



FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

PLANO DE ALTO RENDIMENTO ÁGUAS ABERTAS 2016



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	4
2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO	5
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO	5
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES	5
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES	5
2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES	6
2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO	6
3. MODELO DE APOIO A PRATICANTES, TREINADORES E CLUBES.....	7
3.1. BOLSAS E INCENTIVOS.....	7
3.1.1. Bolsas Desportivas.....	8
3.1.2. Incentivos por Resultados.....	8
3.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO	10
4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO.....	10
4.1. PLANO DE ACTIVIDADES.....	11
4.2. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES	13
4.2.1. critérios de selecção	14
4.3. SELEÇÃO ABSOLUTA.....	14
4.4. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR.....	19

Nota Prévia do Presidente da FPN

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

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

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

1. Aumentaremos o apoio ao alto rendimento na senda o que já se iniciou. A aposta clara na seleções, juniores e seniores de águas abertas com o aumento dos estágios, concentrações e participações internacionais, e do número de nadadores a serem seguidos e apoiados por forma a progressivamente termos uma renovação sustentada a prazo da nossa natação;
2. A renovação da cultura de exigência mediante a avaliação das condições de integração, por um lado, e de permanência, por outro, de nadadores e treinadores nas seleções nacionais. O referencial técnico é determinante para a escolha dos melhores. O critério de identificação com o espírito “seleção” e monitorização do estado de forma do nadador, serão referenciais complementares a ter em conta na integração de TODOS nas seleções nacionais. Isto é, não basta fazer o mínimo. É necessário que integrem a cultura institucional de superação ao serviço de Portugal;
3. A definição clara de um projeto específico de controlo e avaliação do processo de treino e de competição dos nadadores dos diferentes escalões de formação e treino:
 - a. Para os juvenis, a definição clara, para além de estágio e competição, das normativas de avaliação e diretrizes de treino;
 - b. Para as seleções das competições mais importantes da época: Europeus juniores e Absolutos de Águas Abertas, Jogos Olímpico, o apoio integrado e multidisciplinar ao estado de treino e competição. O caderno de encargos será definido. As obrigações de todas as partes também.
4. A criação de comissões por áreas de intervenção no âmbito do alto rendimento que servirão de suporte à tomada de decisão e permita um trabalho em equipa mais profícuo entre as necessidades do rendimento, seleções nacionais e clubes.

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

1. INTRODUÇÃO

Com a intenção de criar mais e melhores condições de treino e de competição aos melhores nadadores nacionais e com isso ambicionar a melhoria do nível desportivo da disciplina, elaboramos este documento onde estão definidas as linhas orientadoras da disciplina de Águas Abertas, no Alto Rendimento Desportivo, nomeadamente no que se refere à atividade das Seleções Nacionais dos diferentes escalões.

Ao entrarmos no último ano de ciclo olímpico e após estabelecidos os objetivos para a disciplina, será sobre a Seleção Nacional Absoluta que estarão focadas as nossas prioridades, procurando proporcionar aos nadadores as melhores atividades desportivas, ajustadas à situação económico-financeira do país.

A Seleção Nacional Absoluta seguirá o modelo de calendário competitivo desenvolvido na época anterior, enquadrado no elevado padrão de exigência intrínsecos ao alto rendimento para que possamos atingir o objetivo mais importante de todo ciclo, aumentar a participação olímpica na disciplina nos Jogos Olímpicos 2016.

A participação internacional terá como prioridade máxima a Qualificação Olímpica e o Campeonato da Europa Absoluto.

Os objetivos para a Seleção Nacional Júnior continuarão a ter como prioridade o alargamento do número de praticantes na disciplina e o aumento do número participantes nas diferentes competições internacionais, promovendo assim uma renovação na Seleção Nacional Absoluta apropriada.

À semelhança da equipa nacional absoluta, o modelo de trabalho relativo à época anterior servirá de base para esta época desportiva, onde iremos manter o mesmo número de competições internacionais e períodos de estágio, garantido uma progressão adequada às características da disciplina e com isso poder perspetivar resultados internacionais ambiciosos.

A Seleção Nacional Junior terá como competição prioritária o Campeonato da Europa Junior.

2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO

Como todos sabemos, o Desporto de Alto Rendimento e os resultados nele obtidos por cada nação, são, desde há muito, associados ao nível de desenvolvimento dessa sociedade.

Este sistema enquadra os praticantes que revelem capacidade de obtenção de prestações desportivas de excelência, no panorama desportivo internacional, tratando-se por isso de um sistema extremamente exigente e seletivo.

Desse modo deve, necessariamente, ser ambicioso nos seus objectivos e pautar-se por um enorme rigor na clarificação de critérios e aplicação dos meios disponíveis.

2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO

Os critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento estão definidos no Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de Outubro, que determina quais as classificações e resultados desportivos que dão acesso a este sistema, dividindo as modalidades em olímpicas e não olímpicas e classificando os praticantes em três níveis distintos: nível A, nível B e nível C.

Esta legislação foi complementada com a publicação da Portaria n.º 325/2010, de 16 de Junho, que veio definir as competições consideradas como de alto nível, reconhecidas como válidas para a obtenção deste estatuto.

2.2. REGISTO DOS PRATICANTES

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

2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES

A inscrição dos praticantes desportivos no respectivo registo processa-se da seguinte forma:

- O praticante realiza a classificação ou resultado que lhe permite a integração;

- O praticante ou o Clube no qual o praticante se encontra filiado envia a ficha do praticante desportivo de Alto Rendimento devidamente preenchida para a FPN;
- A FPN propõe o praticante ao Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), para validação do mesmo;
- Após validação por parte do IPDJ, este envia para a FPN o Contrato entre o praticante, o IPDJ, e a FPN;
- A FPN envia o contrato ao praticante, que deverá assinar e rubricar em todas as páginas, e reenvia à FPN, para esta devolver ao IPDJ;
- O IPDJ procede ao registo efetivo e emite a declaração de registo do praticante em Alto Rendimento.

2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES

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

2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO

Nível A

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

Nível B

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

Nível C

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

3. MODELO DE APOIO A PRATICANTES, TREINADORES E CLUBES

Este modelo tem como objectivo proporcionar a todos os intervenientes no Regime de Alto Rendimento um conjunto de apoios destinados a melhorar as condições em que se processa a sua intervenção.

3.1. BOLSAS E INCENTIVOS

Não podendo esquecer a conjuntura económica vigente e a necessidade de garantir a sustentabilidade de todo o edifício da Natação Portuguesa, pretende-se premiar a excelência verificada na participação, resultados e classificações dos nossos praticantes, nas principais competições internacionais.

Para o presente ano, esse apoio será consubstanciado em:

- **Bolsas desportivas** a serem disponibilizadas mensalmente aos praticantes que cumpram com os critérios de integração;
- **Incentivos** por resultados obtidos nas principais competições internacionais.

3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS

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

Nível	Critérios	Duração	Valor
PREPOL	De acordo com os Projetos Olímpicos Rio 2016	Variável	Variável
FPN A	15.º e 16.º nos Jogos Olímpicos 15.º e 16.º no Campeonato do Mundo na distância de 10 Km Até 8.º no Campeonato da Europa na distância de 10 Km Medalhado no Campeonato do Mundo de Juniores	12 Meses	550€
FPN B	Até 16.º no Campeonato do Mundo nas distâncias de 5 e 25 Km Até 12.º no Campeonatos da Europa nas distâncias de 5 e 25 Km Medalhado nos Campeonatos da Europa de Juniores Até 8.º no Campeonato do Mundo de Juniores	12 Meses	300€

**Distância Olímpica*

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

Esta bolsa destina-se a financiar a preparação dos atletas com vista à integração na PREPOL. Assim os nadadores ou os respetivos treinadores deverão elaborar um plano com a discriminação das despesas que irão ser suportadas pela bolsa de modo, a que possa ser aferida a elegibilidade das mesmas no que respeita à sua relação com a melhoria das condições de preparação

3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

Na sequência da publicação em DR da portaria nº 103/2014 de 15 de Maio de 2014 que revê os montantes dos prémios a atribuir em função da obtenção de resultados desportivos de excelência torna-se necessário alterar a tabela de incentivos por resultados obtidos que se encontrava em vigor.

Deste modo a proposta de tabela será definida para cada uma das competições a que se refere: Campeonatos Europa, Mundiais e Universíadas, a única exceção são os Jogos Olímpicos por se tratar da única competição que teve um incremento no valor do prémio a atribuir pelo Governo:

Classificação	Jogos Olímpicos
1º	Prémio Governo
2º	
3º	
	Incentivos FPN
4º	15.000
5º	14.000
6º	13.000
7º	12.000
8º	11.000
9º	9.000
10º	8.000
11º	7.000
12º	6.000
13º	5.000
14º	4.000
15º	3.000
16º	2.000
	Incentivos a Clubes
	Jogos Olímpicos
Participação	1500

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

Os incentivos aos treinadores corresponderão a 50%, 40%, 30% e assim sucessivamente do valor atribuído a cada um dos seus praticantes por classificação correspondente a 1, a 2, a 3 ou mais praticantes sob a sua responsabilidade.

Para ter direito ao incentivo o nadador (ou equipa) terá que se classificar no primeiro terço da tabela.

No caso do praticante participar única e exclusivamente numa prova que não faz parte do calendário olímpico, o incentivo de participação ao clube será de 50%.

3.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO

São considerados os seguintes benefícios financeiros, para os nadadores ou respetivos clubes integrados no Regime de Alto Rendimento:

Isenção de taxas de inscrição nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais

4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2016 reger-se-á pelas condições definidas no Regulamento de Alto Rendimento e constitui o documento orientador e regulador de toda a atividade afeta ao Alto Rendimento e às Seleções Nacionais.

No presente documento estão definidos os critérios referenciais de seleção para todas as competições onde a FPN irá participar em representação nacional, com abrangência a todos os escalões, na época em curso.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excepcional relacionadas com o desempenho dos praticantes em cada momento específico, as características intrínsecas a cada competição, o percurso recente aliado às perspetivas de evolução bem como à postura revelada pelos praticantes, poderá o Diretor Técnico Nacional (DTN) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

Sendo as Águas Abertas uma disciplina com características singulares na Natação a elaboração de critérios de acesso às diferentes competições bem como a avaliação das prestações individuais dos praticantes não é passível de ser limitada a fatores fechados (por exemplo tempos ou classificações), dadas as características intrínsecas da disciplina, a mesma compreenderá os seguintes itens:

- Rendimento dos praticantes nas competições realizadas na época 2014/2015 com prioridade para as competições oficiais em distâncias do calendário internacional;
- Desempenho dos praticantes nos períodos de estágio;
- Desempenho dos praticantes no Campeonato Nacional de Longa Distância (fase de qualificação e fase final);
- Capacidade de compromisso dos praticantes, de acordo com o plano de preparação acordado com os mesmos e com os seus treinadores;
- A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina, sem prejuízo da compatibilização com a participação noutras disciplinas (de acordo com a tendência verificada atualmente no plano internacional);

- Rendimentos dos praticantes nas provas de Águas Abertas, na época 2015/2016, destacando a sua capacidade de adaptação a diferentes condicionantes, como sejam o meio onde se disputam as competições (rio, mar, etc) ou as condições climáticas (temperatura da água, etc);
- Total comprometimento com os objetivos da seleção nacional, e completa aceitação dos objetivos coletivos associados à mesma;
- Postura manifestada em todos os momentos, treino e competição, ajustada à criação dum forte espírito de grupo e duma adequada atitude orientada para o rendimento.

É também clarificado o critério de seleção dos treinadores a convidar para as ações previstas neste PAR. Neste sentido, o convite aos técnicos será efetuado por proposta da DTN tendo em consideração o seguinte:

- Mais valia dos nadadores convocados;
- Número de nadadores de cada clube;
- Distribuição geográfica dos nadadores selecionados.

Fica definido como regra que a participação de nadadores em competições internacionais destinadas, em exclusivo, a seleções Nacionais (Ex. Taças do Mundo) fica restringida aos nadadores que se encontrem referenciados nas diferentes seleções nacionais e apenas pode ocorrer quando a Seleção Nacional não se faça representar.

O poder discricionário, quer do Presidente da FPN quer do DTN, será usado nas condições referidas na apresentação deste documento, em 19 de Setembro de 2015 e que serão explicitadas ao longo do ano e sempre que tal se justifique.

4.1. PLANO DE ACTIVIDADES

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

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

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

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

Assumida a responsabilidade em aproximar a calendarização competitiva nacional à internacional, esta época desportiva terá alterações nas 3 competições nacionais da disciplina, 1) Campeonato Nacional de Longa Distância, 2) Campeonato Nacional de 5km Juv, 5km Absoluto, 5km, 7,5km e 10Km Júnior e 10km Sénior, 3) Campeonato Nacional de 5km Verão.

- 1) Aumento do número de nadadores Seniores a competir na fase final, promovendo um maior nível competitivo
- 2) Inclusão das provas de 5k Absolutos, e das provas de 7,5k e 10km Júnior, proporcionando aos nadadores a competição nas distâncias que competirão nas respetivas provas internacionais.
- 3) Exclusão da prova de 5k de equipas no Campeonato Nacional de Verão

A organização dos quadros competitivos manterá a estrutura da época anterior.

Grupo de Treino

Após uma avaliação muito positiva sobre o trabalho realizado no grupo de treino, iremos dar continuidade a este projeto onde conseguimos garantir melhores condições de treino específico na disciplina.

Os objetivos para o grupo de treino assentam nos mesmos pressupostos aquando da criação do mesmo:

- Aumentar a especificidade no treino
- Melhorar o processo de controlo e avaliação do treino
- Aumentar a competitividade entre nadadores
- Melhorar no âmbito sócio-desportivo
- Transmissão de comportamentos e competências a adquirir no processo de formação contínua no AR

4.2. CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2015 e 2016, das Seleções Nacionais de Águas Abertas, está apresentado no quadro em baixo.

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
24 a 30 de Outubro	ESTÁGIO	PALMA DE MAIORCA (ESP)
31 DE OUTUBRO A 1 DE NOVEMBRO DE 2015	CONCENTRAÇÃO I	PORTO
07 DE NOVEMBRO DE 2015	TAÇA LEN – MADEIRA	FUNCHAL (POR)
27 DE DEZEMBRO A 15 DE JANEIRO DE 2016	ESTAGIO ALTITUDE I	SERRA NEVADA (ESP)
30 E 31 DE JANEIRO DE 2016	CONCENTRAÇÃO II	LISBOA
7 DE FEVEREIRO DE 2016	FINA MARATHON SWC	VIEDMA (ARG)
20 DE FEVEREIRO DE 2016	CN LONGA DISTANCIA – FINAL	SANTAREM
26 de Fevereiro de 2016	FINA MARATHON SWC	ABU DHABI (UEA)
27 E 28 DE FEVEREIRO DE 2016	CONCENTRAÇÃO III	LISBOA
24 e 25 DE MARÇO DE 2015	CONCENTRAÇÃO IV	LISBOA
8 A 10 DE ABRIL DE 2016	USA OPEN	Fort Myers (USA)
11 a 17 DE ABRIL	ESTAGIO	Los Angeles (USA)
16 e 17 DE ABRIL DE 2016	CONCENTRAÇÃO V	LISBOA
20 DE ABRIL A 11 DE MAIO DE 2016	ESTAGIO ALTITUDE II	SERRA NEVADA (ESP)
21 E 22 DE MAIO	CN 5K / 7,5K / 10K	SANTAREM – ALDEIA do MATO
4 a 10 DE JUNHO DE 2016	ESTAGIO PRE-COMPETITIVO	SETUBAL (POR)
11 E 12 DE JUNHO DE 2016	QUALIFICAÇÃO OLIMPICA	SETUBAL (POR)
18 E 19 DE JUNHO DE 2016	OPEN DE ESPANHA	LAGO BANYOLES (ESP)
JUNHO DE 2016	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO ESPECIFICA C. EUROPA JUNIORES	MONTEMOR
JULHO DE 2016	ESTAGIO PREPARAÇÃO ESPECIFICA – C. EUROPA ABSOLUTOS	MONTEMOR
10 A 14 DE JULHO DE 2016	C. EUROPA ABSOLUTOS	HOORN (HOL)
JULHO DE 2016	C. EUROPA JUNIORES	GRAVELINES (FRA)
16 A 18 DE JULHO DE 2016	C. MUNDO JUNIORES	HOORN (HOL)
AGOSTO	ESTAGIO PREPARAÇÃO ESPECIFICA – JOGOS OLIMPICOS	RIO DE JANEIRO (BRA)
AGOSTO	JOGOS OLIMPICOS	RIO DE JANEIRO (BRA)

4.2.1. CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

CONCENTRAÇÕES (ABSOLUTOS)			
DATA	Outubro e de Janeiro a Abril	LOCAL	Lisboa / Povia de Varzim / Montemor
CRITÉRIOS DE SELECÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">• Prestações internacionais 2015• Prestações nacionais 2015 (nadadores classificados até ao 3º lugar no CN LD, CN de 5k e 10k e CN de 5k) – sob avaliação técnica do DT - FPN• Nadadores que cumpram com critério de integração (tabela em baixo)		<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar mais e melhores condições ao processo de treino• Elevar o nível competitivo nas sessões de treino• Treino específico para a disciplina	
OBSERVAÇÕES: O DTN-AA tem a possibilidade de propor a entrada de um nadador sempre que este apresente uma evolução no seu rendimento desportivo e este esteja de acordo com o nível da concentração a realizar.			

4.3. SELECÇÃO ABSOLUTA

ESTÁGIO			
DATA	24 a 30 de Outubro	LOCAL	Palma de Maiorca
CRITÉRIOS DE SELECÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">• Prestações Internacionais 2014-2015		<ul style="list-style-type: none">• Preparação geral• Treino específico	
OBSERVAÇÕES: Direcionado para a Seleção Nacional Absoluta,			

TAÇA LEN - MADEIRA (POR)			
DATA	7 de Novembro de 2015	LOCAL	Funchal
CRITÉRIOS DE SELECÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">• Todos os nadadores constantes no grupo de treino de Águas Abertas FPN, nascidos em 1997 e + velhos em Masculinos e 1998 e + velhas em Femininos		<ul style="list-style-type: none">• Avaliação e controlo sobre o estado de preparação do nadador• Classificações no TOP 20	
OBSERVAÇÕES: Direcionado para a Seleção Nacional Absoluta, podendo sob avaliação do DT da FPN integrarem também nadadores nascidos nos anos 98/99 em Masculinos e 99/00 em Femininos.			

ESTÁGIO EM ALTITUDE			
DATA	27 de Dezembro a 15 de Janeiro	LOCAL	Serra Nevada (Espanha)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Melhores classificações na taça LEN na Madeira, independentemente do género Nadadores pré-selecionados para a Taça do Mundo de Viedma 		<ul style="list-style-type: none"> Preparação específica da Taça do Mundo de Viedma Avaliação e controlo da preparação 	
<p>OBSERVAÇÕES: Direcionado para a Seleção Nacional Absoluta com prioridade para os nadadores que já iniciaram a sua preparação em altitude.</p> <p>O DTN-AA tem a possibilidade de propor a entrada de um nadador sempre que este apresente uma evolução no seu rendimento desportivo e este esteja de acordo com o nível do estágio a realizar.</p> <p>Os nadadores convocados para o estágio entrarão diretamente para a fase final do CN de Longa Distância.</p> <p>Cota de nadadores – até 4</p>			

FINA MARATHON SWIMMING WORLD CUP (ARG)			
DATA	7 de Fevereiro	LOCAL	Viedma (Argentina)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Os nadadores Rafael Gil e Angélica André entram diretamente na convocatória em função dos resultados obtidos na época desportiva anterior 2 Melhores classificações na Taça LEN da Madeira (em função da diferença de tempo até ao 1º classificado) independentemente do género 		<ul style="list-style-type: none"> 4 Classificações na 1ª metade da tabela classificativa Avaliação sobre estado de preparação do nadador 	
<p>OBSERVAÇÕES:</p> <p>1) Todos os nadadores para serem elegíveis têm de cumprir com as seguintes marcas de acesso na prova 1500 L até ao dia 20 de dezembro de 2015 :</p> <p>MAS PC -15:40:00 / PL - 15:50.00</p> <p>FEM PC – 16:56.00 / PL – 17:06.00</p> <p>2) Cota de nadadores – até 4 (sob avaliação do dt-fpn)</p>			

FINA MARATHON SWIMMING WORLD CUP (UAE)			
DATA	26 de Fevereiro	LOCAL	Abu Dhabi
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores que obtenham classificações na 1ª metade da tabela classificativa na Taça do Mundo de Viedma Nadadores que cumpram com critério de integração para o Campeonato da Europa Absoluto (5k indoor) 		<ul style="list-style-type: none"> Classificações na 1ª metade da tabela classificativa 	
<p>OBSERVAÇÕES: O cumprimento apenas do segundo critério de seleção (5k indoor) não apurará de forma direta os nadadores, todos os resultados estarão pendentes da avaliação do DT-FPN.</p> <p>Por antecipação da data de competição serão apenas contempladas as marcas de integração em piscina da fase de apuramento no Campeonato de Longa Distancia.</p> <p>Cota de nadadores – até 4 (sob avaliação do DT-FPN)</p>			

FINA MARATHON SWIMMING WORLD CUP (MEX) + ESTAGIO ALTITUDE (LA LOMA)			
DATA	Maio	LOCAL	Cancun (México)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
Competição cancelada pela organização			
<p>OBSERVAÇÕES:</p>			

USA OPEN			
DATA	8 a 10 de Abril	LOCAL	Fort Myers (USA)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Sob proposta do DT-FPN os nadadores selecionados para a prova são a Angélica André (CFP) e o Rafael Gil (SFUAP) 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação sobre estado de preparação do nadador Preparação específica para Qualificação Olímpica e Campeonato da Europa Absoluto 	
<p>OBSERVAÇÕES: Competição em substituição da Taça do Mundo de Cancun (MEX).</p>			

ESTÁGIO			
DATA	11 a 17 de Abril	LOCAL	Los Angeles (USA)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> A nadadora Angelica André será integrada de forma direta sob proposta do DT-FPN 		<ul style="list-style-type: none"> Preparação específica para Qualificação Olímpica 	
OBSERVAÇÕES:			

ESTÁGIO EM ALTITUDE (ESP)			
DATA	20 Abril a 11 Maio	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Sob avaliação e proposta do DT-FPN, integra a seleção a nadadora Angelica André 		<ul style="list-style-type: none"> Preparação específica para Qualificação Olímpica e Campeonato da Europa Absoluto 	
OBSERVAÇÕES:			

QUALIFICAÇÃO OLÍMPICA – SETÚBAL (POR) + ESTAGIO PRE- COMPETITIVO			
DATA	4 A 12 DE JUNHO	LOCAL	SETUBAL (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores classificados até ao 3º lugar no C. Nacional de 10k Nadadores que tenham obtido em pelo menos 1 Taça do Mundo 1 classificação no TOP 15 Nadadores com classificação em pelo menos 1 Taça do Mundo a menos de 1' do 1º classificado Nadadores classificados até ao 3º lugar no CN LD Nadadores que cumpram com critério de integração no Campeonato da Europa Absoluto (5k) 		<ul style="list-style-type: none"> Apuramento de pelo menos 1 nadador para os Jogos Olímpicos 2016 	
OBSERVAÇÕES: serão selecionados os dois nadadores de cada género com o maior número de critérios obtidos			
Em caso de igualdade no número de critérios obtidos, prevalecerá a melhor classificação no campeonato nacional de 10km em ambos os géneros.			

OPEN DE FRANÇA			
DATA	Julho	LOCAL	França
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Prova de referência para Campeonato da Europa Absoluto na distância de 25km 		<ul style="list-style-type: none"> • Qualificação para a prova de 25km do(s) nadador(es) para o Campeonato da Europa Absoluto 	
<p>OBSERVAÇÕES: a participação dos nadadores na competição será fora do âmbito das seleções nacionais. a prova servirá como referência para os eventuais nadadores que pretendam qualificar-se para a prova de 25km no campeonato da Europa Absoluto.</p>			

CAMPEONATO DA EUROPA ABSOLUTO (HOL) + ESTÁGIO PRE-COMPETITIVO			
DATA	10 a 14 de Julho	LOCAL	Hoorn (HOL)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Nadadores classificados até ao 3º lugar no C. Nacional de 10k e/ou nadadores classificados até ao 3º lugar no CN LD 2. Nadadores que tenham obtido em pelo menos 1 Taça do Mundo 1 classificação no TOP 15 3. Nadadores com classificação em pelo menos 1 Taça do Mundo a menos de 1' do 1º classificado 4. Nadadores que cumpram com critério de integração para o Europeu Absoluto em piscina (5k indoor) 5. Para a prova de 5km serão convocados os nadadores que obtenham classificações até ao 2º lugar absoluto no Campeonato Nacional de Águas Abertas de 5km (Maio), em ambos os géneros 6. Para a prova de 25km serão convocados os nadadores que obtenham classificações até ao 3º lugar absoluto no campeonato 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 classificação entre o TOP 16 • 2 classificações no TOP 20 	

Nacional de Águas Abertas na prova de 10k e cujo o resultado (marca a definir) na prova de referencia permitam ser elegíveis	
<p>OBSERVAÇÕES: serão selecionados os nadadores com maior número de critérios obtidos, num mínimo de dois (2), independentemente do género</p> <p>todos os nadadores que pretendam qualificar-se para as provas não olímpicas (5km e 25km) terão que participar na prova dos 10km no campeonato nacional.</p> <p>em ambas as provas não olímpicas (5km e 25km absolutos), a participação nacional estará dependente da avaliação técnica do DT-FPN.</p>	

JOGOS OLIMPICOS + ESTAGIO PRE-COMPETITIVO			
DATA	Agosto	LOCAL	Brasil
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores apurados para os Jogos Olímpicos 2016 		<ul style="list-style-type: none"> Preparação específica para os Jogos Olímpicos 2016 	

4.4. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

TAÇA LEN - MADEIRA (POR)			
DATA	7 de Novembro de 2015	LOCAL	Funchal
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Já definidos para a seleção absoluta Direcionado para a Seleção Nacional Absoluta, podendo sob avaliação do DT da FPN integrarem também nadadores nascidos nos anos 98/99 em Masculinos e 99/00 em Femininos. 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo sobre o estado de preparação do nadador Classificações na 1ª metade da tabela 	

ESTÁGIO EM ALTITUDE			
DATA	5 a 26 de Janeiro	LOCAL	Serra Nevada (Espanha)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Prestações internacionais 2014-2015 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo da preparação 	
<p>OBSERVAÇÕES: Direcionado para a Seleção Nacional Absoluta com prioridade para os nadadores que já iniciaram a sua preparação em altitude. O DTN-AA tem a possibilidade de propor a entrada de um nadador sempre que este apresente uma evolução no seu rendimento desportivo e este esteja de acordo com o nível do estágio a realizar. Sob avaliação do DT-FPN.</p>			

ESTÁGIO EM ALTITUDE (ESP)			
DATA	30 de Abril a 11 de Maio	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • CANCELADO 			
<p>OBSERVAÇÕES:</p>			

OPEN DE ESPANHA (ESP)			
DATA	18 e 19 de Junho	LOCAL	Lago Banyoles (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores classificados até ao 2º lugar no C. Nacional de 5k, 7,5k E 10K • Nadadores que cumpram com marcas de referência em piscina (5k) 		<ul style="list-style-type: none"> • Classificações no TOP 10 • Integração para o C. do Mundo de Juniores • Avaliação do estado de preparação dos nadadores 	
<p>OBSERVAÇÕES:</p>			

CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES (HOL)			
DATA	16 a 18 de Julho	LOCAL	Hoorn (HOL)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores classificados até ao 2º lugar no C. Nacional de 5k, 7,5k e 10k • Nadadores classificados no TOP 10 no Open de Espanha • Nadadores que cumpram com 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 classificação na 1ª metade da tabela 	

marca de referência em piscina (C. Nacional de Longa Distância)	
OBSERVAÇÕES: A integração dos nadadores estará pendente da avaliação técnica por parte do DT-FPN.	

Critério de integração no grupo de treino

Referência P25 e P50 / Concentrações AA						
	800 Livres			1500 Livres		
PC	JUV	JUN	SEN	JUV	JUN	SEM
MAS	8:24.0	8:19.0	8:14.0	16:00.0	15:50.0	15:40.0
FEM	9:12.0	9:07.0	8:56.0	17:17.0	17:07.0	16:56.0
PL	JUV	JUN	SEN	JUV	JUN	SEM
MAS	8:29.0	8:24.0	8:19.0	16:09.0	15:59.0	15:50.0
FEM	9:27.0	9:22.0	9:01.4	17:27.0	17:17.0	17:06.0

Listagem dos nadadores referenciados para o grupo de treino

	Masculinos	Clube	Femininos	Clube
1	Alexandre Coutinho	ASSSCC	Angélica André	CFP
2	Hugo Ribeiro	IND ANNP	Vania Neves	CFP
3	Tiago Oliveira	CFP	Tamila Holub	SCB
4	Mario Bonança	SCP	Marina Sequeira (*)	SFUAP
5	Rafael Gil	SFUAP	Beatriz Ranito (*)	SCP
6	Vasco Gaspar	SFUAP	Maria Ângelo (*)	AAC
7	Diogo Marques	ASSSCC	Maria Dias (*)	SCNS
8	Guilherme Pina	BSCN	Ana Reis (*)	CNAC
9	Joao Vital	CDRIMM	Sara Barbosa (*)	CAP
10	Tiago Campos	SCNS	Ines Santos (*)	SFUAP
11	Diogo Nunes	CFP	Raquel Sousa (*)	CFB
12	Afonso Queiroga (*)	SFUAP	Ines Martins (*)	CFP
13	Tiago Costa (*)	SCP		

14	Joao Fernandes (*)	CDSR		
15	Sérgio Travanca(*)	CFP		

*nadadores com entrada no grupo de treino condicionada à avaliação dos resultados até dia 13 de Dezembro de 2015 nas provas de 800/1500L

5k CE JUN 2016			
Género	3k Juv B	5k Juv A	5k Jun
Mas	34:56.85	57:39.80	57:24.83
Fem	37:26.63	1:01.00.21	1:00.00.91

Campeonato da Europa ABS AA	
Género	5k
Masculinos	55:50.02
Femininos	59:05.31