



**FPN**

# POLÍTICA DESPORTIVA ENQUADRAMENTO TERRITORIAL 2020-21

Departamento Técnico

Federação Portuguesa de Natação

Julho de 2020

## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	3
2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO.....	3
3. NÍVEIS DE INTERVENÇÃO.....	4
3.1. CATEGORIAS .....	4
3.2. NÍVEIS DE COMPETIÇÃO.....	4
3.3. CALENDÁRIO DESPORTIVO.....	5
3.4. QUADRO RESUMO DAS AÇÕES .....	6
4. PROGRAMAS.....	8
4.1. ESCOLAS DE NATAÇÃO.....	8
4.2. CADETES C - GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA.....	8
4.3. CADETES A E B .....	9
4.4. INFANTIS .....	10
4.5. JUVENIS .....	13
4.6. JUNIORES E SENIORES .....	15
5. ESTÁGIOS DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA – CADETES E INFANTIS .....	16
5.1. CADETES .....	16
5.2. INFANTIS .....	18
5.3. CONTEÚDOS.....	20
5.4. RELATÓRIO.....	21

# **POLÍTICA DESPORTIVA**

## **ENQUADRAMENTO TERRITORIAL**

### **1. INTRODUÇÃO**

Este documento surge na sequência das reuniões efetuadas entre os principais agentes da modalidade e das alterações promovidas no calendário nacional. Decorre ainda da necessidade de redefinir o quadro de atividades das associações territoriais em estrita coerência com a política desportiva nacional, a três níveis fundamentais: i) formação de recursos humanos (técnicos e outros agentes); ii) capacitação técnica de nadadores (estágios e avaliações); iii) quadro competitivo. Ao mesmo tempo procura dar sequência às atividades desenvolvidas nas épocas anteriores, inserindo algumas alterações pontuais em função da avaliação efetuada.

O enquadramento financeiro desta política, já discutido com as Associações Territoriais, está integrado na matriz de apoio financeiro às mesmas para os níveis relativos ao quadro competitivo e capacitação técnica, bem como ao nível do plano anual de formação de recursos humanos.

Destaca-se mais uma vez a importância das Associações Territoriais e o papel essencial dos Diretores Técnicos Regionais na implementação da Política Desportiva da FPN e na ligação com a Direção Técnica Nacional. Neste âmbito, realce para o trabalho que se tem vindo a efetuar nos escalões pré-juniões, com os Diretores Técnicos Regionais a estarem claramente envolvidos nas atividades propostas, quer de âmbito territorial, interterritorial e zonal, quer de âmbito nacional. Reforçamos ainda a importância dos Diretores Técnicos Regionais, com a sua participação e contributos em todas as ações que decorrem da Comissão Técnica dos Programas Desportivos da FPN.

### **2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO**

- a. Formação de quadros técnicos
- b. Capacitação técnica de praticantes
- c. Rendimento/quadro competitivo

### 3. NÍVEIS DE INTERVENÇÃO

#### 3.1. CATEGORIAS

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
Escolas de Natação	Sem limite de idade	Sem limite de idade
<b>Cadetes C - Grupos de Formação Desportiva</b>	9 anos e + novos	8 anos e + novas
<b>Cadetes B</b>	10,11 anos	9,10 anos
<b>Cadetes A</b>	12 anos	11 anos
<b>Infantis B</b>	13 anos	12 anos
<b>Infantis A</b>	14 anos	13 anos
<b>Juvenis B</b>	15 anos	14 anos
<b>Juvenis A</b>	16 anos	15 anos
<b>Juniores</b>	17,18 anos	16,17 anos
<b>Seniores</b>	19 anos e + velhos	18 anos e + velhas

**Nota:**

- Os praticantes da categoria de Escolas de Natação têm filiação própria na FPN (Portugal a Nadar) e no âmbito desportivo a sua participação é realizada nos Encontros de Escolas.

#### 3.2. NÍVEIS DE COMPETIÇÃO

Escolas de Natação	<b>TERRITORIAL</b>	<b>13 Associações Territoriais</b>
Cadetes		
Infantis	<b>INTER TERRITORIAL</b>	<b>6 Inter territórios:</b> 1. ANNP, ANMIN, ARNN; 2. ANC, ANCNP, ANDL; 3. ANIC, ANALEN, ANALG; 4. ANL, ANDS; 5. ANMAD; 6. ANARA.  <b>2 Zonas:</b> 1. Norte; 2. Sul.
Juvenis		
Juniores	<b>ZONAL, NACIONAL E INTERNACIONAL</b>	
Seniores		

### 3.3. CALENDÁRIO DESPORTIVO

	1º MACRO				2º MACRO				3º MACRO			
CATEGORIAS	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	
ESCOLAS DE NATAÇÃO				FESTIVAIS DE ESCOLAS DE NATAÇÃO						FESTIVAIS DE ESCOLAS DE NATAÇÃO		
CADETES C- GRUPOS FORMAÇÃO DESPORTIVA				TORNEIO Técnicas Alternadas				TORNEIO Técnicas Simultâneas			TORNEIO Técnicas Combinadas	
CADETES				TORREGRI 1	ESTÁGIO Capacitação 1			TORREGRI 2	ESTÁGIO Capacitação 2		TORREGRI 3	ENCONTRO NACIONAL JOVEM NADADOR
INFANTIS				ESTÁGIO Capacitação 1	Torneio Inter ATs VALE TEJO	CAMP. TERRITORIAL INFANTIS	ZONAL	FUNDO	ENCONTRO NACIONAL INFANTIS	CAMP. TERRITORIAL INFANTIS	CAMP NACIONAL	
JUVENIS	MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	ZONAL		Torneio Inter ATs VALE TEJO	MEETING INTERN	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL	FUNDO	MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL
JUNIORES	MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER AT	ZONAL			MEETING INTERN	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL		MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL OPEN
SENIORES	MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER AT	ZONAL			MEETING INTERN	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL		MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	CAMP NACIONAL OPEN

Legenda:  Local  Territorial  Interterritorial  Zonal  Nacional  Internacional

### 3.4. QUADRO RESUMO DAS AÇÕES

<b>ESCOLAS DE NATAÇÃO</b>	
<b>Competição</b>	Festivais de Escolas de Natação em coordenação com as autarquias; certificação desde que filiados na FPN (Portugal a Nadar).
<b>Formação</b>	Ação de formação por Associação Territorial: temas orientados para a abordagem do ensino em Escolas de Natação com conteúdos pluridisciplinares.
<b>CADETES C - GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA</b>	
<b>Competição</b>	3 Torneios (Técnicas Alternadas, Técnicas Simultâneas, Técnicas Combinadas).
<b>Formação</b>	Ação de formação por Associação Territorial: temas orientados para a apresentação do Modelo Técnico e de Ensino de referência.
<b>CADETES A e B</b>	
<b>Competição</b>	3 Torregris
<b>Formação</b>	Ações de formação em cada Associação Territorial: temas orientados para a apresentação do Modelo Técnico e de Ensino de referência.
<b>Estágios</b>	2 estágios (1 dia): um estágio por ciclo de treino (após os Torregris 1 e 2), organizados pelas Associações Territoriais em coordenação com o GACO/FPN. 1 Encontro Nacional do Jovem Nadador – Cadetes (após Torregri 3).
<b>INFANTIS</b>	
<b>Competição</b>	Torneio Interassociações (Taça Vale do Tejo)
	Campeonato Territorial de Inverno
	Torneio de Fundo
	Torneio Zonal de Infantis
	Encontro Nacional de Infantis
	Campeonato Territorial de Verão
	Campeonato Nacional de Infantis
<b>Formação</b>	Ações de formação a nível Zonal/Interterritorial: temas orientados para a apresentação da Política Desportiva Nacional da FPN/Plano de Preparação Desportiva a Longo Prazo e Avaliação e Correção Técnica.
<b>Estágios</b>	1 estágio (1.5 dias) organizado preferencialmente Inter territorialmente em coordenação com o GACO/FPN. 1 Encontro Nacional de Infantis (após Torneio Zonal de Infantis)
<b>JUVENIS</b>	
<b>Competição</b>	Meeting Internacional de Piscina Curta (Algarve)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Juvenis de Piscina Curta
	Torneio Zonal de Juvenis
	Torneio Interassociações (Taça Vale do Tejo)
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Lisboa e Póvoa de Varzim)
	Torneio de Fundo
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Juvenis - Inverno
	Campeonato Nacional de Juvenis - Inverno
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Coimbra e Porto)
Campeonato Interterritorial/Territorial de Juvenis - Verão	

	Campeonato Nacional de Juvenis - Verão
<b>Formação</b>	Ações de formações a nível Zonal/Nacional: temas orientados para o Treino com Jovens e Formação Complementar ao Treino.
<b>Estágios</b>	2 estágios (de âmbito nacional/zonal), organizados pelo GACO/FPN, em parceria com as Associações Territoriais.
<b>JUNIORES</b>	
<b>Competição</b>	Meeting Internacional de Piscina Curta (Algarve)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Júniores de Piscina Curta
	Torneio Zonal de Júniores de Piscina Curta
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Lisboa e Póvoa de Varzim)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Júniores - Inverno
	Campeonato Nacional de Júniores - Inverno
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Coimbra e Porto)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Absolutos – Verão
Campeonato Nacional de Absolutos	
<b>Formação</b>	Ações de formações a nível Nacional: temas orientados para a Avaliação e Controlo do Treino e Formação Complementar.
<b>Estágios</b>	Em função das atividades da seleção júnior e enquadrados pelo GACO/FPN.
<b>SENIORES</b>	
<b>Competição</b>	Meeting Internacional de Piscina Curta (Algarve)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Seniores de Piscina Curta
	Torneio Zonal
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Lisboa e Póvoa de Varzim)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Seniores - Inverno
	Campeonato Nacional de Seniores - Inverno
	Meeting Internacional de Piscina Longa (Coimbra e Porto)
	Campeonato Interterritorial/Territorial de Absolutos – Verão
Campeonato Nacional de Absolutos	
<b>Formação</b>	Ações de formações a nível Nacional: temas orientados para o Treino de Alto Rendimento.
<b>Estágios</b>	Em função das atividades da seleção absoluta e enquadrados pelo GACO/FPN.

## 4. PROGRAMAS

### 4.1. ESCOLAS DE NATAÇÃO

Os programas dos Festivais de Escolas de Natação estão inseridos na política da FPN de desenvolvimento da natação, através do programa Portugal a Nadar.

Deverão ser realizados preferencialmente dois festivais anuais, com data e local a ser definidos em cada Associação Territorial, de acordo com as necessidades e características de cada Associação Territorial/Entidades aderentes ao programa. No entanto, aconselha-se que o primeiro festival seja realizado a meio da época e o segundo no final da época desportiva.

Propõe-se a realização de atividades lúdicas e recreativas, no âmbito das diversas disciplinas da Natação, tendo em consideração o modelo de referência de ensino da FPN (Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação).

Esta participação é destinada a todos os praticantes das Escolas de Natação, sem limite de idade, devendo as atividades ser adaptadas consoante o nível e idade dos praticantes. Porém, esta participação deve ser aberta a toda a população que queira participar, sugerindo-se iniciativas como “Estafeta de pais e filhos” ou “Traz um amigo para participar”, mediante inscrição prévia salvaguardando os aspetos legais de participação em atividades desportivas.

### 4.2. CADETES C - GRUPOS DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

#### 4.2.1. Programas Competitivos

TORNEIO		
Técnicas Alternadas	Técnicas Simultâneas	Técnicas Combinadas
Costas: 25 e 50 metros	Bruços: 25 e 50 metros	50 Mariposa.Costas
Livres: 25 e 50 metros	Mariposa: 25 e 50 metros	50 Costas.Bruços
		50 Bruços.Crol
<b>Pernas:</b> 25 metros Costas* <sup>1</sup> 25 metros Crol* <sup>2</sup>	<b>Pernas:</b> 25 metros Bruços* <sup>2</sup> 25 metros Mariposa* <sup>2</sup>	<b>Pernas:</b> 100 Estilos* <sup>3</sup>
Estafetas: 4x25 e 4x50 Costas 4x25 e 4x50 Livres	Estafetas: 4x25 e 4x50 Bruços 4x25 e 4x50 Mariposa	Estafetas: 4x25 Estilos 4x50 Estilos* <sup>4</sup> (M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)

\*1: 25m Pernas de Costas, com partida para nado dorsal, devendo o nadador deslocar-se sem placa, apenas com a ação dos membros inferiores na técnica de costas, mantendo a posição hidrodinâmica fundamental dorsal.

\*2: 25m Pernas de Crol/Bruços/Mariposa, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente.

3: 100m Pernas em Estilos, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente; não é permitido realizar viragem de rolamento, devendo os nadadores realizar viragem aberta.

\*4: 1º e 2º elementos nadam 25m Mariposa + 25m Costas; 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol.



Os programas de cada Torneio devem incluir todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT.

**Equipamentos desportivos:** os nadadores Cadetes C não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).

#### 4.2.2. Formação de Quadros Técnicos

Ações de formação realizadas preferencialmente em cada Associação Territorial, com temas orientados para a apresentação do modelo técnico e de ensino de referência.

Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau I e II, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

### 4.3. CADETES A E B

#### 4.3.1. Programas Competitivos

	TORREGRI 1	TORREGRI 2	TORREGRI 3
<b>Cadetes A</b>	100 Mariposa	100 Mariposa	100 Mariposa
	100 Costas	100 Costas	100 Costas
	100 Bruços	100 Bruços	100 Bruços
		100 Livres	100 Livres
	200 Livres	400 Livres	800 Livres
	100 Estilos	200 Estilos	200 Estilos
	4x50 Livres	4x100 Livres	4x100 Livres
	4x50 Estilos* <sup>1</sup> (M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)	4x100 Estilos* <sup>2</sup> (100Est, 100Est, 100Est, 100Est)	4x100 Estilos* <sup>3</sup> (Misto: C, B, M, L)
<b>Cadetes B</b>	50 Mariposa.Costas	50 Mariposa	50 Mariposa
	50 Costas.Bruços	50 Costas	100 Costas
	50 Bruços.Crol	50 Bruços	100 Bruços
		50 Livres	100 Livres
	100 Livres	200 Livres	400 Livres
		100 Estilos	100 Estilos
	4x25 Livres	4x50 Livres	4x50 Livres
	4x25 Estilos	4x50 Estilos* <sup>1</sup> (M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)	4x50 Estilos* <sup>4</sup> (Misto: C, B, M, L)

\*1: 1º e 2º elementos nadam 25m Mariposa + 25m Costas, 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol;

\*2: Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos;

\*3: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (100C, 100B, 100M, 100L).

\*4: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (50C, 50B, 50M, 50L).

Os programas de cada TORREGRI deverão incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às

necessidades de cada AT. Cada nadador não poderá participar em mais do que duas provas individuais e uma estafeta em cada sessão.

**Equipamentos desportivos:** os nadadores Cadetes A e B não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).

#### **4.3.2. Formação de Quadros Técnicos**

Ações de formação realizadas preferencialmente em cada Associação Territorial, com temas orientados para a apresentação do modelo técnico e de ensino de referência.

Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau I e II, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

#### **4.3.3. Estágios de Capacitação Técnica**

Estágios de capacitação técnica, de âmbito territorial, organizados pelas Associações Territoriais em coordenação com o GACO/FPN. Devem ser realizados 2 momentos de estágio (1 dia cada), no final de cada ciclo de treino, após a realização dos Torregris 1 e 2. No final do Torregri 3 será realizado o Encontro Nacional do Jovem Nadador.

Estágio direcionado para a avaliação e intervenção técnica, devendo apresentar um carácter de formação em situação prática com a apresentação e discussão de ideias entre todos os técnicos envolvidos (formação certificada). O Encontro Nacional do Jovem Nadador deverá apresentar características fundamentalmente de intervenção técnica, assumindo também uma componente mais lúdica e recreativa.

### **4.4. INFANTIS**

#### **4.4.1. Programas Competitivos**

##### **4.4.1.1. Torneio de Fundo (data limite: 11 abril 2021)**

<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
Femininos	Masculinos
Infantis A: 400 Estilos	Infantis A: 400 Estilos
Infantis B: 400 Estilos	Infantis B: 400 Estilos
Masculinos	Femininos
Infantis A: 1500 Livres*	Infantis A: 800 Livres*
Infantis B: 1500 Livres*	Infantis B: 800 Livres*

\*As provas de 800L e 1500L devem ser organizadas com a partida a ser efetuada dentro de água, e com uma das mãos em contacto com a parede, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada AT. A organização das séries nas provas de 800L e 1500L deverá permitir que os nadadores com os melhores tempos de inscrição nadem nas primeiras séries.

Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional, nomeadamente no que respeita à data limite de realização.

**Equipamentos desportivos:** os nadadores Infantis B e Infantis A não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).

#### 4.4.1.2. Campeonatos Territoriais

O calendário e a organização dos campeonatos territoriais deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT.

**Equipamentos desportivos:** os nadadores Infantis B e Infantis A não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).

#### 4.4.1.3. Torneio Zonal de Infantis (data: 20-21 março 2021)

Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições, disputado em duas Zonas (Norte e Sul).

1ª JORNADA – 1ª SESSÃO		2ª JORNADA – 1ª SESSÃO	
1	400 Livres femininos INF-B	13	400 Livres masculinos INF-B
2	200 Estilos masculinos INF-B	14	200 Estilos femininos INF-B
3	200 Costas femininos	15	200 Livres masculinos
4	100 Costas masculinos	16	100 Livres femininos
5	100 Costas femininas	17	100 Livres masculinos
6	200 Costas masculinos	18	200 Livres femininos
1ª JORNADA – 2ª SESSÃO		2ª JORNADA – 2ª SESSÃO	
7	400 Livres femininos INF-A	19	400 Livres masculinos INF-A
8	200 Estilos masculinos INF-A	20	200 Estilos femininos INF-A
9	200 Bruços femininos	21	200 Mariposa masculinos
10	100 Bruços masculinos	22	100 Mariposa femininos
11	100 Bruços femininos	23	100 Mariposa masculinos
12	200 Bruços masculinos	24	200 Mariposa femininos

Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional.

Pressupostos principais do Torneio Zonal de Infantis:

- Têm direito a participar neste Torneio os nadadores que tenham cumprido pelo menos dois Mínimos de acesso nas distâncias e técnicas dos respetivos escalões, tendo em consideração os pressupostos de participação (1 Mínimo numa prova de 100m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m; 1 Mínimo numa prova de 200m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m; Mínimo na prova de 400L; Mínimo na prova de 200Est).
- Cada nadador, desde que tenha obtido pelo menos dois mínimos de acesso nas condições acima indicadas, participa obrigatoriamente nas quatro provas do programa, sendo também obrigatória a participação nas provas nas quais obteve Mínimo de acesso.
- A classificação final é atribuída em função do somatório da pontuação Rudolph (tabela Rudolph mais recente, em vigor à data da competição) nas provas selecionadas por cada nadador, por escalão etário (Infantis A e B) e sexo, e serão entregues prémios aos 10 primeiros classificados de cada escalão/sexo.

**Equipamentos desportivos:** os nadadores Infantis B e Infantis A não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).

#### **4.4.1.4. Campeonatos Nacionais de Infantis (data: 16-18 julho 2021)**

Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições, organizado no final da época desportiva.

Pressupostos principais dos Campeonatos Nacionais de Infantis:

- Têm direito a participar neste Torneio os nadadores que tenham cumprido pelo menos dois Mínimos de acesso nas distâncias e técnicas dos respetivos escalões, tendo em consideração os pressupostos de participação (1 Mínimo numa prova de 100m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 200m; 1 Mínimo numa prova de 200m, sendo que esta deverá ser diferente da técnica da prova de 100m; Mínimo na prova de 400L; Mínimo na prova de 200Est).
- Cada nadador, desde que tenha obtido pelo menos dois mínimos de acesso nas condições acima indicadas, participa obrigatoriamente nas quatro provas do programa, sendo também obrigatória a participação nas provas nas quais obteve Mínimo de acesso.
- A classificação final é atribuída em função do somatório da pontuação Rudolph (tabela Rudolph mais recente, em vigor à data da competição) nas provas selecionadas por cada nadador, por escalão etário (Infantis A e B) e sexo, e serão entregues prémios aos 10 primeiros classificados de cada escalão/sexo.

**Equipamentos desportivos:** os nadadores Infantis B e Infantis A não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).

#### **4.4.2. Formação de Quadros Técnicos**

Ações de formação realizadas preferencialmente a nível Zonal/Interterritorial, com temas orientados para a apresentação da política desportiva nacional da FPN/plano de preparação desportiva a longo prazo, bem como sobre a avaliação e correção técnica.

Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau I e II, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

#### **4.4.3. Estágios de Capacitação Técnica**

Estágio de capacitação técnica, de âmbito preferencialmente interterritorial, organizado pelas Associações Territoriais em coordenação com o GACO/FPN. Deve ser realizado 1 momento de estágio (um estágio de 3 sessões, 1.5 dias, preferencialmente após o 1º ciclo de treino (dezembro/janeiro). Será também realizado, após o Torneio Zonal de Infantis, o Encontro Nacional de Infantis, de âmbito Nacional.

Estágio direcionado para a avaliação e intervenção técnica, devendo apresentar um carácter de formação em situação prática com a apresentação e discussão de ideias entre todos os técnicos envolvidos (formação certificada).

### **4.5. JUVENIS**

#### **4.5.1. Programas competitivos**

##### **4.5.1.1. Torneio de Fundo (data limite: 11 abril 2021)**

<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
400 Estilos Femininos	400 Estilos Masculinos
1500 Livres Masculinos*	800 Livres Femininos*

\*As provas de 800L e 1500L devem ser organizadas com a partida a ser efetuada dentro de água, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada AT. A organização das séries nas provas de 800L e 1500L deverá permitir que os nadadores com os melhores tempos de inscrição nadem nas primeiras séries.

Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. A sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional, nomeadamente no que respeita à data limite de realização.

##### **4.5.1.2. Campeonatos Interterritoriais/Territoriais**

O calendário competitivo deverá ser realizado respeitando o programa de provas da competição subsequente (Torneio Zonal e Campeonatos Nacionais), devendo privilegiar-se a organização interterritorial destas competições.

#### **4.5.1.3. Torneio Zonal (data: 5-6 dezembro 2020)**

Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições, disputado em duas Zonas (Norte e Sul).

Pressupostos principais do Torneio Zonal de Juvenis:

- Cada nadador só poderá ser inscrito, ao longo das 3 jornadas/5 sessões dos Campeonatos, em 5 provas individuais mais as estafetas, não existindo limite por sessão.
- Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão etário (Juvenis A e Juvenis B) e sexo;
- Acesso ao Torneio: têm direito a participar nestes Torneios, os nadadores e as equipas de estafeta, 1 (uma) por clube, escalão etário (Juvenis A e Juvenis B) e sexo, que tenham obtido o Mínimo nas respetivas distâncias e técnicas; o nadador que tenha obtido Mínimo na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica (sem ter obtido Mínimo nesta prova), sendo obrigatória a participação na prova de 200m.

#### **4.5.1.4. Campeonatos Nacionais de Juvenis**

Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições: (i) Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos (data: 26-28 março 2021); (ii) Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (data: 23-25 julho 2021).

Pressupostos principais dos Campeonatos Nacionais de Juvenis:

- *Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos:*

- . Cada nadador juvenil só poderá ser inscrito em cinco (5) provas individuais;
- . Serão concedidos prémios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, escalão etário (Juvenis A e Juvenis B) e sexo, num sistema de séries;
- . Acesso aos Campeonatos: têm direito a participar nestes campeonatos, os nadadores que tenham obtido o Mínimo nas respetivas distâncias e técnicas; o nadador que tenha obtido Mínimo na prova de 200m de uma técnica poderá participar na prova de 100m da mesma técnica (sem ter obtido Mínimo nesta prova), sendo obrigatória a participação na prova de 200m.

- *Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal:*

- . Cada nadador juvenil só poderá ser inscrito em cinco (5) provas individuais mais as provas de estafetas (Juvenis e/ou Absolutas);

. Serão concedidos prêmios aos 3 (três) primeiros classificados de cada prova, categoria (Juvenis) e sexo, num sistema com eliminatórias (sessão da manhã) e finais (Final C, Juvenis, sessão da tarde), com exceção das provas de 800m Livres (femininos), 1500m Livres (masculinos) e estafetas, nas quais a classificação será obtida em função dos tempos realizados nas séries;

. Acesso aos Campeonatos: têm direito a participar nestes campeonatos, os nadadores e as equipas de estafetas, 1 (uma) por clube, categoria (Juvenis) e sexo, que tenham obtido o Mínimo nas respetivas distâncias e técnicas.

#### **4.5.2. Formação de Quadros Técnicos**

Ações de formação realizadas preferencialmente a nível Zonal/Nacional, com temas orientados para o treino com jovens e para outros temas de âmbito complementar ao treino desportivo (prevenção de lesões, aquecimento e recuperação, preparação mental, entre outros).

Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau II e III, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

#### **4.5.3. Estágios de Capacitação Técnica**

Estágios de capacitação técnica, de âmbito nacional/zonal, organizados pelo GACO/FPN, em parceria com as Associações Territoriais.

Devem ser realizados dois (2) momentos de estágio, um de âmbito mais alargado, no início do 1º ciclo de treino (data e local a definir), com uma importante componente de avaliação e intervenção técnica, bem como de avaliação das características individuais dos nadadores. Este estágio será organizado procurando proporcionar, com a divisão em grupos de trabalho, momentos de formação e interação prática entre os técnicos e os nadadores.

O segundo momento de estágio será realizado antes da competição principal de referência, contando com um grupo mais reduzido de nadadores.

### **4.6. JUNIORES E SENIORES**

#### **4.6.1. Programas competitivos**

O calendário competitivo deverá ser realizado respeitando o programa de provas dos respetivos Campeonatos Nacionais, devendo privilegiar-se a organização interterritorial destas competições.

#### **4.6.2. Formação de Quadros Técnicos**

Ações de formação realizadas preferencialmente a nível Nacional, com temas orientados para a avaliação e controlo do treino, treino de alto rendimento e para temas de âmbito complementar ao treino desportivo (recuperação, suplementação nutricional, preparação mental para a competição, entre outros).

Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau II, III e IV, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

#### **4.6.3. Estágios**

Os estágios passam a ser de âmbito Nacional e da responsabilidade da FPN, incluindo concentrações de treino e estágios, que serão organizados em função das atividades das Seleções Juniores e Seniores, previstas no Plano de Alto Rendimento.

### **5. ESTÁGIOS DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA – CADETES E INFANTIS**

As datas, locais, e responsabilidade de organização de cada um dos estágios de cadetes e infantis devem ser explicitamente indicados no calendário regional de cada uma das Associações Territoriais, que deve ser enviado à FPN até ao final do mês de setembro anterior ao início da época desportiva.

Os relatórios dos estágios devem ser enviados por cada Associação que organiza o estágio à FPN até um (1) mês após a realização dos mesmos, de acordo com as indicações que se apresentam de seguida neste documento.

Relativamente aos estágios organizados em conjunto por diferentes Associações Territoriais (Estágios de Infantis), as mesmas devem definir previamente (até final de setembro), as datas, locais e responsabilidade de organização de cada estágio (obrigatoriedade de definir a data no Calendário Regional respetivo).

#### **5.1. CADETES**

- 2 estágios (1 dia, 2 sessões – manhã/tarde), após o Torregri 1 e 2, respetivamente; e 1 Encontro Nacional do Jovem Nadador, após o Estágio 3;
- Por Associação Territorial (13);
- 24 nadadores (12 masculinos, 12 femininos) + 24 (critério técnico DTR)\*
  - 24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 24\* Cadetes A

\* Por proposta dos DTRs, nos estágios 1 e 2, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores Cadetes A que apresentem características técnicas, morfológicas, de experiência competitiva, entre outras situações, como por exemplo, para incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento



desportivo neste escalão de formação. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objetivos apresentados.

Relativamente ao Encontro Nacional do Jovem Nadador, devem ser incluídos os nadadores presentes no 1º e/ou 2º estágios de capacitação técnica, para além dos nadadores selecionados especificamente para este Encontro em função dos resultados do Torregri 3.

#### **CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E DATAS PARA OS ESTÁGIOS/ENCONTRO NACIONAL DO JOVEM NADADOR:**

- **Estágio 1 (após Torregri 1, dezembro/janeiro):**

- Resultados do Torregri 1: Pontuação FINA no somatório das provas de 200m Livres, 100m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços).

- **Estágio 2 (após Torregri 2, março/abril):**

- Resultados do Torregri 2: Pontuação FINA no somatório das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, ou Bruços; e Costas, ou Livres).

**Encontro Nacional do Jovem Nadador (data previsível: 3-4 de julho de 2021; em local a indicar):**

- Resultados do Torregri 3: Pontuação FINA no somatório das provas de 800m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, ou Bruços; e Costas, ou Livres).

- Adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios acima indicados, os nadadores presentes no 1º e/ou 2º estágios de capacitação técnica (que não foram selecionados para este Encontro) deverão ser também incluídos nesta convocatória.

#### **PRESSUPOSTOS FPN:**

- Certificação de cada estágio com 0.5 Unidades de Crédito para a renovação da cédula de Treinador de Desporto – Natação, de grau I e II.
- Estágios 1 e 2: deverá estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado.
  - A ausência nos estágios poderá implicar a exclusão do nadador e treinador dos estágios seguintes e nas ações organizadas pela AT respetiva e pela FPN na presente e na época seguinte.
  - No caso dos nadadores individuais, estes deverão indicar, no momento da filiação, o técnico responsável pela sua preparação, o qual acompanhará o nadador nos estágios de capacitação técnica. O treinador indicado deverá cumprir os requisitos legais de habilitação técnica para a função.

- Encontro Nacional do Jovem Nadador: cada Associação Territorial deverá estar representada pelo Diretor Técnico Regional e por 2 técnicos a indicar pela Associação entre os clubes com nadadores presentes.
  - Transporte: da responsabilidade de cada Associação Territorial em coordenação com os clubes envolvidos.
  - Alojamento e Alimentação: da responsabilidade da organização local e da FPN.

## 5.2. INFANTIS

- Um (1) estágio (1.5 dias, 3 sessões – manhã/tarde/manhã, ou tarde/manhã/tarde) preferencialmente de âmbito interterritorial, e um (1) Encontro Nacional de Infantis, de âmbito nacional.

### O estágio 1 deverá ter a seguinte organização:

- Interterritorial (6):

- ANNP, ANMIN, ARNN;
- ANC, ANCNP, ANDL;
- ANIC; ANALEN, ANALG;
- ANL, ANDS;
- ANMAD;
- ANARA.

- **Estágios com três (3) ATs: 40 nadadores** (20 masculinos, 10 Infantis A e 10 Infantis B; 20 femininos, 10 Infantis A e Infantis 10 B) em cada organização interterritorial.

- **Estágios com duas (2) ATs: 36 nadadores** (18 masculinos, 9 Infantis A e 9 Infantis B; 18 femininos, 9 Infantis A e 9 Infantis B), em cada organização interterritorial.

- Para salvaguardar a representatividade de cada associação territorial, cada associação tem direito a uma quota regional de participantes, que só será aplicada caso a Associação não tenha representado 2 nadadores de cada sexo/escalão (8 nadadores: 2 femininos Infantis A e 2 Infantis B, 2 masculinos Infantis A e 2 Infantis B).
- A quota regional está incluída nos 36/40 nadadores a serem selecionados.

- **Estágios com uma AT: 36 nadadores** (18 masculinos, 9 Infantis A e 9 Infantis B; 18 femininos, 9 Infantis A e 9 Infantis B), em cada organização territorial.

**O Encontro Nacional de Infantis será de âmbito nacional, com a participação mínima de 120 nadadores:**

- Serão selecionados os 30 nadadores mais pontuados no Torneio Zonal de Infantis em cada sexo/escalão (60 masculinos: 30 Infantis A e 30 Infantis B; 60 femininos: 30 Infantis A e 30 Infantis B).

- Para salvaguardar a representatividade de cada associação territorial, cada associação tem direito a uma quota regional de participantes, que só será aplicada caso a Associação não tenha representado 1 nadador de cada sexo/escalão (quota regional: 4 nadadores, 1 feminino Infantil A e 1 Infantil B, 1 masculino Infantil A e 1 Infantil B).

- A quota regional não está incluída nos 120 nadadores a serem selecionados.

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E DATAS PARA O ESTÁGIO/ENCONTRO NACIONAL DE INFANTIS:**

**Estágio 1:** realizado até 31 de janeiro, sendo o critério de seleção definido pelas Associações Territoriais envolvidas na organização do estágio, em função do calendário específico das respetivas ATs. Este estágio deve ser realizado preferencialmente de âmbito interterritorial, embora as ATs envolvidas possam optar por uma organização separada, em função das necessidades e características de cada AT.

**Encontro Nacional de Infantis:** (data previsível: 17-18 de abril de 2021; em local a indicar) com base nos resultados do Torneio Zonal de Infantis (de âmbito nacional)

- Pontuação Rudolph no somatório das quatro (4) provas do programa do Torneio Zonal de Infantis.

**PRESSUPOSTOS FPN:**

- Certificação de cada estágio/encontro com 1 Unidade de Crédito para a renovação da cédula Treinador de Desporto – Natação Pura, de grau II.
- Estágio 1: deverá estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado.
  - A ausência nos estágios poderá implicar a exclusão do nadador e treinador dos estágios seguintes e nas ações organizadas pela AT respetiva e pela FPN na presente e na época seguinte.
  - No caso dos nadadores individuais, estes deverão indicar, no momento da filiação, o técnico responsável pela sua preparação, o qual acompanhará o nadador nos estágios de capacitação técnica. O

treinador indicado deverá cumprir os requisitos legais de habilitação técnica para a função.

- Encontro Nacional de Infantis: cada Associação Territorial deverá estar representada pelo Diretor Técnico Regional e por 1 técnico a indicar pela Associação entre os clubes com nadadores presentes.
  - Transporte: da responsabilidade de cada Associação Territorial em coordenação com os clubes envolvidos.
  - Alojamento e Alimentação: da responsabilidade da organização local e da FPN.

### **5.3. CONTEÚDOS**

#### Cadetes

##### *Estágios de capacitação técnica 1 e 2:*

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens):
  - Avaliação da técnica de nado;
  - Intervenção técnica.
- Avaliação das características individuais:
  - Dados antropométricos.

##### *Encontro Nacional do Jovem Nadador:*

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens):
  - Intervenção técnica.
- Atividades lúdico-desportivas e culturais.

#### Infantis

##### *Estágios de capacitação técnica 1:*

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens):
  - Avaliação da técnica de nado;
  - Intervenção técnica.
- Avaliação das características individuais:
  - Dados antropométricos;
  - Condição física geral;

- Avaliação técnica e cinemática do nado;
- Análise da prestação desportiva.

*Encontro Nacional de Infantis:*

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens):
  - Intervenção técnica.
- Avaliação das características individuais:
- Atividades lúdico-desportivas e culturais.

#### **5.4. RELATÓRIO**

Após o estágio, cada Associação Territorial deverá enviar um relatório, contemplando os seguintes aspetos:

- Resumo do estágio, com a descrição das atividades desenvolvidas, indicando: data, local, número de participantes (nadadores e treinadores) e breve reflexão sobre o funcionamento do estágio;
- Listagem dos nadadores selecionados, indicando a ordenação dos mesmos, pelos critérios de seleção indicados (apresentando pontuação FINA), devendo mencionar também aqueles selecionados adicionalmente pelo DTR (Cadetes, com breve justificação da opção) e os da quota regional (Infantis);
- Listagem dos treinadores envolvidos, devendo conter a seguinte informação: (i) nome completo, (ii) número de identificação civil, (iii) número de identificação fiscal, (iv) número de licença FPN, (v) clube. Esta informação deverá ser enviada também em documento independente em ficheiro Excel, para a atribuição das unidades de crédito para a renovação dos Títulos Profissionais de Treinador de Desporto – Natação;
- Quadro em Excel, com as variáveis avaliadas em cada nadador (segundo documento normativo enviado pela FPN-GACO a todas as Associações Territoriais);
- Relatório Individual de cada nadador, com as variáveis avaliadas, indicando dados absolutos e relativos (normalizados, segundo documento enviado pela FPN-GACO a todas as Associações Territoriais), que deve ser também entregue por cada associação (DTR) ao treinador responsável pelo nadador.

## Anexo 1 – Fatos desportivos

Na sequência da aprovação da proibição da utilização de fatos de competição por parte dos Cadetes (A, B e C) e dos Infantis (A e B) em todas as competições na época desportiva 2020/2021, apresenta-se exemplificação sobre os fatos permitidos para estes escalões, para nadadores masculinos (figura 1) e femininos (figura 2).

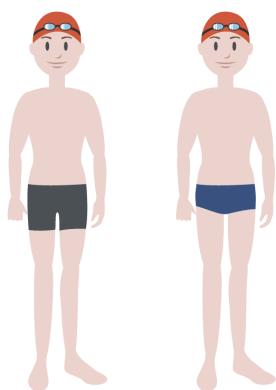


Figura 1. Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis masculinos.

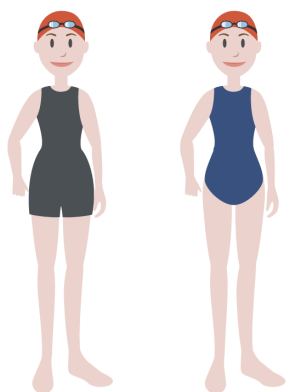


Figura 2. Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis femininos.