



FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



**PLANO DE ACTIVIDADES E
ORÇAMENTO 2011**



ÍNDICE

| | |
|---|----|
| I. PREÂMBULO | 3 |
| II. INTRODUÇÃO | 9 |
| III. NATAÇÃO PURA | 11 |
| 1. Objectivos Específicos..... | 11 |
| 2. Desenvolvimento da Actividade Desportiva..... | 13 |
| 2.1. Organização dos Quadros Competitivos..... | 14 |
| a) Quadro Competitivo Regional..... | 14 |
| b) Quadro Competitivo Nacional..... | 15 |
| c) Quadro Competitivo Internacional..... | 19 |
| IV. ÁGUAS ABERTAS | 21 |
| 1. Objectivos Específicos..... | 21 |
| 2. Desenvolvimento da Actividade Desportiva..... | 23 |
| 2.1. Organização dos Quadros Competitivos..... | 24 |
| a) Quadro Competitivo Regional..... | 24 |
| b) Quadro Competitivo Nacional..... | 24 |
| c) Quadro Competitivo Internacional..... | 25 |
| V. PÓLO AQUÁTICO | 27 |
| 1. Objectivos Específicos..... | 28 |
| 2. Desenvolvimento da Actividade Desportiva..... | 29 |
| 2.1. Organização dos Quadros Competitivos..... | 29 |
| a) Quadro Competitivo Regional..... | 29 |
| b) Quadro Competitivo Nacional..... | 30 |
| c) Quadro Competitivo Internacional..... | 32 |
| 3. Selecções Nacionais..... | 32 |
| 3.1. Calendarização de Estágios..... | 35 |
| 3.2. Critérios de Integração nas Selecções Nacionais..... | 37 |
| 4. Regime de Alto Rendimento..... | 38 |
| 4.1. Critérios Técnicos para Ingresso no Regime AR..... | 38 |

| | |
|---|----|
| VI. NATAÇÃO SINCRONIZADA | 40 |
| 1. Objectivos Específicos..... | 40 |
| 2. Desenvolvimento da Actividade Desportiva..... | 41 |
| 2.1. Organização dos Quadros Competitivos..... | 41 |
| a) Quadros Competitivos Regionais..... | 41 |
| b) Quadros Competitivos Nacionais..... | 42 |
| VII. MASTERS | 43 |
| 1. Desenvolvimento da Actividade Desportiva..... | 44 |
| 1.1. Organização do Quadro Competitivo Nacional..... | 44 |
| VIII. CONSELHO NACIONAL DE ARBITRAGEM | 46 |
| 1. Águas Abertas..... | 46 |
| 2. Natação Pura..... | 46 |
| 3. Natação Sincronizada..... | 48 |
| 4. Pólo Aquático..... | 49 |
| IX. FORMAÇÃO | 53 |
| X. PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO | 56 |
| 1. Objectivos Específicos..... | 56 |
| 2. Calendarização..... | 57 |
| XI. ORÇAMENTO PARA 2011 | 58 |
| 1. Receitas..... | 58 |
| 2. Despesas..... | 59 |
| XII. PARECER DO CONSELHO FISCAL | 60 |

I. PREÂMBULO

Submete-se a aprovação da Assembleia-Geral (AG) da **Federação Portuguesa de Natação (FPN)** o '**Plano de Actividades e Orçamento**', relativo ao ano fiscal de 2011, sob o mandato dos Órgãos Sociais da FPN em exercício, conforme determina o disposto no art.º 47, pt. 2, alínea a), dos Estatutos da FPN, de 28 de Junho de 2009.

O actual instrumento prioritário de gestão da Direcção da FPN é o Plano e Orçamento (P&O '11), que apresenta as actividades a realizar no ano seguinte e, onde se encontram inscritas e descritas, as receitas e despesas previstas.

Neste documento, em que a FPN procura sistematizar habitualmente, de modo previsional, as despesas e receitas parcelares do conjunto dos Sectores sob administração directa para o ano de 2011, a meta central consiste na participação sucedida em todas as Provas Continentais que dispute, através de Equipas representativas das diferentes disciplinas aquáticas que dirige, bem como subida da maioria dos indicadores referenciados como factores de desenvolvimento desportivo.

Deste modo, a FPN entende reflectir o esforço colectivo desenvolvido por todos os Agentes dedicados à Natação em Portugal, em ano que precede a habitual e nuclear avaliação de ciclo - tempo crítico de balanço - sempre coincidente com a recta final do mandato dos titulares dos Corpos Sociais.

Esta integração de elementos cruciais à gestão da FPN, tendo em conta a evolução nos diferentes domínios, espelha também os constrangimentos administrativos impostos pela Tutela, através do Instituto do Desporto de Portugal (IDP).

Da recente imposição legislativa (a publicação do Decreto-Lei nº 273/2009, de 1 de Outubro, definiu o princípio imperativo de ordenamento jurídico, consagrando compulsivamente a figura do contrato-programa de desenvolvimento desportivo, a celebrar com as diversas entidades que integram o sistema desportivo e, estabelecendo a titulação sob a qual devem ser obrigatoriamente atribuídos os apoios financeiros às Associações territoriais – Regionais ou Distritais - na FPN filiadas, nos termos do citado diploma: artº 7º, pt. 1) - por força dos montantes consignados (ordinários e extraordinários)

nas diferentes rubricas, programas e, acções comparticipadas, e os quais garantem a parcela maior (quantas vezes integral) do financiamento para o funcionamento das próprias - resulta a cada vez maior premência de conseguir ir ao encontro de um P&O '11 que seja claro e transparente, quer na sua apresentação formal quer material.

Para o ano de 2011 coloca-se (assim) à Direcção da FPN como prioridade, a missão de evitar a descrença generalizada que atravessa o País real, tentando poupar à Nataçao nacional as preocupantes agruras que fustigam tantas áreas da Sociedade portuguesa, e restaurando a confiança (também) indispensável à obtenção dos desejados resultados de gestão da Organizaçao.

Nesse sentido, e para garantir tais propósitos, é preciso eliminar a famosa 'falta de condições' do discurso dos mais pessimistas, substituindo imediatismo por estratégia, mediocridade por excelência e mérito, crítica gratuita por auto-avaliação, individualismo por espírito de equipa, falta de humildade por objectividade e assertividade e, derrotismo e inveja por sonho e solidariedade.

Melhorar a Nataçao em Portugal é formar para a liderança e ideal colectivo os vários níveis técnicos, multi-disciplinares, e socioprofissionais, tornando-nos numa (verdadeira) comunidade aquática que se governa, e se deixa governar, que sabe que vale muito mais que os cerca de 15 mil agentes que gravitam ao redor das iniciativas tuteladas pela 'nossa' Instituiçao: em Equipa, 1+1 é bem maior que 2!

No meio da crise, devemos pensar o futuro. Identificar causas, e ver o que há a fazer para aproveitar oportunidades.

Entre as causas da crise, além do aproveitamento político imediato, temos que contar com a imperfeição mais evidente da nossa tão recente realidade associativa, a incapacidade tradicional de nos organizarmos livremente para termos (algum) juízo nos momentos-chave, designadamente, durante a apresentação, discussão e aprovaçao de documentos instrumentais, reguladores e orientadores, como são o P&O.

A pressão dos diferentes grupos de interesses, ao longo de décadas, tem sido demais para os consensos necessários que estabilizam a sanidade político-financeira das Federações Desportivas.

Neste contexto de mudança, testa-se sobretudo a capacidade de adaptação da FPN, e dos seus filiados. Era útil que estivéssemos à altura da imagem que construímos de nós mesmos como gente flexível, adaptada a tudo. A dificuldade está em assegurar essa flexibilidade aqui, no seio das distintas sensibilidades representadas em sede de AG, e não numa ficção de organizações alternativas.

Devemos começar por redefinir os objectivos do P&O '11. A sua função básica deve ser prevenir riscos, ou – não conseguindo evitar eventuais contratemplos de ordem financeira – procurar que os seus efeitos internos sejam tão pequenos quanto possível. Isto significa capacidade interna de resposta a alterações adversas. Implica planejar orçamentos preparados para o pior, e não à espera que o melhor aconteça. Obriga a criar reservas de segurança, resistindo à tentação de gastar excedentes em função de aparentes oportunidades desportivas imediatas.

A resistência à circunstância sócio-económica deve ser muito forte no caso de apostas associativas com recurso à aplicação de dinheiros públicos. É natural que haja divergências sobre prioridades, e mesmo sobre projectos a abraçar. A completa realização da vida associativa no Desporto alimenta-se do debate sobre visões diferentes do futuro. Mas, seria óptimo acordar em que, por regra, fossem feitas análises custo-benefício de todos os programas empreendidos, e que estes fossem sujeitos a avaliação pública e, a crítica independente. Ideias diferentes deveriam ser articuladas sobre projectos desportivamente rentáveis para as modalidades aquáticas e, de preferência, também rentáveis numa perspectiva agonística. E isto para, projectos locais, regionais ou, nacionais. Portugal atravessa um período com contornos preocupantes no domínio económico e financeiro, igualmente com reflexos negativos no quotidiano dos praticantes desportivos nacionais. A Nataçã não foge à regra.

Os baixos índices de prática no nosso País e, as (ainda) fracas qualificações de muitos dos nossos agentes, entre outros factores, fazem com que os pilares das Disciplinas Aquáticas sejam estruturalmente fracos, incapazes de fornecer tranquilidade de forma duradoura. Em Portugal, nos últimos anos, nas políticas desportivas, não se distribuiu segurança adicional nem bem-estar, mas antes dificuldades acrescidas e burocracia 'complexa'.

É expectável, pois, que o ano de 2011 não antecipe para o País - quer nas expectativas de política social, quer nas expectativas do ambiente económico e financeiro - possibilidades de grandes realizações e investimentos, nomeadamente, ao nível das instituições de carácter vincadamente público.

E as restrições orçamentais, que hoje em dia condicionam todas as principais decisões de financiamento da economia nacional, são um acrescido factor que impede a sustentação de políticas de crescimento económico e, fundamentalmente, constituem um forte incentivo de contenção, e mesmo de desaceleração, do papel interventivo que cada agente económico e/ou social, tendencialmente desempenha ou tem vindo a desempenhar na economia e na sociedade portuguesa.

Nestas circunstâncias, o financiamento público da prática desportiva e, designadamente, das respectivas Federações representativas, deverá vir a ser afectado em proporções cuja dimensão não é estimável nesta data.

Apesar de tudo, parece ser razoável assumir que eventuais cortes ao financiamento público no Desporto, não se traduzirão em drásticas medidas de encerramento de projectos de interesse nacional, seja ao nível da representação das selecções nacionais e alta competição, seja ao nível do mero desenvolvimento e prática desportiva.

É neste contexto que a proposta de Orçamento para o ano de 2011, apresentada pela Direcção da FPN, evidencia - em relação a 2010 - um decréscimo previsional ao redor dos 12%, representando uma diminuição de cerca de 370 mil euros no financiamento total da Federação.

O financiamento público assume, como habitualmente, um papel determinante nas realizações subjacentes ao Orçamento apresentado. Sendo um instrumento de negociação com o IDP, que está (muito naturalmente) sujeito à respectiva avaliação e aprovação.

Procuramos nesta nossa proposta salvaguardar a manutenção do peso relativo do financiamento público relativamente à totalidade dos recursos previstos (96% em 2011 contra 95% em 2010).

E, conforme já foi referido, num contexto de absoluta redução das fontes de financiamento, esta situação pode representar uma redução do financiamento público superior a 10% relativamente ao Orçamento de 2010, o que equivaleria a um decréscimo de cerca de 320 mil euros.

Também as outras fontes de financiamento (que contudo apresentam um peso relativo inferior a 5% da totalidade das receitas previstas), são afectadas negativamente, considerando-se uma variação negativa na ordem dos 34%, traduzido numa diminuição à volta de 50 mil euros.

Mantendo como objectivo primordial a manutenção de uma situação económica sustentada, e não perdendo de vista a possibilidade de concretização dos projectos estruturais que esta Direcção assumiu – principalmente, os que concernem a Sede Social e Centro de Alto Rendimento - o Orçamento para o ano de 2011 procura harmonizar a realidade económica e social do País, que impõe fortes condicionantes na obtenção de recursos financeiros, com as necessidades múltiplas de actividade e desenvolvimento dos vários programas desportivos, de formação e de realização de eventos nacionais e internacionais.

A afectação dos recursos aos respectivos programas e natureza de despesas procurou respeitar uma lógica de continuidade do(s) ano(s) anterior(es), havendo pontualmente pequenos ajustamentos quer ao nível dos montantes disponibilizados, quer na natureza das despesas e investimentos a realizar.

Considerando, então, a eminente discussão em torno do P&O '11, afigura-se-nos tarefa urgente reposicionar o debate, centrando-o numa estratégia de desenvolvimento desportivo nacional, que tenha na devida conta eixos fundamentais, como sejam:

- A reestruturação do papel do Estado, nomeadamente no que se refere à definição das respectivas funções, serviços que deve prestar (às Federações Desportivas, Associações Territoriais, Confederações de Praticantes, de Treinadores e/ou de Árbitros, bem como aos Clubes) e, papel a desempenhar na orientação geral do Sistema Desportivo;
- A reorientação do sub-sistema de Formação, com o que tal comporta de definição de prioridades em matéria de conteúdos, de recursos a disponibilizar e, de condições para uma gestão eficiente dos planos nacionais;

- O estabelecimento de objectivos e metas para uma verdadeira estratégia de sustentabilidade desportiva.

O P&O '11 que ora se apresenta tem por norte a credibiliza o duma política perspectivada no tempo. Se atentarmos que essa credibilidade   predominantemente uma questão macroecon mica, temos que o crescimento pretendido  , antes de mais, uma questão microecon mica. Conjugarmos os efeitos de escala exige considera o, a respeito do resultado das decisões públicas da Administra o Central sobre os (des)incentivos que os Agentes Desportivos defrontam.

Nesta medida, mais uma vez, o Orçamento apresentado pretende manter a solidez econ mica da FPN, procurando alcançarmos resultados de explora o positivos, mas sem nunca pôr em causa a liquidez necessária ao seu funcionamento operacional (nas suas diversas vertentes) e institucional.

Ao mesmo tempo em que se acautela a situa o financeira, procura-se um maior equilíbrio econ mico, com a natural ambi o de protagonizar cada vez mais e melhor o desenvolvimento das actividades planeadas.

O objectivo desta proposta de orçamento  , portanto, a cont nuada procura dum compromisso, entre a eficiência na utiliza o dos recursos e o natural desenvolvimento das actividades da FPN em 2011, com a manuten o duma sólida capacidade financeira e a conseqente sustentabilidade econ mica.

Que o ano de 2011 consiga trazer   Nata o, e disciplinas aquáticas associadas, o bem comum que só pode resultar do trabalho partilhado, recorrendo   bagagem cultural e técnica de cada um, com absoluto empenho e persistência.

A FPN continuará a 'nadar' para o longo prazo, nunca desistindo - ou deixando perturbar-se com os habituais arautos da desgraça alheia - mas, adaptando-se aos difíceis desafios que lhe são permanentemente colocados, adoptando-os nos seus projectos!

P. Frischknecht
Presidente FPN

II. INTRODUÇÃO

O Plano para o ano de 2011 contém as linhas orientadoras para as actividades a realizar nas várias Disciplinas Aquáticas – Natação Pura, Águas Abertas, Pólo Aquático, Natação Sincronizada, Masters – assim como as acções previstas nos sectores de Formação de Recursos Humanos, nos Programas de Desenvolvimento Desportivo e no Conselho Nacional de Arbitragem. O presente Plano consubstancia a proposta de orçamento previsional apresentada.

Assim, pretende-se consolidar iniciativas de anos anteriores e introduzir alguns projectos inovadores de carácter estruturante, de que o Centro de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho é o melhor exemplo.

No âmbito da legislação desportiva, e concretamente no regime do Alto Rendimento, foram promovidas alterações “de fundo” pelo Governo, tais como a introdução de um novo modelo, que visa tornar o regime mais justo e exigente, com base nas classificações desportivas de grandes eventos de projecção internacional (por ex. Campeonatos do Mundo e da Europa), mas que na prática dificulta o acesso às camadas mais jovens, principalmente aos Juvenis.

Ainda no âmbito do Alto Rendimento e decorrente do novo regime jurídico da luta contra a dopagem no desporto em Portugal, foi também implementado um sistema de informação sobre localização dos praticantes desportivos, e a necessidade de controlo anti-doping, até 24 horas, após o registo de um novo recorde nacional absoluto.

No domínio da Formação de Recursos Humanos, e resultante das recentes alterações legislativas - Decreto-Lei, nº. 248-A/2008, de 31 de Dezembro - e consequentemente, do Regulamento da Formação da FPN, no ano de 2011 pretende-se implementar e operacionalizar os cursos, conferidores de habilitação, que permitem o acesso à Cédula de Treinador de Natação, emitida pelo Instituto do Desporto de Portugal (IDP). Propõe-se também a aposta contínua do que tem vindo a ser feito neste sector pela FPN, nos últimos anos, através do diagnóstico das necessidades de formação dos agentes desportivos das Disciplinas Aquáticas, bem como do planeamento e organização dos

mencionados e acções de formação, preparando-os para o exercício de competências, que promovam a eleva o do nível de desempenho competitivo dos praticantes, quer em termos de ensino/aprendizagem, de participa o competitiva e recrea o, ou de Alto Rendimento.

Na procura de solu es operacionais para o desenvolvimento da Nata o e das suas disciplinas, e destacando o contributo dos parceiros – Clubes desportivos, Autarquias, Associa es Regionais e Distritais, Associa es de Classe – entende-se que o movimento Associativo Regional, de forma generalizada, deveria empenhar-se no aumento do número de ac es, através da realiza o de Estágios de âmbito Regional ou Distrital, das Jornadas de Avalia o e Prescri o Técnica e Condicional (JAPTC), da organiza o de iniciativas de promo o e divulga o da modalidade, tais como os “Encontros de Jovens Nadadores” ou “Estrelas-do-Mar”.   Federa o caberá continuar a apoiar e incentivar todas as medidas conducentes a um desenvolvimento consistente da modalidade, mantendo como matriz, a defini o de valores e objectivos, bem como o desempenho de fun es de coordena o, regula o e harmoniza o a nível nacional.

Para o ano de 2011 foram traçados como objectivos gerais:

- Aumento do número de praticantes filiados nas suas várias disciplinas;
- Aumento do número de Clubes desportivos filiados;
- Promo o da Nata o e das suas disciplinas, através da realiza o dos Programas de Desenvolvimento Desportivo – Encontro Nacional do Jovem Nadador,  guas Abertas 3.0, Mini-Pólo e Estrelas-do-Mar;
- Implementa o e operacionaliza o do Centro de Treino em Montemor-o-Velho, ao nível do Alto Rendimento;
- Investimento na Forma o de Recursos Humanos, pela organiza o dos respectivos cursos e ac es, assim como na produ o de manuais;
- Melhoria do nível de Arbitragem, através da realiza o de ac es de forma o nesta área e pelo estreitamento de rela es com a área técnica;
- Contínua divulga o da modalidade, como tem sido prática em anos anteriores, conquistando de modo consistente uma maior visibilidade e informa o, através do site da FPN, imprensa desportiva e televisão.

III. NATAÇÃO PURA

O presente capítulo apresenta as linhas orientadoras de toda a actividade relacionada com a disciplina de Natação Pura.

Os resultados alcançados em 2010, dos quais se destacam:

- Boa prestação da Selecção Absoluta no Europeu de Budapeste, com uma final através de Sara Oliveira, e todos os outros oito integrantes a alcançarem posições de semifinalista ou equivalente;
- Sucesso idêntico teve a Selecção Júnior no Europeu da categoria, com seis finais e todos os dez nadadores a disputarem meias-finais;
- Terminando na excepcional participação da Ana Rodrigues com a conquista da medalha de bronze, a primeira da história da presença portuguesa nos Jogos Olímpicos da Juventude;

revelam a qualidade e mérito destes nadadores, potenciais integrantes da “Casa das Disciplinas Aquáticas”, e relevam a dedicação e competência dos seus técnicos.

A nível nacional torna-se importante recuperar o debate centrado na avaliação dos quadros competitivos nacionais, e por extensão dos regionais, nos próprios regulamentos específicos, e na harmonização das categorias com os escalões em prática, quer na LEN, quer na FINA.

1. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

Mant m-se os objectivos anteriormente assumidos, e alargam-se horizontes em diferentes realidades que constatamos na:

- Consolidação do número de nadadores participantes em todos os Campeonatos Regionais, Zonais e Nacionais, com incrementos nos escalões mais jovens e no g nero feminino, apoiado na continuidade dos tempos de admissão aos Campeonatos Nacionais e Zonais, que se verifica há alguns anos, nomeadamente nas categorias de Infantis e Juvenis;

- Garantia de condições para o desenvolvimento do processo de treino conducente ao aumento do rendimento;
- Promoção de um apoio técnico mais próximo dirigido aos nadadores inseridos no Alto Rendimento;
- Criação de condições de competição, que potenciem a melhoria do rendimento desportivo;
- Apoio financeiro aos nadadores, treinadores e clubes com resultados relevantes nos grandes eventos internacionais;
- Apoio à formação de treinadores no âmbito do Alto Rendimento.

A estratégia para o corrente ciclo olímpico, que entra na sua fase descendente, fruto da abertura do período de qualificação para os Jogos Olímpicos de Londres 2012 traçada em anteriores Planos, mantém-se na sua essência. A nível de orgânica e desenvolvimento operacional das diferentes Selecções Nacionais, a aposta da FPN deverá incidir em quatro vertentes:

- Utilização futura do Centro de Treino de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho, a qual possibilitará o enquadramento de praticantes que revelem condições para um desempenho ao nível do alto rendimento desportivo e demonstrem uma disponibilidade compatível com o mesmo, preferencialmente residentes; permitirá a utilização de todas as infra-estruturas para a realização de estágios específicos, por praticantes não residentes; proporcionará aos praticantes um ambiente de treino exigente e competitivo, que se revele desafiante e motivador.
- Maior focalização e aprofundamento de acções, ao nível da Selecção Absoluta, com a profusão crescente de estágios e a menor intensidade de competições, em ano pré-olímpico. Continua aberta a possibilidade, a um número mais restrito de nadadores, integrados no Projecto Olímpico Londres 2012 de realizarem estágios em altitude, de uma forma faseada no ciclo, interligados na recente implementação de planos individuais de preparação (PIP), numa lógica quadrienal, perfeitamente definidos e devidamente estruturados, com apoios directos e diferenciados ao nadador e treinador, sob supervisão da FPN. Estas acções pretendem ter um carácter cumulativo.

- Na Selecção Sénior Jovem, pretende-se abarcar os três anos seguintes à categoria Júnior, podendo incluir os melhores nadadores desta categoria, centrada em participações internacionais relevantes.
- Reforço das acções junto das Selecções Pré-Júnior e Júnior, quer ao nível de estágios, proporcionando momentos de aumento da disponibilidade para o treino e recuperação, de avaliação, de criação de um espírito de grupo, de troca de conhecimentos e experiências.

Por outro lado, a aposta nos jovens talentos tem de ser uma prioridade. Nessa linha, a programação de actividades para jovens, conducentes a uma futura participação nos Jogos Olímpicos subsequentes passa por se considerar a criação de Centros de Treino, em número reduzido face à dimensão territorial, mas espalhados pelo País, para os quais as Associações Regionais e Distritais devem ter um papel preponderante, enaltecendo desde já o programa de iniciativas nesta área previsto pela Associação de Natação de Coimbra.

Por último e na sequência das avaliações promovidas em estágios realizados no último ano, a par das avaliações em competição, continuaremos a desenvolver as mesmas, no sentido de facultar aos treinadores, um conjunto de elementos importantes resultantes das várias acções de controlo do treino promovidas. Neste ano, pretendemos consolidar a sua aplicação e simultaneamente proporcionar aos treinadores meios mais específicos de controlo.

2. DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE DESPORTIVA

Serão mantidos os escalões etários da época transacta:

| MASCULINOS | | FEMININOS | |
|------------|-------------------|------------|-------------------|
| Categoria | Ano de nascimento | Categoria | Ano de nascimento |
| Cadetes B | 2000-2003 | --- | --- |
| Cadetes A | 1999 | Cadetes B | 2001-2003 |
| Infantis B | 1998 | Cadetes A | 2000 |
| Infantis A | 1997 | Infantis B | 1999 |
| Juvenis B | 1996 | Infantis A | 1998 |

| | | | |
|-----------|--------------------|----------|--------------------|
| Juvenis A | 1995 | Juvenis | 1997 |
| Juniores | 1993-1994 | Juniores | 1995-1996 |
| Seniores | 1992 e mais velhos | Seniores | 1994 e mais velhas |

A nível nacional torna-se importante recuperar o debate centrado na avaliação dos quadros competitivos nacionais, e por extensão dos regionais, nos próprios regulamentos específicos, e na harmonização das categorias com os escalões em prática, quer na LEN, quer na FINA.

2.1. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

a) QUADRO COMPETITIVO REGIONAL

Relativamente aos quadros competitivos regionais de 2011, manter-se-ão os objectivos definidos nos últimos anos que passamos a referir:

- Aumentar o número de praticantes, sobretudo nas regiões do País com menor densidade de nadadores/piscina;
- A realização de provas para os escalões de formação desportiva – Cadetes – onde as provas de âmbito nacional não são permitidas;
- Realização de competições inter-associações e/ou na participação em provas internacionais, aproveitando contactos privilegiados com o país vizinho, envolvendo principalmente Infantis e Juvenis. O objectivo é integrar nadadores que, embora apresentando níveis de desempenho competitivo elevados no plano nacional, não têm acesso às selecções nacionais ou às actividades constantes dos projectos inseridos no Alto Rendimento.
- Aumentar o número de competições de escolas – de âmbito não federado – o qual teria dois objectivos principais: a) proporcionar uma prática mais organizada e com objectivos mais concretos, o que seria muito mais motivante para os jovens praticantes; b) Ser um meio de detecção e selecção de jovens talentos, o que permitiria cumprir um dos objectivos gerais de sempre da FPN.

- Fomentar e apoiar o aumento do número de clubes dedicados à prática da natação pura desportiva, integrando-os nos quadros competitivos regional e nacional.

No seguimento de orientações, devidamente validadas com as diferentes Direcções Técnicas Regionais, deverá assistir-se à:

- Continuação dos Torneios Regionais de Fundo, abrangendo as categorias de Infantis e Juvenis – durante o mês de Dezembro – dos quais resultará um ranking nacional individual e colectivo, de acordo com uma periodização que privilegia um período de preparação geral longo com uma grande base de treino em regime aeróbio – fundamental para estes escalões.
- Consolidação dos Torneios Nadador Completo, de âmbito nacional, que à semelhança dos Torneios de Fundo, abrangerão igualmente as categorias de Infantis e Juvenis – durante o mês de Maio – dos quais resultará um ranking nacional individual e colectivo.
- Relativamente aos Torneios Inter-Associações de Infantis e Juvenis, estes manter-se-ão à responsabilidade das Associações, cabendo a estas a decisão ou não da sua continuidade.

É imperativo que os quadros competitivos regionais sejam um importante complemento da actividade de âmbito nacional, sobretudo para os atletas com maiores dificuldades de participação em competições nacionais. Para estes deverão ser criadas competições adequadas e motivadoras em todas as categorias.

Mantendo o perfil dos últimos anos, também estão previstas a realização de mais de 300 competições oficiais da responsabilidade das Associações Regionais, Distritais e dos Clubes. Estas competições destinam-se à totalidade dos nadadores filiados de todos os escalões etários definidos pela FPN.

b) QUADRO COMPETITIVO NACIONAL

Mantemos a defesa do modelo de periodização dupla, como o mais adequado para as categorias de Infantis e Juvenis, e o modelo de periodização tripla

como aquele que melhor responde às características dos nadadores Juniores e Seniores.

No corrente ciclo manteve-se todas as linhas operacionais, sem grandes modificações da filosofia do modelo, ressaltando-se apenas a realização da Fase de qualificação para a 4ª Divisão, em dois dias, consequência do crescente aumento de clubes participantes, que oneravam a duração do programa de provas.

No mais, a participação em competições de âmbito nacional inicia-se na categoria de Infantis, quando os nadadores masculinos completam os 13 anos e os femininos os 12 anos.

Mantiveram-se os mínimos de participação em competições nacionais, mesmo aquelas dirigidas ao primeiro ano da categoria Júnior, com o intuito de obedecer:

- A uma progressão gradual entre os vários escalões etários;
- A uma progressão da carga adequada aos períodos críticos do desenvolvimento biológico dos praticantes;
- Às características dos espaços aquáticos onde se realiza cada competição – piscina de 25 ou 50 metros;
- Ao cuidado a ter na duração das sessões, bem como do período de tempo entre o final da sessão da manhã e o início da sessão da tarde.

Categorias de Juniores e Seniores - continua-se apostar num calendário nacional mais equilibrado – tendo em conta uma periodização tripla:

- Campeonatos Absolutos de Portugal – Piscina Curta (CAP-PC), disputados em meados de Dezembro;
- Campeonatos Nacionais de Clubes – 1ª, 2ª, 3ª e 4ª divisões (em piscina de 25 metros), disputados no mês de Dezembro;
- Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores disputados no princípio de Abril;

- Campeonatos Absolutos de Portugal (CAP), disputados no princípio de Agosto, a par da realização do Open de Portugal, em que temos tido algum sucesso na captação de equipas estrangeiras;
- Taça de Portugal: permite uma classificação de âmbito colectivo – independentemente das divisões dos Campeonatos Nacionais de Clubes e do género (masculino ou feminino) – resultante das classificações obtidas nos principais Campeonatos Nacionais.

Categoria de Juvenis – Mantém-se o modelo vigente, que se apresenta do seguinte modo:

- Realização de um Torneio de Fundo durante o primeiro fim-de-semana do mês de Dezembro (a ser organizado por Associação, com ranking nacional que premiará os 3 primeiros de cada escalão e género no somatório de pontos das duas provas do programa);
- Os Campeonatos Nacionais de Juvenis terão lugar em finais do mês de Março, que continuarão a ser disputados em piscina de 50 metros;
- Realização de um Torneio do Nadador Completo durante o segundo fim-de-semana do mês de Maio (a ser organizado por Associação, com ranking nacional que premiará os 3 primeiros de cada escalão e género no somatório das provas de 100m de cada técnica e dos 200m Estilos);
- Os Campeonatos Nacionais de Juvenis (Verão) ocorrerão nas sessões das eliminatórias dos CAP – com mínimos de participação distintos;

Categoria de Infantis - não serão realizadas alterações substanciais:

- Realização de um Torneio de Fundo durante o primeiro fim-de-semana do mês de Dezembro (a ser organizado por Associação, com ranking nacional que premiará os 3 primeiros de cada escalão e género no somatório de pontos das duas provas do programa);
- Realização de um Torneio do Nadador Completo durante o segundo fim-de-semana do mês de Maio (a ser organizado por Associação, com ranking nacional que premiará os 3 primeiros de cada escalão e género no somatório das provas de 100m de cada técnica e dos 200m Estilos)
- Os Torneios Zonais continuarão a ser disputados em duas zonas:

Zona Norte: ANA, ANC, ANMIN, ANNP, ARNN.

Zona Sul: ANALG, ANARA, ANDL, ANDS, ANIC, ANL, ANM e ANAlen.

- Os Campeonatos Nacionais de Infantis, disputados em finais de Julho.

Relativamente aos nadadores **Cadetes**, mantêm-se as directrizes emanadas pela FPN nos últimos anos.

Deste modo, a época corrente passou a apresentar o seguinte Calendário de Actividades e Competições Nacionais:

| COMPETIÇÃO | DATA | LOCAL | DATA LIMITE DE INSCRIÇÕES |
|--|------------------|--|---|
| Campeonato Nacional Clubes - 4ª divisão - Fase de Qualificação | 06 e 07 Novembro | ANMinho – Ponte da Barca | Pré-Inscrição – 12 Outubro Definitiva – 26 Outubro |
| Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª e 2ª Divisões | 04 e 05 Dezembro | ANNP – Porto (CFP) | Pré-Insc. – 09 Novembro Definitiva – 23 Novembro |
| Campeonatos Absolutos de Portugal – Piscina Curta (Jun e Sen) | 10 a 12 Dezembro | ANIC- Guarda | 30 Novembro |
| Torneios Regionais de Fundo - Infantis e Juvenis | 11 e 12 Dezembro | Por Associação | Por Associação |
| Campeonatos Nacionais de Clubes 3ª e 4ª Divisões | 18 e 19 Dezembro | ANDL – Caldas da Rainha | Pré-Insc. – 09 Novembro Definitiva – 07 Dezembro |
| Torneios Zonais de Infantis | 11 a 13 Março | ZN – ANA -Viseu ZS - ANAlen - Sines | Por Zona |
| Campeonatos Nacionais de Juvenis - Piscina Longa | 25 a 27 Março | ANL–Lisboa-Jamor | 15 Março |

| | | | |
|--|----------------|------------------------|---------------|
| Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores | 01 a 03 Abril | ANDS – Rio Maior | 22 Março |
| Torneios Regionais Nadador Completo - Infantis e Juvenis | 14 e 15 Maio | Por Associa o | Por Associa o |
| 7º Encontro Nacional Jovem Nadador | 25 e 26 Junho | Por definir | Por definir |
| Campeonatos Nacionais de Infantis | 22 a 24 Julho | ANAlg – Loulé | 12 Julho |
| Campeonatos Nacionais de Juvenis e Campeonatos Absolutos de Portugal OPEN de PORTUGAL | 04 a 07 Agosto | ANNP – Póvoa de Varzim | 26 Julho |

c) QUADRO COMPETITIVO INTERNACIONAL

A disciplina de Nata o Pura conquistou há vários anos, resultante dos resultados internacionais alcançados, o direito de usufruir das vantagens da sua inclusão no Regime do Alto Rendimento.

Por este motivo, toda a actividade de âmbito internacional, das Selec es Nacionais, encontra-se desenvolvida em documento próprio para o efeito: o **Plano de Alto Rendimento e Selec es Nacionais para 2011 (PAR 2011)**.

Contudo, várias actividades são desenvolvidas a este nível, de modo independente mas complementar do PAR 2011, estando integradas no calendário anual da Liga Europeia de Nata o (LEN), a referir:

- Meeting Internacional da Póvoa de Varzim, organizado pela ANNP;
- Meeting Internacional do Estoril, organizado pela ANL;
- Meeting Internacional de Lisboa, organizado pela ANL;
- Meeting Internacional de Coimbra, organizado pela AAC;
- Meeting Internacional do Porto, organizado pela ANNP;
- Meeting Internacional Cidade de Loulé, organizado pelo LDC em parceria com a Câmara Municipal de Loulé.

Algumas destas competições serão utilizadas como provas de selecção para várias Selecções Nacionais, bem como de aferição para outras. Neste sentido, foram já implementadas parcerias específicas entre a FPN e cada Organização, de modo a facilitar a presença dos Clubes com eventuais nadadores seleccionados para essas Selecções.

A participação de Selecções Regionais ou Distritais em competições internacionais será um modo de motivar inúmeros nadadores que, apesar do seu valor, ainda não atingiram os níveis necessários para representar as Selecções Nacionais.

IV. ÁGUAS ABERTAS

Este ano apresenta como factor mais relevante a realização do primeiro momento de apuramento para os próximos Jogos Olímpicos, Londres 2012, momento esse que coincide com a realização do Campeonato do Mundo de Shangai.

Tratando-se duma disciplina que apenas conquistou o estatuto de disciplina Olímpica a partir dos últimos Jogos, é fundamental que sejam criadas as condições para que o desenvolvimento registado até ao momento possa ter continuidade.

Cabendo esse papel à Federação Portuguesa de Natação, o ano de 2011 apresenta-se como um patamar decisivo nesse domínio, quer pela aproximação a Londres 2012, quer pela necessidade de cimentar a evolução, mas, mais do que isso, pela aposta em criar condições para uma afirmação mais incisiva desta disciplina.

Estamos num nível onde as conquistas obtidas em anos anteriores, exigem um novo patamar onde os praticantes se afirmem numa crescente especialização, onde o nível de experiência internacional seja compatível com as exigências competitivas actuais e onde tudo isso assente num crescimento sustentado do número de praticantes.

Um desafio que terá de ser partilhado com todos os intervenientes, com um aumento das actividades a nível regional, com a formação especializada de técnicos e com um, cada vez maior, compromisso por parte dos praticantes.

1. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

A nível nacional o primeiro grande objectivo passa por uma consolidação do calendário competitivo, reforçado com a criação do Campeonato Nacional de Longa Distância, competição que visa alargar o espectro competitivo em termos de datas, mas também avaliar de forma mais consistente o desenvolvimento da disciplina. Este campeonato permitirá ainda a possibilidade de consolidar a motivação dos nossos praticantes, com o aparecimento de uma

competição, que faltava, no decorrer da época de Inverno. Por outro lado, poderá dar um forte contributo para o aparecimento de novos praticantes, permitindo que aqueles que se revelem mais aptos possam ser acompanhados desde cedo e assegurem o necessário crescimento, não apenas em termos quantitativos, mas também em termos qualitativos.

Essa consolidação passa ainda pela manutenção do Campeonato Nacional de Águas Abertas, associando, sempre que possível, entidades locais à realização do mesmo.

Em resumo, o objectivo passa por uma progressiva e cada vez mais vincada autonomização desta disciplina, incentivando o seu crescimento e apoiando a sua progressiva afirmação a nível regional. Mas, mais do que isso, passa pelo elevar dos níveis de exigência para com todos os seus intervenientes.

Um outro objectivo para esta época passa pela afirmação da nossa capacidade organizativa, quer em termos das competições nacionais acima mencionadas, quer em termos das competições internacionais cuja competência nos é atribuída.

Finalmente, como terceiro grande objectivo, teremos a criação de condições para uma mais vincada afirmação da disciplina no plano internacional, nomeadamente com a criação de condições de preparação mais ajustadas ao alto rendimento desportivo, quer ao nível das infra-estruturas quer ao nível dos recursos humanos.

Com a criação desses pressupostos, visamos a possibilidade de melhorar a nossa prestação desportiva nas grandes competições internacionais e, como meta final, a colocação de praticantes nos Jogos Olímpicos de Londres 2012.

A estratégia a seguir para podermos alcançar os objectivos acima propostos, passa por:

- Aumentar o leque de participantes nos diferentes Campeonatos de Águas Abertas, com a criação do Nacional de Longa Distância a realizar na época de Inverno;
- Promover o aparecimento de praticantes mais jovens, apostando numa estratégia de novos desafios e incentivos crescentes;

- Aproveitar o crescimento verificado nos últimos anos como alavanca para desafios mais latos em termos temporais e mais exigentes em termos competitivos;
- Apostar numa formação cada vez mais orientada e específica, quer dos praticantes quer dos treinadores, desta disciplina;
- Cimentar a aposta efectuada em termos internacionais, reforçando o calendário competitivo e ajustando o mesmo a um aparecimento mais precoce, de praticantes especializados nesta disciplina.

2. DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE DESPORTIVA

Os escalões etários definidos para a disciplina de Águas Abertas são iguais aos que regem a Natação Pura, com a limitação imposta de 14 anos como idade mínima para competir.

Acrescente-se o facto de se verificar, nesta disciplina, um desfasamento com as idades utilizadas internacionalmente, nomeadamente com o prolongamento (por um ano) da permanência na categoria Júnior.

Assim, para as Competições Nacionais, os seguintes escalões etários:

| MASCULINOS | | FEMININOS | |
|------------|--------------|-----------|--------------|
| Categoria | Ano | Categoria | Ano |
| Infantis A | 1997 | - | - |
| Juvenis B | 1996 | - | - |
| Juvenis A | 1995 | Juvenis | 1997 |
| Juniores | 1993/1994 | Juniores | 1995/1996 |
| Seniores | 1992 e antes | Seniores | 1994 e antes |

No que diz respeito às Competições Internacionais, serão utilizados os seguintes parâmetros:

| MASCULINOS | | FEMININOS | |
|------------|----------------|-----------|----------------|
| Categoria | Ano | Categoria | Ano |
| Juniores | 1992/1993/1994 | Juniores | 1993/1994/1995 |
| Open | 1997 e antes | Open | 1997 e antes |

2.1. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

a) QUADRO COMPETITIVO REGIONAL

Os últimos anos têm sido marcados por uma generalização da actividade um pouco por todas as Associações Regionais e Distritais. No decorrer de 2011 pretende-se caminhar para uma afirmação regional cada vez mais consistente, tendente a podermos disputar Campeonatos Regionais de Águas Abertas no prazo de um ano.

A realização da fase de qualificação do Campeonato Nacional de Longa Distância deve fazer o seu caminho até podermos ter em cada Associação ou, pelo menos, num quando Inter-Regional um Campeonato dessa especialidade. Urge avançar nesta direcção, de modo a podermos ter um plano de carreira desportiva devidamente hierarquizado para os praticantes desta disciplina.

b) QUADRO COMPETITIVO NACIONAL

Pretende-se organizar, em 2011, o Campeonato Nacional de Longa Distância, alargando a mancha competitiva de cada época desportiva, possibilitando dessa forma uma correcta definição de objectivos ao longo de toda uma época. Paralelamente, ampliamos as possibilidades competitivas dos praticantes, promovendo mais momentos de controlo e avaliação da sua prática e reforçando o incentivo para a mesma.

Mantém-se o quadro competitivo de Águas Abertas, que se prolonga por toda a época de Verão.

| COMPETIÇÃO | DATA | LOCAL |
|------------------------------|-----------------|-----------|
| CN Longa Distância - Qualif. | 26 Fevereiro | A definir |
| CN Longa Distância - Final | 09 Abril | |
| CN de 10Km | 18 Junho | Setúbal |
| CN de 5Km | Agosto/Setembro | A definir |
| CN Equipas 5Km | Agosto/Setembro | |

c) QUADRO COMPETITIVO INTERNACIONAL

Pretendemos esta época reforçar o quadro competitivo internacional de modo a proporcionar aos praticantes de melhor nível uma reforçada experiência internacional, em termos de competições de elevado grau de exigência. Julgamos que só dessa forma poderemos, gradualmente, conquistar o nosso espaço e reforçar a nossa competência.

Queremos ainda assegurar a criação dum quadro competitivo consistente para o escalão Júnior, de modo a alargarmos o número de anos de preparação específica para o alto rendimento desportivo. Esta aposta nos escalões mais jovens fomentará ainda um investimento mais precoce, por parte dos praticantes e seu treinadores, nesta disciplina, com a mais-valia a isso associada.

| COMPETIÇÃO | DATA | LOCAL |
|----------------------|----------------------|--------------------|
| Fina Marathon SWC | 30 Janeiro | Santos (Brasil) |
| Fina Marathon SWC | 05 Fevereiro | Viedma (Argentina) |
| Len Cup | 07 Maio | Eilat (Israel) |
| Fina Marathon SWC | 18 Junho | Setúbal (Portugal) |
| Campeonato do Mundo | 19 a 23 Julho | Shangai (China) |
| Astúrias Cup | 10 Agosto | Navia (Espanha) |
| Campeonato da Europa | 5 a 11 Setembro | Eilat (Israel) |
| Camp. Eur. Juniores | Setembro | A determinar |
| Comen Cup | 22 e 23-Outubro-2011 | Limassol (Chipre) |

V. POLO AQUÁTICO

A nível nacional, sendo o terceiro ano de vigência do actual Regulamento de Competições Nacionais, está o mesmo devidamente consolidado, pelo que, a articulação com as competições de cariz regional estará devidamente consumada e os objectivos elencados nesta área em vias de concretização.

Ao nível das Selecções Nacionais manter-se-á a periodicidade mensal de realização de estágios nacionais, nos escalões de Seniores e Juniores, e dar-se-á continuidade ao trabalho com os escalões mais jovens, através da realização de estágios de âmbito regional.

Considerando o elevado sucesso alcançado pelo modelo implementado no trabalho com os escalões mais jovens, manter-se-á a boa prática, de acesso de grande número de jogadores àquelas acções, bem como o convite à participação dos técnicos dos clubes nelas representados.

A grande aposta deste ano centra-se na participação da Equipa Nacional Sénior Masculina, na fase de qualificação para o Campeonato da Europa de 2012. Abraçamos este grande desafio no primeiro ano de implementação do novo formato desta competição, que promove a realização de jogos no sistema casa/fora, à semelhança de outras modalidades colectivas.

Propomos também a continuação da aposta na área da Formação, especialmente no projecto de desenvolvimento traçado para a modalidade, e que se viu consubstanciado com uma parceria com a LEN, no sentido da promoção e investimento na formação dos técnicos.

Ainda neste âmbito, pretendemos tornar realidade o arranque da “Escola de Formação de Pólo Aquático”, no Complexo de Piscinas do Jamor, que funcionará em duas sessões semanais, enquadrada por um técnico da FPN. Esta iniciativa pretende, neste primeiro ano, alargar a oferta do ensino da modalidade na região de Lisboa, aproveitando o potencial humano frequentador do referido espaço.

Será também publicado um segundo DVD técnico, completando o anteriormente realizado e ilustrando as restantes técnicas da modalidade. Tal

como o primeiro, também este constituirá um precioso suporte para o ensino e divulgação da modalidade, bem como, será um excelente complemento ao trabalho realizado com os jogadores, tanto nos Clubes com nas Selecções.

Inserido no projecto de desenvolvimento da modalidade e já previsto no plano de actividades de 2010, será reforçada a boa prática de atribuição de um prémio para os clubes que se destacarem ao nível do número de novos praticantes jovens e de praticantes femininos.

Dificuldades económicas marcam uma redução na aposta das Câmaras Municipais, Associações Regionais e Clubes, na realização de Torneios Internacionais, que permitem os tão necessários contactos com outras Selecções Nacionais Europeias, e constituem oportunidade de consolidar a crescente visibilidade de Portugal no panorama Europeu. Apesar desta realidade procuraremos entidades interessadas em eventuais parcerias, para dinamizar actividades.

1. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

Suportados por um longo e participado trabalho de preparação da presente época desportiva, para além dos objectivos gerais, traçámos para este ano os seguintes objectivos:

- Incentivar a prática da disciplina nas Associações em que a mesma não está activa, bem como a criação de novas equipas;
- Aumentar o número de jogos femininos;
- Incentivar e aumentar a participação feminina.

Face aos objectivos, elencamos as seguintes estratégias, baseadas sempre no pressuposto do diálogo, articulação e comunicação entre os diferentes agentes desportivos da modalidade:

- Estreitar a articulação entre a área Técnica e a área responsável pela Arbitragem;
- Intensificar e privilegiar as relações e os contactos com as Associações;
- Agendar reuniões periódicas com os Directores Técnicos Regionais;
- Efectuar visitas aos Clubes em período de treino;

- Acompanhar presencialmente jogos das diferentes competições nacionais;
- Promover a criação de escolas de Pólo Aquático, por parte dos Clubes;
- Incrementar o intercâmbio com equipas espanholas;
- Realizar encontros regionais de atletas dos escalões de formação (envolver os respectivos treinadores e aproveitar aqueles momentos para os observar em acção e criar modelos de intervenção homogéneos);
- Realizar acções de formação e reciclagem para treinadores e técnicos, de curta duração, assim como cursos de treinadores de nível II e III.

2. DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE DESPORTIVA

Os escalões etários para o Pólo Aquático são os seguintes:

| | MASCULINOS | FEMININOS |
|------------------|-------------------|------------------|
| Cadetes B | 99 – 00 | 99 – 00 |
| Cadetes A | 97 – 98 | 97 – 98 |
| Infantis | 95 – 96 | 95 – 96 |
| Juvenis | 93 – 94 | 93 – 94 |
| Juniores | 91 – 92 | 91 – 92 |
| Seniores | 90 e + Velhos | 90 e + Velhas |

2.1. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

a) QUADRO COMPETITIVO REGIONAL

A organização dos quadros competitivos regionais é da responsabilidade da respectiva Associação que, de acordo com a sua realidade, adequa a duração e forma de disputa das suas competições regionais. Estas competições são

reguladas pelo seu regulamento próprio, o qual é previamente sujeito à aprovação da FPN.

De acordo com o planeamento anual nacional, as Associações estipulam e distribuem as suas acções, as quais devem ser alargadas no tempo, uma vez que o apuramento das suas equipas para a participação dos Campeonatos Nacionais se fará num único, e já previsto, momento.

b) QUADRO COMPETITIVO NACIONAL

| COMPETIÇÃO | ORGANIZ. | EQUIPAS PARTICIPANTES | CATEGORIA | DATAS |
|---------------------------------|----------|--|------------------|---|
| CN Sénior Masculinos 1ª Divisão | FPN | PORTINADO, SCS, CNA, SSCMP, CNA, CFP, CDUP, VSC, ADDCEG e AMINATA | Sénior Masculino | Fase Regular Início - 16/10/11 Final - 09/04/11 Final Play Off 21, 22, 28 e 29/05/11 e 4/06/11 |
| CN Sénior Masculinos 2ª Divisão | FPN | Lousada XII, SCP, CNPO, CNAC, ACDP, SCE, AAC e AEIST + 1 a apurar no Torneio de Acesso | Sénior Masculino | Fase Regular Início - 28/11/10 Final - 10/04/11 Liguilha 22 ou 23/04/11 30/04/11 01/05/11 |
| CN Sénior Feminino | FPN | SCS, CNA, CFP, ADCCEG, GESPAÇOS, SEL JUN, | Sénior Feminino | Início - 23/10/10 Final - 09/04/11 Final Play Off 14 ou 15/05/11 21 e 22/05/11 |
| CN Júnior Masculino | FPN | 12 EQUIPAS A apurar por Zonas | Júnior Masculino | Intermédia 07 e 08/05/11 Final - 01 a 03/07/11 |
| CN Júnior Feminino | FPN | 6 EQUIPAS | Júnior Feminino | 1º Torneio 15 e 16/01/11 2º Torneio 19 e 20/03/11 |

| | | | | |
|-----------------------|-----|----------------------------------|--------------------|---|
| CN Juvenil Masculino | FPN | 12 EQUIPAS A apurar por Zonas | Juvenil Masculino | Zonal - 15 a 17/04/11 Intermédia 14 a 15/05/11 Final -15 a 17/07/11 |
| CN Juvenil Feminino | FPN | 6 EQUIPAS | Juvenil Feminino | 1º Torneio 19 e 20/02/10 2º Torneio 07 e 08/05/11 |
| CN Infantil Masculino | FPN | 12 EQUIPAS A apurar por Zonas | Infantil Masculino | Zonal - 04 e 06/03/11 Intermédia 02 a 03/04/11 Final - 10 a 12/06/11 |
| CN Infantil Feminino | FPN | 6 EQUIPAS | Infantil Feminino | 1º Torneio 29 e 30/01/11 2º Torneio 02 e 03/04/11 |

| | | | | |
|----------------------------|-----|--|------------------------|--|
| TAÇA DE PORTUGAL | FPN | | Absolutos Masculinos | 1/8 Final 11 ou 12Jun 1/4 Final 25 ou 26/06 1/2 Final - 09/07/11 Final - 10/07/11 |
| TAÇA DE PORTUGAL | FPN | | Absolutos Femininas | 1/4 Final 4 ou 5/06/11 1/2 Final - 18/06/11 Final - 19/06/11 |
| SUPERTAÇA "Carlos Meinedo" | FPN | Vencedor do CNSM 1ª Divisão e Vencedor da Taça de Portugal | Absolutos Masc. e Fem. | Outubro de 2011 |

c) QUADRO COMPETITIVO INTERNACIONAL

| NOME | ORGANIZ. | EQUIPAS ENVOLVIDAS | CATEGORIA | DATAS |
|---------------------------------|----------|------------------------------|------------------|---|
| Qualificação Campeonato Europa | LEN | A definir | Sénior Masculino | 30 Out, 20 Nov, 30 Mar, 11 Mai, 18 Jun e 02 Jul |
| Torneio Quadrangular | FPN | POR, SRB, FRA, GBR | Sénior Feminina | A designar |
| Torneio 6 Nações | POR | SWE, POR, IRL, DEN, SUI, CZE | Sénior Masculino | 18 a 20 Março |
| Campeonato da Europa | LEN | Madrid / ESP | Júnior Feminino | 21 a 28 de Ago |
| Torneio Internacional da Guarda | FPN/CMG | A definir | Sénior Feminina | A designar |
| Torneio Internacional de Viseu | FPN/CMV | A definir | Júnior Masculino | Setembro 2011 |

3. SELECÇÕES NACIONAIS

Numa época marcada pela não participação em competições europeias nos escalões Sénior Feminino e Júnio Masculino, propomos a manutenção dos trabalhos das mesmas, no sentido de melhorar os processos e elevar o nível competitivo, com vista ao alargamento do período de preparação para futuras competições. Para a Equipa Nacional Sénior Feminina, procuraremos a possibilidade de estabelecimento de uma parceria, para a realização de um Torneio Quadrangular ou a participação num Torneio Internacional.

Realizar-se-ão estágios nacionais, com periodicidade mensal, para os escalões Sénior e Júnio, e dar-se-á, também, continuidade ao trabalho com os escalões mais jovens, através da realização de estágios de âmbito regional.

A Selecção Sénior Masculina tem prevista a participação na qualificação para o Campeonato da Europa 2012 e no Torneio das 6 Nações, enquanto a Selecção Júnior Feminina, efectuará a sua preparação para o Campeonato da Europa, de forma bastante intensa e sustentada, não apenas com estágios mas também com a participação no Campeonato Nacional Sénior Feminino.

O trabalho da Selecção Sénior Masculina, pelas características e forma da competição, e para o cumprimento dos objectivos a que nos propomos, será complementado nos Clubes, de forma a garantir uma base de preparação mínima, uniformizada e semelhante, comum a todos os jogadores.

Sendo as Selecções Seniores e seus resultados, a referência da modalidade, procuramos:

- Garantir a manutenção do grupo de colaboradores do Departamento Técnico de modo a enquadrar o trabalho das Selecções com as idades de 93 e mais novos (masculinos) e 94 e mais novas (femininas);
- Obter uma classificação entre os três primeiros do grupo de qualificação para o Campeonato da Europa de Seniores Masculinos;
- Obter uma classificação dentro dos primeiros dois terços da tabela classificativa, no Campeonato da Europa de Juniores Femininos,
- Incentivar e promover parcerias de forma a viabilizar a realização de Torneios Internacionais de Selecções no nosso País;
- Obter nos Torneios Internacionais da categoria Sénior, uma classificação entre os três primeiros lugares.

Uma vez que a Selecção Sénior Feminina e Júnior Masculina, não participarão, como referido anteriormente, em competições europeias, serão contempladas as Selecções Sénior Masculina e Júnior Feminina. Assim, de forma a atingir os objectivos estabelecidos, apresentamos as estratégias que adoptaremos para as selecções prioritárias nesta época - Selecções Seniores e Juniores (masculina e feminina):

- Realizar estágios mensais com prioridade para as Selecções Seniores e Júnior Masculina;
- Efectuar estágios conjuntos com Selecções mais fortes;

- Realizar estágios conjuntos das duas Selecções Nacionais do mesmo género;
- Organizar torneios e competições de relevo no nosso país;
- Participar no Campeonato Nacional Feminino;
- Integrar rotativamente os elementos das Selecções Juniores nos trabalhos das selecções seniores;
- Participar em torneios internacionais preparatórios para as grandes competições.

Propomo-nos ainda, intensificar a preparação da Selecção de 93 e mais novos, em conjunto com a Selecção Sénior, na qual se tem investido em termos de preparação e participações internacionais, de forma potenciar todo o investimento até aqui efectuado. Deste modo será possível à Selecção mais jovem beneficiar do contacto com jogadores mais velhos e evoluídos, com vista à participação na qualificação para o Campeonato da Europa da sua faixa etária, agendado para a época de 2011/2012.

Constituem os objectivos para esta época, neste escalão:

- Consolidar os elementos técnicos e tácticos já praticados;
- Implementar novos elementos técnicos e tácticos, nomeadamente:
 - Técnicas individuais;
 - Defesa zona;
 - Duas variantes para a defesa em inferioridade numérica;
 - Duas variantes para o ataque em superioridade numérica;
 - Duas variantes para o ataque planeado;
 - Todas as técnicas de remate/finalização.

Subjacente ao projecto 2005/2012, está também contemplada a acção junto dos escalões mais jovens, que iniciarão a sua preparação com vista a dar coerência e sequência ao trabalho desenvolvido com as restantes Selecções Nacionais.

Incluimos assim o trabalho de âmbito regional com os escalões de formação, referente a atletas nascidos em 1997 (masculinos) e 1995 e mais novas

(femininos), iniciando, no final da época de 2011/2012 o mesmo tipo de acções, suportadas pelo mesmo princípio e com os mesmos objectivos, para os atletas nascidos em 1998 do sexo masculino e nascidas em 1996 e mais novas, do sexo feminino.

3.1. CALENDARIZAÇÃO DOS ESTÁGIOS

a) ÂMBITO REGIONAL

| LOCAL | CATEGORIA | ÂMBITO | DATA |
|-------------|----------------|----------|------------------|
| Zona Centro | Nascidos em 97 | Regional | 15 e 16/01/11 |
| Zona Sul | Nascidos em 97 | Regional | 22 e 23/01/11 |
| Zona Norte | Nascidos em 97 | Regional | 29 e 30/01/11 |
| Zona Centro | Nascidos em 97 | Regional | 26 e 27/03/11 |
| Zona Sul | Nascidos em 97 | Regional | 09 e 10/04/11 |
| Zona Norte | Nascidos em 97 | Regional | 30/04 e 01/05/11 |
| Zona Centro | Nascidos em 98 | Regional | 04 e 05/06/11 |
| Zona Sul | Nascidos em 98 | Regional | 18 e 19/06/11 |
| Zona Norte | Nascidos em 98 | Regional | 09 e 10/07/11 |
| Zona Centro | Nascidos em 98 | Regional | Nov 2011 |
| Zona Sul | Nascidos em 98 | Regional | Nov 2011 |
| Zona Norte | Nascidos em 98 | Regional | Nov 2011 |

b) ÂMBITO NACIONAL

| LOCAL | CATEGORIA | ÂMBITO | DATA |
|--------------|------------------|----------|---------------|
| Coimbra | Júnior Masculina | Nacional | 06 e 09/01/11 |
| Torres Novas | Júnior Masculina | Nacional | 19 e 20/02/11 |
| Torres Novas | Sénior Masculina | Nacional | 19 e 20/02/11 |
| Porto | Sénior Feminina | Nacional | 19 e 20/02/11 |
| Torres Novas | Sénior Masculina | Nacional | 16 e 17/04/11 |
| Porto | Sénior Feminina | Nacional | 22 e 23/04/11 |
| Porto | Júnior Feminina | Nacional | 26 a 29/04/11 |
| Porto | Sénior Feminina | Nacional | 25 e 26/06/11 |
| Porto | Júnior Feminina | Nacional | 04 e 08/07/11 |
| Porto | Júnior Feminina | Nacional | 11 a 15/07/11 |
| Porto | Júnior Feminina | Nacional | 01 e 05/08/11 |
| Porto | Júnior Feminina | Nacional | 08 e 12/08/11 |
| Porto | Júnior Feminina | Nacional | 16 e 19/08/11 |
| A definir | Júnior Feminina | Nacional | Out 2011 |
| A definir | Sénior Masculina | Nacional | Nov 2011 |
| A definir | Sénior Feminina | Nacional | Nov 2011 |
| A definir | Júnior Masculina | Nacional | Dez 2011 |

c) ÂMBITO INTERNACIONAL

Os Estágios Internacionais previstos realizar-se-ão ao abrigo de intercâmbios e protocolos estabelecidos. A justificação da sua execução dependerá dos resultados alcançados pelas diferentes Selecções nas respectivas fases de qualificação.

Os escalões etários a nível internacional são os seguintes:

- JÚNIOR – LEN - Atletas masculinos e femininos nascidos em 1994 e mais novos.
- SÉNIOR – Atletas masculinos e femininos nascidos em 1991 e mais velhos.

3.2. CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO NAS SELECÇÕES NACIONAIS

O controlo, acompanhamento e avaliação de todo o processo evolutivo dos atletas será efectuado, tanto em situação de competição como de estágio, pela Equipa Técnica Nacional. A decisão final relativamente à convocatória dos jogadores para a integração nas Selecções caberá ao Seleccionador Nacional.

As deliberações da Equipa Técnica Nacional, serão de cariz mais abrangente, não se limitando à simples avaliação do nível técnico dos atletas. O historial recente de cada atleta, bem como a realidade inerente a cada situação – tendo como premissa fundamental os interesses desportivos da disciplina e de cada selecção – serão decisivas para as tomadas de decisão.

Assim, de acordo com o Regulamento das Selecções Nacionais de Pólo Aquático, os critérios de integração dos atletas dependem dos seguintes factores:

- Cumprimento do planeamento de treino nos Clubes;
- Disponibilidade para cumprimento total do Plano de Competições e Estágios da Selecção;
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um atleta integrado no Regime de Alto Rendimento.
- Exemplar postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

4. REGIME DE ALTO RENDIMENTO

Tendo-se verificado a obtenção de resultados de algum relevo, justifica-se a definição de critérios, no sentido de permitir que um conjunto promissor de jovens, já identificado, possa vir a ser integrado no Regime de Alto Rendimento.

Desse modo, criar-se-ão condições para, a médio e longo prazo, para que a modalidade possa estar representada em fases finais de Campeonatos da Europa e do Mundo, a nível Absoluto.

4.1. CRITÉRIOS TÉCNICOS PARA INGRESSO NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO

A legislação em vigor - Decreto-Lei nº 272/2009, de 1 de Outubro - que revogou o Decreto-Lei nº 125/95, de 31 Maio, define objectivamente os critérios a atingir.

Assim, ingressam no Regime de Alto Rendimento os jogadores das Selecções Nacionais que cumpram os seguintes requisitos:

Nível A

- Tenham integrado Selecções Nacionais, que obtiveram classificação na 1ª metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, no escalão Absoluto.
- Tenham integrado Selecções Nacionais, que obtiveram classificação não inferior ao 3º lugar em Campeonatos do Mundo ou da Europa, no escalão imediatamente anterior ao Absoluto.
- Tenham obtido qualificação para os Jogos Olímpicos.

Nível B

- Tenham integrado Selecções Nacionais, que obtiveram classificação em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, no escalão Absoluto.

- Tenham obtido classificação na 1ª metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou da Europa, no escalão imediatamente anterior ao Absoluto.

Nível C

- Tenham obtido resultados desportivos que lhes permitam a integração no Programa de Preparação Olímpica;
- 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 em que existam uma participação não inferior a 8 equipas, 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.

VI. NATAÇÃO SINCRONIZADA

Tendo-se verificado nos últimos anos um aumento de participantes em todas as competições nacionais disputadas sob a égide da FPN e perspectivando ainda um crescimento para 2011, torna-se crucial uma aposta nesta disciplina na perspectiva de elevar o nível técnico das praticantes.

É desta forma crucial apostar na formação dos diferentes agentes desportivos, nomeadamente, praticantes, treinadores, juizes e dirigentes. Paralelamente, continua a ser importante fomentar a adesão de clubes aos programas da FPN, nomeadamente às “Estrelas-do-Mar”, uma vez que, nos últimos anos, este programa tem sido a base para o crescimento do número de participantes na vertente competitiva.

1. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

Os principais objectivos específicos para o ano de 2011 são os seguintes:

- Elevar o nível competitivo das participantes nos Quadro Competitivos Nacionais (QNC);
- Aumentar os Núcleos/Clubes com actividade de Nataçã Sincronizada (NS);
- Aumentar o número de nadadoras filiadas, através da transiçã de praticantes da vertente formaçã/exibiçã para a vertente competiçã
- Optimizar o Campeonato Nacional, através da criaçã de Provas Regionais;
- Continuar a formaçã de técnicos de NS;
- Promover a NS junto de espaços aquáticos recentemente inaugurados, permitindo a penetraçã da Disciplina nas suas escolas de Nataçã.

2. DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE DESPORTIVA

Os escalões etários da disciplina são os seguintes:

| CATEGORIAS | IDADE | ANOS DE NASCIMENTO |
|-------------------|---------------|---------------------------|
| Infantis | 8 – 12 | 1999 – 2003 |
| Juvenis | 13 – 15 | 1996 – 1998 |
| Juniores | 16 – 18 | 1993 – 1995 |
| Seniores | 19 e + velhas | 1992 e anteriores |

2.1. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

a) QUADRO COMPETITIVO REGIONAL

O programa de Níveis trata-se de um programa estruturado de conteúdos técnicos sistematizados em níveis de desenvolvimento desportivo que permitem o acesso diferenciado a nadadoras das várias categorias ao Quadro Competitivo Nacional. Este programa funcionará como quadro competitivo regional e apresenta os seguintes objectivos:

- Dotar as nadadoras dos requisitos mínimos para a participação nos QCN.
- Aumentar o número de participação das nadadoras em provas com cariz competitivo.
- Envolver as Associações Regionais e Distritais no desenvolvimento da disciplina.

No quadro infra apresenta-se o Calendário de Provas de Níveis 2010/2011.

| MÊS | DATA | ZONA | LOCAL | NÍVEIS |
|------------|-------------|-------------|-----------------|---------------|
| Novembro | 27 | 1 – ANL | Amadora | Nível 2,3,4,5 |
| Dezembro | 11 | 2 – ANC | Condeixa-a-Nova | Nível 2,3,4,5 |
| Janeiro | 16 | 1 – ANDS | A definir | Nível 2,3,4,5 |
| Janeiro | 29 | 2 – ANNP | Felgueiras | Nível 2,3,4,5 |
| Maio | A definir | A definir | A definir | Nível 2,3,4,5 |

ZONA 1 **ANALG - Associação de Natação do Algarve**
ANS - Associação de Natação do Sul
ANL - Associação de Natação de Lisboa
ANIC - Associação de Natação do Interior Centro
ANDS - Associação de Natação do Distrito de Santarém

ZONA 2 **ANDL - Associação de Natação do Distrito de Leiria**
ANC - Associação de Natação de Coimbra
ANA - Associação de Natação de Aveiro
ANNP - Associação de Natação do Norte de Portugal
ANMIN - Associação de Natação do Minho
ARNN - Associação Regional de Natação do Nordeste

b) QUADRO COMPETITIVO NACIONAL

Entendemos por QCN todos os eventos de âmbito nacional promovidos pela FPN. Para o ano de 2011 realizaremos um Campeonato Nacional de Inverno e um Campeonato Nacional de Verão.

| DATA | DESIGNAÇÃO | ORGANIZAÇÃO | LOCAL |
|------------------|-------------------|--------------------|--------------|
| 12 e 13 de Março | CN de Inverno | FPN | A definir |
| 16 e 17 de Julho | CN de Verão | FPN | A definir |

VII. MASTERS

Esta é uma disciplina que tem vindo a consolidar, ano após ano, o seu crescimento, quer no número de praticantes que a ela aderem, quer na expansão acentuada que podemos encontrar em termos de competições.

Esse crescimento tem sido verificado não apenas nas provas de Natação Pura, mas também nas provas de Águas Abertas, onde se verifica uma adesão crescente de praticantes.

Para além da vertente meramente competitiva, contribui de forma decisiva para um aumento de praticantes desportivos regulares, contribuindo dessa forma para um melhor aproveitamento das infra-estruturas que existem no País, consolidando dessa forma o seu aproveitamento e rentabilidade.

Responde ainda, de forma muito eficaz, a uma possibilidade de transição dos praticantes das diferentes disciplinas para uma continuidade de prática competitiva, ajustada às idades e à disponibilidade dos desportistas.

Finalmente, tem possibilitado a criação de núcleos espalhados por todo o país, consolidando um crescimento importante ao nível do Associativismo.

Os objectivos para esta disciplina passam pelo apoio e estimulação à criação de novos clubes e núcleos, fomentando a sua disseminação por todo o país e aumentando o leque de escolhas oferecido a quem procura esta disciplina. Passam também pelo aperfeiçoamento e reforço do calendário nacional de competições, mantendo a disputa de três campeonatos, mas aperfeiçoando a sua organização de modo a permitir o seu crescimento sem que o mesmo se traduza na perda de qualidade com prolongamento excessivo das competições.

1. DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE DESPORTIVA

Para o ano de 2011, estão em vigor os seguintes escalões etários, nas provas individuais:

| Grupo | Escalão Etário | Ano de Nascimento |
|-------|----------------|-------------------|
| A | 25 - 29 | 86 - 82 |
| B | 30 - 34 | 81 - 77 |
| C | 35 - 39 | 76 - 72 |
| D | 40 - 44 | 71 - 67 |
| E | 45 - 49 | 66 - 62 |
| F | 50 - 54 | 61 - 57 |

| Grupo | Escalão Etário | Ano de Nascimento |
|-------|----------------|-------------------|
| G | 55 - 59 | 56 - 52 |
| H | 60 - 64 | 51 - 47 |
| I | 65 - 69 | 46 - 42 |
| J | 70 - 74 | 41 - 37 |
| K | 75 - 79 | 36 - 32 |
| L | 80 e + | 31 e antes |

E nas provas de estafetas:

| GRUPO | ESCALÃO ETÁRIO |
|-------|----------------|
| 1 | 100 - 119 |
| 2 | 120 - 159 |
| 3 | 160 - 199 |
| 4 | 200 - 239 |
| 5 | 240 - 279 |
| 6 | 280 - 319 |
| 7 | 320 - 359 |

Nas provas de estafeta devem ser somadas as idades de todos os quatro elementos.

1.1. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS NACIONAIS

O quadro competitivo nacional é composto por três campeonatos. Dois desses campeonatos são de Natação Pura e um, na disciplina de Águas Abertas.

Para o presente ano, face ao crescimento do número de praticantes, entendeu-se aumentar uma sessão no Open de Inverno, de modo a garantir uma duração de cada uma das sessões, mais ajustada às necessidades sentidas.

| COMPETIÇÃO | DATA | LOCAL |
|---------------------------------|-----------------|----------------------|
| Open de Inverno | 29 e 30 Janeiro | Ponte de Sôr (25mts) |
| 13.º Campeonato Nacional Master | 1 a 3 Julho | Jamor (50mts) |
| CN de Águas Abertas | A definir | A definir |

VIII. CONSELHO NACIONAL DE ARBITRAGEM

1. ÁGUAS ABERTAS

Durante o ano civil de 2011 prevemos a realização de 4 Provas.

- Taça do Mundo – Setúbal
- Campeonato Nacional de Águas Abertas 10km
- Campeonato Nacional de Águas Abertas 5km
- Campeonato Nacional Masters Águas Abertas

O Conselho Nacional de Arbitragem prevê para a próxima época colocar em prática os seguintes projectos:

- Reciclagem de Arbitragem de Águas Abertas, destinado a todos os árbitros com curso de arbitragem de Aguas Abertas, devidamente filiados.
- Nomeação de um delegado do conselho para análise e avaliação do desempenho das equipas de arbitragem nomeadas para as competições do Campeonato Nacional.

2. NATAÇÃO PURA

Durante o ano civil de 2011 estão previstas a realização de dez provas. Como vem sendo prática do Conselho Nacional de Arbitragem, sempre que possível, as convocatórias serão distribuídas de modo equitativo pelos diversos conselhos de arbitragem distrital/regional, sempre na perspectiva dos melhores árbitros e juízes para a competição.

Apostando na melhoria contínua contamos ter em cada prova um júri o mais completo possível, para que se possa manter quantidade e qualidade em todas as competições, mantendo como princípio básico a verdade desportiva.

PROVAS NACIONAIS

- Campeonato Nacional de Inverno de Masters – Piscina Curta – Campo Maior
- Campeonato Nacional de Juvenis – Piscina Longa – Oeiras - Jamor
- Campeonato Juniores e Seniores – Piscina Longa – Rio Maior
- Campeonato Nacional de Masters – Piscina Longa – Oeiras - Jamor
- Campeonato Nacional de Infantis – Piscina Longa – Loulé
- Campeonato Nacional de Juvenis e Camp. Absolutos de Portugal - Famalicão
- Fase de Qualificação 4ª Divisão - Sertã
- Campeonatos Absolutos de Portugal – Piscina Curta - Silves
- Campeonato Nacional de Clubes da 3ª e 4ª Divisão – Cantanhede
- Campeonato Nacional de Clubes da 1ª e 2ª Divisão – Mealhada

O Conselho Nacional de Arbitragem prevê para a próxima época colocar em prática os seguintes projectos:

- 1 Curso Complementar de arbitragem
- 2 Acções de Reciclagem de Arbitragem de Natação Pura (a realizar em locais distintos).
- A nível internacional vamos continuar a apoiar a presença de árbitros nas diversas competições.
- Apoiar a realização de cursos elementares (realizados pelos conselhos distritais), com a nomeação de formadores e fornecimento de meios materiais (vídeo FINA, projecção em PowerPoint, etc.) para os conselhos de arbitragem que o solicitem.
- Promover as reuniões com os conselhos distritais de arbitragem, para que possamos melhorar e uniformizar as classificações anuais dos árbitros e outros assuntos de interesse das diversas disciplinas.

3. NATAÇÃO SINCRONIZADA

São nossos objectivos para o ano de 2011

- Reforçar a importância do júri num Evento de Natação Sincronizada;
- Actualizar a formação dos juízes, na sequência das mais recentes alterações nas Regras Internacionais;
- Dar continuidade ao papel desenvolvido pelo observador na avaliação e progressão dos juízes;
- Promover um trabalho de parceria entre técnicos e juízes, com vista à evolução das nadadoras;
- Apoiar a presença de árbitros nas competições/formações internacionais de Natação Sincronizada.

Como recomendação assumimos que o júri de um Quadro Competitivo Nacional NS deverá ser composto por:

- Um Arbitro da prova;
- Um a dois Juíz(es) Adjuntos;
- Doze a catorze juízes pontuadores;
- Um Chefe de secretaria;
- Quatro a seis anotadores;
- Dois a três cronometristas/controladores dos elementos requeridos;
- Dois elementos de apoio ao secretariado;
- Um locutor.

Num total de vinte e quatro a trinta elementos.

Os **Torneios de âmbito regional** e de acordo com o programa de prova poderão apresentar uma composição do júri mais reduzida.

As **Provas de Níveis** (Programa de Níveis) têm regulamentação própria relativamente à composição do Júri, consoante o nível em avaliação, assim como orçamentação que passa a ser assegurada pelas Associações Distritais de Natação.

Os Quadros Competitivos Nacionais serão compostos por duas provas de âmbito Nacional, a saber:

Campeonatos Nacionais:

- Campeonato Nacional de Inverno – 12 e 13 de Abril
- Campeonato Nacional de Verão – 16 e 17 de Julho

4. POLO AQUÁTICO

A exemplo das épocas anteriores, a época desportiva de 2010/2011 apresenta um total de cerca de 490 jogos, distribuídos pelos vários escalões e incluindo os diversos torneios de apuramento e preliminares e torneios internacionais em que a arbitragem/oficiais seja da responsabilidade da FPN. À semelhança dos anos anteriores, as equipas de arbitragem serão constituídas por 4 elementos, 2 árbitros e 2 oficiais de mesa, sendo que um dos oficiais é nomeado pelo Conselho Nacional de Arbitragem e o outro é da responsabilidade do Clube que joga “em casa”, devendo estar devidamente habilitado. Nos jogos de Play-Off e Finais da Taça e Supertaça as equipas serão constituídas por 7 elementos, dos quais 2 árbitros, 3 oficiais de mesa e 2 juizes de golo, todos eles nomeados pelo Conselho Nacional de Arbitragem.

Para além do quadro das competições nacionais, inscrito no Regulamento de Competições Nacionais de Pólo Aquático 2008-2012, iremos continuar a dinamizar o projecto de criação e desenvolvimento de novos quadros de arbitragem a nível nacional, incluindo as zonas mais “problemáticas” como o Algarve e Coimbra, mas incentivando as restantes zonas onde se pratica Pólo Aquático, mesmo que a nível local como, por exemplo, Santarém. Para o efeito esperamos contar com uma maior cooperação e dinamização a nível das Associações Regionais e Distritais.

Esperamos que finalmente se consiga implementar a bolsa de formadores para a arbitragem de Pólo Aquático (pendente desde o início do mandato deste Conselho Nacional de Arbitragem), e que as formações só possam ser realizadas pelos membros nela inscritos. Desta forma prevemos uma uniformização das formações prestadas, bem como uma maior abertura para que as entidades interessadas em realizar uma formação possam contactar

directamente formadores devidamente credenciados que formem de acordo com os modelos instituídos, sem necessidade de passar pelo CNA (nos níveis elementares).

No âmbito da arbitragem de Pólo Aquático, a nível nacional, prevê-se para a próxima época colocar em prática os seguintes projectos:

- Condução de dois cursos de passagem a árbitro regional, sendo um deles para a zona Norte e outro para a zona Centro/Sul (estava previsto este ano, mas não se realizou por falta de informação das Associações Regionais e de relatórios e propostas das mesmas);
- Reunião anual de arbitragem com formação e reciclagem, preferencialmente conduzida por um prelector estrangeiro (privilegiando-se delegados LEN ou formadores da escola internacional de árbitros), com data prevista para final de Setembro ou início de Outubro 2011, antes do início da época desportiva;
- Aplicação dos regulamentos de arbitragem de Pólo Aquático na sua extensão;
- Continuar a apoiar e incentivar a realização de cursos elementares de arbitragem, realizados pelos conselhos regionais, exclusivamente com formadores acreditados pela Bolsa de Formadores FPN, nos moldes padronizados e com fornecimento de meios materiais (vídeos de jogos, apresentações em PowerPoint, etc...) para os conselhos de arbitragem que o solicitem;
- Em conjunto com os Conselhos Regionais de Arbitragem e com o Departamento Técnico da FPN, procuraremos efectuar acções de reciclagem/formação, usando, sempre que possível, os estágios das selecções como parte prática das reciclagens/formações de novos árbitros.
- Estabelecer um plano de formação, em conjunto com os Conselhos Regionais e com o apoio dos clubes locais, que permita aumentar os quadros de arbitragem e dotar de qualidade o já existente, nomeadamente através de um maior acompanhamento na fase inicial de formação, promovendo acções de trabalho a efectuar junto dos clubes de Pólo Aquático (nomeadamente nos dias de jogos de treino com outras equipas).

- Promover reuniões regulares com os conselhos Regionais (idealmente trimestrais ou sempre que por estes for solicitado), para que possamos melhorar e uniformizar os sistemas de avaliação dos árbitros, bem como debater problemas que possam existir.
- Criar as bases para uma correcta evolução na carreira de árbitro, devidamente sustentada com os relatórios das competições regionais, a serem entregues pelos Conselhos Regionais até ao final da época.
- A nível internacional vamos continuar a apoiar a presença de árbitros nas diversas competições, quer na FINA quer na LEN. Estas presenças serão devidamente sustentadas pelos relatórios entregues pelos árbitros presentes em tais eventos.
- Trabalhar num quadro de delegados/avaliadores a implementar na época de 2011/2012 (dependendo do orçamento disponibilizado) que não só avaliem as arbitragens como possam igualmente acompanhar os árbitros em formação e que pretendem subir de escalão, bem como os jogos mais importantes de cada categoria;
- Possibilidade de deslocações regulares de elementos do CNA para assistir a provas dos campeonatos regionais e nacionais de categorias, bem como os principais jogos dos diferentes Campeonatos Nacionais, (dependendo do orçamento disponibilizado) para assim podermos conhecer melhor a realidade da arbitragem ao nível dos conselhos regionais, nomeadamente da ANNP que tem um forte Campeonato Regional, e/ou da ANALGRAVE que tem um quadro reduzido de arbitragem, isto para as diversas categorias e escalões.

As Competições Nacionais para a época desportiva 2010-2011 são as seguintes:

Em Masculinos

- Campeonato Nacional Sénior Masculino da 1ª Divisão
- Campeonato Nacional Sénior Masculino da 2ª Divisão
- Taça de Portugal
- Campeonato Nacional Júnior Masculino
- Campeonato Nacional Juvenil Masculino
- Campeonato Nacional Infantil Masculino

- Super Taça “ Carlos Meinedo”
- Torneios Preliminares
- Torneio de Apuramento para a 2ª Divisão

Em Femininos

- Campeonato Nacional Sénior Feminino
- Taça de Portugal
- Campeonato Nacional Júnior Feminino
- Campeonato Nacional Juvenil Feminino
- Campeonato Nacional Infantil Feminino
- Super Taça “ Carlos Meinedo”

IX. FORMAÇÃO

O sector da Formação de Recursos Humanos da FPN tem como objectivos específicos para o ano de 2011, os seguintes:

- a) Fomentar a actualização contínua dos treinadores inseridos no processo de treino de alto rendimento nas novas metodologias de treino e acompanhamento dos respectivos nadadores;
- b) Melhorar a formação global dos nadadores de alto rendimento em temáticas relevantes para a potenciação das suas capacidades de desempenho desportivo;
- c) Fomentar a actualização contínua dos técnicos de Grau I e II, com vista à melhoria da qualidade da prática realizada pelos jovens praticantes de Natação;
- d) Promover a formação aquática multidisciplinar de crianças, com vista ao aumento da participação desportiva nas diferentes disciplinas;
- e) Diversificar as áreas de incidência da formação com vista a abranger maior número de agentes desportivos (ex.: formadores, dirigentes, pais, ex-praticantes, fisioterapeutas, enfermeiros, massagistas, etc.);
- f) Implementar a formação e o enquadramento de antigos praticantes com estatuto internacional, actuais nadadores e técnicos (desportivos, médicos e paramédicos);
- g) Continuar a formação específica de agentes desportivos no domínio do treino de *Masters*;
- h) Continuar a formação específica de agentes desportivos no domínio do treino e arbitragem de *Águas Abertas*;
- i) Fomentar a actualização contínua dos árbitros/juízes com vista ao sucesso dos nadadores da modalidade;
- j) Estimular a participação mais activa das Associações Regionais e Distritais, na concretização do Plano de Formação, respondendo às necessidades locais.

O cumprimento dos mencionados objectivos passa pela implementação das seguintes estratégias:

- a)** Implementar e operacionalizar, durante o ano de 2011, os cursos que conferem a Cédula de Treinador de Natação (emitida pelo Instituto do Desporto de Portugal), de acordo com o Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 12 de Dezembro, e com o Regulamento da Formação FPN;
- b)** Promover e divulgar os cursos (nomeadamente os mais directamente relacionados com o treino e arbitragem) nas Escolas de Ensino Secundário e Superior, junto a docentes e alunos;
- d)** Desenvolver acções de reciclagem do Grau I e II, no âmbito das diferentes disciplinas (Natação Sincronizada, Pólo Aquático e Saltos para a Água);
- f)** Criar manuais e documentação dos cursos de treinadores de Grau I, II e III, integrando os conteúdos específicos dos diferentes programas de desenvolvimento;
- h)** Promover acções no âmbito das áreas que se mostraram mais carenciadas de formação, nomeadamente em actividades aquáticas mais diversificadas, gestão, organização e manutenção de piscinas e escolas de natação;
- i)** Realizar acções de formação, que visem promover a melhor utilização de ferramentas informáticas específicas;
- j)** Promover acções no âmbito da Natação Pura, reciclagens e actualizações de treinadores;
- k)** Organizar acções de formação para pais, sobretudo dos praticantes mais jovens;
- l)** Organizar acções de formação para elementos subsidiários das equipas técnicas;
- m)** Criar condições especiais para antigos praticantes filiados na FPN, nas acções de formação e cursos;
- n)** Promover o conhecimento específico relativamente ao treino de *Masters* e de Águas Abertas, através de acções de formação com técnicos especializados e credenciados;
- o)** Criar parceiros estratégicos com instituições de ensino e/ou entidades privadas, autarquias, entre outras.

No quadro infra são apresentadas as acções previstas para o Plano Anual de Formação.

| ÂMBITO | TEMÁTICA | Nº ACÇÕES |
|----------------------|------------------|-----------|
| CURSOS | | 5 |
| NATAÇÃO PURA | <i>Ensino</i> | 15 |
| | <i>Treino</i> | 8 |
| | <i>Treino AC</i> | 2 |
| PÓLO AQUÁTICO | <i>Ensino</i> | 5 |
| | <i>Treino</i> | 2 |
| | <i>Treino AC</i> | 1 |
| NATAÇÃO SINCRONIZADA | <i>Ensino</i> | 2 |
| | <i>Treino</i> | 1 |
| ÁGUAS ABERTAS | | 2 |
| PDD'S | | 3 |
| OUTROS | | 4 |
| ARBITRAGEM | <i>NPD</i> | 12 |
| | <i>PA</i> | 6 |
| | <i>NS</i> | 3 |
| | <i>AA</i> | 2 |

X. PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

Na sua definição, os Programas de Desenvolvimento Desportivo (PDDs) apresentam uma linha condutora comum, que contribui para o seu desenvolvimento, com um maior grau de sustentabilidade.

1. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

A realização dos PDDs tem como objectivos: o aumento do número de praticantes jovens (dos 8 aos 16 anos), a melhoria a qualidade da prática desportiva juvenil, contribuindo para a adopção de estilos de vida saudáveis, e a promoção e divulgação das Disciplinas Aquáticas.

Para alcançar tais objectivos, pretende-se:

- Promover e divulgar os programas directamente com as Autarquias, Faculdades e junto das Escolas de Natação, Clubes e Escolas do Ensino Básico;
- Incentivar a inscrição dos novos praticantes na FPN, com oferta de determinados serviços (seguro desportivo, actividades organizadas, material didáctico, ...);
- Divulgar o material didáctico dos PDDs já produzido: Poster Didáctico, Dossier Combi, Mini Livro Regras de Mini-Pólo;
- Promover formação de Técnicos, Formadores, Árbitros e Juízes no âmbito dos PDDs;
- Organizar os seguintes eventos:
 - 1 Desafio e Campo de Estrelas, dinamizado pelas Escolas de Natação Sincronizada;
 - 1 Festival de Estrelas;
 - 1 Encontro Nacional de Mini-Pólo;
 - 7.º Encontro Nacional do Jovem Nadador;
 - Águas Abertas 3.0.
- Apoiar a realização de 1 Encontro Regional, com vista à promoção da disciplina.

2. CALENDARIZAÇÃO

| ACTIVIDADE | DATA | LOCAL |
|---|---------------|--------------|
| Desafio de Estrelas e Campo de Estrelas | Abril | A definir |
| Festival de Estrelas | Abril | A definir |
| Águas Abertas 3.0 | Março/Abril | A definir |
| Encontro Nacional de Mini-Pólo | A definir | A definir |
| Encontro Regional de Jovens Saltadores | A definir | A definir |
| 7.º Encontro Nacional do Jovem Nadador | 25 e 26 Junho | A definir |



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

ORÇAMENTO PARA 2011

| RECEITAS | | Valor |
|-----------------|--|--------------------|
| 72 | PROVEITOS ASSOCIATIVOS | 76.625 € |
| 721 | Quotizações de Filiação e Inscrição | 76.625 € |
| | Associações Regionais | 1.625 € |
| | Clubes | - € |
| | Natação | 30.000 € |
| | Polo Aquático | 35.000 € |
| | Natação Sincronizada | 2.500 € |
| | Aguas Abertas | 7.500 € |
| | Masters | - € |
| 723 | Multas e Protestos | - € |
| 73 | PROVEITOS SUPLEMENTARES | 7.500 € |
| 733 | Publicidade | 15.000 € |
| 737 | Seguros Desportivos | 3.000 € |
| 739 | Outros Proveitos Suplementares | - € |
| 74 | SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO | 2.629.011 € |
| 741 | Do Estado e Outras Entidades Oficiais | 2.629.011 € |
| | Ministérios e Institutos | - € |
| | IDP - P1-Desenvolvimento e Prática Desportiva | 1.413.771 € |
| | IDP - P2-Enquadramento Técnico | 241.000 € |
| | IDP - P3-Apetrechamento | 34.690 € |
| | IDP - P4-Alta Competição e Selecções Nacionais | 624.150 € |
| | IDP - P5-Organização de Eventos Internacionais | 120.000 € |
| | IDP - P6-Formação | 60.000 € |
| | IDP - P7-Cooperação Internacional | 22.900 € |
| | IDP - P8-Sede | 112.500 € |
| | | - € |
| | Autarquias | - € |
| | De Outras Entidades Oficiais | - € |
| 742 | De Entidades Desportivas | - € |
| 76 | OUTROS PROVEIT/GANHOS OPERACIONAIS | 15.454 € |
| 761 | Contribuições | 5.000 € |
| | Entidades Autárquicas | |
| | Entidades Privadas | 5.000 € |
| 762 | Proveitos de Formação e Promoção | 10.000 € |
| | Projecto Mini Polo | - € |
| | Encontro Jovem Nadador | - € |
| | Forum | - € |
| 79 | PROVEITOS E GANHOS EXTRAORDINÁRIOS | - € |
| TOTAL | | 2.728.590 € |



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

ORÇAMENTO PARA 2011

| DESPESAS | | Valor |
|-----------------|---|--------------------|
| 42 | IMOBILIZAÇÕES CORPÓREAS | 134.500 € |
| 422 | Edifícios e outras construções | 112.500 € |
| 423 | Equipamento Básico | 22.000 € |
| | Natação | 1.520 € |
| | Aguas Abertas | 18.360 € |
| | Polo Aquático | 1.210 € |
| | Natação Sincronizada | 910 € |
| 424 | Equipamento transporte | - € |
| 426 | Equipamento Administrativo | - € |
| | Mobiliário e Equipamento | - € |
| | Programas e Equipamento Informático | - € |
| 61 | CUSTO MERC.MATER.VENDIDOS/CONSUMIDOS | 25.500 € |
| 612 | Mat.Desportivo-Taças, Troféus e Medalhas | 20.500 € |
| 6161 | Mat.Desportivo-Equip.Desportivo | 2.500 € |
| 6163 | Material Representação e Propaganda | 2.500 € |
| 62 | FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS | 1.535.339 € |
| 62211 | Electricidade | 600 € |
| 62212 | Combustíveis | 3.800 € |
| 62216 | Livros e Documentação Técnica | 2.300 € |
| 62217 | Material de Escritório | 18.000 € |
| 62218 | Artigos para Oferta | 400 € |
| 62219 | Rendas e Alugueros | 3.000 € |
| 62221 | Despesas de Representação | 100 € |
| 62222 | Comunicação | 46.400 € |
| 62223 | Seguros | 10.600 € |
| 62225 | Transportes de Material e Equipamento | 100 € |
| 62226 | Transportes de Pessoal | 2.400 € |
| 62227 | Deslocações e Estadas | 1.010.820 € |
| 62228 | Comissões | - € |
| 62229 | Honorários | 319.800 € |
| 62231 | Contencioso e Notariado | - € |
| 62232 | Conservação e Reparação | 7.200 € |
| 62233 | Publicidade e Propaganda | 1.800 € |
| 62234 | Limpeza, Higiene e Conforto | 16.800 € |
| 62235 | Vigilância e Segurança | 200 € |
| 62236 | Trabalhos Especializados | 36.900 € |
| 62298 | Outros Fornecimentos e Serviços | 54.119 € |
| 64 | CUSTOS COM O PESSOAL | 294.900 € |
| 641 | Remunerações dos Órgãos Sociais | 42.000 € |
| 642 | Remunerações do Pessoal | 149.200 € |
| 645 | Encargos sobre Remunerações | 55.900 € |
| 646 | Seguro de Acidentes de Trabalho | 3.800 € |
| 65 | OUTROS CUSTOS E PERDAS OPERACIONAIS | 728.351 € |
| 651 | Apoios Monetários Concedidos | 728.351 € |
| 6511 | A Praticantes | 50.000 € |
| 6512 | A Treinadores | - € |
| 6513 | A Outros Agentes Desportivos | 134.226 € |
| | Árbitros de Natação Pura | 65.000 € |
| | Árbitros de Polo | 39.000 € |
| | Árbitros de Natação Sincronizada | 15.000 € |
| | Árbitros Águas Abertas | 8.500 € |
| | Árbitros de Masters | 6.726 € |
| 6514 | A Clubes | 116.625 € |
| 6516 | A Associações Regionais | 427.500 € |
| | Subsídio à Actividade Regular | 427.500 € |
| | Outros Subsídios a Associações Regionais | - € |
| 652 | Quotizações de Filiação | - € |
| 653 | Inscrições | - € |
| 68 | CUSTOS E PERDAS FINANCEIRAS | 10.000 € |
| TOTAL | | 2.728.590 € |


PARECER DO CONSELHO FISCAL

Exm.^a Assembleia Geral,

O Conselho Fiscal, em sua sessão de hoje, apreciou o Plano de Actividades e Orçamento para o exercício de 2011, que lhe foi presente pela Direcção da **FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO**.

Competindo-lhe dar Parecer sobre aquele documento nos termos do Artigo 53.º dos Estatutos, o Conselho Fiscal, depois de ouvir os esclarecimentos que lhe foram prestados pela Direcção e pelos serviços, deliberou que tal parecer seja favorável.

Lisboa, 26 de Outubro de 2010



Dr. José Carlos Pinto Silva Mota

Dr.^a Neusa Alexandra Miranda Almeida Rodrigues Liquito



Dr.^a Sandra Isabel Cabral Neves Sarmento

