



**FPN**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

# PLANO DE ALTO RENDIMENTO ÁGUAS ABERTAS 2017-2020



ÁGUAS ABERTAS



## Índice

Nota Prévia do Presidente .....	4
Mensagem do Vice-Presidente (Pelouro Águas Abertas) .....	5
1. Introdução .....	7
2. Regime de Alto Rendimento .....	8
2.1. Critérios de Acesso .....	8
2.2. Registo dos Praticantes.....	8
2.3. Inscrição dos Praticantes .....	9
2.4. Permanência dos Praticantes.....	9
2.5. Níveis de Integração .....	9
3. Modelo de apoio a Praticantes, Treinadores e Clubes.....	11
3.1. Bolsas e Incentivos .....	11
3.1.1. Bolsas Desportivas.....	11
3.1.2. Incentivos Por Resultados .....	12
3.2. Apoio aos Clubes com Praticantes em Regime de Alto Rendimento .....	13
3.3. Critérios de Atribuição Das Pistas de alto Rendimento .....	13
4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2017-2020 (Organização).....	15
4.1. Definição de Nadador de Águas Abertas Seleção Nacional .....	15
4.2. Tabela de Referência do Campeonato Nacional de Longa Distância para Participação em Concentrações e Provas Internacionais. ....	16
4.3. Concentrações, Estágios e Provas Internacionais .....	16
4.3.1. Integração em Concentrações de Treino .....	16
4.3.2. Integração em Estágios.....	16
4.3.3. Integração Em Competições Internacionais de Juniores AA. ....	17
4.3.4. Integração em Competições Internacionais Absolutas AA.....	17
4.3.4.1. Integração em Provas Open Internacionais.....	17
4.3.4.2. Integração em Taças FINA ou Taças LEN .....	17
4.3.4.3. Integração em Campeonatos do Mundo e da Europa .....	18
4.4. Cotas de Participação /Critérios Técnicos /Critérios Económicos.....	18
5. PLANO DE ALTO RENDIMENTO .....	19
5.1. Escalões Etários para competições Internacionais AA .....	20
5.2. Tabela de Referência.....	21
5.3. Plano de Atividades.....	21
5.3.1. Calendário de Atividades .....	23

5.3.2.	Critérios de Seleção.....	23
5.3.2.1.	Concentrações de Treino.....	24
5.3.2.2.	Seleção Absoluta e júnior.....	25



## NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

---

## MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO ÁGUAS ABERTAS)

---

As Águas Abertas, modalidade da natação em franca expansão em todo o mundo, e onde a sua vertente ligada ao lazer apresenta números de crescimento bem fortes, constituirá, na sua componente de Alto Rendimento, o principal desafio deste Plano.

A principal prova do ciclo será Tóquio 2020. Para onde se espera que as regras de qualificação possam já ter sofrido alterações de forma a permitir uma presença maior de nadadores a nível mundial, pois a continuar uma restrição tão forte pode pôr em questão o investimento dos países nesta modalidade. A mudança das regras, com a possibilidade de uso de fatos de acordo com a temperatura da água virá mudar todo o paradigma existente na distribuição de provas pelo calendário mundial, pelo que este ano será um ano, na nossa perspetiva, de expectativa sobre o futuro da modalidade a nível internacional no que diz respeito à evolução do Alto Rendimento.

Pensamos haver necessidade de alargar a prática desta modalidade a um maior número de nadadores que tenham talento para provas de longa distância, numa lógica em que os clubes e seus técnicos entendam esta modalidade como de interesse a desenvolver nos seus programas de trabalho e de investimento. Cremos haver, com as novas regras, oportunidades a explorar de grande interesse para a sustentabilidade dos clubes no que concerne ao número de praticantes e que poderá redundar no aumento de nadadores de alto rendimento.

Se era importante consolidar a presença em Jogos Olímpicos no ciclo que terminou, importante será que se criem as condições para continuar com essa presença, e no caso de mudança de regras de acesso, alargá-la. Quem quiser investir em tempo, trabalho e formação terá garantidamente a FPN como parceiro, numa perspetiva da criação de uma simbiose de interesses que garantam o crescimento e o desenvolvimento da modalidade.

Não sendo a dotação financeira infindável, mas antes encerrada num orçamento que se quer exequível, estarão criadas condições financeiras que permitam crescer em patamares de desenvolvimento sustentável e estejam de acordo com o investimento dos clubes e seus técnicos nesta modalidade que se sabe de prática exigente mas com sensações de prazer imenso onde se alia a ecologia, a beleza das paisagens com planos de água de rara qualidade à capacidade de superação e rendimento no plano físico e intelectual.



A todos a FPN deseja os maiores sucessos, pois é através deles que a natação portuguesa fará também o seu caminho de sucesso. A criatividade e a inteligência, assim como o trabalho conjunto, farão superar as dificuldades que o caminho garantir  nos por  ao longo deste ciclo que agora se inicia.

*Rui Bettencourt Sardinha*

*Vice-presidente da FPN para as  guas Abertas*

## 1. INTRODUÇÃO

---

O Plano de Alto Rendimento de Águas Abertas é constituído para proporcionar aos nossos nadadores de elite e a todos os que mostram condições para atingir resultados de excelência as melhores condições e momentos de preparação possíveis.

Com o início de um novo ciclo olímpico há novos desafios no caminho e preocupações nas mais variadas vertentes, assim como em desenvolver o potencial dos nossos melhores nadadores e em fomentar o alto rendimento nos nossos jovens promissores. Os objetivos são mais elevados e devido a um crescimento exponencial da modalidade fora fronteiras, o desafio será certamente grande e tem que ser encarado com seriedade, foco e trabalho.

O principal objetivo da época será o Campeonato do Mundo Absoluto e o Campeonato da Europa de Júniores, onde ambicionamos lugares dentro do primeiro terço da tabela classificativa. Querendo sempre ter um número grande de nadadores a ombrear pelos acessos às principais competições.

O modelo de trabalho mantém-se semelhante ao do ano passado, com as concentrações com mais dias e em menor quantidade, servindo para avaliar o trabalho do dia-a-dia dos nadadores.

Outros projetos paralelos ao PAR vão servir de plataforma para no futuro dar sustentabilidade a um Alto Rendimento da Disciplina mais consistente e numeroso.

## **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 objetivos e pautar-se por um enorme rigor na clarificação de critérios e aplicação dos meios disponíveis.

### **2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO**

---

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

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

### **2.2. REGISTO DOS PRATICANTES**

---

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



## 2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES

---

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

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

## 2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES

---

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

## 2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO

---

### Nível A

- Tenham 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.<sup>a</sup> metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham sido classificados na 1.<sup>a</sup> 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.<sup>o</sup> lugar em festivais olímpicos da juventude europeia;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.<sup>o</sup> 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.<sup>o</sup> lugar em competições cujo número de praticantes desportivos não sejam inferior a 24, pertencentes a 12 países, em que 5 desses participantes devem ter tido classificação até ao 16.<sup>o</sup> lugar no último campeonato do Mundo, da Europa ou *ranking* mundial da modalidade, do respetivo escalão etário.

### 3. Modelo de apoio a Praticantes, Treinadores e Clubes

---

Este modelo tem como objetivo 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

---

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.

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
A (COP)	De acordo com Projeto Olímpico Rio 2016	12 Meses	(A definir pelo COP)
B (FPN)	- 15º a 16º Campeonato do Mundo Absoluto 10km.	12 Meses	630€
C (FPN)	- 9º a 12º no Campeonato da Europa 10 km. - Medalhado Campeonato da Europa de Juniores 10 km. - Até 8º Campeonato do Mundo Juniores 10km.	12 Meses	450€

**Nota 1:** A atribuição de bolsas por classificação obtida implica sempre que esta classificação se situe no primeiro terço da tabela

**Nota 2:** Até à aprovação do projeto Tóquio 2020, as grelhas de integração na PREPOL são as definidas no projeto Rio 2016. Logo, poderá esta tabela sofrer alterações em função da publicação do novo projeto.

### 3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

---

1. A FPN premiará o resultado desportivo por igual - 1000€, sempre que um nadador se classifique nos 3 primeiros lugares de provas Internacionais 10km, desde que estejam presentes pelo menos 8 nadadores classificados até ao 16º lugar da última grande competição (Campeonato do Mundo, Campeonato da Europa ou Jogos Olímpicos).
2. A FPN premiará o resultado desportivo por igual - 500€, sempre que um nadador se classifique no 4º ou 5º posto de provas Internacionais 10Km, desde que estejam presentes pelo menos 8 nadadores classificados até ao 16º lugar da última grande competição (Campeonato do Mundo, Campeonato da Europa ou Jogos Olímpicos).

Nota: Os incentivos serão atribuídos em regime de duodécimos com um valor mínimo de 250€.

### **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.

### **3.3. CRITÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO**

---

As pistas que estão disponibilizadas pelas entidades gestoras dos complexos do Jamor, Póvoa de Varzim e Coimbra, destinam-se à melhoria das condições de treino dos melhores nadadores Nacionais. Assim sendo, é prioritário que as mesmas sejam disponibilizadas preferencialmente a entidades que enquadrem nadadores que cumpram as premissas definidas em baixo e que referem os critérios que para este efeito os consideram como nadadores de Alto Rendimento Desportivo.

1. Nadadores que se encontrem no Projeto Olímpico – Valoração 20.
2. Nadadores que integrem o grupo de elite da FPN – Nível B – 15 pontos; nível C – 12 pontos.
3. Nadadores que integrem os projetos Seniores Jovem ou Júnior da FPN – Valoração – 7 pontos.
4. Nadadores que estejam abrangidos pelo estatuto de Alto Rendimento desportivo e não se encontrem em nenhum dos grupos anteriores. Valoração – 7 pontos.
5. Nadadores que tenham integrado qualquer Seleção Nacional na época transata e não estejam abrangidos por nenhum dos pontos anteriores - Valoração 5 pontos.
6. Nadadores que tenham participado nas concentrações de Treino da época anterior e não estejam abrangidos por nenhuma dos pontos anteriores – Valoração 2 pontos.

- A cada entidade/ Clube será atribuída uma pista por cada espaço de 2 horas cuja distribuição horária será previamente apresentada pela FPN.

- As entidades / serão escalonadas de acordo com a pontuação resultante do somatório dos pontos de valoração.

- A cada Entidade será permitido escolher até 8 horas de utilização semanal na primeira fase da atribuição dos horários.
- Todas as entidades com valoração atribuída poderão usufruir da utilização das pistas.
- Os nadadores integrados no projeto olímpico poderão usufruir de uma pista para utilização individual caso a mesma seja requerida ao abrigo do plano de preparação específica do nadador.
- A FPN apresentará no início de cada época desportiva a valoração de cada entidade logo que estejam disponíveis dados relativos à Filiação na época correspondente no limite até dia 12 de Outubro.

## 4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2017-2020 (Organização)

---

O grande objetivo para a Olimpíada Tóquio 2020 é culminar com a qualificação de pelo menos 2 nadadores Portugueses (um masculino e um feminino) para a prova de 10km Maratona.

É necessário criar um modelo de referenciação de alto rendimento que se coadune com as necessidades do praticante, com base nos resultados obtidos e tendo em conta os objetivos para as grandes competições.

Será sempre muito difícil parametrizar critérios estanques que se adequem à nossa realidade e a uma disciplina que embora com muitas raízes e sucessos recentes, ainda carece da sustentabilidade desses mesmos sucessos em função do número de nadadores que os persegue. Quer isto dizer que para podermos ser mais objetivos nos critérios o nosso nível competitivo interno tem de ser mais elevado.

Para tal, os níveis de exigência do Alto Rendimento para a disciplina serão elevados e ajustáveis, promovendo inclusão e competência dos intervenientes.

### 4.1. DEFINIÇÃO DE NADADOR DE ÁGUAS ABERTAS SELEÇÃO NACIONAL

---

O nadador de Águas Abertas elegível para a Seleção Nacional será aquele que participa nos Campeonatos Nacionais da disciplina bem como no Campeonato Nacional de Longa Distância (fase de apuramento e/ou fase final), demonstrando disponibilidade para se fazer representar nas ações da disciplina.

A lista de referenciação será ajustada em dois períodos da época:

- No início da época, com base na época anterior.
- Após o Campeonato Nacional de 10km categorias e 5km absoluto, habitualmente realizado no fim de maio, com avaliação deste campeonato, do nacional de longa distância e de toda a época anterior.

NOTA: Os critérios apresentados são de referência. Cada ação terá sempre uma cota de participantes, que poderá tornar estes critérios mais exigentes em função da competitividade interna.

## **4.2. TABELA DE REFERÊNCIA DO CAMPEONATO NACIONAL DE LONGA DISTÂNCIA PARA PARTICIPAÇÃO EM CONCENTRAÇÕES E PROVAS INTERNACIONAIS.**

---

Estas Tabelas são para orientar o DTN-AA na entrada nas seleções nacionais AA, por isso o nível não é muito exigente. Respeitará também os grupos de idade referentes aos Campeonatos do Mundo e da Europa de Juniores, bem como o escalão absoluto.

## **4.3. CONCENTRAÇÕES, ESTÁGIOS E PROVAS INTERNACIONAIS**

---

Os critérios de integração nas ações do PAR vão estar sempre sujeitas a uma cota de participação. Existe aqui um paralelismo com o que acontece com a Natação Pura (as cotas de 2 nadadores por prova nos mundiais fazem aumentar a competitividade interna e acabam eventualmente por deixar um 3º nadador de fora). Nas Águas Abertas as cotas são estabelecidas pela FPN, em função de fatores económicos e técnicos da disciplina em Portugal, podendo ser revistos se houver garantias de uma grande mais-valia para a Seleção AA.

### **4.3.1. INTEGRAÇÃO EM CONCENTRAÇÕES DE TREINO**

---

- Cumprir no Nacional de Longa Distância o tempo da tabela de referenciação para integração em concentrações AA (3km juv. B, 5km juv. A, 5km jun., 5km abs.).
- Participação e desempenho nos Campeonatos Nacionais de AA (relação entre a classificação e distância aos 1ºs Abs. e da categoria).
- Nadadores de Alto Rendimento AA e participações internacionais regulares.

### **4.3.2. INTEGRAÇÃO EM ESTÁGIOS**

---

Estes estágios estarão sempre condicionados a uma seleção para uma competição específica, tratando-se de um período de preparação. Logo os critérios são os mesmos que para a referida prova.



Os estágios de altitude serão sempre destinados a nadadores de Alto Rendimento Absoluto AA. Havendo possibilidade de inclusão de outros nadadores, consoante a avaliação do DTN.

#### **4.3.3. INTEGRAÇÃO EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS DE JUNIORES AA.**

---

- Nadadores com Alto rendimento Júnior AA.
- Cumprir no Nacional de Longa Distância o tempo da tabela de referenciação para integração em competições internacionais AA (3km juv. B, 5km juv. A, 5km jun.).
- Relação entre o tempo no Campeonato Nacional de Longa Distância e a classificação nos Campeonatos Nacionais AA.
- Bons desempenhos em provas internacionais.

#### **4.3.4. Integração em Competições Internacionais Absolutas AA.**

---

Esta integração terá três patamares, que passarão por presenças em provas Open internacionais, por participação em Taças FINA ou Taças LEN e por fim a participação em Campeonatos do Mundo e da Europa.

##### **4.3.4.1. Integração em Provas Open Internacionais**

---

- Nadadores com Alto Rendimento AA.
- Cumprir no Nacional de Longa Distância o tempo da tabela de referenciação para integração em competições internacionais AA (5km abs.).
- Desempenho em competições nacionais e internacionais AA.

##### **4.3.4.2. Integração em Taças FINA ou Taças LEN**

---

- Nadadores com Alto Rendimento AA.
- Cumprir no Nacional de Longa Distância o tempo da tabela de referenciação para integração em competições internacionais AA (5km abs.).

- Desempenho em competições nacionais. E provas internacionais AA de nível reconhecido, com resultados na 1ª metade da Tabela.

#### **4.3.4.3. Integração em Campeonatos do Mundo e da Europa**

---

- Nadadores com Alto Rendimento AA.
- Cumprir no Nacional de Longa Distância o tempo da tabela de referência para integração em competições internacionais AA (5km abs.).
- Desempenho em competições nacionais. E grandes provas internacionais AA com resultados no 1º terço da Tabela.

#### **4.4. COTAS DE PARTICIPAÇÃO /CRITÉRIOS TÉCNICOS /CRITÉRIOS ECONÓMICOS**

---

Como é possível observar, os critérios de seleção são muito abertos em alguns pontos e mais fechados noutros, criados de forma atenta, tendo em conta o orçamento anual para a disciplina. Será sempre necessário existir uma cotização das participações em cada ação, havendo sempre possibilidade de abrir ou fechar vagas dependendo do nível apresentado pelos praticantes.

- Os critérios mais acessíveis assegurarão a cota mínima de participação.
- Os critérios mais exigentes, nomeadamente nas competições absolutas, garantem as presenças de quem os cumprir (Ex: garante a presença num campeonato do mundo quem cumprir uma taça do mundo no 1º terço da tabela).
- A cota de participação pode trazer a exceção a este último ponto.
- O DTN tem sempre uma palavra sobre estes critérios, que servem para conduzir todo o processo, pois as exigências e condicionalismos da disciplina trazem discrepâncias no seu decorrer. É a necessidade de assumir as decisões a cada momento, que vão dar ao DTN uma última palavra sobre os critérios definidos.

## 5. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

---

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2017 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 excecional 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 de Águas Abertas (DTN-AA) 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 2015/2016 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-AA 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 ou Vice-presidente para a disciplina de AA da FPN quer do DTN, será usado nas condições referidas na apresentação deste documento, em 05 de Novembro de 2016 e que serão explicitadas ao longo do ano e sempre que tal se justifique.

## **5.1. ESCALÕES ETÁRIOS PARA COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS AA**

---

Para questões relacionadas com o PAR nas AA e com as competições por ele regulamentadas, interessa saber os escalões Absolutos e os escalões de referência (grupos de idade) para Campeonatos do Mundo e da Europa de Juniores.

Grupos de idade considerando a idade em 31 de Dezembro do ano de competições (2017), com a distância de referência para cada grupo (para os Campeonatos da Europa juniores):

- 15 Masculino e 14 e 15 Feminino, 5km distância.
- 16 e 17 Masculino e Feminino, 7,5km distância.

- 18 e 19 Masculino e Feminino, 10 km de distância.

Absolutos considerando a idade em 31 de Dezembro do ano de competições (2017):

- 15 e mais velhos no Masculino, 14 e mais velhos no Feminino.

## 5.2. TABELA DE REFERÊNCIA

<b>Masculino</b>	<b>3km Juv. B</b>	<b>5km Juv. A</b>	<b>5km Jun.</b>	<b>5km Jun. Sén.1º ano</b>	<b>5km Abs.</b>
<b>Idade (31-12-2017)</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18 /19</b>	<b>---</b>
<b>Concentrações</b>	00:35:30	00:59:00	00:58:00	00:57:30	00:57:00
<b>Competições</b>	00:35:00	00:58:30	00:57:30	00:57:00	00:56:30

<b>Feminino</b>	<b>3km Juv. B</b>	<b>5km Juv. A</b>	<b>5km Jun.</b>	<b>5km Sen. 1º e 2º ano</b>	<b>5km Abs.</b>
<b>Idade (31-12-2017)</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16 /17</b>	<b>18 /19</b>	<b>---</b>
<b>Concentrações</b>	00:38:30	01:05:00	01:03:30	01:02:30	01:02:00
<b>Competições</b>	00:38:00	01:04:30	01:02:30	01:02:00	01:01:00

Serão também tidas em conta as melhores marcas do ano nas provas de 1500L e 800L, podendo estas servir para inclusão de um nadador numa concentração AA (dependendo da altura da época, de uma falta justificada ao Nacional de Longa distância ou ainda para um desempate nos critérios de seleção).

## 5.3. PLANO DE ATIVIDADES

Para cada uma das atividades previstas neste plano, compete ao DTN-AA 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.

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

### **Grupo de Treino (Concentrações)**

A avaliação é muito positiva sobre o trabalho realizado no grupo de treino. Pretende-se dar continuidade a este projeto onde conseguimos garantir melhores condições de treino específico na disciplina.

Os objetivos para o grupo de treino assentam nos seguintes pressupostos:

- 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.

### 5.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2016 e 2017, das Seleções Nacionais de Águas Abertas, está apresentado no quadro em baixo.

<b>PROVA</b>	<b>LOCAL</b>	<b>Data Início</b>	<b>Data Fim</b>
Estágio de preparação Júnior e Sénior	Funchal	10-Out	16-Out
Madeira Island International Swim Marathon III	Funchal	15-Out	---
Concentração I	Oeiras - JAMOR	13-Jan	15-Jan
C. N. Longa Distância fase de qualificação	Zonais	28-Jan	---
Estágio de Altitude I	Serra Nevada	3 Jan.	23 Jan.
Taça do Mundo Viedma	Argentina	04-Fev.	---
Campeonato Nacional de Longa Distância	Santarém	25-Fev	---
Taça do Mundo Abu Dabhi	EAU	11 Mar	---
Concentração II	Oeiras - JAMOR	03-Mar	05-Mar
Concentração III (Seniores e Juniores 18/19 anos)	VRSA	04-Abr	07-Abr
Concentração IV (Juniores 14/15/16/17 anos)	Oeiras - JAMOR	08-Abril	10-Abril
Concentração V	Rio Maior	05-Mai	07-Mai
Campeonato Nacional AA 5km, 7,5km e 10km	Amieira - Marina	27-Mai	28-Mai
Estágio Altitude II	Serra Nevada	01-Jun	21-Jun
Open de Espanha	Banyoles	16-Jun	18-Jun
Estágio Preparação Taça do Mundo Setúbal	Setúbal	20-Jun	24-Jun
Taça do Mundo Setúbal	Setúbal	24-Jun	---
Estágio Preparação Mundial e Europeu	Rio Maior	02-Jul	07-Jul
Campeonato do Mundo Budapeste /Balatonfured	Balatonfured	15-Jul	21-Jul
Campeonato da Europa Juniores AA	Marselha	04-Ago	06-Ago
Campeonato Nacional AA 5km Categorias	Gerês	29-Jul	---

### 5.3.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Todos os critérios explanados não são de exclusão e caberá ao DTN-AA em função dos mesmos, realizar a convocatória para a competição em questão. Podendo inclusive, diminuir a cota ou aumentá-la em função de análise técnica.

Para as grandes competições o objetivo seria ter um evento de qualificação em condições e competitividade quase iguais para assim podermos afirmar que a convocatória era o mais justa possível. Na impossibilidade de conseguirmos assegurar estas condições (tendo em conta o calendário já disponível), é inevitável incluir nos critérios de seleção uma análise global da época, tendo sempre como referência os resultados de excelência. Posto isto, torna-se inevitável que seja o poder discricionário do DTN-AA a determinar as seleções para as competições sempre com base em resultados concretos.

### 5.3.2.1. CONCENTRAÇÕES DE TREINO

CONCENTRAÇÕES (CATEGORIAS)		CATEGORIAS	
<b>DATA</b>	De Janeiro a Maio	<b>LOCAL</b>	A definir
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do Nacional de Longa Distância para integração em concentrações AA (3km juv. B, 5km juv. A, 5km jun., 5km abs.).</li> <li>• Participação e desempenho nos Campeonatos Nacionais de AA (relação entre a classificação e distância aos 1ºs Abs. e da categoria).</li> <li>• Nadadores de Alto Rendimento AA.</li> <li>• Participação internacional regular.</li> <li>• Nadadores de fundo com mais-valia para o grupo de treino.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar mais e melhores condições ao processo de treino.</li> <li>• Elevar o nível competitivo nas sessões de treino.</li> <li>• Treino específico para a disciplina.</li> <li>• Fomentar a prática das AA.</li> </ul>	
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> 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.</p> <p>Poderão ser integrados nadadores fundistas NP nas concentrações para aumentar a competitividade e estimular o fundo Nacional.</p> <p>A definição das convocatórias é realizada em função das categorias.</p> <p>As concentrações podem sofrer pequenas alterações em função do decorrer da época desportiva.</p>			



### 5.3.2.2. SELEÇÃO ABSOLUTA E JÚNIOR

ESTÁGIO E COMPETIÇÃO MADEIRA ISLAND INTERNATIONAL SWIM MARATHON - FUNCHAL (POR)		JÚNIOR SÉNIOR	
<b>DATA</b>	10 a 16 de outubro 2016 15 de outubro de 2016	<b>LOCAL</b>	Funchal
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desempenho em competições nacionais e internacionais AA na época 2015-2016.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação e controlo sobre o estado de preparação do nadador</li> <li>Classificações no TOP 10.</li> </ul>	
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> Direcionado para a Seleção Nacional Absoluta (Júnior e sénior), podendo sob avaliação do DTN-AA da FPN integrarem também nadadores nascidos nos anos 99/00 em Masculinos e 00/01 em Femininos.</p>			
Cota de nadadores: até 10.			

ESTÁGIO EM ALTITUDE I		ABSOLUTO	
<b>DATA</b>	5 a 26 de janeiro	<b>LOCAL</b>	Serra Nevada (Espanha)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores Alto Rendimento Absoluto AA.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação específica.</li> <li>Avaliação e controlo da preparação</li> </ul>	
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> Direcionado para nadadores de Alto Rendimento AA.</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>			
Cota de nadadores – até 2.			

FINA MARATHON SWIMMING WORLD CUP (ARGENTINA)				ABSOLUTO
<b>DATA</b>	4 de Fevereiro de 2017	<b>LOCAL</b>	Viedma	
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores com Alto Rendimento Absoluto AA.</li> <li>Avaliação a época anterior.</li> <li>Desempenho em competições nacionais. E provas internacionais AA de nível reconhecido, com resultados na 1ª metade da Tabela.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificações na 1ª metade da tabela classificativa</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>				
Cota de nadadores – 2 (sob avaliação do DTN-FPN).				

TAÇA DO MUNDO ABU DHABI				ABSOLUTO
<b>DATA</b>	11 de Março 2017	<b>LOCAL</b>	Abu Dabhi (EAU)	
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores com Alto Rendimento Absoluto AA.</li> <li>Avaliação do Nacional de Longa para integração em competições internacionais AA (5km abs.).</li> <li>Desempenho em competições nacionais. E provas internacionais AA de nível reconhecido, com resultados na 1ª metade da Tabela.</li> <li>Desempenho na Época 2015-2016.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificações na 1ª metade da tabela classificativa</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b>				
Participação: até 3 (sob avaliação do DTN-AA)				

ESTÁGIO EM ALTITUDE II		ABSOLUTO	
<b>DATA</b>	01 Junho a 20 de junho	<b>LOCAL</b>	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores Alto Rendimento Absoluto AA.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação específica para Taça do Mundo de Setúbal e Campeonato do Mundo Budapeste / Balatonfured.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b>			
Cota de nadadores: Sob avaliação do DTN-AA			

OPEN DE ESPANHA (ESPANHA)		JUNIORES	
<b>DATA</b>	17 e 18 de julho	<b>LOCAL</b>	Banyoles
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores com Alto rendimento Júnior AA.</li> <li>Cumprir no Nacional de Longa Distância o tempo da tabela de referenciação para integração em competições internacionais AA (3km juv. B, 5km juv. A, 5km jun.).</li> <li>Relação entre o tempo no Campeonato Nacional de Longa Distância e a classificação nos Campeonatos Nacionais AA.</li> <li>Bons desempenhos em provas internacionais.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificações no TOP 10</li> <li>Avaliação do estado de preparação dos nadadores.</li> <li>Avaliação de possível participação em Europeu de Águas Abertas.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b>			
COTA DE NADADORES:3 A 5 (SOB AVALIAÇÃO DO DTN-AA).			

ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO E FINA WORLD CUP SETÚBAL (POR)		ABSOLUTO	
<b>DATA</b>	20 a 24 de junho	<b>LOCAL</b>	SETUBAL (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores com Alto Rendimento Absoluto AA.</li> <li>Cumprir no Nacional de Longa Distância o tempo da tabela de referenciação para integração em competições internacionais AA (5km abs.).</li> <li>Desempenho em competições nacionais. E provas internacionais AA de nível reconhecido, com resultados na 1ª metade da Tabela.</li> <li>Resultados de relevo em provas Nacionais AA.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificação no 1º terço da Tabela.</li> <li>Ganhar de experiência para nadadores juniores numa grande prova Internacional.</li> <li>Consolidar posições de relevo dos nadadores Portugueses no pelotão internacional.</li> </ul>	
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> Esta prova será de participação alargada, por se realizar em Portugal.</p> <p>Caberá ao DTN-AA decidir aumentar a cota de participação no evento em função dos resultados obtidos pelos nadadores portugueses até à data de inscrição no evento.</p>			
Cota de Participação: 8 a 10 nadadores			

ESTÁGIO PRÉ-COMPETITIVO C. MUNDO E C. EUROPA JUNIORES		ABSOLUTO JUNIORES	
<b>DATA</b>	02 a 08 de julho	<b>LOCAL</b>	A DEFINIR
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores convocados para Campeonato do Mundo Absoluto.</li> <li>Nadadores convocados para Campeonato da Europa Júnior.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Enquadramento de treino específico para as competições.</li> <li>Avaliação.</li> </ul>	
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> PODEM SURTIR ALTERAÇÕES NAS DATAS DESTE ESTÁGIO, EM FUNÇÃO DO DECORRER DA ÉPOCA DESPORTIVA E DOS PERÍODOS DE PREPARAÇÃO DOS NADADORES.</p>			
COTA DE NADADORES: EM FUNÇÃO DA CONVOCATÓRIA PARA MUNDIAL ABS. E EUROPEU DE JUNIORES.			

CAMPEONATO DO MUNDO BALATONFURED (HUNGRIA)				ABSOLUTO
<b>DATA</b>	15 a 21 de julho	<b>LOCAL</b>	Balatonfured	
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores com Alto Rendimento Absoluto AA.</li> <li>Cumprir no Nacional de Longa Distância o tempo da tabela de referenciação para integração em competições internacionais AA (5km abs.).</li> <li>Desempenho em competições nacionais com classificações no 1º ou 2º lugar Absoluto.</li> <li>Desempenho em grandes provas internacionais AA com resultados no 1º terço da Tabela</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Classificação entre o TOP 12.</li> <li>2 Classificações no TOP 20.</li> </ul>		
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> 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>				
Cota de nadadores: 3 (sob avaliação do DTN – AA)				

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES (FRA)				
<b>DATA</b>	04 a 06 de Agosto	<b>LOCAL</b>	Marselha (FRA)	
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores com Alto Rendimento Júnior AA.</li> <li>Cumprir no Nacional de Longa Distância o tempo da tabela de referenciação para integração em competições internacionais AA (3km juv. B, 5km juv. A, 5km jun.).</li> <li>1º e/ou 2º classificado dos campeonatos nacionais AA</li> <li>Bons desempenhos em provas internacionais 2017.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Classificação no TOP 10.</li> <li>3 Classificações no TOP 16.</li> </ul>		
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> O DTN-AA tem a possibilidade de propor a qualificação de um nadador sempre que este apresente uma evolução no seu rendimento desportivo e este esteja de acordo com o nível da competição a realizar.</p>				
Cota de nadadores: 4 nadadores (sob avaliação do DTN – AA)				