados pelos conselhos 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 de Arbitragem e com o Departamento Técnico da FPN, procuraremos efectuar acções de reciclagem/formação, usando, sempre que possível, os estágios das selecções como parte prática das reciclagens/formações de novos árbitros.
- Estabelecer um plano de formação, em conjunto com os Conselhos Regionais 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 acções de trabalho a efectuar junto dos clubes de Pólo Aquático (nomeadamente nos dias de jogos de treino com outras equipas).
- Promover reuniões regulares com os conselhos Regionais (mínimo trimestral), para que possamos melhorar e uniformizar os sistemas de avaliação dos bem como debater problemas que possam existir.
- Criar as bases para uma correcta evolução na carreira de árbitro, devidamente sustentada com os relatórios das competições regionais, a serem entregues pelos Conselhos 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.
- Trabalhar num quadro de delegados/avaliadores a implementar na época de 2010/2011 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;

- As Competições Nacionais para o ano desportivo de 2010 são as seguintes

- *Em Masculinos*

- - Campeonato Nacional Sénior Masculino da 1ª Divisão
- - Campeonato Nacional Sénior Masculino da 2ª Divisão
- - Taça de Portugal
- - Campeonato Nacional Júnior Masculino
- - Campeonato Nacional Juvenil Masculino
- - Campeonato Nacional Infantil Masculino
- - Torneios Inter-Associações de Cadetes
- - Super Taça “ Carlos Meinedo”
- - Torneios Preliminares
- - Torneio de Apuramento para a 2ª Divisão

- *Em Femininos*

- - Campeonato Nacional Sénior Feminino
- - Taça de Portugal
- - Campeonato Nacional Júnior Feminino
- - Campeonato Nacional Juvenil Feminino
- - Campeonato Nacional Infantil Feminino
- - Torneios Inter-Associações de Cadetes
- - Super Taça “ Carlos Meinedo”

FORMAÇÃO

1. INTRODUÇÃO

Globalmente, podemos dizer que a conceptualização das acções, a respectiva tradução em plano e a necessária exposição pública à comunidade decorreu de forma bastante positiva.

Na generalidade as acções foram bem recebidas, merecendo aprovação e gerando animação na comunidade. Podemos dizer também que a operacionalização das iniciativas alcançou as expectativas, fruto da dinâmica que esteve subjacente na fase de projecto e respectiva execução.

Foi dada continuidade na realização dos cursos e acções com maior procura, tendo esta estratégia como base de apoio, as parcerias com instituições de ensino superior e entidades privadas que organizam estas acções nas várias áreas específicas da natação. Estas parcerias com as instituições foram realizadas através da cedência de instalações e colaboração dos seus docentes, minimizando os custos e procurando que os cursos/acções se auto-financiem.

Por necessidades operacionais, o prazo para apresentação de propostas das Associações Regionais e Conselho Nacional de Arbitragem para o Plano de Formação de 2010 decorrerá até ao dia 2 de Novembro de 2009. A FPN, mediante essas propostas, atribuirá as respectivas acções e cursos a realizar durante o ano de 2010.

2. DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS E ESTRATÉGIAS DE ACTUAÇÃO PARA 2010

2.1. Objectivos

Objectivo Geral:

Promover o aperfeiçoamento qualitativo e quantitativo da formação de agentes desportivos, quer no âmbito das disciplinas da Natação quer em termos recreativos, competitivos ou de alta competição.

Objectivos Específicos:

- a) Fomentar a actualização contínua dos treinadores inseridos no processo de treino de alto rendimento nas novas metodologias de treino e acompanhamento dos nadadores de alta competição;
- b) Melhorar a formação global dos nadadores de alta competição em temáticas relevantes para a potenciação das suas capacidades de desempenho desportivo;
- c) Fomentar a actualização contínua dos técnicos de 1º e 2º Nível, com vista à melhoria da qualidade da prática realizada pelos jovens praticantes de Natação;

- d) Promover a formação aquática multidisciplinar de crianças, com vista à massificação da participação desportiva nas diferentes disciplinas;
- e) Diversificar as áreas de incidência da formação com vista a abranger maior número de agentes desportivos (ex.: formadores, dirigentes, pais, ex-praticantes, fisioterapeutas, enfermeiros, massagistas, etc.);
- f) Implementar a formação e o enquadramento de antigos praticantes com estatuto internacional, actuais nadadores e técnicos (desportivos, médicos e paramédicos);
- g) Continuar a formação específica de agentes desportivos no domínio do treino de *Masters*;
- h) Continuar a formação específica de agentes desportivos no domínio do treino e arbitragem de *Águas Abertas*;
- i) Fomentar a actualização contínua dos árbitros/juízes com vista ao sucesso dos nadadores da modalidade;
- j) Aumentar em qualidade e quantidade as equipas de arbitragem, nomeadamente nas disciplinas mais carenciadas.

2.2. Estratégias

As estratégias a implementar são as seguintes:

- a) Criar e implementar durante o ano de 2010 o Regime da Cédula de Treinador de Natação;
- b) Promoção e divulgação dos cursos (nomeadamente os mais directamente relacionados com o treino e arbitragem) nas escolas de ensino secundário e superior, junto a docentes e alunos;
- c) Organização de acções no âmbito da disciplina de saltos para a água (para técnicos e árbitros) de forma a ser retomada a actividade da disciplina;
- d) Desenvolver acções de reciclagem do 1º e 2º Nível, no âmbito das diferentes disciplinas (natação sincronizada, pólo aquático e saltos para a água);
- e) Criar incentivos para as Associações Regionais, estimulando a sua participação mais activa na concretização do plano de formação, respondendo às necessidades locais;
- f) Reformular manuais e documentação dos cursos de treinadores, integrando os conteúdos específicos dos diferentes programas de desenvolvimento;
- g) Realizar formação para os formadores, integrando-os nos novos projectos da FPN;
- h) Promover acções no âmbito das áreas que se mostraram mais carenciadas de formação, nomeadamente em actividades aquáticas mais diversificadas, gestão, organização e manutenção de piscinas e escolas de natação;

- i) Realizar acções de formação que visem promover a melhor utilização de ferramentas informáticas específicas;
- j) Promover acções no âmbito da Natação Pura, reciclagens e actualizações de treinadores;
- k) Lançar acções de formação para pais, sobretudo dos praticantes mais jovens;
- l) Lançar acções de formação para elementos subsidiários das equipas técnicas;
- m) criar condições especiais para antigos praticantes federados na FPN nas acções de formação e cursos;
- n) Promover o conhecimento específico relativamente ao treino de *Masters* e de Águas Abertas, através de acções de formação com técnicos especializados e credenciados;
- o) Criar parceiros estratégicos com instituições de ensino e/ou entidades privadas, autarquias, entre outras.

PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

1. INTRODUÇÃO

O presente plano visa apresentar e sistematizar o trabalho a desenvolver durante o ano de 2010, no âmbito dos programas de desenvolvimento desportivo.

Após a análise decorrente de 2009, procedeu-se ao desenvolvimento do plano de actividades previsto.

2. OBJECTIVOS

Na sua definição, os Programas apresentam uma linha condutora comum, o que contribui para o seu desenvolvimento, com um maior grau de sustentabilidade.

Pretendemos alcançar os seguintes objectivos gerais:

- Aumentar o número de praticantes de Natação nas suas várias disciplinas;
- Fidelizar os praticantes existentes, através da oferta de programas de desenvolvimento desportivo;
- Melhorar a qualidade da prática realizada pelos jovens praticantes de Natação, quer no âmbito federado ou não;
- Diversificar a oferta dos serviços prestados pela FPN;
- Democratizar o acesso à prática desportiva da Natação, contribuindo para a adopção de estilos de vida saudáveis dos jovens, promovendo o acesso a uma prática desportiva de qualidade;

3. ESTRATÉGIAS

Objectivo 1

Aumentar o número de praticantes desportivos jovens.

Estratégia: Estrelas-do-Mar / Mini-Pólo / Jovens Saltadores / Jovens Nadadores

1. Promover e divulgar os programas directamente com as Autarquias, Faculdades e junto das Escolas de Natação, Clubes e Escolas do Ensino Básico;

2. Formação específica no âmbito do Ensino Básico (Professores de Educação Física);
3. Inclusão de um módulo específico dos programas nos cursos de 1º Nível de Monitores de Natação e presença de um Formador FPN nesse mesmo módulo;
4. Incentivar a filiação dos novos praticantes na FPN, com oferta de determinados serviços (seguro desportivo, actividades organizadas, material didáctico, ...);
5. Divulgar o material didáctico dos PDD's já produzido: Poster Didáctico, Dossier Combi, Mini Livro Regras de Mini-Pólo;
6. Associação dos programas a parceiros estratégicos para apoio ao seu desenvolvimento (merchandising, publicidade e recursos materiais), produção de material de merchandising;
7. Formação de Técnicos e Formadores no âmbito dos PDD's;
8. Produção de um DVD didáctico alusivo aos 4 programas.

Objectivo 2

Melhorar a qualidade da prática desportiva juvenil.

Estratégia:

- Estrelas-do-Mar

1. Apoiar a realização de 1 Desafio de Estrelas, dinamizado pelas Escolas de NS;
2. Apoio à realização de 1 Festival de Estrelas;
3. Formação de Técnicos, Formadores e Árbitros.

- Mini-Pólo

1. Apoiar a realização de 3 Encontros Regionais de Mini-Pólo;
2. Realização de 1 Encontro Nacional de Mini-Pólo;
3. Formação de Técnicos, Formadores e Árbitros.

- Jovens Saltadores

1. Apoiar a realização de 2 Encontros Regionais, com vista à promoção da disciplina;
2. Formação de Técnicos, Formadores e Árbitros.

3. CALENDARIZAÇÃO

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL	DATA LIMITE INSCRIÇÕES
Desafio de Estrelas e Festival de Estrelas	27 e 28 Abril 2010	A definir	A definir
Encontro Nacional de “Mini-Pólo”	A definir	A definir	A definir
2 Encontros Regionais “Jovens Saltadores”	A definir	A definir	A definir
6º Encontro Nacional do Jovem Nadador	3 e 4 Julho 2010	Condeixa-a-Nova	A definir
Campo de Férias Combi-Aquático	A definir	A definir	A definir
Águas Abertas 1.0	A definir	A definir	A definir