



FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

PLANO DE ALTO RENDIMENTO NATAÇÃO PURA CICLO 2022-2024 ANO 2024



NATAÇÃO PURA



ÍNDICE

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE.....	4
1. INTRODUÇÃO.....	5
2. MODELO DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES	8
2.1. BOLSAS E INCENTIVOS.....	8
2.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS	8
2.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS	10
2.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO	14
2.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO – NADADORES INTEGRADOS NOS CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO OU NOS PROJETOS DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA DO COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL.....	14
2.4. CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO	16
2.4.1. CENTRO FORMAÇÃO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATAÇÃO – RIO MAIOR..	16
2.4.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - JAMOR - ELITE.....	18
2.4.3. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - COIMBRA	19
2.5.4. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - JAMOR - APOIO INTERNACIONAL E GRUPOS ESPECÍFICOS	20
2.5. CRITÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO.....	21
3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO.....	22
3.1. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR.....	24
3.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2021-2024.....	24
3.1.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR.....	24
3.1.3. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2024	26
3.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2024	27
3.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR	30
3.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2024.....	30
3.2.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO - SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR	31
3.2.3. NADADORES INTEGRADOS	31
3.2.4. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2024	33
3.2.5. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	33
3.2.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2024	34
3.3. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR.....	37
3.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2022-2024.....	37
3.3.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO - SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR.....	38
3.3.3. NADADORES INTEGRADOS	40

3.3.4.	OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2024	41
3.3.5.	CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	42
3.3.6.	CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2024	42
3.4.	PROGRAMA ESPECIAL DE PREPARAÇÃO ESTAFETAS	48



NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

1. INTRODUÇÃO

O presente documento destina-se a tutelar as medidas de apoio e o plano de alto rendimento desportivo para a disciplina de Nataçã Pura no ano de 2024 e no cumprimento das decisões tomadas para o quadriénio 2021-2024.

São aqui relevados os objetivos, os resultados que permitem inferir das possibilidades de virem a ser alcançados, o modelo de intervençã da Federaçã Portuguesa de Nataçã (FPN), as condições de preparaçã e as característias dos planos anuais em funçã de cada um dos grupos definidos, a saber Juvenil, Júnior e Sénior, sendo que este último se subdivide nos grupos Elite e Jovem.

No que se refere aos objetivos:

1. Presençã numa final Olímpica.
2. 10 mínimos A Jogos Olímpicos (JO) 2024.
3. 6 classificações entre os 16 primeiros nos Jogos Olímpicos de 2024.
4. Participaçã de uma equipa de estafetas nos Jogos Olímpicos de 2024.
5. Alcançar nas competições de referênciã em cada época desportiva mais de 50% de recordes pessoais ou melhores marcas do ano.
6. Dois Centros de Alto Rendimento em funcionamento pleno.
7. Até ao final da Época desportiva 2023/2024 conseguir que um total de 16 nadadores com idade igual ou inferior a 23 anos, tenham cumprido pelo menos um dos tempos da tabela de referênciã 2021/2024, a menos de 3% do nível TOP Mundial e que funcionará como a base de Referenciaçã de Nadadores para o ciclo 2024/2028.

Linhas de orientaçã geral para o Plano de Alto Rendimento:

- a) Identificaçã dos nadadores que poderão concretizar os objetivos de final de ciclo. Nadadores integrados nos programas de Preparaçã Olímpica (1) ou de Esperanças Olímpicas (2) e definiçã de um grupo especial de nadadores cujo nível de evoluçã pressuponha potencial desportivo para o cumprimento dos objetivos definidos.
- b) A Federaçã Portuguesa de Nataçã terá em funcionamento dois Centros de Treino. Um no Jamor destinado a nadadores seniores e um em Rio Maior destinado aos escalões de juvenis e juniores.
- c) O apoio à preparaçã destina-se unicamente aos nadadores que integrem Centros de Alto Rendimento Sénior / Elite e Júnior. Os nadadores dos grupos 1 e

2 identificados na alínea anterior e que optarem por continuar a treinar nos seus clubes, poderão ser apoiados se cumprirem o plano do Treinador de Elite da FPN ou mediante a apresenta o de um programa individual de prepara o que deverá ter a aprova o do referido treinador.

Nota: Os nadadores integrados na PREPOL, poder o dispor da bolsa de prepara o, caso optem por um enquadramento técnico diferente do disponibilizado pelo Centro de Treino da FPN.

- d) Os nadadores poder o sempre aceder  s competi es internacionais principais definidas para cada uma das épocas desportivas desde que cumpram os critérios estabelecidos.
- e) Os mínimos de participa o nas principais competi es internacionais do escalão absoluto terão como pressuposto o resultado do oitavo ao décimo segundo classificado da edi o anterior dos Campeonatos Europeus e o mínimo A da FINA nos campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos. No que se refere aos Campeonatos Europeus haverá ainda a inclusão de outros critérios para nadadores mais jovens e outros de acordo com o poder discricionário do Treinador de Elite FPN.
- f) Cria o de um programa especial para Estafetas com vista   integra o nas principais competi es. A es especiais de prepara o para os nadadores integrados nas Estafetas; Critérios especiais para a participa o de estafetas nas principais competi es internacionais.
- g) No caso dos Europeus e Mundiais de Juniores a tabela será a definida no ciclo anterior.
- h) Programa Júnior: duas participa es competitivas nos Meetings Internacionais em Portugal mais duas competi es a disputar no estrangeiro incluindo a competi o principal, o Campeonato Europa de Juniores. A possibilidade de participa o no Multinations Júnior como uma das duas competi es internacionais previstas e/ou um Dual Meet com a Sele o da Andaluzia. Integra o das a es de avalia o nos CAR FPN.
- i) A es de controlo e avalia o e concentra es de treino, integradas nos diferentes CAR da FPN para os nadadores Juniores e Seniores. Os nadadores acedem através da obten o de marcas critério. As concentra es de treino funcionam assim integradas em sessões especiais dos CAR Rio Maior e Jamor. Defini o de uma participa o internacional para os nadadores deste grupo.

- j) Programa Pré Júnior: Implementação efetiva do plano de preparação desportiva de longo prazo, com base no Documento FPN. Participação competitiva constituída por dois Meetings Internacionais em Portugal mais um dual Meet com a Seleção da Andaluzia e a uma competição no Estrangeiro de dimensão superior (FOJE ou COMEN). Programa de Controlo e avaliação baseado num programa que possa ser aplicado de forma simples pelo treinador do clube do nadador referenciado.
- l) Definição de um programa de enquadramento dos talentos desportivos que preveja entre outras ações a integração dos nadadores identificados em programas de estágios no CAR de Rio Maior. Nadadores Alvo - Femininos 13 e 14 anos; Masculinos 14 e 15 anos. Estudar a possibilidade de criação de uma proposta de programa de treino para este grupo de nadadores com vista à sua implementação nos clubes que os integrem desde que o aceitem e reúnam condições para o fazer cumprir.
- m) Os critérios de acesso para as competições de referência manter-se-ão ao longo do ciclo.

2. MODELO DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES

Este modelo tem como objetivo proporcionar a todos os intervenientes no Regime de AR um conjunto de apoios destinados a melhorar as condi es em que se processa a sua interven o.

2.1. BOLSAS E INCENTIVOS

Não podendo esquecer a conjuntura econ mica vigente e a necessidade de garantir a sustentabilidade de todo o edifício da Nata o Portuguesa, pretende-se premiar a excelência verificada na participa o, resultados e classifica es dos nossos praticantes, nas principais competi es internacionais.

Para o presente ciclo 2021/2024, esse apoio será consubstanciado em:

- **Bolsas desportivas** a serem disponibilizadas mensalmente aos praticantes que cumpram com os critérios de integra o;
- **Incentivos** por resultados obtidos nas principais competi es internacionais.

2.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS

A integra o dos praticantes, em fun o do cumprimento da grelha de parametriza o, processa-se no mês seguinte   obten o do resultado.

Tabela 1. Critérios para obten o das bolsas desportivas.

Nível	Critérios	Dura�o	Valor
A (COP)	Ver grelhas de integra�o COP Tabela de Referência COP Nível Elite	Projeto Preparac�o Olímpica Paris 2024	(COP por nível)
B (FPN)	Tabela de Referência Apoio � Qualifica�o	12 meses até agosto 2023	650�

Tabela 2. Tabela de referênciação - bolsas desportivas 2022-2024. Válido desde 1 de janeiro de 2022.

GRELHA DE INTEGRAÇÃO PREPOL - RESULTADO COMPETIÇÃO CRITÉRIO VÁLIDO EM PROVAS HOMOLOGADAS PARA O EFEITO								
MASCULINOS				PROVAS	FEMININOS			
AQ 22	AQ 23	AQ 24	ELITE		ELITE	AQ 24	AQ 23	AQ 22
00:22.29	00:22.07	00:21.96	00:21.82	50L	00:24.54	00:24.70	00:24.82	00:25.07
00:49.07	00:48.58	00:48.34	00:48.07	100L	00:53.53	00:53.61	00:53.88	00:54.41
01:47.85	01:46.79	01:46.26	01:45.77	200L	01:56.97	01:57.26	01:57.85	01:59.02
03:50.18	03:47.91	03:46.78	03:46.17	400L	04:06.26	04:07.90	04:09.14	04:11.62
07:58.72	07:54.01	07:51.65	07:49.94	800L	08:26.61	08:26.71	08:29.24	08:34.31
15:14.50	15:05.49	15:00.99	14:57.72	1500L	16:06.67	16:09.09	16:13.94	16:23.63
00:54.55	00:54.01	00:53.74	00:53.40	100C	00:59.62	00:59.99	01:00.29	01:00.89
01:59.26	01:58.09	01:57.50	01:56.62	200C	02:09.72	02:10.39	02:11.04	02:12.35
01:00.38	00:59.79	00:59.49	00:59.31	100B	01:06.37	01:06.79	01:07.12	01:07.79
02:11.48	02:10.19	02:09.68	02:09.01	200B	02:23.40	02:23.91	02:24.63	02:26.07
00:52.45	00:51.93	00:51.67	00:51.40	100M	00:57.54	00:57.92	00:58.21	00:58.79
01:57.52	01:56.36	01:55.78	01:55.25	200M	02:08.11	02:08.43	02:09.07	02:10.36
01:59.71	01:58.53	01:57.94	01:57.64	200E	02:10.66	02:11.47	02:11.88	02:13.19
04:16.29	04:13.76	04:12.50	04:11.87	400E	04:37.83	04:38.53	04:39.92	04:42.71

Nota 1: as marcas da grelha poderão ser revistas logo que sejam divulgados os mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos de Paris 2024, definidos pela World Aquatics. **AQ:** Apoio à Qualificação, válido por 12 meses; **Elite:** válido por 24 meses sujeito a avaliação no final de 12 meses ou até realização de competição alvo.

Nota 2: após resultado de integração no projeto, o treinador do respetivo nadador que efetuou o resultado tem **um mês** para entregar o plano de preparação do mesmo à DTN.

AQ 22: Acesso a nadadores até ao final de 2022 - válido por 12 meses.

AQ 23: Acesso a nadadores até ao final de 2023 - válido por 12 meses

AQ 24: Acesso a nadadores até ao final do período de qualificação caso o apuramento não se concretize ou até à realização dos Jogos Olímpicos caso o critério de manutenção estabelecido não se concretize.

Nota:

- Para integração no nível Elite a marca terá de ser obtida até ao final do período de apuramento para os Jogos Olímpicos.
- Para integração AQ 22 a marca terá de ser obtida até ao final do ano de 2022.
- Para integração AQ 23 a marca terá de ser obtida até ao final do ano de 2023.
- O regime de atribuição das bolsas de apoio à qualificação só será valido até dia 23 de junho de 2024.

2.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

1. A FPN premiará, de acordo com a tabela 3, os nadadores que obtenham recordes nacionais absolutos nas distâncias olímpicas (não acumulável para a mesma prova), nos Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo, Campeonatos da Europa e Campeonato do Mundo e da Europa de Júniores.

Nota: O prémio apenas será pago no caso de corresponder a uma classificação até 16º nos Jogos Olímpicos e Campeonatos do Mundo em piscina longa e 8 primeiros nas restantes competições de piscina longa.

2. A FPN premiará o resultado desportivo por igual, 750€, sempre que nos Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e Campeonatos Europeus, o (a) nadador(a) obtiver o seu recorde pessoal nas provas em que cumpriu previamente o mínimo de participação exigido e quando a marca não corresponde a Recorde Nacional Absoluto.

- **Nota 1:** O prémio apenas será pago no caso de corresponder a uma classificação até 16º nos Jogos Olímpicos e Campeonatos do Mundo Absoluto de Piscina longa e 8 primeiros nas restantes competições de piscina longa.
- **Nota 2:** No Campeonato Europeu de piscina longa em ano Olímpico, para os nadadores que participem nos J.O. o prémio por resultado desportivo, ficará suspenso, não sendo considerado, no caso da marca obtida ser melhor, do que a que vier a ser obtida nessa competição.

3. A FPN premiará os nadadores que acederem às classificações de referência nas grandes competições Internacionais de acordo com a seguinte tabela:

Tabela 3. Tabela de incentivos.

Classificação **	JO	CMPL	CEPL	CMPC	CEPC	UNI	CMJ (a)	CEJ (a)
1	Prémio Governamental *				3500 €	P.G.*	2500 €	2000 €
2	Prémio Governamental *				1750 €	P.G.*	1250 €	1000 €
3	Prémio Governamental *				750 €	P.G.*	700 €	500 €
4	10000€	5000€	2500€	800€	-	-	3º - 5%	-
5	6000 €	3000€	1500€	650€	-	-	3º - 10%	-
6	4200€	2100€	1050€	500€	-	-	3º - 15%	-
7	3360€	1680€	840€	400€	-	-	3º - 20%	-
8	A passagem à fase seguinte da competição tem um prémio adicional de 2500€ por fase	A passagem à fase seguinte da competição tem um prémio adicional de 1500€ por fase	A passagem à fase seguinte da competição tem um prémio adicional de 1000€ por fase	A passagem à fase seguinte da competição tem um prémio adicional de 750€ por fase	-	-	3º - 25%	-
9					-	-	-	-
10					-	-	-	-
11					-	-	-	-
12					-	-	-	-
13					-	-	-	-
14					-	-	-	-
15					-	-	-	-
16					-	-	-	-
RN ABS nadador ***	2000 €	1500 €	1000 €	-	-	1000 €	1000 €	1000 €
RN ABS treinador ***	1000€	750€	500€	-	-	500€	500€	500€
Rec. Pessoal (caso não seja RN Absoluto) ***	1000€	-	-	-	-	-	-	-

a) Prémios entregues sob forma de bolsa em material desportivo; Bolsa de preparação ou apoio à educação.

* Prémios Governamentais

** Apenas serão considerados prémios que correspondam a classificações na primeira metade da tabela de participantes.

*** Prémios apenas serão pagos no caso de permitirem a passagem à fase seguinte da competição Semifinal e Final.

**** Os prémios das distâncias não olímpicas serão cotadas a 50% dos valores da tabela 3.

4. A FPN premiará a inclusão de atletas no Ranking Mundial Absoluto em piscina longa de cada ano em função do seguinte critério:

Classificação	P50m
1º	20.000 €
2º	15.000 €
3º	12.500 €
4º - 6º	10.000 €
7º - 8º	8.000 €
9º -10º	7.000 €
11º - 15º	4.500 €
16º - 25º	3.000 €

Nota: Os prémios apenas serão atribuídos em competições homologadas pela World Aquatics.

5. A FPN apoiará os treinadores dos clubes cujos nadadores sejam apurados e/ou obtenham classificações de referência nas grandes competições internacionais de acordo com o seguinte critério:

- Apuramento Campeonatos da Europa e do Mundo Absoluto: 500€ por competição independentemente do número de nadadores. Os treinadores receberão sob a forma de apoio à deslocação nestas competições;
- Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores e Jogos Olímpicos da Juventude: 500€ caso o/os respetivo(s) nadador (es) obtenha(m) uma classificação entre os 16 primeiros. Os treinadores receberão sob a forma de apoio à deslocação a estas competições.

Nota 1: os 500€ não são cumulativos no caso de um treinador que tenha mais que um nadador na mesma competição

Nota 2: os incentivos serão atribuídos em regime de duodécimos com um valor mínimo de 250€.

Nota final relativa ao modelo de apoio:

A preparação para o Alto Rendimento Desportivo será essencialmente baseada nos Centros de treino da FPN. De qualquer forma, a FPN procurará manter o apoio aos nadadores, clubes e treinadores que não se encontrem integrados nos mesmos:

Consideram-se neste apoio 3 grupos distintos:

A – Nadadores enquadrados nos programas de Preparação Olímpica: A preparação é apoiada pela FPN na exata medida do apoio concedido pelo COP à preparação. O plano deverá ser apresentado pelo treinador do nadador e aprovado pela direção técnica e pelo treinador responsável pelo Alto Rendimento da FPN Alberto Silva.

B – Nadadores não enquadrados pela PREPOL, mas que tenham cumprido critério de acesso a competições internacionais ou nadadores integrados no programa de Esperanças Olímpicas: Podem integrar as clínicas, as concentrações ou os estágios específicos de preparação programados pela FPN para a competição em referência cumprindo o programa definido pelo Treinador para o Alto Rendimento da FPN Alberto Silva. Possibilidade de extensão do programa de acompanhamento

da equipa multidisciplinar da FPN a estes nadadores desde que os treinadores decidam cumprir o programa de preparação definido pelo referido treinador e aplicado no CAR Jamor.

C – Outros nadadores, cujo potencial desportivo possa antever a futura integração nos Centros de Treino: Palestras, Ações de formação temáticas, acompanhamento da preparação dos nadadores CAR Jamor - Acesso por candidatura dos treinadores interessados com preferência para treinadores que enquadrem nadadores integrados nas diferentes seleções nacionais. Algumas das ações serão creditadas.

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

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

- Isen o de taxas de inscri o nos Meetings Internacionais realizados em Portugal, constantes no calendário da LEN;
- Isen o de taxas de inscri o nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais;
- Outros definidos no processo de certifica o dos clubes/Chancela FPN;
- Comparticipa o das despesas inerentes   integra o nos centros de Alto Rendimento Desportivo da FPN
- Apoio complementar decorrente da integra o dos nadadores no PREPOL ou Projeto Esperanças Olímpicas para Paris 2024.

2.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO – NADADORES INTEGRADOS NOS CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO OU NOS PROJETOS DE PREPARA O ESPECIFICA DO COMIT  OLÍMPICO DE PORTUGAL

- Apoio médico/nutricional

- Apoio médico do responsável clínico da FPN, Dr. Rui Escaleira (nadadores referenciados pela FPN, que não estejam a ser acompanhados por outro médico de medicina desportiva).

- Apoio médico nos Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior, CAR Jamor e CAR Coimbra).

- Apoio fisioterapia/recupera o/preven o de lesões

- Apoio da equipa de fisioterapia da FPN (equipas de apoio em diferentes locais).

- Apoio da equipa de fisioterapia nos Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior, CAR Jamor).

- Apoio psicológico/motivacional

- Defini o do perfil psicológico dos nadadores envolvidos nos projetos especiais da FPN - CAR Jamor; CAR Coimbra; PREPOL e Esperanças Olímpicas.

- A es de forma o dirigidas aos treinadores envolvidos nos projetos indicados.

- Apoio psicológico individualizado em casos identificados.

- Apoio da equipa de psicologia nos Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior).

- Análise de prova

- Análise de prova nas principais competições nacionais.
- Análise de prova nas principais competições internacionais.

- Avaliação e controlo do treino:

- Avaliação antropométrica.
- Avaliação funcional.
- Equilíbrio muscular.
- Condição física.
- Avaliação técnica.
- Avaliação fisiológica.

Calendarização dos momentos de Avaliação e Controlo do Treino:

- Início da época (setembro/outubro)
- Janeiro
- Outros momentos que sejam requeridos pelos técnicos dos nadadores referenciados ou necessários face à avaliação diagnóstica efetuada pela equipa de avaliação.

Local das avaliações:

Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior, CAR Jamor; CAR Coimbra).

2.4. CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

Os centros de alto rendimento desportivo funcionam sob a égide da FPN e procuram dar uma resposta em termos de condi es de prepara o para os atletas que revelem condi es para aceder ao regime de Alto Rendimento Desportivo.

2.4.1. CENTRO FORMA O ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATA O – RIO MAIOR

O CFARDN de Rio Maior, funcionará como centro preferencial para nadadores do Escalão Pr -Júnior e Júnior que revelem potencial de participa o nos campeonatos Europeus desta categoria.

Com base nos resultados atingidos nos Campeonatos Nacionais de Inverno de piscina longa, a Dire o Técnica da FPN elaborar  uma listagem de todos os nadadores que revelem potencial para atingir este objetivo e com base na mesma procederá ao envio de convites aos clubes dos atletas em questão para integra o do Centro. Após esta primeira triagem e no caso de existirem vagas disponíveis, proceder-se-  a nova fase de convites em fun o dos resultados obtidos até ao final da época desportiva em piscina longa.

A todos os nadadores com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos que tenham obtido pelo menos um dos tempos da tabela 4, serão endereçados convites para integra o no Centro.

Serão igualmente considerados elegíveis para o Centro os nadadores classificados nos dez primeiros lugares por aproxima o ao nível de referencia o ou do nível de integra o no CFARD. Esta listagem será, como referido, atualizada em janeiro, abril e julho de cada ano (ver anexo).

Tabela 4. Tabela de acesso   integra o no CFARDN Rio Maior 2021-2024.

Masculinos		PROVAS - P50m	Femininos - P50	
Juniores 1�o ano	Juvenis A		Juniores 1�o ano	Juvenis A
00:23.68	00:24.39	50 LIV	00:26.59	00:27.39
00:52.05	00:53.62	100 LIV	00:58.39	01:00.14
01:54.81	01:58.26	200 LIV	02:06.15	02:09.93
04:03.69	04:11.00	400 LIV	04:26.07	04:34.06
08:21.77	08:36.82	800 LIV	09:10.41	09:26.93
16:06.47	16:35.46	1500 LIV	17:25.13	17:56,48
00:57.85	00:59.59	100 COS	01:05.24	01:07.20
02:05.99	02:09.77	200 COS	02:20.01	02:24.21
01:04.57	01:06.51	100 BRU	01:12.02	01:14.18
02:20.65	02:24.87	200 BRU	02:37.05	02:41.76
00:55.80	00:57.48	100 MAR	01:02.30	01:04.17
02:05.07	02:08.82	200 MAR	02:18.44	02:22.59

Masculinos		PROVAS - P50m	Femininos - P50	
Juniores 1º ano	Juvenis A		Juniores 1º ano	Juvenis A
02:08.33	02:12.18	200 EST	02:22.51	02:26.78
04:36.32	04:44.61	400 EST	04:58.83	05:07.79

Nota:

1. Os nadadores que integrarem o CFARD Rio Maior nas condições anteriormente indicadas, têm como objetivo a obtenção de mínimos para o Campeonato Europeu de Juniores.

2. Os nadadores integrados nas Listagens podem considerar-se convidados para integrar o CFARD Rio Maior

a) Os Nadadores

a.1) Centro de Forma o para Alto Rendimento da FPN para os nadadores Juvenis e Juniores. Integrará os melhores nadadores portugueses de acordo com a referencia o prévia pelas tabelas atualmente em vigor e que serão atualizadas em função dos mínimos de acesso para o europeu júnior. No máximo integrarão o centro 12 nadadores com admissão através desta via.

a.2) Este Centro integrar  por ordem preferencial os nadadores referenciados em função da sua proximidade e / ou condições de cumprirem o mínimo de acesso ao Campeonato da Europa de Juniores.

Nota: Os nadadores que atualmente integram o CFARD Rio Maior s  poderão continuar no Centro se fizerem parte da lista referida no anexo 1.

Estrutura:

b.1) No CFARD Rio Maior estarão em permanência um treinador que será apoiado por um estagiário ao abrigo do protocolo com a ESDRM e em função do número de nadadores integrados por um treinador assistente.

b.2) As condições de espaço de água para o grupo será sempre no cumprimento do pressuposto de um máximo de 5 nadadores para cada pista com um mínimo de 3 pistas disponíveis para o treino.

b.3) Aos Sábados haverá disponíveis para este grupo 2 pistas entre as 8:00 e as 11:00.

b.4) Aos Sábados de tarde e domingos haverá ainda em função das necessidades a possibilidade de dispor de pistas para treino se solicitadas pelos treinadores

- b.5) O Ginásio; a Fisioterapia, a Psicologia, o departamento médico, a antropometria, nutrição e os meios de recuperação são algumas das valências disponibilizadas pela DESMOR a que os nadadores deste grupo poderão aceder sempre que os treinadores achem necessário e de forma controlada de acordo com as necessidades de modo a prevenir a sobrecarga dos serviços.
- b.6) Haverá a possibilidade de em coordenação com a unidade de apoio ao alto rendimento na escola UAARE estabelecer um currículo próprio para os nadadores que revelarem condições excecionais para a obtenção de resultados relevantes em competições internacionais de nataçao.

Nota:

1. Os nadadores que integrarem o CFARD Rio Maior nas condições anteriormente indicadas, têm como objetivo a obtenção de mínimos para o Campeonato Europeu de Juniores.
2. A possibilidade de endereçar convites a nadadores que revelem potencial inequívoco para atingirem os objetivos definidos, assim como a decisão sobre a não continuidade dos nadadores que não atinjam os mínimos referidos ficará dependente de análise da Direção Técnica Nacional.

2.4.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO DO JAMOR - ELITE

a) Os Nadadores

a.1) Centro de Alto Rendimento da FPN para os nadadores Seniores. Integrará os melhores nadadores portugueses de acordo com os grupos definidos 1, 2 ou 3. No máximo integrarão o centro 16 nadadores independentemente de residirem no Centro (Internos) ou residirem fora do Centro (Externos).

a.2) Este Centro integrará por ordem preferencial os nadadores referenciados; PREPOL; Esperanças Olímpicas; Nadadores com potencial desportivo que possa antever a sua participação nos JO Paris.

b) Estrutura:

b.1) No CAR Jamor Elite, ficará instalada em permanência a equipa técnica Nacional; Treinador Nacional; Preparador Físico; Biomecânico; Fisioterapeuta. Alberto Silva; Igor Silveira; Sami Elias; Daniel Moedas.

b.2) 2ª a 6ª, haverá disponíveis para este grupo pistas de 50m e pistas de 25 m das 08:30 às 10:30 e das 16:30 às 18:30.

- b.3) Aos sábados haverá disponíveis para este grupo 4 pistas entre as 9:00 e as 11:00, e 2 pistas entre as 14:00 e as 16:00.
- b.4) Aos domingos haverá disponíveis para este grupo 2 pistas entre as 9:00 e as 11:00.
- b.5) As necessidades estarão de acordo com a adesão dos nadadores a este grupo de treino (menos nadadores, menos pistas: máximo 4-5 nadadores/pista)
- b.6) O Ginásio funcionará com marca o.
- b.7) O CAR JE poderá aceder a todas as valências de apoio do Centro de Alto Rendimento do Jamor.

2.4.3. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - COIMBRA

a) Os Nadadores

Este Centro integrar  por ordem preferencial os nadadores Seniores referenciados na PREPOL, Esperanças Olímpicas e Nadadores com potencial desportivo que possa antever a sua participa o nos JO Paris e Brisbane. A FPN custear  as despesas com os nadadores integrados na PREPOL e não considerar  as despesas referentes ao Enquadramento técnico para os nadadores em regime externo. Haverá possibilidade de integrar nadadores em regime interno com as condi oes de alojamento a definir. Numa primeira fase os nadadores em regime interno ter o obrigatoriamente que frequentar o Ensino Superior e caso não estejam integrados em estabelecimento da Academia de Coimbra ter o de reunir condi oes de transferência.

b) Estrutura:

O enquadramento técnico será garantido pelos treinadores Vítor Ferreira e Gonçalo Neves e os treinos decorrerão em piscina de 50 metros no Complexo Olímpico de piscinas de Coimbra e em piscina de 25 metros mediante protocolo estabelecido com a Câmara de Coimbra.

As valências de apoio direto resultam da colabora o com a Universidade de Coimbra.

2.5.4. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - JAMOR - APOIO INTERNACIONAL E GRUPOS ESPECÍFICOS

Nota: O Centro apenas poderá funcionar na exata medida de haver autofinanciamento para o efeito. Não haverá custos adicionais em termos de estrutura da FPN. Podendo ser considerado como centro de referência para carreiras duais pela World Aquatics.

a) Os Nadadores

a.1) Centro de Alto Rendimento da FPN AIGE. Integrará nadadores ao abrigo de protocolos com outras federações internacionais de natação, nadadores que tenham um nível desportivo que possa antever a sua futura integração nos centros principais e nadadores integrantes de projetos de desenvolvimento com interesse específico para a FPN. No máximo integrarão o centro 10 nadadores independentemente de residirem no Centro (Internos) ou residirem fora do Centro (Externos).

a.2) Este Centro integrar  os nadadores de acordo com o interesse específico da FPN tendo em conta os grupos referidos: Protocolos de cooperação; Nadadores com potencial para integrarem os grupos principais; Projetos especiais da FPN designadamente grupos específicos de preparação desportiva.

b) Estrutura:

b.1) Este grupo será da responsabilidade da Direção Técnica Nacional e terá um treinador destacado em permanência (Poderá trabalhar em regime de estágio remunerado, supervisionado pela direção Técnica da FPN). Paulo Franco (DTN Adjunto), que prestar  apoio   equipa técnica do CAR JE sempre que a mesma for necessária.

b.2) 2^a a 6^a, haverá disponíveis para este grupo 2 pistas das 06:30 às 8:30 e das 14:30 às 16:30.

b.3) Aos sábados haverá disponíveis para este grupo 2 pistas entre as 14:00 e as 16:00.

b.4) O Ginásio funcionará com marcação.

b.5) Este grupo poderá aceder parcialmente às valências de apoio do Centro de Alto Rendimento do Jamor, desde que esta mesma utilização não tenha implicação com a do grupo principal.

b.6) O acesso a este grupo decorrer  através de candidatura em Formulário específico e poderá estar dependente do número de nadadores integrados no grupo 2.1.

2.5. CRITÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO

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

3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2024 reger-se-  pelas condi es definidas no Regulamento de Alto Rendimento e constitui o documento orientador e regulador de toda a atividade afeta ao Alto Rendimento e às Sele es Nacionais.

No presente documento estão definidos os critérios referenciais de sele o para todas as competi es onde a FPN irá participar, em representa o nacional, com abrangência a todos os escalões, na época em curso.

Para além dos critérios definidos, em situa es de carácter excecional, relacionadas com o desempenho dos praticantes em cada momento específico, as características intr secas a cada competi o, o percurso recente aliado às perspetivas de evolu o bem como   postura revelada pelos praticantes, poderá o Diretor Técnico Nacional (DTN) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

Neste âmbito chama-se particular aten o para a caracteriza o das competi es e para o escalonamento da importância de cada uma delas deixando claro que não   aceitável, sem a apresenta o de uma justifica o plausível, que um nadador obtenha melhores resultados em competi es de importância inferior de acordo com a defini o aqui estabelecida. Este aspeto poderá ser condicionante da permanência de atletas nas sele es nacionais ou nos diferentes regimes de apoio. Manter-se-  também a possibilidade de convite aos Diretores Técnicos Regionais para integrarem as atividades da Sele o Nacional Pr  Júnior, especialmente nos estágios de avalia o, bem como nas competi es internacionais realizadas em Portugal (Meetings Internacionais).

O acompanhamento das sele es nacionais será feito pelos técnicos da FPN. O convite a outros técnicos com atletas integrados na sele o será feito, sempre que se justificar, de acordo com o interesse da sele o, por convite expresse da FPN.

Fica definido como regra que a participa o de nadadores em competi es internacionais destinadas, em exclusivo, a sele es Nacionais (Ex. Taças do Mundo) fica restringida aos nadadores que se encontrem referenciados nas diferentes sele es nacionais e apenas pode ocorrer quando a Sele o Nacional não se faça representar.

Uma última referência prende-se com a participa o das sele es nacionais nos Meetings Internacionais realizados em Portugal; assim, sempre que esta se verificar nos escalões Juniores e Pr -Juniores, todos os nadadores que sejam selecionados nadarão em representa o exclusiva da Sele o Nacional.

Apresentamos de seguida o programa de atividades para o período 2024, subdividindo o mesmo em três escalões distintos: Sele o Nacional Pr  Júnior (SNJuv); Sele o



Nacional Júnior (SNJun); Seleção Nacional Sénior dividida em Seleção Nacional Elite (SNE) e Seleção Nacional Sénior Jovem (SNSJ).

3.1. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

Esta será composta por nadadores com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos, nos masculinos, e entre os 14 e 15 anos, nos femininos. Para a época 2023-2024 serão os nadadores com idades correspondentes aos anos de nascimento de 2008 e 2009, nos masculinos, e de 2009 e 2010, nos femininos.

3.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2021-2024

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no triénio 2021-2024, da Seleção Nacional Pré-Júnior será composto por:

- Concentrações para os nadadores referenciados:

Concentrar os atletas referenciados, em pequenos grupos de treinos, para estarem presentes no Centro de formação para Alto Rendimento de Rio Maior.

- a) Avaliação técnica dos nadadores
- b) Apresentação das valências do CFARD
- c) Formação Contínua Treinadores.

- Dois Meetings Internacionais em território nacional e uma participação num “Dual Meet” com a Andaluzia ou outro Torneio Internacional.

- Possibilidade de participação em Competição Internacional Principal (Previsão, anos pares: FOJÉ; anos ímpares: Taça Latina, Multinations ou COMEN).

3.1.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

A tabela de referenciação para a Seleção Pré-Júnior é a que se apresenta de seguida (tabela 5), com a exceção da participação no primeiro meeting a realizar em piscina de 50m onde poderá considerar-se a utilização da tabela 6.

Os tempos apresentados (tabela 5) estão definidos para piscina de 50m, não sendo consideradas conversões de tempos de piscina de 25m ou outras.

Tabela 5. Tabela de referencia o para sele o pr -júnior P50m 2024.

MASCULINOS	PROVAS - P50m	FEMININOS
00:24.15	50 LIV	00:27.12
00:53.08	100 LIV	00:59.55
01:57.09	200 LIV	02:08.65
04:08.52	400 LIV	04:31.34
08:31.70	800 LIV	09:21.31
16:25.61	1500 LIV	17:45.82
00:59.00	100 COS	01:06.53
02:08.48	200 COS	02:22.78
01:05.85	100 BRU	01:13.45
02:23.43	200 BRU	02:40.16
00:56.91	100 MAR	01:03.54
02:07.54	200 MAR	02:21.18
02:10.88	200 EST	02:25.33
04:41.79	400 EST	05:04.74

Tabela 6. Tabela de referencia o para sele o pr -j nior P25m 2024.

MASCULINOS	PROVAS - P25m	FEMININOS
00:23.20	50 LIV	00:26.57
00:50.85	100 LIV	00:58.23
01:54.07	200 LIV	02:06.16
03:59.73	400 LIV	04:27.22
08:17.35	800 LIV	09:15.07
15:59.71	1500 LIV	17:35.11
00:55.68	100 COS	01:03.01
02:01.26	200 COS	02:17.28
01:04.09	100 BRU	01:11.19
02:16.03	200 BRU	02:34.95
00:54.94	100 MAR	01:02.56
02:04.18	200 MAR	02:18.65
02:05.91	200 EST	02:20.46
04:32.28	400 EST	04:56.95

3.1.3. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2024

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional do ano de 2024, da Seleção Nacional Pr -Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
17 e 18 fevereiro	Open Natação do Liceu	Funchal (POR)
4 a 7 abril	Campeonatos Nacionais Juv, Jun e Abs/Open	Coimbra (POR)
26 a 28 abril	Dual Meet Andaluza Portugal	A definir (ESP)
14 a 16 junho	COMEN Swimming Cup	Limassol (CYP)
12 a 14 julho	Campeonatos Nacionais de Juvenis Juniores e Seniores	Jamor (POR)
dezembro	Torneio Zonal de Juvenis	ZONA NORTE (a indicar) ZONA SUL (a indicar)

Nota: Caso algum nadador juvenil obtenha mínimos de acesso para participa o nos Campeonatos da Europa de Juniores, a DTN-FPN poderá equacionar a participa o desse nadador na referida competi o, em função do interesse estratégico da FPN e do percurso desportivo do nadador, podendo essa participa o excluir a participa o na Competi o Internacional Principal.

3.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2024

OPEN NATAÇÃO DO LICEU			
DATA	17 e 18 fevereiro 2024	LOCAL	Funchal (POR)
COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO			
Nesta competição participarão apenas os juvenis B, que serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição:			
<ul style="list-style-type: none">• Campeonatos Nacionais de Infantis (�poca 2022/2023).			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
Número de nadadores:			
<ul style="list-style-type: none">• 20 nadadores Juvenis B (10 masculinos, 10 femininos).			
Cráterios de seleção:			
<ul style="list-style-type: none">• 20 Juvenis B (10 masculinos e 10 femininos), com base na classificação final dos Campeonatos Nacionais de Infantis (�poca 2022/2023) e posterior avaliação nos Torneios Zonais e outras provas de referência.			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none">• Referenciação dos nadadores da seleção nacional pr�-júnior (Juvenis B).• Enquadramento na seleção nacional, com vista � participação nas diversas competições da seleção pr�-júnior.			
Observa�es:			
<ul style="list-style-type: none">• Os nadadores presentes nesta seleção estarão em representação da seleção nacional pr�-júnior, sendo considerada a sua pontuação em cada uma das provas para efeitos de classificação coletiva da Seleção Nacional Pr�-Júnior.• A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excepcional, selecionar nadadores para além deste cr�terio de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Pr�-Júnior.			

DUAL MEET ANDALUZIA PORTUGAL			
DATA	26 a 28 abril 2024	LOCAL	A definir (ESP)
COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO			
Os nadadores juvenis serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição:			
<ul style="list-style-type: none"> • Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos/Open. 			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
<p>Número de nadadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Previsão (9 femininos, 9 masculinos). <p>Critérios de seleção:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referenciação Pré-Júnior (Tabela de Referenciação Pré-Júnior, supracitada), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos/Open. • Será ainda identificado o nadador que apresente a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pré-Júnior (Tabela de Referenciação Pré-Júnior – P50m, supracitada), nos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos/Open, em cada uma das especialidades (100-200M, 100-200C, 100-200B, 50-100-200L, 400-800-1500L, 200-400Est; selecionar a prova com a menor diferença percentual em cada um deste conjunto de especialidades); • <i>Caso o número de nadadores de cada sexo, identificados nestas duas situações, seja superior a 9:</i> <ul style="list-style-type: none"> - serão selecionados deste grupo de nadadores aqueles que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pré-Júnior, tendo em consideração que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 9 nadadores femininos e 9 nadadores masculinos, sendo que o nadador com a menor diferença percentual em cada uma das especialidades terá sempre prioridade nesta seleção. Utilizar-se-á a seguinte equação: $((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100$. • <i>Caso o número de nadadores de cada sexo, identificados nesta situação, seja inferior a 9:</i> <ul style="list-style-type: none"> - serão selecionados os restantes nadadores em função do interesse estratégico da participação da seleção nacional Pré-Júnior presente nesta competição. - Este número poderá ser superior caso o número de nadadores que tenham realizado um mínimo de referenciação Pré-Júnior seja superior a 9 nadadores femininos e 9 nadadores masculinos. 			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. • Experiência competitiva internacional. • Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação nas diversas competições da seleção pré-júnior. 			
<p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excepcional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Pré-Júnior. 			

COMEN SWIMMING CUP			
DATA	14 a 16 junho 2024	LOCAL	Limassol (CYP)
COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO			
Os nadadores serão selecionados com base nos resultados da seguinte competi�o:			
<ul style="list-style-type: none"> Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos/Open de Portugal. 			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
<p>Número de nadadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 nadadores (4 masculinos e 4 femininos). <p>Crêterios de sele�o:</p> <ul style="list-style-type: none"> Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referen�a�o Pr�-Júnior (Tabela de Referen�a�o Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competi�o: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos/Open. <p>- Caso o número de nadadores de cada sexo que tenham cumprido o critério anterior (Tabela de Referen�a�o Pr�-Júnior, em anexo) seja superior ao limite definido pela quota de participa�o máxima na competi�o:</p> <ul style="list-style-type: none"> serão selecionados os nadadores de cada sexo que apresentem a prova com a maior diferença percentual face ao mínimo de referen�a�o Pr�-Júnior. Utilizar-se-� a seguinte equa�o: $((\text{Mínimo-Tempo Nadador})/\text{Tempo nadador}) \times 100$. Os nadadores não selecionados nestas condi�oes participarão numa Competi�o Internacional a indicar pela DTN/FPN. <ul style="list-style-type: none"> Caso o número de nadadores que tenha obtido um mínimo de referen�a�o Pr�-Júnior (Tabela de Referen�a�o Pr�-Júnior, em anexo) seja inferior � quota de participa�o, serão selecionados os nadadores que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referen�a�o Pr�-Júnior (Tabela de Referen�a�o Pr�-Júnior, em anexo), na seguinte competi�o: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos/Open, tendo em considera�o que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 4 nadadores masculinos e 4 nadadores femininos. Utilizar-se-� a seguinte equa�o: $((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100$. <p>Nota: será sempre dada prioridade aos nadadores que tenham obtido um mínimo de referen�a�o Pr�-júnior, mesmo que tal implique não haver um número igual de elementos de cada sexo.</p>			
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos nadadores. Experiência competitiva com eliminatórias e finais. Enquadramento na sele�o nacional. 			
<p>Observa�oes:</p> <ul style="list-style-type: none"> A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integra�o, com base no interesse estratégico da sele�o nacional Pr�-Júnior. 			

Nota: de acordo com o interesse estratégico da FPN, poderá a DTN considerar outros momentos com vista   obten o de mínimos/tempos de referen a o, em condi oes excecionais devidamente justificadas, bem como participar noutras a oes não referidas neste documento.

3.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

Esta será composta por nadadores com idades compreendidas entre os 15 e 18 anos, nos masculinos, e entre os 14 e 18 anos, nos femininos. Para a época 2023/2024 serão os nadadores com idades correspondentes aos anos de nascimento de 2006, 2007, 2008 e 2009, nos masculinos, e de 2006, 2007, 2008, 2009 e 2010 nos femininos.

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

- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um nadador no Regime de Alto Rendimento;
- Disponibilidade no cumprimento do plano;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal;
- Obtenção de pelo menos um resultado definido nas tabelas de referência em anexo.

3.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2024

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para o ano de 2024 da Seleção Nacional Júnior será composto por; um estágio de preparação específico para os Campeonatos da Europa; Campeonato da Europa de Juniores, uma competição internacional, um Meeting Internacional em território nacional e a possibilidade de realização de um Dual Meet com a seleção de Andaluzia.

3.2.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO - SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

Tabela 7. Mínimos de acesso ao Campeonato da Europa de Juniores 2024.

MASCULINOS	PROVAS - P50M	FEMININOS
00:23.45	50 LIV	00:26.33
00:51.54	100 LIV	00:57.81
01:53.68	200 LIV	02:04.90
04:01.28	400 LIV	04:23.44
08:16.80	800 LIV	09:04.96
15:56.90	1500 LIV	17:14.78
00:57.28	100 COS	01:04.59
02:04.74	200 COS	02:18.63
01:03.93	100 BRU	01:11.31
02:19.25	200 BRU	02:35.49
00:55.25	100 MAR	01:01.69
02:03.83	200 MAR	02:17.07
02:07.06	200 EST	02:21.10
04:33.58	400 EST	04:55.87

3.2.3. NADADORES INTEGRADOS

A tabela de integra o na Sele o Júnior pressupõe a obten o de um tempo limite que se situe a menos de 1% do mínimo de acesso ao Europeu de Júnior na época anterior para assegurar a participa o em todas as a o es de prepara o até a realiza o dos Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos, Open de Portugal.

Com base nos resultados obtidos no final da época 2022-2023 integram o grupo Júnior os seguintes nadadores:

Nome	Clube
Femininos	
Catarina Andrade Franco	SLB
In�s Santos Amorim	EDV
Laura Espínola Barbeito	NSIT
Masculinos	
Pedro Goncalves Bonniz	SLB
Rafael Miguel Mimoso	SLB

Os nadadores referenciados estão integrados no programa de preparação Júnior, participando em todas as ações que decorrerem até à realização dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos, Open Portugal em piscina longa (4 a 7 de abril de 2024), estando contudo sujeitos a uma avaliação do seu estado de preparação nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores de Piscina Curta. Após a realização dos Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos, Open Portugal em piscina longa, consideram-se integrados no programa de preparação apenas os nadadores que nessa prova cumprirem os mínimos para os Campeonatos da Europa da categoria.

3.2.4. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2024

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional, da Seleção Nacional Júnior para o ano de 2024, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
19 a 21 janeiro	Flanders Swim Cup	Antuérpia (BEL)
4 a 7 de abril	Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos / Open Portugal	Coimbra (POR)
26 a 28 abril	Dual Meet Andaluzia Portugal	A definir (ESP)
4 e 5 de maio	Meeting Internacional de Coimbra	Coimbra (POR)
13 a 20 junho	Estágio de Preparação CEJ	Rio Maior (POR)
21 a 29 junho	Preparação Específica CEJ	Clubes
30 junho a 8 julho	Campeonato da Europa Juniores	Vilnius (LTU)

3.2.5. 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 PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**
 1. Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores;
 2. Meetings Internacionais em representação da Seleção Nacional;
 3. Meetings Internacionais disputados em Portugal.

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
 1. Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos / Open Portugal;

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 1. Campeonato da Europa de Juniores.

3.2.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2024

FLANDERS SWIM CUP			
DATA	19 e 21 de janeiro 2024	LOCAL	Antuérpia (BEL)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Serão selecionados 8 nadadores que: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Nadadores referenciados no ponto 3.2.3. (nadadores integrados). ◦ As restantes vagas serão preenchidas pelos nadadores que mais se aproximarem percentualmente do mínimo para o Campeonato da Europa de Juniores (tabela 7) na prova Coimbra Swimming Open (14 a 17 de dezembro de 2023). <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excepcional, selecionar nadadores para além deste critério de integra�o, com base no interesse estratégico da sele�o nacional Júnior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes. • Experiência competitiva internacional. • Enquadramento na sele�o nacional, com vista � participa�o da sele�o júnior. 	

DUAL MEET ANDALUZIA PORTUGAL			
DATA	26 e 28 abril 2024	LOCAL	A definir (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Serão selecionados 18 nadadores (9 masculinos, 9 femininos) que: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Tenham cumprido (pelo menos) 1 mínimo da tabela 7 nos Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos / Open Portugal (abril 2024). ◦ Por aproxima�o aos critérios definidos que permitam concluir a cota de nadadores: • Serão identificados os 2 nadadores que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referencia�o Júnior (Tabela 7), nos Campeonatos Nacionais Juvenis, Juniores e Absolutos / Open Portugal, em cada uma das especialidades (100-200M, 100-200C, 100-200B, 50-100-200L, 400-800/1500L, 200-400Est; (selecionar a prova com a menor diferença percentual em cada um deste conjunto de especialidades); • <i>Caso o número de nadadores de cada sexo, identificados nesta situa�o, seja superior a 9:</i> <ul style="list-style-type: none"> - serão selecionados deste grupo de nadadores aqueles que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referencia�o Júnior, tendo em considera�o que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 9 nadadores femininos e 9 nadadores masculinos, sendo que o nadador com a menor 		<ul style="list-style-type: none"> • Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes. • Experiência competitiva internacional. • Enquadramento na sele�o nacional, com vista � participa�o da sele�o júnior. 	

DUAL MEET ANDALUZIA PORTUGAL			
DATA	26 e 28 abril 2024	LOCAL	A definir (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<p>diferença percentual em cada uma das especialidades terá sempre prioridade nesta seleção. Utilizar-se-á a seguinte equação: $((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100$.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caso o número de nadadores de cada sexo, identificados nesta situação, seja inferior a 9: <ul style="list-style-type: none"> - serão selecionados os restantes nadadores em função do interesse estratégico da participação da seleção nacional Pré-Júnior presente nesta competição. - Este número poderá ser superior caso o número de nadadores que tenham realizado um mínimo de referência Pré-Júnior seja superior a 9 nadadores femininos e 9 nadadores masculinos. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excepcional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Júnior.</p>			

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	4 e 5 de maio 2024	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Serão selecionados 10 nadadores que: <ul style="list-style-type: none"> ○ Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participação no Campeonato da Europa de Juniores (tabela 8). ○ Caso a cota de 10 nadadores não seja preenchida de acordo com o ponto anterior, serão selecionados os nadadores para as vagas restantes, aqueles que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo para o Campeonato da Europa de Juniores (tabela 7). <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excepcional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Júnior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. • Experiência competitiva internacional. 	

ESTÁGIO PREPARAÇÃO CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES			
DATA	13 a 20 junho 2024	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Serão convidados todos os nadadores que se encontrem: <ul style="list-style-type: none"> ○ Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participação no Campeonato da Europa de Juniores (tabela 7). <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Júnior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar o ciclo de preparação para o Campeonato da Europa de Juniores. 	

PREPARAÇÃO ESPECÍFICA CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES			
DATA	21 a 29 junho 2024	LOCAL	Clubes
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Serão convidados todos os nadadores que se encontrem: <ul style="list-style-type: none"> ○ Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participação no Campeonato da Europa de Juniores (tabela 8). <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Júnior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Preparação para o Campeonato da Europa de Juniores. 	

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES			
DATA	30 junho a 8 julho 2024	LOCAL	Vilnius (LTU)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Serão convidados todos os nadadores que se encontrem: <ul style="list-style-type: none"> ○ Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participação no Campeonato da Europa de Juniores (tabela 7) até dia 10 de junho de 2024. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Júnior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Integração de todos os nadadores no Regime de Alto Rendimento. • Obtenção de um mínimo de quatro classificações nos 16 primeiros. • Experiência internacional de elevado nível. 	

Nota: de acordo com o interesse da representação portuguesa nas principais competições internacionais da época (Campeonatos da Europa Juniores), poderá a DTN considerar outros momentos com vista à obtenção de mínimos em condições excecionais devidamente justificadas.

3.3. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR

Consideram-se dois níveis de integração, Elite e Jovem.

3.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2022-2024

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no triénio 2022-2024, da Seleção Nacional Sénior será composto por três estágios de preparação longos; três Provas / Meetings Internacionais de preparação/avaliação; Competição Internacional Principal (Europeus, Mundiais e Jogos) dependente do ano; uma Competição Internacional Secundária (Universíadas e/ou outra) dependente do ano.

Acresce ainda a participação nos Campeonatos da Europa ou do Mundo de Piscina Curta participação de acordo com o Calendário e a comparticipação da FPN nas deslocações a etapas das Taças do Mundo dos nadadores integrados em ambos os níveis.

Os nadadores que integram a Seleção Nacional Sénior Elite após a integração na PREPOL, podem apresentar um plano alternativo de preparação individual, o qual será subsidiado pela FPN, desde que o custo não ultrapasse o que está previsto no PAR. Desta forma, o custo será deduzido do mesmo e constitui alternativa aos estágios e às competições preparatórias. O plano alternativo deverá ser apresentado à direção técnica nacional e ficar sujeito a aprovação.

3.3.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO - SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR

A tabela de referenciação para a Seleção Nacional S nior Elite encontra-se estruturada em cinco níveis de referenciação (A, B e C).

O Acesso a estes níveis de referenciação pode ser ainda obtido da seguinte forma:

1. Seleção Nacional S nior Elite:

- A) Cumprimento de uma das marcas constantes da grelha de prepara o Olímpica em vigor; Obtenção de classifica o até 14  no Campeonato Mundial de Piscina Longa. Obtenção de classifica o até 8  no Campeonato Europeu de Piscina Longa.
- B) Obtenção da marca de AQ; Obtenção de classifica o 15  ou 16  em Campeonato do Mundo de Piscina Longa; obtenção de classifica o do 9  ao 12  em Campeonato da Europeu de Piscina Longa.

2. Seleção Nacional S nior Jovem:

Obtenção de marca AQ Jovem. Obtenção de classifica o nos 6 primeiros no Campeonato Europeu de Juniores; Classifica o até 8  nos Jogos Olímpicos da Juventude; Classifica o até 8  no Campeonato do Mundo de Juniores.

Tabela 8. Mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos Paris 2024 - Participa o em fun o dos mínimos A definidos pela World Aquatics.

MASCULINOS	PROVAS - P50M	FEMININOS
00:21.96	50 LIV	00:24.70
00:48.34	100 LIV	00:53.61
01:46.26	200 LIV	01:57.26
03:46.78	400 LIV	04:07.90
07:51.65	800 LIV	08:26.71
15:00.99	1500 LIV	16:09.09
00:53.74	100 COS	00:59.99
01:57.50	200 COS	02:10.39
00:59.49	100 BRU	01:06.79
02:09.54	200 BRU	02:23.91
00:51.67	100 MAR	00:57.92
01:55.78	200 MAR	02:08.43
01:57.94	200 EST	02:11.22
04:12.50	400 EST	04:38.53

Tabela 9. Mínimos de acesso Campeonato do Mundo de PL 2024. Participação em função dos mínimos A definidos pela World Aquatics.

MASCULINOS	PROVAS - P50m	FEMININOS
00:22.12	50 LIV	00:25.04
00:48.51	100 LIV	00:54.25
01:47.06	200 LIV	01:58.66
03:48.15	400 LIV	04:10.57
07:53.11	800 LIV	08:37.90
15:04.64	1500 LIV	16:29.57
00:25.16	50 COS	00:28.22
00:54.03	100 COS	01:00.59
01:58.07	200 COS	02:11.08
00:27.33	50 BRU	00:31.02
00:59.75	100 BRU	01:07.35
02:10.32	200 BRU	02:25.91
00:23.53	50 MAR	00:26.32
00:51.96	100 MAR	00:58.33
01:56.71	200 MAR	02:09.21
01:59.53	200 EST	02:12.98
04:17.48	400 EST	04:43.06

Tabela 10. Mínimos de acesso Campeonato da Europa de Piscina longa 2024.

MASCULINOS	PROVAS - P50m	FEMININOS
00:22.27	50 LIV	00:25.19
00:49.02	100 LIV	00:54.68
01:48.37	200 LIV	01:59.61
03:49.22	400 LIV	04:12.86
07:55.34	800 LIV	08:36.84
15:18.18	1500 LIV	16:28.47
00:25.29	50 COS	00:28.40
00:54.45	100 COS	01:01.11
01:59.23	200 COS	02:13.00
00:27.71	50 BRU	00:31.46
01:00.23	100 BRU	01:08.09
02:12.13	200 BRU	02:26.79
00:23.57	50 MAR	00:26.61
00:52.28	100 MAR	00:59.08
01:57.96	200 MAR	02:11.00
02:00.30	200 EST	02:13.84
04:17.55	400 EST	04:44.10

Tabela 11. Mínimos de acesso Campeonato do Mundo de PC 2024. Participa o em fun o dos mínimos A definidos pela World Aquatics.

MASCULINOS	PROVAS - P25M	FEMININOS
00:21.40	50 LIV	00:24.44
00:47.23	100 LIV	00:53.78
01:44.08	200 LIV	01:55.60
03:42.50	400 LIV	04:06.95
07:45.02	800 LIV	08:29.17
14:49.29	1500 LIV	16:15.27
00:23.38	50 COS	00:26.54
00:51.30	100 COS	00:58.08
01:52.66	200 COS	02:05.54
00:26.57	50 BRU	00:30.45
00:57.63	100 BRU	1:05.28
02:06.23	200 BRU	2:23.38
00:22.53	50 MAR	025.82
00:50.57	100 MAR	057.40
01:53.61	200 MAR	2:08.85
00:52.98	100 EST	00:59.65
01:55.25	200 EST	02:10.16
04:09.19	400 EST	04:37.54

3.3.3. NADADORES INTEGRADOS

Com base nos resultados obtidos até ao final da época 2022-2023 integram o grupo S nior Elite os seguintes nadadores:

Nome	Clube
Femininos	
Camila Rodrigues Rebelo	ALN
Francisca Soares Martins	FOCA
Masculinos	
Diogo Matos Ribeiro	SLB
Gabriel José Lopes	ALN
João Nogueira Costa	VSC
Miguel Duarte Nascimento	SLB

Com base nos resultados obtidos até ao final da época 2022-2023 integram o grupo S nior Jovem os seguintes nadadores:

Nome	Clube
Femininos	
Mariana Pacheco Cunha	CNCE
Masculinos	
Kevins Alexandre Apseniece	FCP
Rafael Miguel Mimoso	SLB

3.3.4. OPERACIONALIZA O PARA O ANO DE 2024

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional, da Sele o Nacional S nior para o ano de 2024, está apresentado no seguinte quadro:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
5 a 25 janeiro	Estágio de Altitude	Serra Nevada (ESP)
19 a 21 janeiro	Flanders Swim Cup	Antuérpia (BEL)
26 a 28 janeiro	Euro Meet	Luxemburgo (LUX)
11 a 18 fevereiro	Campeonato do Mundo PL	Doha (QAT)
24 fevereiro a 16 março	Estágio de Altitude	Serra Nevada (ESP)
18 a 24 março	Estágio Preparac�o	VRSA (POR)
10 a 21 abril	Estágio Preparac�o	VRSA (POR)
11 a 14 abril	Eindhoven Qualification Meet	Eindhoven (NED)
23 a 27 maio	Estágio Preparac�o	Sabadell (ESP)
27 maio a 17 junho	Estágio de Altitude	Serra Nevada (ESP)
29 e 30 maio	Circuito Mare Nostrum	Barcelona (ESP)
1 a 2 junho	Circuito Mare Nostrum	M�naco (FRA)
18 a 23 junho	Campeonato da Europa PL	Sérvia (SRB)
23 de junho a 13 de julho	Estágio de Altitude	Serra Nevada (ESP)
julho	Competi�o Internacional	A definir
20 e 21 julho	Estágio Final de Preparac�o	Jamor (POR)
27 de julho a 4 de agosto	Jogos Olímpicos	Paris (FRA)
dezembro	Campeonato do Mundo PC	Budapeste (HUN)

3.3.5. CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a prepara o dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta defini o dos objetivos a atingir em cada competi o, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**
 1. Meetings Internacionais disputados em Portugal.
 2. Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores - Piscina Curta.
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
 1. Campeonato do Mundo Absoluto de Piscina Longa.
 2. Campeonato da Europa Absoluto de Piscina Longa.
 3. Campeonato do Mundo de Piscina Curta.
 4. Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos | Open Portugal.
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 1. Jogos Olímpicos.

3.3.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2024

Os nadadores integrados no Programa de Prepara o Olímpica têm definidas as a es em que irão participar ao longo da época desportiva. Os nadadores que cumprirem os critérios de integra o estão imediatamente selecionados para a totalidade das a es do Plano.

1. A integra o processar-se-  nos seguintes momentos:
 - Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos, Open de Portugal.
 - Campeonato do Mundo de Piscina Longa.
 - Campeonato da Europa de Piscina Longa.
2. A obten o de mínimos para o Jogos Olímpicos, poderá ocorrer até dia **23 de junho de 2024** em qualquer competi o homologada pela World Aquatics para obten o de mínimos.
3. A obten o de mínimos para o Campeonato do Mundo de piscina curta decorrer  no período entre 1 setembro de 2023 e o limite definido para o final da inscri es

para a referida competições em provas homologadas pela World Aquatics para ao efeito.

Para o ano de 2024 os critérios de seleção e os objetivos de participa o são os seguintes:

ESTÁGIO DE ALTITUDE			
DATA	5 a 25 de janeiro de 2024	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integra�o, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes. Prepara�o específica. 	

FLANDERS SWIM CUP			
DATA	19 a 21 de janeiro 2024	LOCAL	Antuérpia (BEL)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integra�o, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes. Prepara�o específica. 	

EURO MEET			
DATA	26 a 28 janeiro de 2024	LOCAL	Luxemburgo (LUX)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integra�o, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes. Prepara�o específica. 	

CAMPEONATO DO MUNDO PL			
DATA	11 a 18 fevereiro 2024	LOCAL	Doha (QAT)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (tabela 9), Mínimo A Word Aquatics respeitando a quota de participa�o definida. Os mínimos terão que ser obtidos, desde <u>30 de março de 2023</u> até <u>23 de outubro de 2023</u> em provas homologadas pela World Aquatics. Os nadadores s� nadarão as provas em que tenham obtido mínimos. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integra�o, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> 4 classifica�o nos 8 primeiros. 8 classifica�es nos 16 primeiros. Obtenção de mínimo para os Jogos Olímpicos. Obtenção de mínimo de integra�o PREPOL. 	

ESTÁGIO DE ALTITUDE			
DATA	24 fevereiro a 16 março 2024	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO			
DATA	18 a 24 março 2024	LOCAL	Vila Real Stº António (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO			
DATA	10 a 21 abril 2024	LOCAL	Vila Real Stº António (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

EINDHOVEN QUALIFICATION MEET			
DATA	11 a 14 abril 2024	LOCAL	Eindhoven (NED)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO			
DATA	23 a 27 maio 2024	LOCAL	Sabadell (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

ESTÁGIO DE ALTITUDE			
DATA	27 maio a 17 junho 2024	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

CIRCUITO MARE NOSTRUM			
DATA	29 e 30 maio 2024	LOCAL	Barcelona (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

CIRCUITO MARE NOSTRUM			
DATA	1 a 2 junho 2024	LOCAL	Mónaco (FRA)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

CAMPEONATO DA EUROPA PISCINA LONGA			
DATA	18 a 23 junho 2024	LOCAL	Sérvia (SRB)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (tabela 10), respeitando a quota de participação definida. Os mínimos terão que ser obtidos, desde <u>1 de setembro de 2023 até 7 de abril de 2024</u> (Competições World Aquatics ou autorizadas previamente pela FPN em documento oficial). Os nadadores só nadarão as provas em que tenham obtido mínimos. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> 4 classificação nos 8 primeiros. 8 classificações nos 16 primeiros. Obtenção de mínimo para os Jogos Olímpicos. Obtenção de mínimo de integração PREPOL. 	

ESTÁGIO DE ALTITUDE			
DATA	23 de junho a 13 de julho 2024	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

COMPETIÇÃO INTERNACIONAL			
DATA	julho 2024	LOCAL	A definir
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na PREPOL. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

ESTÁGIO FINAL DE PREPARAÇÃO			
DATA	20 e 21 julho 2024	LOCAL	Jamor (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores qualificados para os Jogos Olímpicos. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	

JOGOS OLÍMPICOS			
DATA	27 de julho a 4 de agosto 2024	LOCAL	Paris (FRA)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de pelo menos, um mínimo da tabela 8, respeitando a quota de participação definida. Os mínimos terão que ser obtidos entre 1 de março de 2023 e 23 de junho de 2024 em qualquer competição que se encontre devidamente homologada pela World Aquatics para este efeito. No caso de haver mais nadadores do que a quota de participação definida serão selecionados os nadadores com melhor marca no período de qualificação até à realização do Campeonato da Europa de Piscina Longa. <p>Nota: A participação dos nadadores nesta competição estará sempre sujeita a</p>		<ul style="list-style-type: none"> 1 resultado dentro dos 8 primeiros. 2 resultados dentro dos 13 primeiros. 3 resultados dentro dos semifinalistas ou dezasseis primeiros. Obtenção das marcas Alvo previamente definidas (Melhor resultado Época) Integração PREPOL 2028. 	

JOGOS OLÍMPICOS			
DATA	27 de julho a 4 de agosto 2024	LOCAL	Paris (FRA)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
avaliação da DTN. Em função da produção de relatório médico e técnico sobre a preparação do nadador assegurando que o mesmo/a se encontra capacitado para cumprir os objetivos definidos.			

CAMPEONATO DO MUNDO DE PISCINA CURTA			
DATA	dezembro 2024	LOCAL	Budapeste (HUN)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores com pelo menos um mínimo de acesso em provas individuais da tabela 11. A obtenção de mínimos para o <u>Campeonato do Mundo de piscina curta</u> decorrerá no período entre 1 setembro de 2023 e o limite definido para o final da inscrições para a referida competições em provas homologadas pela World Aquatics para ao efeito. Os nadadores só nadarão as provas em que tenham obtido mínimos. <p>* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.</p>		<ul style="list-style-type: none"> 8 Classificações nos 8 primeiros. 12 Classificações nos 16 primeiros. 	

3.4. PROGRAMA ESPECIAL DE PREPARAÇÃO ESTAFETAS

Este programa tem como finalidade promover o desenvolvimento de competências essenciais para melhorar o desempenho em provas de estafetas e surge no âmbito dos objetivos definidos para o Ciclo de Preparação 2022/2024 onde se define a participação de uma equipa de estafetas nos Jogos Olímpicos de Paris 2024.

Com vista à participação na competição alvo da época, Jogos Olímpicos em Paris, a FPN levará a estafeta masculina 4x100 estilos ao Campeonato do Mundo em Doha, com os seguintes critérios:

- a) Nadam em Doha a nossa melhor equipa presente na competição.
- b) Caso a Equipa Nacional seja apurada a Paris 2024 fica decidido que o apuramento dos elementos que a compõem será considerada até ao Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos, Open de Portugal (abril 2024).
- c) Para efeito de avaliação será acrescido 0,3 décimos de segundo ao tempo obtido pelo nadador que classificou a estafeta em Doha (exceto para o nado de costas) em comparação com o tempo de prova individual alcançado no Open de Portugal (abril 2024).