



# PLANO DE ALTO RENDIMENTO – NATAÇÃO SINCRONIZADA 2017



NATAÇÃO *SINCRONIZADA*



## Índice

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>4</b>
<b>2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO .....</b>	<b>6</b>
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO .....	6
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES .....	6
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES .....	6
2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES .....	7
2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO .....	7
<b>3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO.....</b>	<b>9</b>
3.1. SELEÇÃO NACIONAL ABSOLUTA .....	9
3.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES .....	13
3.1.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	14
3.1.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO.....	14
3.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – EQUIPA ABSOLUTA .....	17
3.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR .....	18
3.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES .....	19
3.2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	21
3.2.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS .....	21
3.3. SELEÇÃO NACIONAL JUVENIL .....	23
3.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES.....	25
3.3.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES .....	25
3.3.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS .....	25
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>28</b>
<b>5. ANEXOS .....</b>	<b>29</b>

## **Nota Prévia do Presidente da FPN**

## 1. INTRODUÇÃO

---

Este documento define as linhas orientadoras da disciplina de Natação Sincronizada, relativamente ao sistema de Alto Rendimento Desportivo, nomeadamente no que se refere à atividade das Seleções Nacionais dos diferentes escalões.

A disciplina de Natação Sincronizada continua a evoluir de uma forma muito marcada a nível internacional assistindo-se a um aumento do nível de exigências física, técnica, tática e psicológica das nadadoras nas diferentes competições.

Encerrado o ciclo olímpico dos Jogos de 2016, é momento de definir estratégias e objetivos para o novo ciclo de preparação olímpica rumo a Tóquio 2020. Após a reestruturação do calendário competitivo nacional, pretendemos reestruturar também o Alto Rendimento da modalidade. A nossa aposta reflete-se no desenvolvimento dos clubes, treinadoras, nadadoras e árbitros assim como na definição de metas e objetivos claros que nos permitirão avaliar as nossas participações internacionais. Desta forma, reportando-se ao primeiro ano do ciclo olímpico dos Jogos de 2020, pretende-se alicerçar todo o edifício do Alto Rendimento de forma a garantir a preparação das nossas nadadoras para os Jogos Olímpicos de Tóquio.

Face a este novo rumo traçado com base no insucesso na preparação das nadadoras aquando do Projeto Olímpico 2016, entendemos que a aposta no desenvolvimento das Seleções Nacionais nos escalões que sustentam a renovação da Seleção Nacional Absoluta é fundamental para assegurar a continuidade e o sucesso do Projeto Olímpico 2020. Assim, elevamos o nível de exigência referente ao âmbito competitivo internacional, consolidamos as Seleções Nacionais Juvenil e Júnior e continuamos a elevar o nível técnico e competitivo da Seleção Nacional Absoluta. Por conseguinte, para a Seleção Nacional Juvenil definimos como competição principal a participação na Taça COMEN que se realizará em Portugal, para a Seleção Júnior definimos o Campeonato da Europa de Júniores e para a Seleção Nacional Absoluta definimos o Campeonato do Mundo de Absolutos (17th FINA World Championships).

Pretende-se ainda assegurar uma base consistente ao nível das prestações da Seleção Nacional Juvenil, de modo a garantir uma renovação de qualidade da Seleção Absoluta. Para isto, continuamos a contar com o apoio das AT's no desenvolvimento dos escalões de formação da modalidade, visando a detecção e a evolução de jovens

talentos nos Centros de Formação Desportiva, assim como o seu apoio no aumento do quadro competitivo nacional.

As restrições económicas salientam em cada um de nós as capacidades de gerir os recursos existentes de forma simultaneamente criativa e rigorosa, abrangente e exigente, nunca perdendo de vista a ambição dos objetivos que queremos atingir. Pretendemos que os recursos económicos disponíveis não impeçam o crescimento da experiência competitiva das nadadoras portuguesas.

Contamos que na presente época desportiva o Centro de Treino para o alto rendimento desportivo da Natação Sincronizada na Murtosa se continue a assumir como o forte parceiro na preparação das nadadoras. Pretendemos que este Centro de Treino possa ainda validar publicamente, com os resultados obtidos pelas nossas seleções, a ideia de que é possível elevar o nível competitivo das nossas atletas desde que lhes sejam criadas condições de preparação e que elas próprias consigam responder afirmativamente às exigências do treino de alto rendimento desportivo.

Continuaremos a pugnar por um caminho de rigor e exigência, onde cada um possa encontrar o seu espaço, valorizando a Seleção Nacional e acreditando na nossa capacidade para atingir as metas a que nos propomos.

Naturalmente que este edifício do Alto Rendimento e Seleções Nacionais tem os seus alicerces nos Clubes e, mais concretamente, nos Praticantes, Treinadores e Dirigentes dos mesmos.

Esperamos, como sempre tem acontecido, poder contar com todos de modo a sermos capazes de, apesar dos enormes constrangimentos já mencionados, podermos alcançar as exigentes metas que nos propomos.

Que em cada etapa da carreira, em cada uma das seleções, sejamos capazes de caminhar, em conjunto, nessa direção.

## **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 dum 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 integrado seleções nacionais que obtiveram classificação na 1.<sup>a</sup> metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham integrado seleções nacionais que obtiveram classificação não inferior ao 3.<sup>o</sup> 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 integrado seleções nacionais em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham obtido classificação na 1.<sup>a</sup> metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto.

### **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 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 4.º lugar em competições desportivas cujo número de equipas participantes não seja inferior a 8, pertencentes a 8 países, em que 3 dessas equipas devem ter tido classificação até ao 8.º lugar no último Campeonato do Mundo ou da Europa, ou *ranking* mundial da modalidade, do respectivo escalão etário.



### **3. 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, exclusiva às seleções Juvenil, Júnior e Absoluta na época em curso.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excepcional relacionadas com o desempenho das nadadoras em cada momento específico, as características intrínsecas a cada competição, o percurso recente aliado às perspetivas de evolução bem como à postura revelada pelas nadadoras, poderá a Diretora Técnica Nacional (DTN) em conjunto com a treinadora FPN e com a Comissão Técnica Nacional de Natação Sincronizada (CTN) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

Apresentamos de seguida o programa de atividades para a época 2016/2017, subdividindo o mesmo em três escalões distintos: Seleção Nacional Juvenil (SNJuv), Seleção Nacional Júnior (SNJun) e Seleção Nacional Absoluta (SNAbs).

#### **3.1. SELEÇÃO NACIONAL ABSOLUTA**

---

A Seleção Nacional Absoluta estará centrada no Projeto Olímpico 2020 com a preparação de um dueto num projeto a longo prazo. Desta forma, para a seleção e preparação de um dueto com projeção olímpica, dividiremos o ciclo olímpico de quatro anos em dois (2 anos + 2 anos).

O dueto final será composto por 3 nadadoras e deverá ser definido oficialmente num período máximo de 2 anos antecedendo os JO (Julho de 2018). Em setembro de 2018 o dueto oficial irá iniciar a sua promoção internacional e a sua preparação específica, com tudo o que isso implica, sendo importante realçar que a partir de setembro do ano seguinte (2019) as nadadoras deverão estar totalmente focadas e concentradas na concretização do Projeto Olímpico, sendo desejável que interrompam os estudos por um período de 6 meses antecedendo a Prova de Qualificação. Existe também a possibilidade de que as nadadoras selecionadas para preparar o dueto oficial sejam

de clubes diferentes e haja a necessidade de encontrar soluções para o treino em conjunto.

De forma a selecionar e definir as nadadoras que constituirão o dueto oficial em 2018, durante dois anos será levado a cabo um seguimento de 3 duetos nacionais absolutos e 2 ou 3 duetos Júnior dependendo do nível de progressão dos mesmos.

O processo de seleção dos duetos na presente época desportiva terá por base três momentos de seleção. No primeiro momento serão definidos quais serão os 3 duetos nacionais absolutos que serão contemplados no seguimento técnico, na segunda fase serão selecionados apenas os dois melhores duetos nacionais que continuarão a ser seguidos, culminando com a terceira fase de seleção em que será definido o dueto nacional que, caso alcance os objetivos propostos, representará Portugal no Campeonato do Mundo de Absolutos de Budapeste (17th FINA World Championships):

- **Fase 1:** Prova de Seleção Duetos Absolutos (7 de Janeiro 2017)
- **Fase 2:** Campeonato Nacional de Inverno (25 e 26 Março 2017)
- **Fase 3:** Open de Espanha – Trofeo Infantas de Espanha (25 a 28 Maio 2017).

Sabendo que a avaliação das prestações individuais das 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:

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2002 e anterior;
- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas na época 2015/2016, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
- Desempenho das nadadoras na Prova de Seleção dirigida pela treinadora FPN;
- Desempenho das nadadoras nos períodos de estágio;
- Desempenho das nadadoras nos Campeonatos Nacionais;
- Capacidade de compromisso das nadadoras, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
- A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;
- Rendimento das nadadoras nas provas de avaliação realizadas na presente época desportiva;
- 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.

Na presente época desportiva daremos continuidade ao trabalho desenvolvido com a **Equipa do escalão Absoluto** apresentada no LEN European Aquatics Championships. Desta forma, serão selecionadas 9 nadadoras dos escalões Júnior e Absoluto que representarão Portugal no Trofeu Infantas de Espanha – Open de Espanha com a coreografia do Esquema Livre Equipa da Seleção Absoluta da época anterior.

A seleção das nadadoras para a Equipa Livre decorrerá em duas fases:

- **Fase 1:** Resultados na prova de Figuras nos Campeonatos Nacionais de Figuras (27 Novembro 2016) e de Inverno (25 e 26 Março 2017) – 20%;
- **Fase 2:** Prova de Seleção Equipa Absoluta (26 Março) – 40%;
- **Fase 3:** I Estágio Seleção Absoluta (11 a 15 Abril 2017) – 40%.

Após o término do Campeonato Nacional de Inverno decorrerá uma Prova de Seleção para a equipa Absoluta. Para participar nesta Prova de Seleção as nadadoras deverão classificar-se até ao vigésimo lugar (20º) na prova de Figuras Júnior no Campeonato Nacional de Figuras e/ou no Campeonato Nacional de Inverno (fase 1). As nadadoras Absolutas têm acesso direto à Prova de Seleção.

As nadadoras que pretendam participar na Prova de Seleção deverão aprender o Esquema Livre de Equipa da época transata, sendo que a seleção das nadadoras será realizada após a realização do esquema em grupos de 5 nadadoras. A coreografia será apresentada ao comité técnico da FPN e aos juizes internacionais portugueses que selecionarão 12 nadadoras (fase 2). Os vídeos da coreografia serão endereçados diretamente a todos os clubes nacionais. A terceira fase culmina com o I Estágio da Seleção Absoluta em que, de acordo com a prestação das nadadoras no decorrer do mesmo, serão selecionadas as 9 nadadoras finais a competir no Open de Espanha.

Para a constituição da Equipa Livre Absoluta estarão excluídas as nadadoras que integram os dois duetos finais Absolutos do seguimento técnico nacional e que também competirão no Open de Espanha. As nadadoras integradas no seguimento técnico do dueto Júnior poderão constituir a Equipa Livre Absoluta sem qualquer constrangimento.

Sabendo que a avaliação das prestações individuais das 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:

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2002 e anterior;
- Desempenho das nadadoras na Prova de Seleção dirigida pela treinadora FPN;
- Classificação até ao 20º lugar na prova de Figuras Júnior nos Campeonatos Nacionais de Figuras e/ou de Inverno;
- Desempenho das nadadoras nos períodos de estágio;
- Capacidade de compromisso das nadadoras, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
- A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;
- 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.

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

Conhecida a dificuldade de definir, em função das características da disciplina de Natação Sincronizada, critérios de avaliação totalmente objectivos, continuaremos a pugnar pela apresentação de linhas de orientação claras, objectivos perfeitamente definidos e critérios de seleção justos e transparentes.

Em função das necessidades individuais das 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.

### 3.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2016 e 2017, da Seleção Nacional Absoluta, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
27 Novembro 2016	Campeonato Nacional de Figuras	Coimbra
8 Janeiro 2017	Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos	Coruche
25 e 26 Março 2017	Campeonato Nacional de Inverno	Fluvial Portuense
26 Março 2017	Prova de Seleção Nacional de Equipa Livre Absoluta	Fluvial Portuense
11 a 15 Abril 2017	I Estágio Seleção Absoluta	Fluvial Portuense
18 a 24 Maio 2017	II Estágio Seleção Absoluta	Fluvial Portuense
25 a 28 Maio 2017	Open de Espanha – Trofeu Infantas de Espanha	A definir
7 a 9 Julho 2017	Campeonato Nacional de Verão	Santo António dos Cavaleiros
10 a 14 Julho 2017	Estágio final Duetto Absoluto	A definir
15 a 22 Julho 2017	17th FINA World Championships	Budapeste, Hungria
Dezembro 2017	Prova de Seleção	A definir

Na defesa dos interesses das praticantes e por forma a rentabilizar os recursos disponíveis, este calendário poderá ser, ajustado em função de convites posteriormente recebidos que apresentem condições exceccionalmente vantajosas e possam complementar as atividades programadas.

O seguimento técnico nacional dos Duetos seleccionados com base no Campeonato Nacional de Figuras e na Prova de Seleção será realizado diretamente com as treinadoras dos clubes visados, assim como os estágios serão agendados individualmente com cada clube. Pretende-se que seja a treinadora FPN a deslocar-se diretamente aos clubes em datas a agendar com os mesmos de forma a agilizar e a direcionar o trabalho desenvolvido com cada dueto de forma mais individualizada possível.

Após a fase de seleção 1 dos duetos Absolutos, a treinadora FPN deslocar-se-á a cada clube uma a duas vezes, preferencialmente ao fim-de-semana (2 a 4 dias de estágio em cada clube). Posteriormente à fase de seleção 2, os estágios serão agendados diretamente com os dois clubes envolvidos e ficarão dependentes das

necessidades e do nível técnico de cada dueto. Antecedendo o Campeonato do Mundo, após a seleção final do dueto que representará Portugal nesta competição caso atinja o objetivo competitivo no Open de Espanha, será realizado o último estágio de preparação para a competição.

### 3.1.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a preparação dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definição dos objetivos a atingir em cada competição, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
  - Campeonato Nacional de Figuras
  - Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos
  - Prova de Seleção Nacional de Equipa Livre Absoluta
- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**
  - Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
  - Open de Espanha – Trofeo Infantas de Espanha
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
  - Campeonato do Mundo de Absolutos (17th FINA World Championships)

### 3.1.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS</b>			
<b>DATA</b>	27 Novembro 2016	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadoras que executem os elementos técnicos da prova de Dueto;</li> <li>• Resultados entre os 10 primeiros lugares da classificação final da prova de Dueto.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras.</li> </ul>	
<b>PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DE DUETOS JUNIORES E ABSOLUTOS</b>			
<b>DATA</b>	7 Janeiro 2017	<b>LOCAL</b>	(POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestação em pares na apresentação da coreografia de Dueto Livre (fato de banho preto e touca branca) no dia da prova de seleção;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação dos objetivos e compromissos a longo prazo às nadadoras candidatas e às respetivas treinadoras dos clubes acerca do Projeto</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestação em pares dos elementos técnicos de Dueto no dia da prova de seleção;</li> <li>• Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Absoluta.</li> </ul>	<p>Olimpico 2020;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras;</li> <li>• Seleção de 3 duetos Absolutos para realizar o seguimento técnico dos mesmos durante a fase de preparação para o Campeonato Nacional de Inverno.</li> </ul>
---	---

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO</b>			
<b>DATA</b>	25 e 26 Março 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestação na prova de Dueto Livre – resultados totais (40%);</li> <li>• Prestação na prova de Dueto Técnico – resultados totais (40%);</li> <li>• Progressão física e técnica durante os períodos de estágio e de seguimento com a treinadora FPN diretamente nos clubes (20%).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras incluídas no seguimento técnico;</li> <li>• Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional;</li> <li>• Seleção de dois duetos que continuarão a ser seguidos tecnicamente pela treinadora FPN;</li> <li>• Seleção de dois duetos que competirão no Open de Espanha – Trofeo Infantas de Espanha.</li> </ul>	

<b>I ESTÁGIO SELEÇÃO ABSOLUTA</b>			
<b>DATA</b>	11 a 15 Abril 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Duetos selecionados após o Campeonato Nacional de Inverno de acordo com as prestações individuais nas provas de Dueto Livre e Técnico.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras incluídas no seguimento técnico;</li> <li>• Preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional;</li> </ul>	

<b>II ESTÁGIO SELEÇÃO ABSOLUTA</b>			
<b>DATA</b>	18 a 24 Maio 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Duetos selecionados após o Campeonato Nacional de Inverno de acordo com as prestações individuais nas provas de Dueto Livre e Técnico.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras incluídas no seguimento técnico;</li> <li>• Aperfeiçoamento das coreografias de esquemas de dueto livre e técnico;</li> <li>• Preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional.</li> </ul>	

<b>OPEN DE ESPANHA – TROFEO INFANTAS DE ESPANHA</b>			
<b>DATA</b>	25 a 28 Maio 2017	<b>LOCAL</b>	(ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestação nas provas de Duetto (Técnico e Livre) – resultados totais (60%). Em caso de empate, a pontuação do Duetto Livre define o melhor;</li> <li>• Pontuação final (duetto livre + duetto técnico) entre os 68,000 e os 70,000 pontos e/ou avaliação do comité técnico (40%).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do estado de preparação e nível técnico das nadadoras;</li> <li>• Definição do duetto final que competirá no Campeonato do Mundo de Absolutos (17th FINA World Championships).</li> </ul>	
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> O comité técnico de avaliação é composto pela treinadora FPN, pela DTN FPN, por um juiz internacional e pelo Diretor da modalidade FPN.</p>			

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO</b>			
<b>DATA</b>	7 a 9 Julho 2017	<b>LOCAL</b>	Stº António dos Cavaleiros (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadoras selecionadas após o Open de Espanha – Trofeo Infantas de Espanha.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação e apresentação das coreografias de Duetto Livre e Duetto Técnico;</li> <li>• Avaliação do estado de preparação das nadadoras.</li> </ul>	
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> As nadadoras selecionadas poderão participar no Campeonato Nacional de Verão em representação dos seus clubes.</p>			

<b>ESTÁGIO FINAL DUETTO ABSOLUTO</b>			
<b>DATA</b>	10 a 14 Julho 2017	<b>LOCAL</b>	(POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadoras selecionadas após o Open de Espanha – Trofeo Infantas de Espanha.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aperfeiçoamento das coreografias dos Duetos Livre e Técnico;</li> <li>• Preparação psicológica para a competição internacional.</li> </ul>	

<b>17TH FINA WORLD CHAMPIONSHIPS</b>			
<b>DATA</b>	15 a 22 Julho 2017	<b>LOCAL</b>	Budapeste (HUN)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadoras selecionadas após o Open de Espanha – Trofeo Infantas de Espanha.</li> <li>• Total de 3 nadadoras convocadas (2 titulares + 1 suplente)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação dos duetos nacionais para a integração no Projeto Olímpico 2020;</li> <li>• Melhorar a classificação anterior obtida na época 2014/15;</li> <li>• Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.</li> </ul>	



### 3.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – EQUIPA ABSOLUTA

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS</b>			
<b>DATA</b>	27 Novembro 2016	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Nadadoras que se classifiquem nos 20 primeiros lugares da prova de Figuras Júnior.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras.</li></ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO</b>			
<b>DATA</b>	25 e 26 Março 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Nadadoras que se classifiquem nos 20 primeiros lugares da prova de Figuras Júnior.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras.</li></ul>	

<b>PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL EQUIPA LIVRE ABSOLUTA</b>			
<b>DATA</b>	26 Março 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Nadadoras que se classifiquem nos 20 primeiros lugares da prova de Figuras Júnior no Campeonato Nacional de Figuras;</li><li>Nadadoras que se classifiquem nos 20 primeiros lugares da prova de Figuras Júnior no Campeonato Nacional de Inverno;</li><li>Prestação no Esquema de Equipa Livre na Prova de Seleção para a Equipa Absoluta;</li><li>Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Equipa Nacional Absoluta</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras;</li><li>Seleção de 12 nadadoras para constituição do Esquema Livre de Equipa Absoluta a competir no Open de Espanha – Trofeu Infantas de Espanha.</li></ul>	

<b>I ESTÁGIO SELEÇÃO ABSOLUTA</b>			
<b>DATA</b>	11 a 15 Abril 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>12 nadadoras selecionadas na Prova de Seleção Nacional para a Equipa Absoluta;</li><li>Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa Livre Absoluta;</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras;</li><li>Preparação Específica do Esquema de Equipa Livre;</li><li>Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional.</li></ul>	

<b>II ESTÁGIO SELEÇÃO ABSOLUTA</b>			
<b>DATA</b>	18 a 24 Maio 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas na Prova de Seleção Nacional para a Equipa Absoluta;</li> <li>Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa Livre Absoluta no Estágio I;</li> <li>9 nadadoras convocadas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aperfeiçoamento da coreografia do Esquema de Equipa Livre;</li> <li>Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional.</li> </ul>	

<b>OPEN DE ESPANHA – TROFEO INFANTAS DE ESPANHA</b>			
<b>DATA</b>	25 a 28 Maio 2017	<b>LOCAL</b>	(ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prestação nas provas de Dueto (Técnico e Livre) – resultados totais (60%). Em caso de empate, a pontuação do Dueto Livre define o melhor;</li> <li>Superar a pontuação final (dueto livre + dueto técnico) de 70,000 pontos e/ou avaliação do comité técnico (40%).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação do estado de preparação e nível técnico das nadadoras;</li> <li>Definição do dueto final que competirá no Campeonato do Mundo de Absolutos (17th FINA World Championships).</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> O comité técnico de avaliação é composto pela treinadora FPN, pela DTN FPN, por um juiz internacional e pelo Diretor da modalidade FPN.			

<b>ESTÁGIO FINAL DUETO ABSOLUTO</b>			
<b>DATA</b>	10 a 14 Julho 2017	<b>LOCAL</b>	(POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas após o Open de Espanha – Trofeo Infantas de Espanha.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aperfeiçoamento das coreografias dos Duetos Livre e Técnico;</li> <li>Preparação psicológica para a competição internacional.</li> </ul>	

### **3.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR**

A Seleção Nacional Júnior está intimamente correlacionada com os objetivos competitivos internacionais definidos para a Seleção Nacional Absoluta. De forma a preparar e a sustentar o Projeto Olímpico Tóquio 2020, a Seleção Júnior atuará de modo semelhante ao praticado na Seleção Absoluta.

O foco principal deste grupo etário estará na participação com um dueto no Campeonato da Europa de Juniores a decorrer em Belgrado, Sérvia.

À semelhança do que sucede no escalão Absoluto, o processo de seleção do dueto que representará Portugal na presente época desportiva terá por base dois momentos

de seleção. No primeiro momento serão definidos quais serão os 2 ou 3 duetos nacionais juniores (dependendo do nível técnico nacional) que serão contemplados no seguimento técnico. Na segunda fase de seleção, após o Campeonato Nacional de Inverno, será definido o dueto nacional que, caso alcance os objetivos propostos, representará Portugal no Campeonato da Europa de Juniores em Belgrado:

- Fase 1: Prova de Seleção Duetos Juniores (7 de Janeiro 2017)
- Fase 2: Campeonato Nacional de Inverno (25 e 26 Março 2017)

Sabendo que a avaliação das prestações individuais das 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:

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2002 e 1999;
- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas na época 2015/2016, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
- Desempenho das nadadoras na Prova de Seleção dirigida pela treinadora FPN;
- Desempenho das nadadoras nos períodos de estágio;
- Desempenho das nadadoras nos Campeonatos Nacionais;
- Capacidade de compromisso das nadadoras, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
- A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;
- Rendimento das nadadoras nas provas de avaliação realizadas na presente época desportiva;
- 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.

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

### **3.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES**

---

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2016 e 2017, da Seleção Nacional Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

<b>DATAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>LOCAIS</b>
27 Novembro 2016	Campeonato Nacional de Figuras	Coimbra
7 Janeiro 2017	Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos	A definir
25 e 26 Março 2017	Campeonato Nacional de Inverno	Fluvial Portuense
9 a 14 Abril 2017	I Estágio Duetto Júnior	Fluvial Portuense
12 a 18 Junho 2017	II Estágio Duetto Júnior	Fluvial Portuense
20 a 25 Junho 2017	Campeonato da Europa de Juniores	Belgrado, Sérvia
Dezembro 2017	Prova de Seleção	A definir

Na defesa dos interesses das praticantes e por forma a rentabilizar os recursos disponíveis, este calendário poderá ser, ajustado em função de convites posteriormente recebidos que apresentem condições excepcionalmente vantajosas e possam complementar as atividades programadas.

O seguimento técnico nacional dos Duetos selecionados com base no Campeonato Nacional de Figuras e na Prova de Seleção será realizado diretamente com as treinadoras dos clubes visados, assim como os estágios serão agendados individualmente com cada clube. Pretende-se que seja a treinadora FPN a deslocar-se diretamente aos clubes em datas a agendar com os mesmos de forma a agilizar e a direcionar o trabalho desenvolvido com cada dueto de forma mais individualizada possível.

Após a fase de seleção 1, a treinadora FPN deslocar-se-á a cada clube uma ou duas vezes, preferencialmente ao fim-de-semana (2 a 4 dias de estágio em cada clube que poderão ser conciliados com os dias da Seleção Absoluta, caso sejam nadadoras do mesmo clube). Posteriormente à fase de seleção 2, os estágios serão agendados diretamente com o clube visado e ficarão dependentes das necessidades e do nível técnico do dueto.

Uma vez que se verifiquem diferentes níveis técnicos entre os pares Juniores, existirá ainda a possibilidade de ser necessário ajustarmos os pares dos duetos entre os clubes selecionados no sentido de aumentar a qualidade da participação portuguesa no Campeonato da Europa de Juniores. Neste sentido, no Campeonato Nacional de Inverno será selecionada uma coreografia de acordo com o que mais se adequa à exigência competitiva internacional e serão definidas as três nadadoras que a

executarão. Após esta seleção, os estágios serão realizados em conjunto e reagendados de acordo com as necessidades dos intervenientes, se necessário.

### 3.2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a preparação dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definição dos objetivos a atingir em cada competição, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
  - Campeonato Nacional de Figuras
  - Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
  - Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
  - Campeonato da Europa de Juniores

### 3.2.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS</b>			
<b>DATA</b>	27 Novembro 2016	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadoras que executem as Figuras Juniores;</li> <li>• Classificação entre os 10 primeiros lugares da prova de Figuras Júnior.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras.</li> </ul>	

  

<b>PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DE DUETOS JUNIORES E ABSOLUTOS</b>			
<b>DATA</b>	7 Janeiro 2017	<b>LOCAL</b>	(POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestação em pares na apresentação da coreografia de Dueto Livre (fato de banho preto e touca branca) no dia da prova de seleção;</li> <li>• Prestação em pares dos elementos técnicos de Dueto no dia da prova de seleção;</li> <li>• Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Júnior.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação dos objetivos e compromissos a longo prazo às nadadoras candidatas e às respetivas treinadoras dos clubes acerca do Projeto Olímpico 2020;</li> <li>• Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras;</li> <li>• Seleção de 2 ou 3 duetos Juniores para realizar o seguimento técnico dos mesmos durante a fase de preparação para o Campeonato Nacional de Inverno.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO</b>			
<b>DATA</b>	25 e 26 Março 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Classificação até ao 5º lugar na prova de Figuras Júnior;</li> <li>• Prestação nas provas de Duetto Livre Júnior e Figuras Júnior – resultados totais com pontuação final de 70,000 pontos (50%);</li> <li>• Progressão física e técnica durante os períodos de estágio e de seguimento com a treinadora FPN diretamente nos clubes. Análise da progressão pelo comité técnico (20%);</li> <li>• Análise da prestação técnica dos duetos pelas treinadoras da CTN.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras incluídas no seguimento técnico;</li> <li>• Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional;</li> <li>• Definição do dueto final – coreografia e nadadoras (e da respetiva treinadora) – que competirá no Campeonato da Europa de Juniores. Nota que as nadadoras podem representar diferentes clubes, de acordo com o maior interesse nacional.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> O comité técnico de avaliação é composto pela treinadora FPN, pela DTN FPN, por um juiz internacional e pelo Diretor da modalidade FPN.			

<b>I ESTÁGIO DUETTO JÚNIOR</b>			
<b>DATA</b>	9 a 14 Abril 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duetto selecionado no Campeonato Nacional de Inverno – coreografia + nadadoras (podem ser de diferentes clubes).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras;</li> <li>• Trabalho sobre a coreografia de Duetto Júnior e Figuras Júnior;</li> <li>• Preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional.</li> </ul>	

<b>II ESTÁGIO DUETTO JÚNIOR</b>			
<b>DATA</b>	12 a 18 Junho 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duetto selecionado no Campeonato Nacional de Inverno – coreografia + nadadoras (podem ser de diferentes clubes).</li> <li>• Prestação individual no Estágio I.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aperfeiçoamento da coreografia de Duetto Júnior e Figuras Júnior;</li> <li>• Preparação técnica e psicológica para a competição internacional.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES</b>			
<b>DATA</b>	20 a 25 Junho 2017	<b>LOCAL</b>	Belgrado (RS)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadoras selecionadas após o Campeonato Nacional de Inverno;</li> <li>• Total de 3 nadadoras convocadas (2 titulares + 1 suplente) + 1 treinadora.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação dos duetos nacionais para a integração no Projeto Olímpico 2020;</li> <li>• Obtenção de pontuação entre os 68,000 e os 70,000 pontos;</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.</li> </ul>
--	---

### **3.3. SELEÇÃO NACIONAL JUVENIL**

---

O desenvolvimento a médio e longo prazo da Natação Sincronizada portuguesa passará sempre pelo investimento nos jovens talentos que se venham a evidenciar, tendo a consciência de que muitos deles, por ainda estarem sob a influência de um processo de maturação em curso, não terão ainda demonstrado em ambiente competitivo todas as suas potencialidades.

O projeto de aposta na Equipa Nacional de Seleção Juvenil tem duas dimensões fundamentais:

- Por um lado, a identificação dos traços morfo-funcionais, técnicos e psicológicos das nadadoras Juvenis que predispõem para potencialidades individuais ou que evidenciam algumas lacunas de preparação;
- E por outro, possibilitar competição com elevada carga motivacional a um grupo de 10 nadadoras, promovendo o espírito de seleção nacional e o desenvolvimento dos aspetos específicos da participação competitiva de nível elevado.

Como critérios globais de acesso ao Plano de Preparação da Seleção Nacional Juvenil, temos:

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2002 - 2004;
- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas na época 2015/2016, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
- Desempenho das nadadoras no Campeonato Nacional de Figuras e de Inverno;
- Desempenho das nadadoras nos períodos de estágio;
- Capacidade de compromisso das nadadoras, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
- A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;
- 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.

Um dos objetivos prioritários da FPN, no quadro do desenvolvimento da modalidade em Portugal, é criar as condições necessárias para que surjam nadadoras jovens com ambição e capacidades, para os preparar e treinar com vista a participarem condignamente em competições Internacionais em representação do País e prepará-los para o ingresso no Alto Rendimento Internacional. Pretende-se assim continuar a proporcionar as melhores condições possíveis para a preparação deste escalão etário.

Para a presente época desportiva, o objetivo competitivo principal de atuação neste escalão é a participação na Taça COMEN que se realizará em Portugal. Desta forma, para a seleção das nadadoras que representarão Portugal serão realizadas várias fases de seleção que têm por intuito reduzir um grupo inicial de 15 nadadoras selecionadas a 10 nadadoras finais:

- Fase 1: Campeonato Nacional de Figuras (27 Novembro 2016)
- Fase 2: Campeonato Nacional de Inverno (25 e 26 Março 2017)
- Fase 3: I Estágio Seleção Juvenil (5 a 11 de Abril 2017)
- Fase 4: II Estágio Seleção Juvenil (17 a 26 Julho 2017)

A primeira fase de seleção das nadadoras corresponderá ao seguimento dos resultados obtidos pelas nadadoras juvenis na prova de Figuras no Campeonato Nacional de Figuras. De seguida, no Campeonato Nacional de Inverno verificar-se-ão novamente os resultados da prova de Figuras e, apenas as 20 primeiras classificadas, realizarão uma bateria de testes físicos após a última sessão deste Campeonato Nacional. Com base nos resultados e na evolução das nadadoras nas fases 1 e 2 serão selecionadas 15 nadadoras para integrar o primeiro estágio da Seleção Nacional Juvenil. Na quarta e última fase de seleção serão convocadas apenas 12 nadadoras de acordo com a sua prestação nas fases 1, 2 e 3. Contudo, na conclusão do segundo e último estágio apenas 10 nadadoras serão convocadas para a competição (8 titulares e 2 suplentes).

Caso alguma nadadora selecionada não compareça a alguma das fases de seleção deverá apresentar um atestado médico que justifique o sucedido. O comité técnico ficará responsável por avaliar a situação e o motivo da ausência da nadadora e decidirá a melhor forma de integrar a nadadora novamente na equipa ou não. No



entanto, caso a nadadora não apresente atestado médico, ficará excluída do processo de seleção assim como da Equipa Nacional Juvenil na presente época desportiva.

### **3.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES**

---

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2016 e 2017, da Seleção Nacional Juvenil, está apresentado no quadro seguinte:

<b>DATAS</b>	<b>ATIVIDADES</b>	<b>LOCAIS</b>
27 Novembro 2016	Campeonato Nacional de Figuras	Coimbra
25 e 26 Março 2017	Campeonato Nacional de Inverno	Fluvial Portuense
8 a 13 Abril 2017	I Estágio Seleção Nacional Juvenil	Fluvial Portuense
7 a 9 Julho 2017	Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal	Santo António dos Cavaleiros
20 Julho a 2 Agosto 2017	II Estágio Seleção Nacional Juvenil	Fluvial Portuense
3 a 6 Agosto 2017	Taça COMEN	Mealhada
Dezembro 2017	Prova de Seleção	A definir

### **3.3.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES**

---

No sentido de ajustar a preparação dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definição dos objetivos a atingir em cada competição, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
  - Campeonato Nacional de Figuras
  - Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO E PREPARAÇÃO**
  - Campeonato Nacional de Inverno
  - Campeonato Nacional de Verão
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
  - Taça COMEN

### **3.3.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS**

---

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS</b>			
<b>DATA</b>	27 Novembro 2016	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras que executem as Figuras Juvenis;</li> <li>Classificação entre os 20 primeiros lugares da prova de Figuras Juvenil (30%).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO</b>			
<b>DATA</b>	25 e 26 Março 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificação na prova de Figuras Juvenil até ao 20º classificado (30%);</li> <li>Prestação individual numa bateria de testes levada a cabo pela treinadora FPN após a última sessão do Campeonato Nacional de Inverno (apenas as 20 primeiras classificadas na prova de Figuras Juvenil nos Campeonatos Nacionais de Figuras e de Inverno) (30%) – Ver em anexo.</li> <li>Análise da progressão e prestação técnica das nadadoras pelo comité técnico com base no CN de Figuras e no CN de Inverno (10%);</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras selecionadas;</li> <li>Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional;</li> <li>Seleção de 15 nadadoras para integrar o I estágio da Seleção Juvenil;</li> <li>Definição da coreografia de equipa para apresentar na Taça COMEN.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> O comité técnico de avaliação é composto pela treinadora FPN, pela DTN FPN, por um juiz internacional e pelo Diretor da modalidade FPN.			

<b>I ESTÁGIO SELEÇÃO NACIONAL JUVENIL</b>			
<b>DATA</b>	5 a 11 de Abril 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>15 Nadadoras selecionadas com base no CN de Figuras, no CN de Inverno e nas provas físicas realizadas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho de preparação e aperfeiçoamento para o esquema de equipa;</li> <li>Avaliação e Preparação Específica das nadadoras;</li> <li>Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO</b>			
<b>DATA</b>	7 a 9 Julho 2017	<b>LOCAL</b>	Stº António dos Cavaleiros (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>15 Nadadoras selecionadas com base no CN de Figuras, no CN de Inverno e nas provas físicas realizadas.</li> <li>Classificação na prova de Figuras no CN de Verão.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras selecionadas;</li> <li>Seleção de 12 nadadoras para integrar o II estágio da Seleção Juvenil;</li> <li>Definição do solo e dueto para</li> </ul>	

	apresentar na Taça COMEN.
<b>OBSERVAÇÕES:</b> O comité técnico de avaliação é composto pela treinadora FPN, pela DTN FPN, por um juiz internacional e pelo Diretor da modalidade FPN.	

<b>II ESTÁGIO SELEÇÃO NACIONAL JUVENIL</b>			
<b>DATA</b>	20 Julho a 2 Agosto 2017	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas no Estágio I;</li> <li>Desempenho individual no CN de Figuras, no CN de Inverno, nas provas físicas, no CN de Verão e no Estágio I;</li> <li>Análise da progressão e prestação técnica das nadadoras pelo comité técnico nacional;</li> <li>Total de 12 nadadoras convocadas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação das coreografias de esquemas de equipa e combinado;</li> <li>Trabalho de preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional;</li> <li>Preparação física e psicológica para a competição.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN			

<b>TAÇA COMEN</b>			
<b>DATA</b>	27 a 30 Julho 2017	<b>LOCAL</b>	Mealhada (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas no CN de Inverno e no Estágio I;</li> <li>Desempenho individual nas fases de seleção 1, 2 e 3;</li> <li>Total de 10 nadadoras convocadas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Internacionalização de 10 nadadoras do escalão Juvenil;</li> <li>Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência;</li> <li>Obtenção de finais em pelo menos um dos esquemas.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN			

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

---

A FPN, para além de preocupações de natureza desportiva, entende a importância de condutas de excelência como algo que deve nortear a presença de nadadores nas Seleções Nacionais, e o exemplo que dão à sociedade desportiva em geral, e aos jovens nadadores em particular.

Representar Portugal deverá ser sempre um motivo de orgulho, acima de qualquer interesse particular.

Desse modo, todo e qualquer impedimento para cumprir alguma das actividades englobadas neste plano deve ser alvo de comunicação atempada ao Departamento Técnico da FPN, na qual constem os motivos desse impedimento.

Do cumprimento desta informação aliado à pertinência dos motivos apontados dependerá a continuidade de integração dos praticantes em futuras ações.

Terminamos com os votos de um excelente ano de trabalho que conduza a modalidade à obtenção de resultados desportivos de excelência.

---

## 5. ANEXOS

---

### PROVAS FÍSICAS – FASE II (Seleção Nacional Juvenil)

Provas Físicas em seco	
<b>Flexibilidade</b>	1. Encarpado à frente (seat and reach)
	2. Ariana no solo
	3. Flexibilidade de ombros
	4. Arco (medida calcanhar – pulso)
<b>Força</b>	1. 20 x Abdominais em V (canivetes c/ pernas esticadas)
	2. 5 x Elevações de bíceps
<b>Isométricos em Espaldar</b>	1. Máximo de segundos em posição de L