



## COMUNICADO Nº 23-14

29/07/2014

### ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. ÁGUAS ABERTAS
3. CENTRO NACIONAL DE PREPARAÇÃO DE RIO MAIOR
4. RECORDES HOMOLOGADOS
5. DIVERSOS

### 1. NATAÇÃO PURA

#### *a) Campeonato da Europa – 18 a 24 Agosto 2014, Berlim (GER)*

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Selecções Nacionais de Natação Pura 2014, informamos que a participação nacional será como se segue:

Femininos	Clube	Provas
Victoria Kaminskaya	PIMPÕES	200E, 400E e 200B
Masculinos	Clube	Provas
Alexis Santos	SCP	50C, 200E, 400E e 4x100E
Carlos Almeida	FCP	50B, 100B, 200B e 4x100E
Diogo Carvalho	CGA	200E, 400E, 200B, 100M, e 4x100E
Nuno Quintanilha	CNCVG	100M, 200M e 4x100E
Pedro Oliveira	ESJB	50C, 100C, 200C, 200M e 4x100E

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**DTN:** José Manuel Borges

**DTN-ADJ:** David Ferro

**GACO:** Daniel Marinho

**Treinadores convidados:** Arthur Albiero (Lou) e José Machado (CNCVG)

**Fisioterapeuta:** Joana Miranda





## Plano de Viagens

TP 536	16 Agosto	Lisboa / Berlim	08h45/13h05
TP 537	25 Agosto	Berlim / Lisboa	13h50/16h30
TP 1976	25 Agosto	Lisboa / Porto	17h40/18h35

São permitidos, por pessoa, 20 Kgs de bagagem. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

Lembramos que para a deslocação supra referida, é obrigatória autorização dos pais para saída do País, para os menores de idade. No caso de pais separados, é necessária assinatura de ambos ou cópia autenticada da regulação do poder paternal.

Recordamos que todos os intervenientes deverão possuir o Cartão Europeu de Seguro de Doença, como divulgado no nosso comunicado no 17-09, de 29 de Maio p.p., no seu ponto três.

Recordamos ainda que pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei no 272/09, de 01 de Outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude terão que ser solicitados previamente à realização desta Competição.

### *b) Estágio de Preparação Terminal – 4 a 15 Agosto 2014, Rio Maior*

Estão convocados para este estágio os seguintes atletas:

Femininos	Clube
Victoria Kaminskaya	PIMPÕES
Masculinos	Clube
Alexis Santos (*1)	SCP
Carlos Almeida (*1)	FCP
Diogo Carvalho (*1)	CGA
Nuno Quintanilha	CNCVG
Pedro Oliveira	ESJB

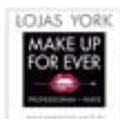
O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**DTN:** José Manuel Borges

**DTN-ADJ:** David Ferro

**Treinadores convidados:** Carlos Cruchinho (SCP), Élio Terrível (CGA), Rodrigo Batista (PIMPOES) e José Machado (CNCVG)

**Concentração:** 4 de Agosto, CAR de Rio Maior, 12h30.





Os atletas deverão fazer-se acompanhar de todo o material necessário à realização das sessões de treino.

(\*1) - Os atletas assinalados apenas cumprirão a segunda semana de estágio.

## 2. ÁGUAS ABERTAS

### a) *Campeonato da Europa – 13 a 17 Agosto 2014, Berlim (GER)*

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Selecções Nacionais de Águas Abertas 2014, informamos que a participação nacional será como se segue:

Masculinos	Clube	Provas
Hugo Ribeiro	GESPAÇOS	10KM E 25KM
Vasco Gaspar	SFUAP	10KM
Femininos	Clube	Provas
Angélica André	LSC	10KM E 25KM

**O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:**

**DTN:** José Manuel Borges

**Treinadores Convidados:** Rui Borges (CFP)

**Fisioterapeuta:** Joana Miranda

### Plano de Viagens

TP 1949	11 Agosto	Porto / Lisboa	06h00/06h50
TP 536	11 Agosto	Lisboa / Berlim	08h45/13h05
TP 537	18 Agosto	Berlim / Lisboa	13h50/16h30
TP 1976	18 Agosto	Lisboa / Porto	17h40/18h35

### b) *Estágio de Preparação Terminal – 4 a 9 Agosto 2014, Montemor-o-Velho*

Estão convocados para este estágio os seguintes atletas:

Masculinos	Clube
------------	-------





Hugo Ribeiro	GESPAÇOS
Vasco Gaspar	SFUAP
<b>Femininos</b>	<b>Clube</b>
Angélica André	LSC

**O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:**

**DTN:** José Manuel Borges

**Treinadores Convidados:** Rui Borges (CFP) e Carlos Freitas (SFUAP)

**Fisioterapeuta:** Ana Leite

**Concentração:** Dia 4 de Agosto, Hotel Abade João às 12h30

Os atletas deverão fazer-se acompanhar de todo o material necessário à realização das sessões de treino.

**c) Campeonato Europeu de Juniores – 18 a 20 Julho 2014, Zagreb (CRO)**

7,5 Km - Participaram 19 Países em Masculinos e em Femininos

3 Km - Participaram 15 Países em Masculinos

PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO
7,5 KM	19º (38º)	Rafael Gil	1:33:09.26
	30º (38º)	Alexandre Coutinho	1:35:36.66
	20ª (30ª)	Florbela Machado	1:42:35.47
3 KM	9º (15º)	Portugal (*6)	00:37:25.50

\*6 Rafael Gil, Alexandre Coutinho e Florbela Machado

**3. CENTRO NACIONAL DE PREPARAÇÃO DE RIO MAIOR**

No âmbito do apoio ao Desporto de Alto Rendimento, informa-se que estão abertas as candidaturas de praticantes desportivos ao CNP\_Rio Maior, em regime interno, para a época desportiva de 2014/2015. As candidaturas devem ser apresentadas até ao dia 15 de agosto de 2014.





Juntamos em anexo todas as informações e condições de integração. Informações ou esclarecimentos adicionais poderão ser solicitados através do email da FPN [secretaria@fpnatacao.pt](mailto:secretaria@fpnatacao.pt).

#### 4. RECORDES HOMOLOGADOS

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 50m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
18/07/14	4x200 L-C INF B-13	Rodrigo Ponte Jorge	08:58.21	ANAM	Loulé
		Edgar Filipe Santos			
		David Matias Cristino			
		Rafael Alcântara Aires			
19/07/14	200 B INF B-12	Clara Gomes Pereira	02:49.82	SAD	Loulé
19/07/14	4x100 L-C INF A-14 e INF	José Pedro Freitas	03:52.27	GDNVNF	Loulé
		João Pereira Tinoco			
		Hugo Gabriel Morais			
		Miguel Ângelo Santos			
19/07/14	4x100 L-C INF B-13	Rafael Alcantara Aires	04:06.16	ANAM	Loulé
		Edgar Filipe Santos			
		David Matias Cristino			
		Rodrigo Ponte Jorge			
20/07/14	100 B INF B-12	Clara Gomes Pereira	01:18.66	SAD	Loulé
20/07/14	100 M INF A-13	Ana Margarida Guedes	01:04.70	GCVR	Loulé
20/07/14	4x100 E-C INF A-14 e INF	João Pereira Tinoco	04:18.17	GDNVNF	Loulé
		Daniel Pereira Silva			
		Hugo Gabriel Morais			
		José Pedro Freitas			
24/07/14	4x200 L-C JUV	Maria Francisca Cabral	08:53:79	FCP	Jamor
		Ana Beatriz La Feria			
		Mafalda Malafaia Oliveira			
		Ana Rita Faria			





### RECORDES NACIONAIS – Pisc. 50m

DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
24/07/14	4x200 L-C JUN	Francisca Gomes Azevedo	08:38:96	SAD	Jamor
		Barbara Marques Rodrigues			
		Rita Barros Frischknecht			
		Barbara Sofia Barata			
25/07/14	4x100 L-C JUV	Raquel Gomes Pereira	04:07:56	SAD	Jamor
		Laura Sanchez Rodrigues			
		Rita Maurile Taveira			
		Madalena Gomes Azevedo			
25/07/14	200 L JUV B-15	José Henriques Luz	01:57:62	NSCG	Jamor
25/07/14	200 L SEN-ABS	Luis Emanuel Vaz	01:48:98	GDNVNF	Jamor
25/07/14	200 L JUV A-15	Tamila Holub	02:05:94	SCB	Jamor
25/07/14	200 L JUV B-14	Maria Francisca Cabral	02:07:40	FCP	Jamor
26/07/14	200 B JUN-17	André Gonçalo Santos	02:19:00	LSC	Jamor
26/07/14	400 L JUV B-14	Maria Francisca Cabral	04:26:20	FCP	Jamor
27/07/14 1º	4x100 E-C JUV	Rita Maurile Taveira	04:34:41	SAD	Jamor
		Raquel Gomes Pereira			
		Madalena Gomes Azevedo			
		Laura Sanchez Rodrigues			
27/07/14 2º	4x100 E-C JUV-A 16 e JUV	Miguel Reis Santos	04:05:25	SAD	Jamor
		Afonso Ribeiro Bate			
		Hugo Pon			
		Francisco Carvalho Machado			
27/07/14 3º	800 L JUV-A 15	Tamila Holub	08:50:68	SCB	Jamor
27/07/14 4º	4x100 E-C JUN	Francisca Gomes Azevedo	04:24:95	SAD	Jamor
		Ana Beatriz Marques			
		Barbara Sofia Barata			
		Rita Barros Frischknecht			





## 5. DIVERSOS

### a) *Lista de Substâncias e Métodos Proibidos da AMA*

A Comissão da Lista da Agência Mundial Antidopagem (AMA), entidade responsável pela elaboração da Lista de Substâncias e Métodos Proibidos da AMA, debruçou-se sobre o potencial ao nível do aumento do rendimento desportivo com a utilização do xénon.

Na sequência de uma recomendação dessa comissão, o Comité Executivo da AMA aprovou a decisão de publicar uma nova versão da supra referida Lista para 2014 (aqui em anexo), que entrará em vigor em 1 de setembro de 2014, tendo já sido concluído o procedimento necessário para permitir a necessária ratificação pela Convenção Internacional de Luta contra a Dopagem da UNESCO e pelo Grupo de Monitorização da Convenção Contra a Dopagem do Conselho da Europa.

A nova versão introduz uma nova redação para a Seção S.2.1 da Lista:

## **S2. HORMONAS PEPTÍDICAS, FATORES DE CRESCIMENTO E SUBSTÂNCIAS RELACIONADAS**

**As seguintes substâncias e seus fatores de libertação, são proibidas:**

**1. Agentes Estimulantes da Eritropoiese. [por ex. Eritropoietina (EPO), darbopoietina (dEPO), estabilizadores e ativadores dos fatores indutores de hipoxia (HIF) (por ex: xénon, árgon), metoxi polietileno glicol-epiteína beta (CERA), peginesatida (Hematida)];**

Pela FPN

António José Silva  
Presidente



COMPLEXO DESPORTIVO  
**RIO MAIOR**  
SPORTS CENTRE



# COMPLEXO DESPORTIVO RIO MAIOR SPORTS CENTRE

Rio Maior situa-se no centro do país, a 80 km de Lisboa, 30 km de Santarém e 20 km de Caldas da Rainha. É um dos concelhos do Distrito de Santarém.

A zona Norte do concelho integra-se na área protegida do Parque Natural das Serras d'Aire e Candeeiros da qual também fazem parte as Salinas de Rio Maior. Perfeitamente integrado na paisagem da cidade surge o Complexo Desportivo de Rio Maior. Todas as instalações desportivas se agrupam com o complexo escolar existente proporcionando distâncias de deslocação mínimas entre todos os equipamentos.

Servido por uma rede de autoestradas que o liga a qualquer ponto do país, o Centro de Estágios e Formação Desportiva de Rio Maior encontra-se a apenas 80 km do Aeroporto de Lisboa, dispondo de um serviço de transportes para os atletas e equipas alojados no complexo.

We are located in Rio Maior, a small portuguese city in the center of the country, 80 km north from the capital, Lisbon, and 30 km from the coast. The city is connected to all major Portuguese destinations by a network of highways and Lisbon airport is 45 minutes by car.

Arriving at the Sports Center you'll see the Natural Park of Serras d'Aire and Candeeiros confining with the training facilities. It means you'll have fresh and clean air and also the opportunity for a walk, or a trail run in various charted routes along the park. Near Rio Maior you'll find also the only active interior Salt Pans in whole Europe, a reminder that once the sea covered this lands.

The Sports Centre layout makes it easy to go from one to another facility, as they stand at walking distance.





## Centro de Estágios Lodging Facilities

O Centro de Estágios de Rio Maior dispõe de três alas independentes de alojamento com 48 quartos em tipologias singles, duplos, triplos ou quádruplos, o que permite um ajuste às necessidades das equipas ou atletas. Todos os quartos estão equipados com telefone, internet wireless, televisão, mini-bar, ar condicionado e uma ou duas casas de banho, conforme a configuração.

Dispõe de um serviço de Bar/Cafeteria e também de um Restaurante self-service, onde são confeccionadas refeições para todos os atletas ali alojados. Contando com profissionais qualificados as ementas do restaurante são preparadas tendo em conta as especificidades de alimentação de cada equipa, podendo ser previamente escolhidas pelas equipas em estágio.

No Centro encontra ainda um auditório multimédia com capacidade para 90 pessoas, salas de reuniões, sala de lazer, salas para equipamentos, Ginásio, Sauna, Jacuzzi, Banho Turco, Crioterapia e serviço de lavanderia.

The Rio Maior Sports Centre has three independent lodging areas with a total of 48 rooms ready for single, double, triple or quadruple occupancy, meeting the specific needs of teams and athletes. You'll find a telephone in all rooms, Wireless Internet Access, Cable TV, mini-bar, air conditioning and one or two bathrooms.

You can also find a Bar/Cafeteria service and a Restaurant where all athletes can take their daily meals. With qualified personnel handling all tasks, the restaurant's menus are prepared considering the specific needs of each lodged team which can previously be selected by the team managers.

In the lodging area there is also a 90 seat multimedia auditorium, gym, recreation area, meeting rooms, equipment rooms, bike storage and a laundry service.



COMPLEXO DESPORTIVO  
**RIO MAIOR**  
SPORTS CENTRE



## Estádio Municipal Rio Maior Stadium

O Estádio Municipal de Rio Maior é o palco ideal para a realização de eventos desportivos. Dotado de bancadas com capacidade para 6500 espectadores, totalmente cobertas, o Estádio dispõe de um relvado natural com as dimensões de 104 x 68m sendo frequentemente usado para treinos e jogos das selecções nacionais de futebol. A pista envolvente, a que foi dado o nome de Susana Feitor, atleta tetra olímpica riomaiorense, tem 400 mts de perímetro à corda, com 8 corredores, 2 caixas de saltos e zonas de lançamento para peso, martelo e dardo.

O Estádio Municipal dispõe ainda de todo o equipamento para a cronometragem de provas, incluindo photo-finish, bem como de iluminação capaz de garantir transmissões televisivas estando por isso apto a receber qualquer competição desportiva na área do futebol e atletismo.

Integradas na estrutura do Estádio Municipal de Rio Maior estão igualmente 2 salas polivalentes com 360m<sup>2</sup> especialmente dedicadas à prática de desportos de combate, como o judo ou o taekwondo.

Rio Maior Municipal Stadium has ideal conditions for football and athletics events. With 6500 covered seats, the stadium has a natural grass pitch with 104 x 68m, frequently used for competitions and training sessions by Portuguese National Football Teams. The 400m synthetic athletics track, named by the 4 times Olympic athlete Susana Feitor, from Rio Maior, has 8 lanes, 2 jump boxes and an area for discus, hammer and javelin.

The Stadium features a chrono timing system, equipped with photo finish and lighting conditions, capable of sustaining TV broadcasts without any extra material.

The Stadium also holds 2 indoor sports rooms with 360m<sup>2</sup>, ideal for combat sports like judo and taekwondo.

## Campos de Treino Training Fields

O Complexo Desportivo de Rio Maior tem 4 campos de treino relvados.

Dois em relva sintética com as medidas de 100 x 64m e 60 x 40m; dois em relva natural com as medidas 105 x 64m e 66 x 50m, contando um deles com uma zona para aquecimento com 40 x 80m também ela relvada.

Para a prática de voleibol e futebol de praia, existe um espaço com as medidas oficiais para competições, onde a Seleção Portuguesa de Futebol de Praia realiza os seus treinos. Todos os campos dispõem de iluminação artificial.

**Rio Maior Sports Centre has 4 outdoor football training pitches. Two in natural grass, with 100 x 64m and 60 x 70m, two in synthetic turf with 100 x 64m and 60 x 40m.**

**There is a pitch, for beach volleyball and beach soccer with official measures for competitions, where the Portugal National Beach Soccer Team has training sessions. All fields are served by artificial lighting.**



## Pavilhão Polidesportivo Multisports Hall

O Pavilhão Polidesportivo de Rio Maior tem 2000 lugares sentados e excelentes condições para a prática de todas as modalidades indoor: andebol, badminton, basquetebol, futsal, voleibol e desportos de combate, entre outras.

De grande funcionalidade, este pavilhão recebeu jogos da fase final do Campeonato do Mundo de Andebol em 2003, dispondo por isso de condições técnicas excelentes, quer para a prática desportiva quer para transmissões televisivas.

**Características Técnicas:**  
Piso Flutuante de Madeira, Ar condicionado, Marcador Eletrónico, Baybor de 4 faces, Iluminação branca (5800° Kelvin e 600 lux/m<sup>2</sup> no solo), Sistema sonoro e Sala de Imprensa.

**The Rio Maior Multi Sports Hall with a 2000 spectator seating capacity, has excellent conditions for all indoor sports: Handball, Badminton, Basketball, Futsal, Volleyball and Combat Sports.**

**This Sports Complex was one of the facilities used for final matches during the 2003 Men Handball World Championship and has excellent technical conditions for sports practice and TV broadcasting.**

**Technical Specifications:**  
Wooden Floor, Air Conditioning, 4 sides Baybor Electronic Multisports Scoreboard, White Ligthing (5800° Kelvin e 600 lux/m<sup>2</sup> ground level), Sound System and Press Room.



COMPLEXO DESPORTIVO  
**RIO MAIOR**  
SPORTS CENTRE



## Piscina Olímpica Olympic Swimming Pool

Dotado de duas piscinas cobertas, com 25 e 50 metros, e ainda um tanque de saltos e um tanque de aprendizagem este Complexo está preparado para receber todas as vertentes da natação.

O Complexo de Piscinas dispõe de dois ginásios para treino fora de água, um deles equipado com ergómetros VASA.

A qualidade destas instalações foi reconhecida com a implantação do Centro de Alto Rendimento de Natação de Portugal.

With two indoor swimming pools, with 25 and 50 meters, an indoor learning pool and an outdoor diving tank, this Complex fulfills all requirements for any aquatic activity.

Two gyms are part of these facilities, one of them equipped with VASA swimming ergometers.

The Portuguese high performance Swimming Center is based in our Complex.





COMPLEXO DESPORTIVO  
**RIO MAIOR**  
SPORTS CENTRE



## Fisioterapia e Recuperação Physiotherapy and Recovery

Equipado com a mais recente tecnologia de terapia e recuperação (laser, ultrasons, magnetoterapia, ondas de choque, ondas curtas), o Centro de Estágios de Rio Maior tem ao dispor dos atletas e equipas os serviços de medicina desportiva, massagem e fisioterapia.

O Centro dispõe ainda de duas zonas de recuperação com Jacuzzis, Saunas, Banho Turco e área para tratamentos de Crioterapia.

The Rio Maior Sports Centre offers their athletes services in Sports Medicine, Massage and Physiotherapy with the latest therapy and recovery equipment (laser, ultrasounds, magnetotherapy, shock wave therapy and short wave therapy).

The Sports Centre also has two recovery areas for athletes, equipped with Jacuzzi, Sauna, Steam Bath and Cryotherapy

# COMPLEXO DESPORTIVO RIO MAIOR SPORTS CENTRE

- A** Centro de Estágios e Formação Desportiva
- B** Pavilhão Polidesportivo
- C** Complexo de Piscinas Municipais
- D** Estádio Municipal
- E** Pavilhão Multiusos
- F** Pavilhão Gimnodesportivo
- G** Parque Desportivo
- H** Campos de Treino - Relva Natural
- I** Campo de Treino - Relvado Sintético
- J** Campo de Futebol e Voleibol de Praia

- P** Parque de Estacionamento
- Polidesportivos Descobertos
- Terminal Rodoviário

- A** Sports Centre Lodging Facilities
- B** Multisports Hall 1
- C** Swimming Pools
- D** Municipal Stadium
- E** Multipurpose Centre
- F** Multisports Hall 2
- G** Sports Park
- H** Training Fields - Natural turf
- I** Training Field - Synthetic turf
- J** Beach Soccer and Volleyball Field

- P** Parking Area
- Open Air Multisports Field
- Bus Station



# COMPLEXO DESPORTIVO RIO MAIOR SPORTS CENTRE

## Contactos | Contacts

Apartado 153 2040-998 Rio Maior - PORTUGAL  
Pá da Ribeira, 2040-227 Rio Maior - PORTUGAL  
Phone: +351 243 999 700 Fax: +351 243 999 709  
email: geral@desmor.pt | www.desmor.pt  
[www.youtube.com/desmoreem](http://www.youtube.com/desmoreem)  
[www.facebook.com/desmor.pt](http://www.facebook.com/desmor.pt)



# CENTRO NACIONAL DE PREPARAÇÃO PARA O ALTO RENDIMENTO DE RIO MAIOR

## FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

### I – DADOS PESSOAIS

Nome:			FOTO
Nº Licença:	Data Nascimento:		
N.º BI / C. Cidadão: Cidadão	Data Validade:		
N.º Passaporte:	Data Validade:		
Morada:	C. Postal:		
E-mail:	Telemóvel:		

### II – DADOS ESCOLARES

Nome da Escola:	Ano:		
Curso:	Turma:	Número:	
Morada:	C. Postal:		
E-mail:	Telefone:		

### III – DADOS DO CLUBE

Nome:	Sigla:		
Morada:	C. Postal:		
Página Internet:	E-mail:	Telefone:	

### IV – ENQUADRAMENTO TÉCNICO

Técnico:	Clube:		
Morada:	C. Postal:		
E-mail:	Telemóvel:		

## V – EXAME MÉDICO DESPORTIVO E INFORMAÇÃO CLÍNICA

Exame Médico Desportivo efectuado a \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ no  CMD de \_\_\_\_\_  Outro

Doenças Crónicas

Limitações Físicas

Medicamentos Autorizados

## VI – CRITÉRIOS DE ACESSO

Disciplina

Águas Abertas

Natação Pura

- a)  Integração no Projecto Olímpico Rio 2016
- b)  Integração no Projecto Esperanças Olímpicas
- c)  Integração no Regime de Alto Rendimento  **Nível A**  **Nível B**  **Nível C**
- d)  Representação da Selecção Nacional consecutivamente nas duas últimas épocas.
- e)  Campeão Nacional de Águas Abertas, pelo menos uma vez, nas últimas duas épocas
- f)  Representação da Selecção Nacional, pelo menos uma vez, nas últimas duas épocas
- g)  Campeão Nacional de 800/1500 metros Livres em Natação Pura, na última época

**Nota:** Na disciplina de Águas Abertas aplicam-se os critérios a), b), e), f), e g)  
Na disciplina de Natação Pura aplicam-se os critérios a), b), c) e d)

## VII – MOTIVAÇÕES DA CANDIDATURA

## VIII – CURRÍCULO DESPORTIVO

Resultados Internacionais (por ordem cronológica, do mais recente para o mais antigo)

Denominação do Evento	Data	Prova	Classificação	Tempo	Participantes

Resultados Nacionais (por ordem cronológica, do mais recente para o mais antigo)

Denominação do Evento	Data	Prova	Classificação	Tempo	Participantes

## IX – DECLARAÇÃO

Declaro que são verdadeiras todas as informações constantes no presente formulário, que não foram omitidas quaisquer informações relevantes e que satisfaço as condições de candidatura exigidas pela Federação Portuguesa de Natação, tendo tomado conhecimento que quaisquer declarações falsas ou a não entrega da documentação exigida no acto da candidatura, determinará a exclusão da mesma. Mais declaro que li, compreendi e aceito, sem reservas, as condições enunciadas no Regulamento do *Campus Aquático*.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Assinatura (como no BI/CC) \_\_\_\_\_

Caso o requerente seja menor, o formulário de candidatura deverá ser assinado pelo detentor do poder paternal ou tutela sobre o mesmo.

# Lista de Substâncias e Métodos Proibidos

## Código Mundial Antidopagem

### 1 de setembro de 2014 (Data de Entrada em Vigor)

Ratificada pela Conferência de Partes da Convenção Internacional contra a Dopagem no Desporto da UNESCO em 18/07/2014 e pelo Grupo de Monitorização da Convenção Contra a Dopagem do Conselho da Europa em 01/07/2014.

O texto oficial da Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é mantido pela AMA e é publicado em Inglês e Francês. Em caso de conflito entre a versão Portuguesa e as versões originais, a versão em Inglês prevalece.

De acordo com o Artigo 4.2.2. do Código Mundial Antidopagem, todas as Substâncias Proibidas serão consideradas "Substâncias Específicas" exceto as substâncias previstas nas classes **S1**, **S2**, **S4.4**, **S4.5** e **S6.a** e os Métodos Proibidos **M1**, **M2** e **M3**.

## SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS EM COMPETIÇÃO E FORA DE COMPETIÇÃO

### SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS

#### S0. SUBSTÂNCIAS NÃO APROVADAS OFICIALMENTE

Qualquer substância farmacológica que não seja referida em qualquer das subseqüentes secções da presente Lista e que não tenha sido objeto de aprovação por qualquer autoridade reguladora governamental de saúde pública para uso terapêutico em humanos (por ex. substâncias sob desenvolvimento pré-clínico ou clínico, ou que foram descontinuadas, drogas de síntese, medicamentos aprovados apenas para uso veterinário) é proibida em competição e fora de competição.

#### S1. AGENTES ANABOLISANTES

Os agentes anabolisantes são proibidos.

##### 1. Esteroides androgénicos anabolisantes

a. Esteroides androgénicos anabolisantes exógenos\* incluindo:

**1-androstenediol** ( $5\alpha$ -androst-1-ene-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol); **1-androstenediona** ( $5\alpha$ -androst-1-ene-3,17-diona); **bolandiol** (estr-4-ene-3 $\beta$ , 17 $\beta$ -diol); **bolasterona**; **boldenona**; **boldiona** (androst-1,4-

diene3,17-diona); **calusterona**; **clostebol**; **danazol** ([1,2]oxazolo[4',5':2,3]pregna-4-en20-yn17 $\alpha$ -ol); **dehidroclormetiltestosterona** (4-cloro17  $\beta$ -hidroxi-17  $\alpha$ -metilandrosta-1,4-dien3-ona); **desoximetiltestosterona** (17  $\alpha$ -metil5  $\alpha$ -androsta-2-ene17  $\beta$ -ol); **drostanolona**; **estanozolol**; **estembolona**; **etilestrenol** (19-norpregna-4-en17 $\alpha$ -ol); **fluoximesterona**; **formebolona**; **furazabol** (17 $\alpha$ -metil[1,2,5]oxadiazolo[3',4':2,3]-5 $\alpha$ -androsta-17 $\beta$ -ol); **gestrinona**; **4-hidroxitestosterona** (4,17  $\beta$ -dihidroxiandrosta-4-en3-ona); **mestanolona**; **mesterolona**; **metandienona** (17  $\beta$ -hidroxi17  $\alpha$ -metilandrosta-1,4-diene3-ona); **metandriol**; **metasterona** (17 $\beta$ -hidroxi2 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -dimetil5 $\alpha$ -androsta-3-one); **metenolona**; **metildienolona** (17  $\beta$ -hidroxi17  $\alpha$ -metilestra-4,9-diene3-ona); **metil-1-testosterona** (17  $\beta$ -hidroxi17  $\alpha$ -metil5  $\alpha$ -androsta-1-ene3-ona); **metilnortestosterona** (17  $\beta$ -hidroxi17  $\alpha$ -metilestra-4-ene3-ona); **metiltriolenona** (17  $\beta$ -hidroxi17  $\alpha$ -metilestra-4,9,11-trien3-ona); **metiltestosterona**; **metribolona** (metiltriolenona, 17 $\beta$ -hidroxi17 $\alpha$ -metilestra-4,9,11-trien3-ona); **mibolona**; **nandrolona**; **19-norandrostenediona** (estra-4-ene3,17-diona); **norboletona**; **norclostebol**; **noretandrolona**; **oxabolona**; **oxandrolona**; **oximesterona**; **oximetolona**; **prostanzol** (17 $\beta$ -[(tetrahydropyran-2-yl)oxy]-1'H-pirazolo[3,4:2,3]-5 $\alpha$ -androsta-ene); **quimbolona**; **1-testosterona** (17  $\beta$ -hidroxi5  $\alpha$ -androsta-1-ene3-ona); **tetrahydrogestrinona** (17-hidroxi18 $\alpha$ -homo19-nor17 $\alpha$ -pregna-4,9,11-trien3-one); **trembolona** (17 $\beta$ -hidroxiestra-4,9,11-trien3-one) e outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similar(es).

b. Esteroides androgénicos anabolisantes endógenos\*\*, quando administrados exogenamente:

**Androstenediol** (androsta-5-ene3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol); **androstenediona** (androsta-4-ene3,17-diona); **dihidrotestosterona** (17  $\beta$ -hidroxi5  $\alpha$ -androsta-ona); **prasterona** (dehidroepiandrosterona, DHEA, 3 $\beta$ -hidroxiandrosta-5-en-17-one); **testosterona** e os seguintes metabolitos e isómeros, incluindo, mas não limitado a:

**5 $\alpha$ -androsta-ene3 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -diol**; **5 $\alpha$ -androsta-ene3 $\alpha$ ,17 $\beta$ -diol**; **5 $\alpha$ -androsta-ene3 $\beta$ ,17 $\alpha$ -diol**; **5 $\alpha$ -androsta-ene3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol**; **androsta-4-ene3 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -diol**; **androsta-4-ene3 $\alpha$ ,17 $\beta$ -diol**; **androsta-4-ene3 $\beta$ ,17 $\alpha$ -diol**; **androsta-5-ene3 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -diol**; **androsta-5-ene3 $\alpha$ ,17 $\beta$ -diol**; **androsta-5-ene3 $\beta$ ,17 $\alpha$ -diol**; **4-androstenediol** (androsta-4-ene3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol); **5-androstenediona** (androsta-5-ene3,17-diona); **epi-dihidrotestosterona**; **epitestosterona**; **etiocolanolona**; **3 $\alpha$ -hidroxi5 $\alpha$ -androsta-17-ona**; **3 $\beta$ -hidroxi5 $\alpha$ -androsta-17-ona**; **7 $\alpha$ -hidroxi-DHEA**; **7 $\beta$ -hidroxi-DHEA**; **7-keto DHEA**; **19-norandrosterona**; **19-noreticoliocolanolona**.

## 2. Outros agentes anabolisantes, incluindo mas não limitados a:

**Clenbuterol**, **moduladores seletivos dos recetores dos androgénios (SARMs)**, **tibolona**, **zeranol**, **zilpaterol**.

*Para efeitos desta secção:*

\* “Exógeno” refere-se a uma substância que não é normalmente produzida pelo organismo naturalmente.

\*\* “Endógeno” refere-se a uma substância que é normalmente produzida naturalmente pelo organismo.

## **S2. HORMONAS PEPTÍDICAS, FATORES DE CRESCIMENTO E SUBSTÂNCIAS RELACIONADAS**

As seguintes substâncias e seus fatores de libertação, são proibidas:

- 1. Agentes Estimulantes da Eritropoiese.** [por ex. Eritropoietina (EPO), darbopoietina (dEPO), estabilizadores dos fatores indutores de hipoxia (HIF) (por ex: xénon, árgon), metoxi polietileno glicol-epoiteina beta (CERA), peginesatida (Hematida)];
- 2. Gonadotrofina Coriónica (CG) e Hormona Luteinizante (LH)** e os seus fatores de libertação, proibidas apenas nos praticantes desportivos do sexo masculino;
- 3. Corticotrofinas** e os seus fatores de libertação;
- 4. Hormona de crescimento (GH)** e os seus fatores de libertação e **Fatores de Crescimento insulina-like (IGF-1).**

Para além disso, os seguintes fatores de crescimento são proibidos

**Fatores de crescimento fibroblásticos (FGFs), Fatores de crescimento hepatocitários (HGF), Fatores de crescimento mecânicos (MGFs), Fatores de crescimento plaquetários (PDGF) e Fatores de crescimento vaso-endoteliais (VEGF)**, assim como outros fatores de crescimento que afetem a síntese proteica/degradação ao nível dos músculos, tendões ou ligamentos, a vascularização, a utilização energética, a capacidade regenerativa ou a mudança de tipo de fibra.

incluindo outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similar(es).

## **S3. BETA-2 AGONISTAS**

Todos os Beta-2 agonistas, incluindo todos os isómeros óticos (por ex. *d*- e *l*-) quando relevante, são proibidos à exceção do salbutamol (máximo de 1600 microgramas num período de 24 horas), formoterol (máximo de 54 microgramas num período de 24 horas) e do salmeterol, quando administrado por via inalatória de acordo com o regime terapêutico recomendado pelo fabricante.

A presença de salbutamol na urina numa concentração superior a 1000 ng/mL ou do formoterol numa concentração superior a 40 ng/mL faz presumir que não se trata de um uso terapêutico da substância e será considerada como um resultado analítico positivo a não ser que o praticante desportivo prove, através de um estudo farmacocinético controlado, que o resultado anormal foi a consequência de uma utilização terapêutica administrada por via inalatória dentro dos limites máximos acima indicados.

## **S4. MODULADORES HORMONAIS E METABÓLICOS**

As seguintes classes são proibidas:

**1. Inibidores da aromatase** incluindo, mas não limitados a: **aminoglutetimida, anastrozol, androsta-1,4,6-triene,-3,17-diona (androstatrienediona), 4-androstene3,6,17 triona (6-oxo), exemestano, formestano, letrozol, testolactona.**

**2. Moduladores seletivos dos recetores dos estrogénios (SERMs)** incluindo, mas não limitados a: **raloxifeno, tamoxifeno, toremifeno.**

**3. Outras substâncias antiestrogénicas** incluindo, mas não limitadas a: **ciclofenil, clomifeno, fulvestrant.**

**4. Agentes modificadores da(s) função(ões) da miostatina**, incluindo, mas não limitadas a: **inibidores da miostatina.**

**5. Moduladores metabólicos:**

a) **Insulinas**

b) **Agonistas do recetor ativado  $\delta$  por proliferadores peroxisomais (PPAR $\delta$ )** (por ex: **GW 1516**), **agonistas do eixo da proteína quinase dependente do AMP (AMPK)**, (por ex: **AICAR**).

## **S5. DIURÉTICOS E OUTROS AGENTES MASCARANTES**

Os agentes mascarantes são proibidos. Incluem:

**Desmopressina, diuréticos, expansores de plasma** (por ex. **glicerol**; administração intravenosa de **albumina dextrano, hidroxietilamido e manitol**) **probenecide** e outras substâncias com efeito(s) biológico(s) similares. A administração local de felypressin em anestesia dentária não é proibida.

Os diuréticos incluem:

**Acetazolamida, ácido etacrínico, amilorida, bumetanida, canrenona, clorotalidona, espironolactona, furosemida, indapamida, metolazona, tiazidas (por ex. bendroflumetiazida, clorotiazida, hidroclorotiazida), triamtereno, vaptans (por exemplo tolvaptan)** e outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similares (exceto a drosperinona, o pamabrom e a aplicação tópica de dorzolamina e de brinzolamida, que não são proibidas).

O uso *Em Competição* e *Fora de Competição*, conforme aplicável, de qualquer quantidade de uma substância sujeita a um valor limite de deteção (por ex. formoterol, salbutamol, catina, efedrina, metilefedrina e pseudoefedrina) associado com um diurético ou outro agente mascarante, requer a obtenção de uma Autorização de Utilização Terapêutica especificamente para essa substância, para além da obtida para o diurético ou outro agente mascarante.

## MÉTODOS PROIBIDOS

### **M1. MANIPULAÇÃO DO SANGUE E DE COMPONENTES DO SANGUE**

São proibidos os seguintes:

1. A administração ou reintrodução de qualquer quantidade de sangue autólogo, alogénico, (homólogo) ou heterólogo ou de produtos eritrocitários de qualquer origem no sistema circulatório.
2. Incremento artificial da captação, transporte ou libertação de oxigénio, incluindo mas não limitado a perfluoroquímicos, efaproxiral (RSR13) e produtos modificados da hemoglobina (por ex. substitutos de sangue baseados na hemoglobina, produtos de hemoglobina micro encapsulada), excluindo a administração de oxigénio por via inalatória.
3. Qualquer forma de manipulação intravascular do sangue ou dos componentes do sangue por meios físicos ou químicos.

### **M2. MANIPULAÇÃO QUÍMICA E FÍSICA**

São proibidos os seguintes:

1. A adulteração, ou tentativa de adulteração, de forma a alterar a integridade e validade das amostras recolhidas nos controlos de dopagem, incluindo mas não limitado à substituição e/ou adulteração da urina (por ex. proteases);
2. As infusões e/ou injeções intravenosas de mais de 50 mL por um período de 6 horas são proibidas com exceção das realizadas legitimamente no âmbito de uma admissão hospitalar ou de uma investigação clínica.

### **M3. DOPAGEM GENÉTICA**

Os seguintes métodos, com potencial para melhorar o rendimento desportivo, são proibidos:

1. A transferência de polímeros de ácidos nucleicos ou de análogos de ácidos nucleicos;
2. O uso de células normais ou geneticamente modificadas.

## SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS EM COMPETIÇÃO

As seguintes categorias são proibidas *Em Competição*, para além das incluídas nas categorias S0 a S5 e M1 a M3, descritas anteriormente:

### SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS

#### S6. ESTIMULANTES

Todos os estimulantes, (incluindo todos os isómeros óticos (por ex. *d*- e *l*-) quando relevante, são proibidos, exceto os derivados do imidazole utilizados por via tópica e todos os estimulantes incluídos no Programa de Monitorização para 2014\*:

Os estimulantes incluem:

a: Estimulantes não específicos:

**Adrafinil; anfeprumona; amifenazol; anfetamina; anfetaminil; benfluorex; benzanfetamina; benzilpiperazina; bromantan; clobenzorex; cocaína; cropropamida; crotetamida; fencamina; fendimetrazina; fenetilina; fenfluramina; fenmetrazina; fenproporex; fentermina; fonturacentam [4-fenilpiracetam (carfedon)]; furfenorex; mefenorex; mefentermina; mesocarbo; metanfetamina (d-); p-metilanfetamina; prenilamina; modafinil; norfenfluramina; prolintano.**

Um estimulante que não esteja descrito nesta secção é uma Substância Específica.

b: Estimulantes específicos (exemplos):

**Benzefetamina; catina\*\*; catinona e os seus análogos (por exemplo mefedrona, metedrona,  $\alpha$ -pirrolidinovalerofenona); dimetilanfetamina; efedrina\*\*\*; epinefrina\*\*\*\* (adrenalina); etamivan; etilanfetamina; etilefrina; estricnina; famprofazona; fembutrazato; fencafamina; fenprometamina; heptaminol; hidroxianfetamina (parahidroxianfetamina); isometeptano; levmetanfetamina; meclofenoxato; metilefedrina\*\*\*; metilendioximetanfetamina; metilhexaneamina (dimetilpentilamina); metilfenidato; niquetamida; norfenefrina; octopamina; oxilofrina (metilsinefrina); pemolina; pentetrazol; propilhexedrina; pseudoefedrina\*\*\*\*\*; selegilina; sibutramina; tenanfetamina (metilendioxianfetamina); trimetazidina; tuaminoheptano e outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similar(es).**

\* As seguintes substâncias incluídas no Programa de Monitorização para 2014 (bupropion, cafeína, fenilefrina, fenilpropanolamina, nicotina, pipradol e sinefrina) não são consideradas Substâncias Proibidas.

\*\* A **catina** é proibida quando a concentração na urina seja superior a 5 microgramas por mililitro.

\*\*\* Tanto a **efedrina** como a **metilefedrina** são proibidas quando a concentração na urina seja superior a 10 microgramas por mililitro.

\*\*\*\* A administração local (por ex. nasal, oftalmológica) de **epinefrina (adrenalina)** ou quando associada com anestésicos locais não é proibida.

\*\*\*\*\* A **pseudoefedrina** é proibida quando a concentração na urina seja superior a 150 microgramas por mililitro.

## **S7. NARCÓTICOS**

Os seguintes narcóticos são proibidos:

**Buprenorfina; dextromoramida; diamorfina (heroína); fentanil e os seus derivados; hidromorfona; metadona; morfina; oxiconona; oximorfona; pentazocina; petidina.**

## **S8. CANABINÓIDES**

Os canabinóides naturais (por ex. **canábis, haxixe, marijuana**), ou **delta 9-tetrahydrocannabinol (THC)** sintético e os canabimiméticos (por ex. "**Spice**", **JWH018, JWH073, HU-210**) são proibidos.

## **S9. GLUCOCORTICOSTERÓIDES**

Todos os glucocorticosteroides são proibidos quando administrados por via oral, retal ou por injeção intravenosa ou intramuscular.

# **SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS EM ALGUNS DESPORTOS EM PARTICULAR**

## **P.1 ÁLCOOL**

O álcool (Etanol) é proibido somente *Em Competição*, nos desportos a seguir indicados. A deteção será realizada pelo método de análise expiratória e/ou pelo sangue. O limite de deteção (valores hematológicos) para considerar um caso como uma violação antidopagem é 0,10 g/L.

- Automobilismo (FIA)
- Desportos Aéreos (FAI)
- Karaté (WKF)
- Motociclismo (FIM)
- Motonáutica (UIM)
- Tiro com Arco (WA)

## P.2 BETA-BLOQUEANTES

Os beta-bloqueantes são proibidos somente em competição nos seguintes desportos, exceto se especificado de outra forma:

- Automobilismo (FIA)
- Bilhar (todas as disciplinas) (WCBS)
- Esqui/Snowboard (FIS) saltos e estilo livre
- Golfe (IGF)
- Setas (WDF)
- Tiro (ISSF, IPC) (proibido igualmente fora de competição)
- Tiro com Arco (WA) (proibido igualmente fora de competição)

Beta-bloqueantes incluindo, mas não limitados aos seguintes:

**Acebutolol; alprenolol; atenolol; betaxolol; bisoprolol; bunolol; carvedilol; carteolol; celiprolol; esmolol; labetalol; levobunolol; metipranolol; metoprolol; nadolol; oxprenolol; pindolol; propranolol; sotalol; timolol.**



**FPN**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

**CENTRO NACIONAL DE PREPARAÇÃO  
DE NATAÇÃO  
DE RIO MAIOR**



## ÍNDICE

<b>I. APRESENTAÇÃO</b> .....	<b>2</b>
A. INTRODUÇÃO.....	2
B. OBJETIVOS.....	3
C. Centro de formação e Treino de Rio Maior no âmbito da política desportiva da FPN.....	4
D. DESTINATÁRIOS DO REGIME DE INTERNATO.....	4
E. CARACTERIZAÇÃO.....	5
1. Localização.....	5
2. Infraestruturas para Treinos.....	6
3. Outros Equipamentos e Serviços.....	7
4. Alojamento.....	9
5. Recursos Humanos.....	9
<b>II. PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>III. GABINETE DE CONTROLO E AVALIAÇÃO DE TREINO E COMPETIÇÃO</b> <b>11</b>	
<b>IV. Modelo de gestão</b> .....	<b>13</b>

## **I. APRESENTAÇÃO**

### **A. INTRODUÇÃO**

Dando cumprimento aos objetivos traçados no seu programa, a Direção da Federação Portuguesa de Natação promove a criação do Centro Nacional de Preparação de Rio Maior (CNPNRM), cuja atividade teve início na época desportiva de 2013/2014.

O CNPNRM obedece a dois modelos de funcionamento. Em regime de internato, providenciando aos nadadores integrados neste sistema todas as condições necessárias para a sua preparação desportiva ao longo da totalidade da época desportiva, e outro, que providência apoio às ações pontuais de treino e de avaliação idealizadas pelo Departamento Técnico da FPN para as diferentes Seleções Nacionais.

O presente documento tem como objetivo apresentar e divulgar as condições de funcionamento do CNPNRM, que sirva de base para a necessária subsistência do centro num regime de coresponsabilização entre as diferentes entidades intervenientes. Por parte da FPN e da tutela (IPDJ) o financiamento deste Centro será assegurado no âmbito dos contratos-programa de Desenvolvimento da Prática Desportiva, Eventos Desportivos Nacionais e Internacionais, Alto Rendimento e Seleções Nacionais, bem como para a Formação de Recursos Humanos Técnicos específicos das Federações Desportivas.

Por parte da entidade detentora do Centro (DESMOR) serão garantidas as normais condições de manutenção e funcionamento da estrutura construída para o efeito.

É parte integrante ainda, para além do apoio financeiro normal, um apoio específico ao funcionamento do Centro através da consignação de uma verba transferida pelo IPDJ, IP, para a Fundação do Desporto, dentro da rubrica de apoio ao funcionamento desta Fundação sob a forma de contrato-programa e em função do plano de atividades proposto (projeto desportivo) e tendo como coeficientes de majoração os resultados de boa governação dos anos transatos.

## **B. OBJETIVOS**

A criação do CNPNRM tem como objetivos imediatos:

- Enquadrar todos os praticantes que revelem condições para um desempenho ao nível do AR desportivo e que demonstrem uma disponibilidade compatível com o mesmo;
- Criar condições de treino específicas à modalidade, garantindo uma disponibilidade das mesmas, compatível com as necessidades do AR;
- Proporcionar o necessário enquadramento humano, respondendo às necessidades dos praticantes e às características da sua atividade;
- Promover condições de conciliação da atividade desportiva com a vertente escolar, assegurando um acompanhamento que permita a maximização de resultados, sem prejuízo do rendimento escolar;
- Proporcionar aos praticantes um ambiente de treino exigente e competitivo, que se revele desafiante e motivador;
- Assegurar uma adequada ligação com os clubes e treinadores dos praticantes envolvidos, garantindo o respeito entre todos e, principalmente, a defesa dos interesses dos praticantes;
- Permitir a utilização das infraestruturas para a realização de períodos de estágios específicos, por praticantes não residentes;
- Garantir as melhores condições em termos de alimentação e descanso dos praticantes, promovendo um ambiente que conduza a um desenvolvimento social responsável;
- Garantir as condições de realização de estágios e outros momentos de avaliação das Seleções Nacionais.

### **C. Centro de formação e Treino de Rio Maior no âmbito da política desportiva da FPN**

Este centro parte de uma definição clara de uma política de sinergia e de acordo com o plano de carreira definido pela FPN, concretizado da seguinte forma:

1. Na criação de uma rede de centros de formação e treino pontuais de apoio aos atletas/equipas por área regional/zonal para o escalão de cadetes;
2. Na criação de uma rede de centros de formação e treino pontuais por área interterritorial para os escalões de infantis;
3. Na criação de uma rede de centros de formação e treino pontuais por área para os escalões de juvenis;
4. No centro de formação e treino de Rio Maior, para nadadores juniores, com a identificação, promoção e enquadramento de grupos de potenciais atletas no decorrer do processo de formação desportiva.
5. Na criação de centros de treino de base para o alto rendimento desportivo para nadadores esperanças olímpicas, com integração destas estruturas no edifício das medidas de enquadramento dos atletas com potencial para o alto rendimento.
6. A deslocalização das nossas referências de alto rendimento em Portugal para centros de treino/competição de excelência a nível mundial, enquanto não forem criadas em Portugal estruturas que aportem o mesmo valor ao nível exigido para uma participação mundial a que nos propomos.

### **D. DESTINATÁRIOS DO REGIME DE INTERNATO**

Ao CNPNRM, no regime de internato, têm acesso prioritário, os praticantes da disciplina de Natação Pura, que cumpram uma das seguintes condições:

1. Estar integrado no Projeto Olímpico Rio 2016;
2. Estar integrado no regime de Alto Rendimento - nível A, nível B ou nível C - organizado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ);
3. Ter representado a Seleção Nacional consecutivamente nas duas últimas épocas;
4. Manifestar uma evolução que, associada ao seu escalão etário, permita antever a possibilidade de atingir o AR na disciplina.

Para além do cumprimento de, pelo menos, uma destas premissas, o praticante deve assegurar um compromisso de disponibilidade compatível com as necessidades do AR.

A inclusão e manutenção dos praticantes neste projeto implica um desempenho escolar compatível com as exigências do AR.

Todos os praticantes devem revelar capacidade de comprometimento, trabalho em equipa, gosto pelo treino, assim como uma elevada ambição pessoal.

Finalmente, devem manifestar respeito pelas decisões dos responsáveis, cumprindo as suas tarefas do dia-a-dia e contribuindo para o bom funcionamento do Centro bem como para a manutenção dum bom ambiente.

## **E. CARACTERIZAÇÃO**

### **1. LOCALIZAÇÃO**

Rio Maior situa-se no centro do país, a 80 km de Lisboa, 30 km de Santarém e 20 km de Caldas da Rainha. Pertence à Região de Turismo de Lisboa e Vale do Tejo e, administrativamente, é um dos concelhos do Distrito de Santarém.

Integrado numa zona apelidada de "Estremadura Ribatejana", o concelho de Rio Maior situa-se numa área de transição onde as influências do Ribatejo e do Litoral se mesclam, dando lugar a um espaço cheio de originalidade. Abrange uma área de 277,4 km<sup>2</sup> com altitudes inferiores a 500m, salvo raras exceções.

As várias linhas de água que percorrem o seu território constituem uma densa rede hidrográfica da qual se destaca o Rio Maior que deu nome à localidade e concelho. O Norte do concelho, delimitado pela Serra dos Candeeiros, apresenta um variado número de grutas e algares naturais. Para Sul são mais evidentes as planuras e, conseqüentemente, as influências ribatejanas.

A zona Norte do concelho integra-se na área protegida do Parque Natural das Serras d'Aire e Candeeiros da qual também fazem parte as Salinas de Rio Maior.

## **2. INFRAESTRUTURAS PARA TREINOS**

### **Piscinas**

---

---

#### **Piscina de 50 Metros**

- Profundidade de 1,40m a 2,20m
- Temperatura da água: 27<sup>o</sup> com tratamento por ultravioletas
- Bancadas para 550 espetadores
- 10 Pistas, 8 delas com cronometragem eletrónica
- Blocos de Partida com medição dos tempos de reação;
- 1 Plataforma de forças para a partida e 1 plataforma de forças para a viragem e partida de costas;
- 1 Sistema de filmagens dentro e fora de água, para análise técnica da técnica de nado, partidas, viragens e deslize.

---

#### **Piscina de 25 Metros**

#### **Tanque de Saltos**

- Profundidade de 1,20m a 1,75m;
- Temperatura da água: 29º;
- 6 Pistas;
- Bancadas para 120 espetadores
- Profundidade 5,5m;
- Plataformas de saltos de 3, 5, 7 e 10m

### **Ginásio**

Equipado com ar condicionado, o ginásio dispõe de 3 ergómetros de treino desenhados para avaliar a performance dos atletas, além de material de peso livre e do restante equipamento necessário para o treino “em seco”.

O Complexo de Piscinas dispõe também de dois ginásios para treino fora de água, um deles equipado com ergómetros VASA.

---

---

## **3. OUTROS EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS**

### **Fisioterapia**

O CNPNRM está dotado de uma área equipada com a mais recente tecnologia de terapia e recuperação (laser, ultrassons, magno terapia, ondas de choque, ondas curtas).

---

---

### **Health Club**

Para auxiliar a recuperação dos nadadores existe uma área com as condições ideais para sauna, banho turco e jacuzzi. Dotada de infraestruturas modernas, esta área do centro permite ainda a realização de tratamentos de imersão em gelo, estando para isso equipada com 4 tinas de imersão especialmente concebidas para o efeito.

---

---

### **Outros equipamentos**

Sala de estudo/reuniões



---

Sala de convívio

Refeitório

---

---

#### **4. ALOJAMENTO**

O Centro de Estágios de Rio Maior dispõe de três alas independentes de alojamento com 48 quartos, singles, duplos, triplos ou quádruplos, o que permite um ajuste às necessidades das equipas ou atletas.

Para este projeto, serão destinados quartos duplos, com 2 pisos, de forma a podermos oferecer aos nadadores o máximo conforto e privacidade.

Todos os quartos estão equipados com telefone, internet *wireless*, televisão, minibar, ar condicionado e casa de banho.

---

---

#### **5. RECURSOS HUMANOS**

A estrutura é composta por elementos em permanência e não permanentes. A FPN assegura a permanência de um técnico adstrito ao CNPNRM, a quem compete acompanhar os praticantes no treino, definir horários, fazer a gestão de espaços e acompanhar o desempenho escolar. Além da presença do técnico permanente, a FPN assegura ainda a presença de um outro técnico FPN em sessões específicas de treino no decorrer da semana.

Os membros residentes do CNPNRM, a par do apoio providenciado pelo *staff* técnico da FPN, contam ainda com o acompanhamento de uma equipa pluridisciplinar de apoio.

A gestão global de todo o processo compete à Direcção' da Federação Portuguesa de Natação, representada pelo seu Presidente, e operacionalizada através do Departamento Técnico da FPN, sob coordenação do Vice-Presidente para o Alto Rendimento.

## **II. PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO**

Para dar corpo a este projeto, foram assinados protocolos de cooperação e desenvolvimento com diferentes entidades suportando as atividades previstas com este centro:

1. Com a DESMOR, protocolo, assinado a 18 de Setembro de 2013, para fazer do Centro de Preparação para o Alto Rendimento de Rio Maior, residencial, a casa preferencial da Nataç o Portuguesa, proporcionando o ambiente necess rio a um treino di rio exigente e competitivo, conjugado com o imprescind vel per odo de recupera o entre esfor os tendo especial aten o a concilia o da atividade desportiva com a vertente escolar, assegurando um acompanhamento que permita uma dupla maximiza o de resultados.
2. Com a ESDRM, Celebrado a 18 de Setembro de 2013, tem como objeto a colabora o entre as duas entidades no  mbito do controlo e avalia o do treino para os praticantes que integram as Sele oes Nacionais e os centros de Alto rendimento de Nata o, a promo o de programas de investiga o no  mbito do desenvolvimento da modalidade e no apoio   forma o e alto rendimento assim como a coopera o na forma o de agentes desportivos.
3. Com a DRD e ANARA – Protocolo celebrado a 27 de Outubro de 2013 visa a colabora o entre as tr s entidades no sentido de criar condi oes para a obten o de resultados de excel ncia aos praticantes formados nos A ores.

### **III. GABINETE DE CONTROLO E AVALIAÇÃO DE TREINO E COMPETIÇÃO**

O gabinete de controlo e avaliação do treino e competição (GACO) é uma estrutura multidisciplinar de apoio aos nadadores e técnicos portugueses de natação pura desportiva e águas abertas, nesta primeira fase. Do ponto de vista do organigrama funcional, o gabinete está na dependência da Direcção' da Federação Portuguesa de Natação (FPN). O GACO terá como objetivo geral o apoio multidisciplinar a nadadores e técnicos no que concerne ao controlo e avaliação dos processos de treino e de competição. O seu campo de atuação passará numa estratégia de longo prazo no apoio de jovens nadadores dos escalões de formação, bem como a curto e médio prazo dos nadadores de alta competição (incluindo aqueles com estatuto de alta competição e/ou outros apoios/designações governamentais que existam para o efeito a cada momento).

Atendendo à sua missão e aos objetivos a que se propõe, não se pretende que o GACO possua residência fixa no CNPNRM, mas certamente que fará desta estrutura a sua base operacional para um alargado conjunto de tarefas e atividades a serem implementadas com vista ao cumprimento dos objetivos programáticos e desportivos definidos pela Direcção da FPN e pela direcção técnica.

Alicerçado nas infraestruturas e em algumas das valências específicas do CNPNRM, pretende-se que o GACO possa nas diferentes fases de intervenção:

- Desenhar, montar e colocar no terreno uma estrutura de apoio multidisciplinar para nadadores de escalões de formação, esperanças olímpicas e nadadores integrados no plano olímpico;
- Disponibilizar aos nadadores dos escalões de formação e seus treinadores serviços e programas de controlo e formação do processo de treino e de competição, tendo em vista a identificação de potenciais atletas de alto rendimento a médio/longo prazo;

- Disponibilizar a atletas do alto rendimento e seus treinadores serviços e programas de controlo e formação do processo de treino e de competição, tendo em vista a excelência desportiva o curto/médio prazo;
- Apoiar a divulgação científica no domínio das Ciências do Desporto aplicadas à natação a audiências especialistas e público em geral.

As suas áreas disciplinares de intervenção prioritária serão:

#### Análise do rendimento desportivo

Análise da prova com recurso a relatórios de tempos parciais e tática do nadador e/ou de principais adversários

#### Biomecânica

Análise da técnica com recurso a estudos cinemático e hidrodinâmicos

#### Fisiologia

Análise do perfil bioenergético, hormonal e imunológico

#### Antropometria

Análise de dimensões, áreas e volumes corporais

#### Preparação física/funcional

Análise do nível funcional (força e flexibilidade) quer em seco, quer em água

#### Identificação de talentos

Avaliação, identificação e seguimento (*follow-up*) de potenciais talentos desportivos com recurso a análise genética, desenvolvimento biológico, antropométrico

#### Psicológica

#### Medicina Desportiva

#### Fisioterapia

#### Nutrição

A sua aplicação ocorrerá em:

- 1) Contexto competitivo
  - a. De nível nacional
  - b. De nível internacional
- 2) Contexto de treino
  - a. Ao nível do mar
  - b. Em altitude

A par do aproveitamento das valências específicas e das infraestruturas disponíveis no CNPNRM, o GACO irá envidar esforços para o desenvolvimento de parcerias com as demais organizações que possam ser uma mais-valia na consecução dos objetivos estratégicos traçados.

Pretende-se pois que o GACO seja um instrumento providencial na busca da excelência desportiva, privilegiando a inovação científica e tecnológica através de uma equipa pluridisciplinar e competente.

#### **IV. MODELO DE GESTÃO**

O Modelo de Gestão dos CAR que aqui se apresenta segue as normas propostas do documento que resulta da gestão do Programa Operacional Temático de Valorização do Território (POVT) aquando da reprogramação de financiamento público, no âmbito do domínio de intervenção “Infraestruturas e Equipamentos Desportivos”, do Eixo IX e no quadro da rede definida pelo Despacho n.º 10642/2009, de 24 de Abril, Diário da República, 2ª Série. A unidade de gestão local do Car Rio Maior, designada por Comissão de Gestão Local do Centro de Alto Rendimento Desportivo, será constituída por:

- Um diretor executivo, presidente do conselho de administração da DESMOR, Dr. Carlos Coutinho;



- 
- O presidente da Federação Portuguesa de Natação, Prof. Dr. António José Silva
  - O Diretor da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Prof.<sup>a</sup> Doutora Rita Rocha