



# PLANO DE ALTO RENDIMENTO – NATAÇÃO ARTÍSTICA 2018



NATAÇÃO ARTÍSTICA



## Índice

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE .....	3
MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO NATAÇÃO ARTÍSTICA) .....	5
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO .....</b>	<b>8</b>
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO .....	8
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES .....	8
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES .....	8
2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES .....	9
2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO .....	9
<b>3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO.....</b>	<b>11</b>
3.1. Seleção Nacional Absoluta .....	11
3.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES .....	14
<b>3.1.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES .....</b>	<b>15</b>
<b>3.1.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO .....</b>	<b>16</b>
<b>3.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – EQUIPA ABSOLUTA.....</b>	<b>19</b>
3.2. Seleção Nacional Júnior.....	20
3.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES .....	22
<b>3.2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES .....</b>	<b>23</b>
<b>3.2.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS .....</b>	<b>23</b>
3.3. Seleção Nacional Juvenil .....	25
3.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES.....	27
3.3.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	28
3.3.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS .....	29
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>32</b>
<b>5. ANEXOS .....</b>	<b>33</b>

## NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

---

Estamos com este Plano de Alto Rendimento Desportivo (PAR) a projetar o segundo ano da atividade da Olimpíada que nos conduzirá aos Jogos Olímpicos/paralímpicos de Tóquio 2020. Este é o grande evento que norteia o horizonte da nossa planificação estratégica.

É neste quadro de referência que a FPN age no quadro das suas competências, encetando a necessária planificação para que a adaptação dos atletas a este evento decorra sem os naturais sobressaltos que decorrem da necessária adaptação a uma nova cultura, País e costumes. O acordo agora alcançado com o Governo de Nagasaki, sob a égide do Comité Olímpico japonês e Federação Japonesa de Natação permitirão iniciar os estágios de treino/competição já em 2018 nesta cidade e País.

Mas o quadro de referência Olímpico não se resume aos Jogos. Existe uma série de eventos continentais que nas diferentes modalidades terão este ano o seu epicentro, numa estratégia de consolidação progressiva mas assertiva dos resultados que temos vindo a alcançar reconhecidos de forma categórica não só pela comunidade da natação nacional como Internacional.

Na Natação Pura e águas abertas, os campeonatos da Europa de natação (juniores e seniores), a Mundial de Piscina Curta e as etapas da taça do mundo são a referência a seguir.

No Polo Aquático, as fases finais do Europeu de Barcelona, quer masculinas quer femininas são um objetivo, para o qual teremos de ultrapassar o adversário, último, neste processo: Israel na seleção feminina e Eslováquia na seleção masculina.

Na Natação artística, a consolidação nos europeus de juniores e seniores da progressão qualitativa da nossa natação à escala internacional.

Na natação adaptada os Campeonatos da Europa WPS e EDSO e os Campeonatos do Mundo DSISO, onde se espera conformação dos resultados como consequência do profundo processo de inclusão iniciado em 2014.

Infelizmente o quadro de referência externa de apoio ao alto rendimento e projeto de preparação Olímpico e paralímpico, a meio da olimpíada, ainda não se conhece. Mas, são os incontornáveis que não nos farão desviar do nosso objetivo.

Para os atletas, treinadores e clubes, a mensagem é una e única. O palco da realização das grandes marcas é na prova mais importante do calendário da época desportiva para cada modalidade. A obtenção do lugar e o seguimento da evolução são o outro ponto único e notável a que todos terão de estar sujeitos. Não existe uma segunda hipótese de causar a impressão desejada que é a obtenção do passaporte.

É com esta filosofia que, num ano de consolidação dos resultados à escala internacional, construímos o PAR das diferentes modalidades, devidamente propostos pelas direções técnicas nacionais com base nas diretrizes de cada uma das áreas, discutidos em sede das comissões técnicas, também como os atletas, e devidamente aprovados na reunião de direção de 20 de Dezembro de 2017:

1. Aumento inequívoco do apoio ao alto rendimento na senda o que já se iniciou, quer financeira quer com a valorização e aumento dos momentos dos estágios, concentrações e participações internacionais, e do número de nadadores a serem seguidos e apoiados por forma a progressivamente termos uma renovação sustentada a prazo da nossa natação;
2. Aposta inequívoca nas diferentes modalidades dos centros pontuais e regulares de alto rendimento desportivo, garante da consolidação e progressão a prazo dos nossos resultados;
3. O aumento da cultura de exigência mediante a avaliação das condições de integração, por um lado, e de permanência, por outro, de atletas e treinadores nas seleções nacionais.
4. A aposta nos clubes formadores de atletas de nível internacional com a criação de condições para um efetivo, sustentado e inequívoco apoio complementar e financeiro que será presente com a implementação do projeto de certificação de clubes a nível nacional.
5. A aposta em projetos específicos de preparação, controlo e avaliação do processo de treino e de competição dos atletas dos diferentes escalões de formação e treino e diferentes modalidades.

Por último uma referência global. Nós somos Portugal e Portugal são todos os que pertencendo a esta diáspora querem brilhar nos grandes palcos internacionais por Portugal.

## **MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO NATAÇÃO ARTÍSTICA)**

---

Estamos perante o momento de afirmação da Natação Artística em Portugal.

Pretende-se com este PAR, apostar em concreto na evolução vincada da disciplina a nível internacional, tornando-a verdadeiramente uma disciplina de rendimento, de alto rendimento.

Aproveitando a alteração da designação de “sincronizada”, para “artística”, queremos também aludir que a Natação Artística em Portugal deixa de assumir um caráter meramente competitivo, para se posicionar no alto rendimento desportivo competitivo. Desta forma, estão abertas as portas a seleções nacionais de todos os escalões, com a realização de estágios e participações internacionais várias, com critérios de exigência elevados, permitindo o contacto com as realidades de mais alto nível, e ganho de experiência competitiva.

Cientes da realidade atual da disciplina em Portugal, e das dificuldades que encontraremos, esta evolução será sustentada, gradual e delineada pela razoabilidade de investimento, com aposta na formação das técnicas(os) e na base alargada de atletas, ou seja, na garantia do futuro apoiado nos grandes pilares de desenvolvimento, incentivo, estímulo, dedicação, empenho e confiança, que se exigem recíprocas.

Estou certo que estamos a iniciar uma “aventura” que terá os seus melhores resultados a médio prazo, e tudo faremos para que esses resultados surjam, e se mantenham elevados.

Termino, desejando a todos os agentes desportivos as maiores felicidades nestes desafios futuros, garantindo desde já todo o apoio ao nosso alcance para que os mesmos se concretizem. Em particular, e porque são a razão da existência da FPN, desejo a todas as atletas, as maiores felicidades e que atinjam os seus objetivos pessoais. Cá estaremos para vos apoiar. O vosso sucesso, é também o nosso sucesso!

*José Miguel Miranda*

*Vice-presidente da FPN para a Natação Artística*

## 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.

O primeiro ano do novo ciclo olímpico foi o primeiro grande passo dado na reestruturação da modalidade quer ao nível do calendário competitivo nacional, quer ao nível do Alto Rendimento. Aumentámos o número de competições nacionais assim como o nível técnico das nadadoras, com Provas de Nível com graus de exigência cada vez maiores e uma aposta continua nos escalões de formação. Aumentámos o número de nadadoras integradas nas seleções nacionais, o número de competições em que participámos e, acima de tudo, superámos o nível técnico em que nos apresentávamos em épocas anteriores.

É com estes dados de evolução clara que a nossa aposta para mais uma época desportiva está novamente assente no desenvolvimento dos clubes, treinadoras, nadadoras e árbitros. Continuaremos a definir metas e objetivos claros com níveis de exigência cada vez maiores que nos permitirão avaliar a nossa evolução nas participações internacionais. Desta forma, reportando-se ao segundo ano do ciclo olímpico dos Jogos de 2020, pretende-se consolidar todo o edifício do Alto Rendimento de forma a darmos mais um passo na preparação das nossas nadadoras para os Jogos Olímpicos de Tóquio.

Face a este novo rumo traçado em 2016/17 com base no insucesso na preparação das nadadoras aquando do Projeto Olímpico 2016, entendemos que a aposta no desenvolvimento contínuo 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, manteremos o nível de exigência referente ao âmbito competitivo internacional procurando performances cada vez melhores. 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, para a Seleção Júnior definimos o Campeonato da Europa de Juniores e para a Seleção Nacional Absoluta definimos o Campeonato da Europa de Absolutos (LEN European Aquatics 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 deteção 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.

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 respetivo escalão etário.

### **3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO**

---

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2018 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.

Nota para o acompanhamento das seleções nacionais que será feito pelos técnicos da Federação Portuguesa de Natação. O convite a outros técnicos com atletas integrados na seleção será feito, sempre que se se justificar, de acordo com o interesse da seleção, por convite expresso da Federação Portuguesa de Natação.

Apresentamos de seguida o programa de atividades para a época 2017/2018, 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.

Na presente época desportiva daremos continuidade ao trabalho desenvolvido com a Equipa do escalão Absoluto apresentada no LEN European Aquatics Championships 2016. Desta forma, serão selecionadas 10 nadadoras dos escalões Júnior e Absoluto que representarão Portugal no Campeonato da Europa de Absolutos 2018 nas provas de Equipa Livre, Equipa Técnica e Esquema Livre Combinado.

O processo de seleção dos duetos absolutos na presente época desportiva terá por base dois momentos de seleção. No primeiro momento, na Prova de Seleção Nacional de Duetos Júnior e Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras, serão definidos quais serão os 3 duetos nacionais absolutos (dois novos duetos + o dueto que se apresentou no Campeonato do Mundo) que serão contemplados no seguimento técnico, num total de 6 nadadoras. O seguimento técnico nacional dos duetos selecionados será realizado diretamente com as treinadoras dos clubes visados e de acordo com as necessidades de cada um dos duetos. As nadadoras selecionadas participarão num estágio de capacitação técnica dirigido pela treinadora FPN – 16 a 19 Dezembro – na qual serão selecionadas 3 nadadoras (independentemente do clube) para seguirem para a próxima fase do projeto, correspondendo assim à segunda fase de seleção. É nesta segunda fase que será definido o dueto nacional que representará Portugal no Campeonato da Europa de Absolutos de Glasgow:

- **Fase 1:** Prova de Seleção Duetos Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras (30 Nov e 1 Dez 2017)
- **Fase 2:** I Estágio técnico (16 a 19 Dezembro 2017)

Após a fase de seleção 2, a treinadora FPN deslocar-se-á uma vez por mês ao clube selecionado, caso as nadadoras pertençam ao mesmo clube, ou a um local a definir, caso as nadadoras integrem clubes diferentes. Posteriormente à seleção do dueto final, as 3 nadadoras integrarão um estágio de preparação para o Open Make Up Forever no Centro de Alto Rendimento de Barcelona (de 1 a 7 Março 2018).

Antecedendo o Campeonato da Europa será realizado o último estágio de preparação para a competição, no qual o dueto integrará os treinos da equipa que representará Portugal nesta competição.

Para a seleção das nadadoras que integrarão as Equipas (Livre e Técnica) e o Esquema Livre Combinado serão levadas a cabo três fases de seleção:

- **Fase 1:** Resultados nas provas de Elementos Técnicos de Equipa Absoluta nos Campeonatos Nacionais de Figuras (1 Dezembro 2017) e prestação individual no Campeonato Nacional de Inverno (17 e 18 Março 2018);
- **Fase 2:** Prova de Seleção Equipa Absoluta (17 e 18 Março 2018);
- **Fase 3:** I Estágio Equipa Absoluta (2 a 6 Abril 2018).

Após o término do Campeonato Nacional de Inverno decorrerá uma Prova de Seleção para a equipa Absoluta. Todas as nadadoras Júniores e Absolutas podem apresentar-se nesta prova.

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 10 nadadoras finais a competir no Campeonato da Europa.

Para a constituição da Equipa Livre Absoluta estarão obrigatoriamente incluídas as nadadoras que integram o dueto Absoluto do seguimento técnico nacional e que também competirá no Open de Make Up Forever. As nadadoras integradas no seguimento técnico do dueto Júnior poderão constituir a Equipa Livre Absoluta sem qualquer constrangimento.

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

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2003 e anterior;

- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas na época 2017/2018, 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;
- 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 objetivos, continuaremos a pugnar pela apresentação de linhas de orientação claras, objetivos 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	ACTIVIDADES	LOCAIS
30 Novembro e 1 Dezembro 2017	Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniões e Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras	Torres Novas
16 a 19 Dezembro 2017	I Estágio Técnico Juv, Jun e Abs	Santa Maria de Lamas
11 a 14 Fevereiro 2018	II Estágio Técnico Juv, Jun e Abs	Bragança
1 a 7 Março 2018	I Estágio Duetto Absoluto	Barcelona (ESP)
9 a 11 Março 2018	Open Make Up Forever	Paris (FRA)
17 e 18 Março 2018	Campeonato Nacional de Inverno	Mealhada
2 a 6 Abril 2018	I Estágio Equipa Absoluta	A definir
6 a 8 Abril 2018	II Estágio Duetto Absoluto	A definir
6 a 8 Julho 2018	Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal	Felgueiras
14 a 30 Julho 2018	II Estágio Equipa Absoluta	A definir
1 a 7 Agosto 2018	Campeonato da Europa de Absolutos (LEN European Aquatics Championships)	Glasgow (SCT)
Dezembro 2018	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 excecionalmente 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.

### **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**

Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras

Campeonato Nacional de Inverno e Prova de Seleção Nacional de Equipa Livre Absoluta

- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**

Campeonato Nacional de Inverno

Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**

Open Make Up Forever

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

Campeonato da Europa de Absolutos (LEN European Aquatics Championships)

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

<b>PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DE DUETOS JUNIORES E ABSOLUTOS E CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS</b>			
<b>DATA</b>	30 Nov e 1 Dez 2017	<b>LOCAL</b>	Torres Novas (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestação individual na apresentação da coreografia de Duetto Livre Absoluto no dia da prova de seleção;</li> <li>• Prestação individual dos elementos técnicos de Duetto Absoluto no Campeonato Nacional de Figuras;</li> <li>• Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Absoluta.</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 3 duetos Absolutos para o seguimento técnico FPN – Estágio Técnico I.</li> </ul>	

<b>I ESTÁGIO TÉCNICO JUV, JUN E ABS</b>			
<b>DATA</b>	16 a 19 Dezembro 2017	<b>LOCAL</b>	Santa Maria de Lamas (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Duetos Absolutos selecionados com base na prova de coreografia da prova de seleção;</li> <li>• Desempenho individual nos Elementos Técnicos de Duetto Absoluto do Campeonato Nacional de Figuras.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras;</li> <li>• Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos Técnicos de Duetto Júnior do Novo Regulamento FINA 2017-2021.</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleção das 3 nadadoras que constituirão o dueto Absoluto final para a presente época desportiva.</li> </ul>
--	---

<b>II ESTÁGIO TÉCNICO JUV, JUN E ABS</b>			
<b>DATA</b>	11 a 14 Fevereiro 2018	<b>LOCAL</b>	Bragança (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Nadadoras selecionadas após o Estágio Técnico I.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras.</li> <li>• Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos Técnicos de Dueto Júnior do Novo Regulamento FINA 2017-2021;</li> <li>• Treino dos Esquemas de Dueto Técnico e Dueto Livre Absoluto.</li> </ul>	

<b>I ESTÁGIO DUETO ABS</b>			
<b>DATA</b>	1 a 7 Março 2018	<b>LOCAL</b>	Barcelona (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Nadadoras selecionadas após o Estágio Técnico I;</li> <li>• Nadadoras a competir no Open Make Up Forever.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessões de treino personalizado com o biomecânico do CAR de Barcelona;</li> <li>• Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico das coreografias Livre e Técnica a competir no Open Make Up Forever;</li> <li>• Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional;</li> <li>• Treino em colaboração com a seleção nacional Espanhola.</li> </ul>	

<b>OPEN MAKE UP FOREVER</b>			
<b>DATA</b>	9 a 11 Março 2018	<b>LOCAL</b>	Paris (FRA)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Nadadoras presentes no I Estágio Dueto Absoluto no CAR de Barcelona.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do estado de preparação física, técnica e psicológica das nadadoras;</li> <li>• Primeiro enquadramento competitivo internacional com o novo Regulamento FINA.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO</b>			
<b>DATA</b>	17 e 18 Março 2018	<b>LOCAL</b>	Mealhada (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadoras selecionadas após o Estágio Técnico I;</li> <li>• Prestação nas provas de Dueto</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> </ul>	

<p>Livre e Dueto Técnico Absoluto;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Progressão física e técnica durante os períodos de estágio e de seguimento com a treinadora FPN. Análise da progressão pelo comité técnico;</li> <li>Análise da prestação técnica dos duetos pelas treinadoras da CTN.</li> </ul>	
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> O comité técnico de avaliação é composto pela treinadora FPN, pela DTN FPN, pelas treinadoras da seleção nacional, por um juiz internacional e pelo Diretor da modalidade FPN.</p>	

<b>II ESTÁGIO DUETO ABSOLUTO</b>			
<b>DATA</b>	6 a 8 Abril 2018	<b>LOCAL</b>	A definir (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>CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO</b>			
<b>DATA</b>	6 a 8 Julho 2018	<b>LOCAL</b>	Felgueiras (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas após o Estágio Técnico I.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação e apresentação das coreografias de Dueto Livre e Dueto 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>II ESTÁGIO EQUIPA ABSOLUTA</b>			
<b>DATA</b>	14 a 30 Julho 2018	<b>LOCAL</b>	A definir (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas após o Estágio Técnico I.</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>LEN EUROPEAN AQUATICS CHAMPIONSHIPS</b>			
<b>DATA</b>	1 a 7 Agosto 2018	<b>LOCAL</b>	Glasgow (SCT)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas após Estágio Técnico I;</li> <li>Total de 3 nadadoras convocadas (2 titulares + 1 suplente).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação do dueto nacional para a integração no Projeto Olímpico 2020;</li> <li>Melhorar a classificação anterior obtida na época 2015/16;</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <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>	1 Dezembro 2017	<b>LOCAL</b>	Torres Novas (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prestação individual dos elementos técnicos de Equipa Absoluta no Campeonato Nacional de Figuras;</li> <li>Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Absoluta.</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 PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL EQUIPA LIVRE ABSOLUTA</b>			
<b>DATA</b>	17 e 18 Março 2018	<b>LOCAL</b>	Mealhada (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prestação individual nas coreografias Juniores e Absolutas no Campeonato Nacional de Figuras;</li> <li>Prestação individual na coreografia de equipa livre da seleção Absoluta de 2017 na Prova de seleção nacional de Equipa integrada no Campeonato Nacional de Inverno;</li> <li>Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção 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 Absolutas para integrar o I Estágio da Equipa Absoluta;</li> <li>Seleção dos esquemas de Equipa Livre e Equipa Técnica a apresentar no Campeonato da Europa de Absolutos.</li> </ul>	

<b>I ESTÁGIO SELEÇÃO ABSOLUTA</b>			
<b>DATA</b>	2 a 6 Abril 2018	<b>LOCAL</b>	A definir (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 dos Esquemas de Equipa Livre e Equipa Técnica;</li> <li>Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO</b>			
<b>DATA</b>	6 a 8 Julho 2018	<b>LOCAL</b>	Felgueiras (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas para o I Estágio Equipa Absoluta.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação do estado de preparação das nadadoras.</li> <li>Definição das 10 nadadoras a competir no Campeonato da Europa de Absolutos nos esquemas de Equipa e Esquema Livre Combinado;</li> <li>Seleção da coreografia do Esquema Livre Combinado a apresentar no Campeonato da Europa de Absolutos.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> As nadadoras selecionadas poderão participar no Campeonato Nacional de Verão em representação dos seus clubes.			

<b>II ESTÁGIO EQUIPA ABSOLUTA</b>			
<b>DATA</b>	14 a 30 Julho 2018	<b>LOCAL</b>	A definir (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>10 nadadoras convocadas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aperfeiçoamento da coreografia dos Esquemas de Equipa Livre e Equipa Técnica;</li> <li>Treino do Esquema Livre Combinado;</li> <li>Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional.</li> </ul>	

<b>LEN EUROPEAN AQUATICS CHAMPIONSHIPS</b>			
<b>DATA</b>	1 a 7 Agosto 2018	<b>LOCAL</b>	Glasgow (SCT)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas após I Estágio de Equipa Absoluta e o Campeonato Nacional de Verão;</li> <li>Total de 10 nadadoras convocadas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Integrar pelo menos uma final nos esquemas coletivos;</li> <li>Melhorar a pontuação anterior obtida na época 2015/16 (70 pontos);</li> <li>Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.</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 será constituída pelas 3 melhores nadadoras Júniores nacionais.

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

À semelhança do que sucederá 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 definidas quais serão as 4 nadadoras juniores que serão contempladas no seguimento técnico. Este seguimento técnico consistirá na participação em dois estágios de capacitação técnica com a treinadora FPN – 16 a 19 de Dezembro e 11 a 14 de Fevereiro. Para esta seleção as nadadoras serão definidas de acordo com a sua prestação nos elementos técnicos de Dueto Júnior no Campeonato Nacional de Figuras e ainda se deverão apresentar na Prova de Seleção Nacional com a coreografia do dueto Júnior que competiu no Campeonato da Europa de Juniores na época 2016/17.

Na segunda fase de seleção, após o Campeonato Nacional de Inverno, serão definidos as 3 nadadoras que constituem o dueto nacional que, caso alcance os objetivos propostos, representará Portugal no Campeonato da Europa de Juniores em Belgrado:

- **Fase 1:** Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos e Campeonato Nacional de Inverno (30 Nov e 1 Dez 2017)
- **Fase 2:** Campeonato Nacional de Inverno (17 e 18 Março 2018).

Ainda no Campeonato Nacional de Inverno, será selecionada a coreografia do Dueto Técnico a apresentar no Campeonato da Europa de Juniores 2018.

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: 2000 a 2003;
- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas na época 2017/2018, 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 2018, da Seleção Nacional Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
30 Novembro e 1 Dezembro 2017	Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras	Torres Novas
16 a 19 Dezembro 2017	I Estágio Técnico Juv, Jun e Abs	Santa Maria de Lamas
11 a 14 Fevereiro 2018	II Estágio Técnico Juv, Jun e Abs	Bragança
17 e 18 Março 2018	Campeonato Nacional de Inverno	Mealhada
6 a 8 Abril 2018	I Estágio Duetto Júnior	A definir
16 a 26 Junho 2018	II Estágio Duetto Júnior	A definir
27 Junho a 1 Julho 2018	Campeonato da Europa de Juniores	Tampere (FIN)
Dezembro 2018	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.

### 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**

Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras  
Campeonato Nacional de Inverno

- **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>PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DE DUETOS JUNIORES E ABSOLUTOS E CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS</b>			
<b>DATA</b>	30 Nov e 1 Dez 2017	<b>LOCAL</b>	Torres Novas (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prestação individual na apresentação da coreografia de Dueto Livre que competiu na época 2016/17 no Europeu de Juniores 2017 no dia da prova de seleção;</li><li>• Prestação individual dos elementos técnicos de Dueto Júnior no Campeonato Nacional de Figuras;</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 4 nadadoras Juniores para realizar o seguimento técnico das mesmas durante a fase de preparação para o Campeonato Nacional de Inverno.</li></ul>	

<b>I ESTÁGIO TÉCNICO JUV, JUN E ABS</b>			
<b>DATA</b>	16 a 19 Dezembro 2017	<b>LOCAL</b>	Santa Maria de Lamas (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Nadadoras selecionadas com base na prova de coreografia da prova de seleção;</li> <li>• Desempenho individual nos Elementos Técnicos de Dueto Júnior do Campeonato Nacional de Figuras.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras;</li> <li>• Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos Técnicos de Dueto Júnior do Novo Regulamento FINA 2017-2021.</li> </ul>	

<b>II ESTÁGIO TÉCNICO JUV, JUN E ABS</b>			
<b>DATA</b>	11 a 14 Fevereiro 2018	<b>LOCAL</b>	Bragança (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Nadadoras selecionadas para o Estágio I.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras.</li> <li>• Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos Técnicos de Dueto Júnior do Novo Regulamento FINA 2017-2021.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO</b>			
<b>DATA</b>	17 e 18 Março 2018	<b>LOCAL</b>	Mealhada (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadoras selecionadas após os Estágios I e II.</li> <li>• Prestação nas provas de Dueto Livre e Dueto Técnico Júnior;</li> <li>• Progressão física e técnica durante os períodos de estágio e de seguimento com a treinadora FPN. Análise da progressão pelo comité técnico;</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 da coreografia do Dueto Técnico e das 3 nadadoras (e da respetiva treinadora) – que competirá no Campeonato da Europa de Júniores. 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, pelas treinadoras da seleção nacional, por um juiz internacional e pelo Diretor da modalidade FPN.			

<b>I ESTÁGIO DUETO JÚNIOR</b>			
<b>DATA</b>	6 a 8 Abril 2018	<b>LOCAL</b>	A definir (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Nadadoras selecionadas após os Estágios Técnicos I e II e Campeonato Nacional de Inverno.</li> <li>• Desempenho na coreografia de</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras;</li> <li>• Trabalho sobre as coreografias de Dueto</li> </ul>	



<p>Dueto Livre apresentada no Campeonato da Europa de Júniores na época 2016/17.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desempenho individual nos Elementos Técnicos de Dueto Júnior do Novo Regulamento FINA 2017-2021.</li> </ul>	<p>Técnico e Dueto Livre Júnior;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional.</li> </ul>
---	--

<b>II ESTÁGIO DUETO JÚNIOR</b>			
<b>DATA</b>	16 a 26 Junho 2018	<b>LOCAL</b>	A definir (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas para o Estágio Dueto Júnior I.</li> <li>Desempenho na coreografia de Dueto Livre apresentada no Campeonato da Europa de Júniores na época 2016/17;</li> <li>Desempenho na coreografia de Dueto Técnico selecionada no Campeonato Nacional de Inverno.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Técnico e Dueto Livre Júnior;</li> <li>Preparação técnica e psicológica para a competição internacional.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES</b>			
<b>DATA</b>	27 Junho a 1 Julho 2018	<b>LOCAL</b>	Tampere (FIN)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas para o Estágio Dueto Júnior I e II.</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> <li>Aproximação com a 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.

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 as preparar e treinar com vista a participarem condignamente em competições Internacionais em representação do País e prepará-las para o ingresso no Alto Rendimento Internacional. Pretende-se assim continuar a proporcionar as melhores condições possíveis para a preparação deste escalão etário.

A seleção Nacional Juvenil tem como objetivo competitivo a participação nas provas de solo, dueto, equipa e combinado na Taça Comen, a realizar em Sevilha, Espanha.

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

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2003 - 2005;
- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas na época 2017/2018, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
- Desempenho das nadadoras no Campeonato Nacional de Figuras e de Inverno da presente época desportiva;
- 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.

Como critérios específicos de seleção das nadadoras que representarão Portugal serão realizadas várias fases de seleção que têm por intuito reduzir um grupo inicial de 12 nadadoras selecionadas a 10 nadadoras finais:

- **Fase 1:** Campeonato Nacional de Figuras (1 Dez 2017)
- **Fase 2:** Campeonato Nacional de Inverno (17 e 18 Março 2018)
- **Fase 3:** Estágio I Seleção Nacional Juvenil (2 a 6 de Abril 2018)
- **Fase 4:** Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal (6 a 8 Julho 2018)

A primeira fase de seleção das nadadoras corresponderá à avaliação física e técnicas das nadadoras juvenis na prova de Figuras no Campeonato Nacional de Figuras. Nesta primeira fase, serão selecionadas apenas 8 nadadoras que integrarão dois estágios de capacitação técnica com a treinadora FPN (4 no primeiro estágio + 4 no segundo) – 16 a 19 de Dezembro e 12 a 14 de Fevereiro. Nota para o facto de as nadadoras convocadas para o primeiro estágio técnico não serem necessariamente as mesmas que serão convocadas para o segundo estágio.

De seguida, no Campeonato Nacional de Inverno verificar-se-ão novamente os resultados da prova de Figuras e, apenas as 30 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 12 nadadoras para integrar o primeiro estágio de Equipa da Seleção Nacional Juvenil (fase 3 – I Estágio Seleção Nacional Juvenil). Na quarta e última fase de seleção serão convocadas apenas 10 nadadoras para o último estágio da Seleção Nacional de acordo com as suas prestações nas fases 1, 2 e 3 e no Campeonato Nacional de Verão.

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:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
1 Dezembro 2017	Campeonato Nacional de Figuras	Torres Novas
16 a 19 Dezembro 2017	I Estágio Técnico Juv, Jun e Abs	Santa Maria de Lamas
11 a 14 Fevereiro 2018	II Estágio Técnico Juv, Jun e Abs	Bragança
17 a 18 Março 2018	Campeonato Nacional de Inverno	Mealhada
2 a 6 Abril 2018	I Estágio Seleção Nacional Juvenil	A definir
6 a 8 Julho 2018	Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal	Felgueiras
14 a 25 Julho 2018	II Estágio Seleção Nacional Juvenil	A definir
26 a 29 Julho 2018	Taça COMEN	Sevilha (ESP)
Dezembro 2018	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
  - Campeonato Nacional de Verão
  
- **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>	1 Dezembro 2017	<b>LOCAL</b>	Torres Novas (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 30 primeiros lugares da prova de Figuras Juvenil.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras.</li> <li>Seleção de 8 nadadoras para integrar os Estágios I e II</li> </ul>	

<b>I ESTÁGIO TÉCNICO JUV, JUN E ABS</b>			
<b>DATA</b>	16 a 19 Dezembro 2017	<b>LOCAL</b>	Santa Maria de Lamas (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>4 Nadadoras selecionadas com base nos resultados do CN de Figuras.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico de Figuras do Novo Regulamento FINA 2017-2021;</li> <li>Avaliação e Preparação Específica das nadadoras;</li> <li>Melhorar a preparação física e técnica para a exigência competitiva internacional.</li> </ul>	

<b>II ESTÁGIO TÉCNICO JUV, JUN E ABS</b>			
<b>DATA</b>	11 a 14 Fevereiro 2018	<b>LOCAL</b>	Bragança (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>4 Nadadoras selecionadas com base no CN de Figuras.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico de Figuras do Novo Regulamento FINA 2017-2021;</li> <li>Avaliação e Preparação Específica das nadadoras;</li> <li>Melhorar a preparação física e técnica para a exigência competitiva internacional.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO</b>			
<b>DATA</b>	17 e 18 Março 2018	<b>LOCAL</b>	Mealhada (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificação na prova de Figuras Juvenil até ao 30º classificado;</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 30 primeiras classificadas na prova de Figuras Juvenil nos Campeonatos Nacionais de Figuras e de Inverno) – Ver em anexo;</li> <li>Prestação individual na coreografia de</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 12 nadadoras para integrar o III estágio da Seleção Juvenil.</li> </ul>	

<p>equipa livre apresentada na época anterior na Taça COMEN. A prova de coreografia decorrerá antes da bateria de testes no Campeonato Nacional de Inverno;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Análise da progressão e prestação técnica das nadadoras pelo comité técnico com base no CN de Figuras e no CN de Inverno.</li> </ul>	
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> O comité técnico de avaliação é composto pela treinadora FPN, pela DTN FPN, pelas treinadoras da seleção nacional, por um juiz internacional e pelo Diretor da modalidade FPN.</p>	

<b>I ESTÁGIO SELEÇÃO NACIONAL JUVENIL</b>			
<b>DATA</b>	2 a 6 de Abril 2018	<b>LOCAL</b>	A definir (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>12 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>	6 a 8 Julho 2018	<b>LOCAL</b>	Felgueiras (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>12 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 10 nadadoras para integrar o II estágio da Seleção Juvenil;</li> <li>Definição do solo, dueto e esquema livre combinado para apresentar na Taça COMEN.</li> </ul>	

<b>II ESTÁGIO SELEÇÃO NACIONAL JUVENIL</b>			
<b>DATA</b>	17 a 25 Julho 2018	<b>LOCAL</b>	Fluvial Portuense (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadoras selecionadas nos Estágio Técnicos I e II e no Estágio da Equipa Juvenil I;</li> <li>Desempenho individual no CN de Figuras, no CN de Inverno, nas provas físicas, no CN de Verão e no Estágio III;</li> <li>Análise da progressão e prestação técnica das nadadoras pelo comité técnico nacional;</li> <li>Total de 10 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>	

**OBSERVAÇÕES:** Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN

<b>TAÇA COMEN</b>			
<b>DATA</b>	26 a 29 Julho 2018	<b>LOCAL</b>	Sevilha (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nadadoras seleccionadas no CN de Inverno e no Estágio de Equipa 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 atividades 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 Espalдар</b>	1. Máximo de segundos em posição de L
Prova de coreografia na água	
Esquema de Equipa Livre apresentado na época 2016/17 na Taça COMEN	