



PLANO DE ALTO RENDIMENTO NATAÇÃO PURA 2017-2020



NATAÇÃO **PURA**



ÍNDICE

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE	4
1. INTRODUÇÃO	5
2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO	8
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO	8
2.2. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES	8
2.3. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES	9
3. MODELO DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES	10
3.1. BOLSAS E INCENTIVOS	10
3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS	10
3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS	11
3.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO.....	12
3.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO.....	13
3.4. CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO.....	14
3.4.1. CENTRO FORMAÇÃO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATAC�O – RIO MAIOR.	14
3.4.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO UNIVERSITÁRIO	15
3.5. CRITÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO.....	15
3.6. COMISSÃO TÉCNICA DE APOIO AO ALTO RENDIMENTO.....	16
3.7. REGULAMENTO DE EQUIPAMENTO DESPORTIVO	17
4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO.....	18
4.1. SELEÇÃO NACIONAL PR�-JÚNIOR.....	19
4.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020	19
4.1.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL PR�-JÚNIOR.....	19
4.1.3. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2017	20
4.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2017	21
4.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR	27
4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020	27
4.2.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR	28
4.2.3. NADADORES INTEGRADOS	28
4.2.4. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2017	29
4.2.5. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETI��OES.....	30
4.2.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2017	30
4.3. SELEÇÃO NACIONAL S�NIOR	34
4.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020	34
4.3.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL S�NIOR.....	34
4.3.3. NADADORES INTEGRADOS	36

4.3.4.	OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2017	36
4.3.5.	CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	37
4.3.6.	CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2017	37
4.4.	CONCENTRAÇÕES DE TREINO	41
4.5.	CRITÉRIOS DE ACESSO.....	41
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	43
ANEXOS		44

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 Nata o Pura no quadri nio 2017-2020.

São aqui relevados os objetivos, os resultados que permitem inferir das possibilidades de virem a ser alcançados, o modelo de intervenção da Federação Portuguesa de Nata o (FPN), as condições de preparação e as características dos planos anuais em função de cada um dos grupos definidos, a saber Juvenil, Júnior e S nior, sendo que este último se subdivide nos grupos Elite e Jovem.

No que se refere aos objetivos, eles resumem-se a um. Melhorar os resultados obtidos nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016. Para que não fiquem quaisquer d vidas sobre o desiderato, ele poderá ser alcançado, cumprindo qualquer um dos seguintes pontos:

- A) 1 resultado dentro dos 11 primeiros;
- B) 2 resultados dentro dos 13 primeiros;
- C) 3 resultados dentro dos semifinalistas ou dezasseis primeiros.

Partindo do pressuposto de que as condições de acesso aos próximos Jogos Olímpicos se manterão inalteradas, o mesmo ficará previamente restrito aos nadadores que atingirem o mínimo de qualificação A da FINA. Este mínimo será, como se espera, o tempo do décimo sexto classificado dos últimos Jogos Olímpicos.   com este conhecimento que o plano define ainda como meta adicional a participação de seis nadadores nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

Nesta perspetiva temporal, a hipótese de um diploma Olímpico, está fora do horizonte. Incluiremos, caso consideremos a sua exequibilidade, após a conclusão dos primeiros dois anos deste ciclo.

Quanto aos resultados a atingir, procedeu-se   construção de um referencial de marcas a partir do resultado do décimo sexto classificado nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016, onde se encontram definidas as marcas para inclusão em cada um dos níveis de referenciação.

Consideramos a possibilidade de discutir com o Comit  Olímpico de Portugal (COP), que todas as marcas que se situem a menos de meio por cento deste resultado possam definir o acesso às Bolsas de Preparação Olímpica (PREPOL), pelo menos até ao final de 2018. Caso este objetivo não se cumpra, esse acesso será obtido com a marca correspondente ao já referido décimo sexto classificado. Contudo se esta for a decisão do COP, a FPN assegurar  aos nadadores que conseguirem as marcas uma bolsa correspondente a um percentual do valor atribuído pelo nível 3 da PREPOL.

Com base no referencial já supracitado, construir m-se todas as tabelas com os mínimos de acesso às principais competições internacionais para o quadri nio. Estas tabelas serão apenas condicionadas nos Campeonatos do Mundo de Piscina Longa pelos critérios de acesso específico para esta competição.

Os nadadores referenciados em cada um dos escalões acedem de forma imediata ao Plano de preparação definido pela FPN. É muito importante referir que este acesso s    possível mediante a obtenção de marcas nas competições previamente definidas.

Nota: Os nadadores referenciados no grupo de Elite poderão, se for esse o entendimento dos técnicos que os orientam, apresentar propostas de preparação que substituirão as que constituem este plano, para  l m das obrigatórias, e serão alvo de análise pela Direção Técnica Nacional desde que o seu valor global não exceda o que estava previsto para o plano definido.

Ficam igualmente definidas as condições de preparação de cada um dos nadadores e o modelo de apoio.

Parte integrante e decisiva deste plano é a definição das condições para o acesso e para a criação dos centros de alto rendimento sob a égide da FPN. Para  l m do já existente, Centro de Formação para o Alto Rendimento Desportivo em Rio Maior, pretende-se a criação de um Centro de Alto Rendimento destinado à compatibilização da preparação deste nível com a frequência do ensino universitário. Em paralelo concluir-se-  a listagem dos critérios para a referenciação dos clubes onde passará a existir a menção correspondente aos Clubes de Alto Rendimento que poderão constituir como se espera, uma alternativa a estes centros, com condições específicas de integração.

Como seria de esperar num plano, estão aqui reunidas as intenções que deverão ser concretizadas através de um conjunto de resultados que façam concluir da eficácia do modelo aqui utilizado.

Estão reproduzidas as condições que julgamos essenciais para a obtenção dos objetivos definidos. Cremos que é o momento de não contemplar quaisquer tipo de concessões   concretização do mesmo. Julgamos estarem reunidas as condições necessárias para fazer melhor, mas   indispensável que exista um contributo efetivo dos principais agentes deste processo que são os nadadores. Não aspiramos a que este seja o modelo ideal para chegar à meta desejada, estamos disponíveis para aceitar alternativas mas só quando estas forem assumidas pelos técnicos responsáveis, por cada um dos nadadores nas condições referidas e desde que sejam justificadas e cumpridas.

A entrada no regime do Alto Rendimento Desportivo na Natação passará a estar, como sempre deveria, dependente não apenas da obtenção de um resultado mas da efetiva concretização de um modelo de preparação que seja compatível com o referido regime.

2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO

Como todos sabemos, o Desporto de Alto Rendimento e os resultados nele obtidos por cada nação, são, desde há muito, associados ao nível de desenvolvimento dessa sociedade.

Este sistema enquadra os praticantes que revelem capacidade de obtenção de prestações desportivas de excelência, no panorama desportivo internacional, tratando-se por isso de um sistema extremamente exigente e seletivo.

Desse modo deve, necessariamente, ser ambicioso nos seus objetivos e pautar-se por um enorme rigor na clarificação de critérios e aplicação dos meios disponíveis.

2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO

Os critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento são definidos no Decreto-Lei n.é 272/2009, de 1 de Outubro, que determina quais as classificações e resultados desportivos que d o acesso a este sistema, dividindo as modalidades em olímpicas e não olímpicas e classificando os praticantes em três níveis distintos: nível A, nível B e nível C.

Esta legislação foi complementada com a publicação da Portaria n.é 325/2010, de 16 de Junho, que veio definir as competições consideradas como de alto nível, reconhecidas como válidas para a obtenção deste estatuto. Os mesmos podem ser consultados em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=13>

2.2. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES

A inscrição dos praticantes desportivos no respetivo registo processa-se da seguinte forma:

- O praticante realiza a classificação ou resultado que lhe permite a integração;
- O praticante ou o clube no qual o praticante se encontra filiado envia a ficha do praticante desportivo de Alto Rendimento (AR) devidamente preenchida para a FPN;
- A FPN propõe o praticante ao Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), para validação do mesmo;
- Após validação por parte do IPDJ, este envia para a FPN o contrato entre o praticante, o IPDJ, e a FPN;

- A FPN envia o contrato ao praticante, que deverá assinar e rubricar em todas as páginas, e reenvia   FPN, para esta devolver ao IPDJ;
- O IPDJ procede ao registo efetivo e emite a declaração de registo do praticante em Alto Rendimento.

2.3. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES

A concessão dos apoios previstos fica dependente da inscrição do respetivo agente no registo, a qual deve ser renovada anualmente, sob pena de caducidade imediata desses apoios.

3. 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 condições em que se processa a sua intervenção.

3.1. BOLSAS E INCENTIVOS

Não podendo esquecer a conjuntura econ mica vigente e a necessidade de garantir a sustentabilidade de todo o edifício da Natação Portuguesa, pretende-se premiar a excelência verificada na participação, resultados e classificações dos nossos praticantes, nas principais competições internacionais.

Para o presente ano, esse apoio será consubstanciado em:

- **Bolsas desportivas** a serem disponibilizadas mensalmente aos praticantes que cumpram com os critérios de integração;
- **Incentivos** por resultados obtidos nas principais competições internacionais.

3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS

A integração dos praticantes, em função do cumprimento da grelha de parametrização, processa-se no mês seguinte   obtenção do resultado.

Tabela 1. Critérios para obtenção das bolsas desportivas.

Nível	Critérios	Duração	Valor
A (COP)	Semifinalista nos Jogos Olímpicos Tabela de Referência 2020 (16� JO)	12 Meses	(A definir pelo COP)
B (FPN)	Finalista nos Campeonatos da Europa de PL Semifinalista nos Campeonatos do Mundo PL Tabela de Referência 2020 (16� JO) + 0,5%	12 Meses	630�
C (FPN)	Classificação até 12� nos Campeonatos da Europa PL Tabela de Referência 2020 (16� JO) + 1%	12 Meses	450�

Nota: Até   aprovação do projeto Tóquio 2020, as grelhas de integração na PREPOL são os definidos no projeto Rio 2016.

Tabela 2. Tabela de referen ia   – bolsas desportivas 2017-2020.

MASCULINOS – P50M			PROVAS	FEMININOS – P50M		
A	B	C		A	B	C
00:22,10	00:22,21	00:22,32	50L	00:24,82	00:24,94	00:25,07
00:48,58	00:48,82	00:49,07	100L	00:54,50	00:54,77	00:55,05
01:47,15	01:47,69	01:48,22	200L	01:57,74	01:58,33	01:58,92
03:47,43	03:48,57	03:49,70	400L	04:08,34	04:09,58	04:10,82
15:01,97	15:06,48	15:10,99	1500/800L	08:33,73	08:36,30	08:38,87
00:53,99	00:54,26	00:54,53	100C	01:00,89	01:01,19	01:01,50
01:57,58	01:58,17	01:58,76	200C	02:10,68	02:11,33	02:11,99
01:00,26	01:00,56	01:00,86	100B	01:07,22	01:07,56	01:07,89
02:11,26	02:11,92	02:12,57	200B	02:26,58	02:27,31	02:28,05
00:52,08	00:52,34	00:52,60	100M	00:58,15	00:58,44	00:58,73
01:56,72	01:57,30	01:57,89	200M	02:09,21	02:09,86	02:10,50
01:59,77	02:00,37	02:00,97	200E	02:13,01	02:13,68	02:14,34
04:17,88	04:19,17	04:20,46	400E	04:38,91	04:40,30	04:41,70

3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

1. A FPN premiar  com 750  os nadadores que obtenham recordes nacionais absolutos nas dist ncias ol mpicas, nos Campeonatos do Mundo, Campeonatos Europeus e Campeonatos Mundiais e Europeus Juniores.
2. A FPN premiar  os nadadores que acederem  s classifica  es de referéncia nas grandes competi   es Internacionais de acordo com o seguinte crit rio:
 - Campeonato Mundo PL – 4000  (final) ou 2000  (meia final ou dezasseis primeiros) – Não cumulativo
 - Campeonato Europeu de PL – 2000  (final)
 - Campeonato Mundo PC – 2000  (final) ou 1000  (meia final ou dezasseis primeiros) – Não cumulativo
 - Campeonato Europeu de PC – 1000  (final)
 - Campeonato Mundo Juniores (*) – 500  (Final) ou 250  (meia final ou dezasseis primeiros) – Não cumulativo
 - Campeonato Europeu Juniores (*) – 250  (final)

Deixa-se em aberto a possibilidade da existência de pr mios por classificação dentro das Finais a acrescentar a esta verba, caso haja parceiros da FPN interessados no patrocínio dos mesmos.

(*) – Valores convertidos em apoio ao respetivo clube para aquisição de equipamento específico para o treino de natação.

3. A FPN premiar  a inclusão de atletas nos Rankings Mundiais de cada ano em função do seguinte critério:

Classificação	PL
1	15.000 �
2	12.750 �
3	11.250 �
4-6	9.000 �
7-8	7.500 �
9-10	6.000 �
11-20	4.500 �
21-30	3.000 �
31-40	1.000 �
41-50	500 �

4. Para além dos incentivos referidos entre 1 e 3 a FPN criar  uma bolsa de incentivos destinada a ser dividida entre os nadadores que ao longo da época e nas principais competições internacionais disputadas se destacarem em termos de progressão das suas melhores marcas, da qualidade dos resultados e das classificações obtidas, nomeadamente para os nadadores que obtiverem classificações dentro dos dezasseis ou dos oito primeiros.

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

3.2. 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:

- Isenção de taxas de inscrição nos Meetings Internacionais realizados em Portugal, constantes no calendário da LEN;
- Isenção de taxas de inscrição nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais.

3.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

- 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 no CAR Rio Maior (DESMOR), Dr. Luís Silva (nadadores integrados no CAR Rio Maior).

- Apoio fisioterapia/recuperação/prevenção de lesões

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

- Apoio da equipa de fisioterapia do CAR RM (DESMOR).

- Apoio psicológico/motivacional

- Apoio do elemento da FPN responsável por esta  rea, Dr. Diogo Monteiro (nadadores referenciados pela FPN, que não estejam a ser acompanhados por outro responsável nesta área e que solicitem este apoio).

- Apoio da equipa do CAR RM (DESMOR).

- 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:

- In cio da época (Setembro/Outubro)

- Janeiro

- Outros momentos que sejam requeridos pelos técnicos dos nadadores referenciados.

Local das avaliações:

- Nadadores referenciados de clubes da Zona Norte: FADEUP/LABIOMEPE (Porto).

- Nadadores referenciados de clubes da Zona Sul e nadadores do CAR RM: CAR RM (Rio Maior).

3.4. 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 condições de preparação para os atletas que revelem condições para aceder ao regime de Alto Rendimento Desportivo.

3.4.1. CENTRO FORMAÇÃO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATAC O – RIO MAIOR

O CFARDN de Rio Maior, funcionará a partir da época desportiva de 2017-2018, como centro preferencial para nadadores do Escalão Júnior que revelem potencial de participação nos campeonatos Europeus desta categoria.

Com base nos resultados atingidos nos Campeonatos Nacionais de Inverno de piscina longa, a Direção 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 integração do Centro. Após esta primeira triagem e no caso de existirem vagas disponíveis, proceder-se-  a nova fase de convites em função 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 3, serão endereçados convites para integração no Centro.

Tabela 3. Tabela de acesso   integração no CFARDN Rio Maior 2017-2020.

Masculinos – P50		PROVA	Femininos – P50	
Juniores 1� ano	Juvenis A		Juniores 1� 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
16:06,47	16:35,46	1500/800 LIV	09:10,41	09:26,93
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

Masculinos – P50		PROVA	Femininos – P50	
Juniores 1� ano	Juvenis A		Juniores 1� ano	Juvenis A
02:05,07	02:08,82	200 MAR	02:18,44	02:22,59
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. 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.

3.4.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO UNIVERSITÁRIO

Na época de 2017-2018 entrará em funcionamento um novo Centro de Alto Rendimento Desportivo destinado preferencialmente a nadadores que frequentem ou estejam em processo de acesso ao Ensino Superior. Este Centro será a resposta de continuidade para os nadadores do CFARD de Rio Maior e ao mesmo tempo para os nadadores referenciados para o Regime de Alto Rendimento que pretendam manter a sua continuidade neste regime.

Ao longo deste ciclo iremos desenvolver a informação específica, deixando desde já a garantia de que o processo de implementação deverá estar concluido até Março de 2017 e incluir  a garantia de alojamento, alimentação, Estatuto de Atleta Universitário de Alto Rendimento, acesso ao treino em piscina de 50m e 25m em regime bidi rio, acesso a ginásio e sala de musculação.

3.5. CRITÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO

As pistas que estão disponibilizadas pelas entidades gestoras dos complexos do Jamor, Coimbra e Póvoa de Varzim, destinam-se à melhoria das condições de treino dos melhores nadadores nacionais. Assim sendo,   prioritário que as mesmas sejam disponibilizadas preferencialmente a entidades que enquadrem nadadores que

cumpram as premissas definidas em baixo e que referem os critérios que, para este efeito, os consideram como nadadores de Alto Rendimento Desportivo.

1. Nadadores que se encontrem no Projeto Olímpico – Valoração 20 pontos.
 2. Nadadores que integrem o grupo S nior Elite da FPN – Nível B – 15 pontos; nível C – 12 pontos.
 3. Nadadores que integrem os projetos S nior Jovem ou Júnior da FPN – Valoração 7 pontos.
 4. Nadadores que estejam abrangidos pelo estatuto de Alto Rendimento Desportivo e não se encontrem em nenhum dos grupos anteriores – Valoração 7 pontos.
 5. Nadadores que tenham integrado qualquer Selecção Nacional na época transata e não estejam abrangidos por nenhum dos pontos anteriores – Valoração 5 pontos.
 6. Nadadores que tenham participado nas concentrações de treino da época anterior e não estejam abrangidos por nenhuma dos pontos anteriores – Valoração 2 pontos.
- A cada entidade/clube será atribuída uma pista por cada espaço de 2 horas cuja distribuição horária será previamente apresentada pela FPN.
 - As entidades serão escalonadas de acordo com a pontuação resultante do somatório dos pontos de valoração.
 - A cada entidade será permitido escolher até 8 horas de utilização semanal na primeira fase da atribuição dos horários.
 - Todas as entidades com valoração atribuída poderão usufruir da utilização das pistas.
 - Os nadadores integrados no projeto olímpico poderão usufruir de uma pista para utilização individual caso a mesma seja requerida ao abrigo do plano de preparação específica do nadador.
 - A FPN apresentar  no início de cada época desportiva a valoração de cada entidade logo que estejam disponíveis dados relativos à filiação na época correspondente no limite até dia 12 de Outubro.

3.6. COMISSÃO TÉCNICA DE APOIO AO ALTO RENDIMENTO

Esta comissão que será convidada a analisar cada uma das ações inseridas no PAR, será constituída pelos elementos do departamento técnico da FPN e pelos treinadores dos nadadores referenciados nos grupos Júnior, S nior Jovem e S nior Elite.

3.7. REGULAMENTO DE EQUIPAMENTO DESPORTIVO

O mesmo pode ser consultado em:

<http://www.fpnatacao.pt/sites/default/files/repository/content/files/30485/2016-06-20/regulamento-equipamento-desportivo-fpn.pdf>

4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2017-2020 reger-se-á pelas condições definidas no Regulamento de Alto Rendimento e constitui o documento orientador e regulador de toda a atividade afeta ao Alto Rendimento e às Seleções Nacionais.

No presente documento estão definidos os critérios referenciais de seleção para todas as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, com abrangência a todos os escalões, na época em curso.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excecional, relacionadas com o desempenho dos praticantes em cada momento específico, as características intr secas a cada competição, o percurso recente aliado às perspetivas de evolução 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 atenção para a caracterização das competições e para o escalonamento da importância de cada uma delas deixando claro que não   aceitável, sem a apresentação de uma justificação plausível, que um nadador obtenha melhores resultados em competições de importância inferior de acordo com a definição aqui estabelecida. Este aspeto poderá ser condicionante da permanência de atletas nas seleções nacionais ou nos diferentes regimes de apoio.

O Acompanhamento das seleções nacionais será feito pelos técnicos da federação portuguesa de natação. O convite a outros técnicos com atletas integrados na seleção será feito, sempre que se se justificar, de acordo com o interesse da seleção, por convite expresso da Federação Portuguesa de natação.

Fica definido como regra que a participação de nadadores em competições internacionais destinadas, em exclusivo, a seleções Nacionais (Ex. Ta as do Mundo) fica restringida aos nadadores que se encontrem referenciados nas diferentes seleções nacionais e apenas pode ocorrer quando a Seleção Nacional não se faça representar. Uma última referência prende-se com a participação das seleções 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 nadar o em representação exclusiva da Seleção Nacional.

Apresentamos de seguida o programa de atividades para o período 2017-2020, subdividindo o mesmo em quatro escalões distintos: Seleção Nacional Pr  Júnior (SNJuv); Seleção Nacional Júnior (SNJun); Seleção Nacional S nior dividida em Seleção Nacional Elite (SNE) e Seleção Nacional S nior Jovem (SNSJ).

4.1. SELEC O NACIONAL PR -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 2016-2017 serão os nadadores com idades correspondentes aos anos de nascimento de 2001 e 2002 nos masculinos e de 2002 e 2003, nos femininos.

4.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no quadri nio 2017-2020, da Sele o Nacional Pr -Júnior será composto por:

- um estágio de referencia o;
- três Meetings Internacionais em território nacional;
- uma Competi o Internacional Principal (Previsão, anos ímpares: FOJE; anos pares: Taça Latina);
- uma Competi o Internacional Secundária (Taça Comen, ou outra), em alternativa   Competi o Internacional Principal.
- Complementarmente, poderá ser equacionada pela DTN-FPN a participa o numa Competi o Internacional após os Campeonatos Nacionais de Inverno.

4.1.2. TABELA DE REFERENCIA O – SELEC O NACIONAL PR -JÚNIOR

A tabela de referencia o para a Sele o Pr -Júnior é a que se apresenta de seguida (tabela 4).

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

Tabela 4. Tabela de referencia o – sele o pr -júnior 2017-2020.

MASCULINOS – P50M	PROVAS	FEMININOS – P50M
00:24,15	50L	00:27,12
00:53,08	100L	00:59,55
01:57,09	200L	02:08,65
04:08,52	400L	04:31,34
16:25,61	1500/800L	09:21,31
00:59,00	100C	01:06,53
02:08,48	200C	02:22,78
01:05,85	100B	01:13,45
02:23,43	200B	02:40,16
00:56,91	100M	01:03,54

MASCULINOS – P50M	PROVAS	FEMININOS – P50M
02:07,54	200M	02:21,18
02:10,88	200E	02:25,33
04:41,79	400E	05:04,74

4.1.3. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2017

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional do ano de 2017, da Seleção Nacional Pr -Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
11 e 12 Fevereiro	Meeting Internacional Póvoa de Varzim	Póvoa de Varzim
18 e 19 Fevereiro	Meeting Internacional de Lisboa	Lisboa
30 Março a 2 Abril	Campeonatos Nacionais Juv/Jun/Abs	Coimbra
Abril	Competição Internacional	A indicar
6-7 Maio (data limite)	Torneio Nadador Completo	por AT
27 e 28 Maio	Meeting Internacional de Coimbra	Coimbra
3 e 4 Junho	Meeting Internacional do Porto	Porto
24 e 25 Junho	Taça Comen*	St. Raphael (FRA)
20 a 23 Julho	Campeonatos Nacionais de Juvenis/Open De Portugal	Jamor
23 a 30 Julho	Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE)**	Gyor (HUN)
Novembro	Torneio de Fundo	POR AT
Novembro	Meeting Internacional do Algarve	Vila Real St.� Ant�nio
Dezembro	Torneio Zonal de Juvenis	ZONA NORTE (a indicar) ZONA SUL (a indicar)
Previsão: 18 a 20 Dezembro	Estágio Pr�-Júnior	Vila Real St.� Ant�nio

* A participação na Taça Comen será uma alternativa   participação no FOJE 2017, para aqueles nadadores, que referenciados pela DTN-FPN, não reúnam as condições para participação na Competição Internacional Principal (FOJE 2017).

** Caso algum nadador juvenil obtenha mínimos de acesso para participação nos Campeonatos da Europa de Juniores, a DTN-FPN poderá equacionar a participação desse nadador na referida competição, em função do interesse estratégico da FPN e do percurso desportivo do nadador.

4.1.4. CRITÉRIOS DE SELEC O E OBJETIVOS PARA O ANO 2017

MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA			
DATA	18 a 19 Fevereiro 2017	LOCAL	Lisboa
COMPETI�O DE SELEC�O			
Os juvenis B são selecionados com base nos resultados da seguinte competi�o:			
Torneio Zonal de Juvenis.			
Os juvenis A são selecionados com base nos resultados das seguintes competi�es:			
- Torneio Zonal de Juvenis. - Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2015-2016).			
CRITÉRIOS DE SELEC�O			
Número de nadadores:			
Previsão: 18 nadadores (9 masculinos, 9 femininos).			
Critérios de sele�o:			
- Todos os nadadores Juvenis A que tenham realizado um mínimo de referencia�o Pr�-Júnior (Tabela de Referencia�o Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2015-2016). 18 Juvenis (9 masculinos A e/ou B e 9 femininos A e/ou B), com base nos resultados do Torneio Zonal de Juvenis: - Nadador com mais pontua�o FINA em cada uma das especialidades (100-200M, 100-200C, 100-200B, 100-200L, 400-800/1500L, 200-400Est; selecionar a prova mais pontuada de cada um deste conjunto de especialidades). - A prova de 1500L será apenas considerada na sele�o dos nadadores masculinos, utilizando-se os 800L na sele�o dos nadadores femininos. - Sempre que após esta sele�o existam ainda vagas para preenchimento (quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade ou previamente referenciado/selecionado por obten�o de mínimo, e o número de nadadores referenciados não implique um aumento do número de participantes), são selecionados os restantes nadadores que apresentem a prova com pontua�o FINA mais elevada, tendo em considera�o que: (i) s� poderão, nestas vagas adicionais, ser selecionados 2 nadadores em cada prova; (ii) o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo de 9 nadadores masculinos e 9 nadadores femininos.			
OBJETIVOS			
- Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos nadadores. - Experiência competitiva com eliminatórias e finais. - Enquadramento na sele�o nacional, com vista � participa�o nas diversas competi�es da sele�o pr�-júnior.			
Observa�es:			
- Presença de 4 DTRs das ATs com nadadores envolvidos, selecionados preferencialmente com base na AT com maior número de nadadores convocados (2 DTRs) e no nadador que apresenta a melhor pontua�o FINA (2 DTRs). Caso o DTR não possa estar presente, será substituído por um treinador com base no disposto no ponto 4. <i>Plano de Alto Rendimento</i>. - Os nadadores presentes nesta sele�o estarão em representa�o da sele�o nacional pr�-júnior, sendo considerada a sua pontua�o em cada uma das provas para efeitos de classifica�o coletiva da Sele�o Nacional Pr�-Júnior.			

COMPETIÇÃO INTERNACIONAL			
DATA	A indicar (Abril)	LOCAL	A indicar
COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO			
Os juvenis B são selecionados com base nos resultados da seguinte competição: - Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. Os juvenis A são selecionados com base nos resultados das seguintes competições: - Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. - Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2015/2016).			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
Número de nadadores: - Previsão: 8 nadadores (4 masculinos, 4 femininos). Crêterios de seleção: - Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr�-Júnior (Tabela de Referenciação Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. - Os nadadores Juvenis A que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr�-Júnior (Tabela de Referenciação Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2015-2016), <u>desde que durante os Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos nenhum nadador juvenil tenha obtido melhor tempo na respetiva prova.</u> - Caso o número de nadadores de cada sexo que tenham cumprido o cr�terio anterior (Tabela de Referenciação da Seleção Pr�-Júnior) seja inferior ao número limite definido pela DTN-FPN: - poderão ser selecionados os nadadores de cada sexo que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pr�-Júnior. Utilizar-se-� a seguinte equação: $((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100$; - Nestas condições, o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 4 nadadores masculinos e 4 nadadores femininos. - Este número poderá ser superior caso o número de nadadores que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr�-Júnior seja superior a 4 nadadores masculinos e 4 nadadores femininos.			
OBJETIVOS			
- Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. - Experiência competitiva internacional. - Enquadramento na seleção nacional.			
Observações: Presença de 1 técnico de um clube, sendo selecionado com base no disposto no ponto 4. <i>Plano de Alto Rendimento.</i>			

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	27 e 28 Maio 2017	LOCAL	Coimbra
COMPETI��OES DE SELEÇÃO			
Os nadadores são selecionados com base nos resultados das seguintes competições: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
Número de nadadores: Previsão: 16 nadadores (8 masculinos, 8 femininos). Crêterios de seleção:			

- Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referen ia  o Pr -Júnior (Tabela de Referen ia  o Pr -Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.
- Serão selecionados ainda os nadadores que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referen ia  o Pr -Júnior (Tabela de Referen ia  o Pr -Júnior, em anexo), na seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos, tendo em consideração que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 8 nadadores masculinos e 8 nadadores femininos. Utilizar-se-  a seguinte equação: $((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100$.

OBJETIVOS

- Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.
- Experiência competitiva com eliminatórias e finais.
- Enquadramento na seleção nacional.

Observações:

- Presença de 2 DTRs das ATs com nadadores envolvidos, selecionados preferencialmente com base na AT com maior número de nadadores convocados (1 DTR) e no nadador que apresenta a prova com a melhor prestação desportiva, considerando a diferença percentual face ao mínimo de referen ia  o Pr -Júnior (1 DTR). Caso o DTR não possa estar presente, será substituído por um treinador selecionado com base no disposto no ponto 4. *Plano de Alto Rendimento*.
- 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..

TAÇA COMEN			
DATA	24 e 25 Junho 2017	LOCAL	St. Raphael (França)
COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO			
Os nadadores serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição:			
• Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
Número de nadadores: • Previsão: 6 nadadores.			
Critérios de seleção: • Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referen�ia��o Pr�-Júnior (Tabela de Referen�ia��o Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos e que não participem na Competição Internacional Principal (FOJE 2017). • Poderão ainda ser selecionados outros nadadores, de acordo com o interesse estratégico da DTN-FPN, tendo em consideração a menor diferença percentual face ao mínimo de referen�ia��o Pr�-Júnior, numa das provas das seguintes competições: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. Utilizar-se-� a seguinte equação: $((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100$. - O número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 6 nadadores, sendo considerado neste número total os nadadores que tendo efetuado mínimo de referen�ia��o Pr�-Júnior e que não participem na Competição Internacional Principal (FOJE 2017). - Este número poderá ser superior caso o número de nadadores que tenham realizado um mínimo de referen�ia��o Pr�-Júnior e que não participem na Competição Internacional Principal (FOJE 2017) seja superior a 6 nadadores. - O número de nadadores participantes não implica que exista um número igual de elementos masculinos e femininos, sendo selecionados os nadadores em função da Tabela de Referen�ia��o Pr�-Júnior, independentemente do sexo.			

OBJETIVOS

- Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.
- Experiência competitiva com eliminatórias e finais.
- Enquadramento na seleção nacional.

Observações:

- A participação na Taça Comen será sempre uma alternativa   Competição Internacional Principal (FOJE 2017), para aqueles nadadores, que referenciados pela DTN-FPN, não reúnam as condições para participação na Competição Internacional Principal.

- Presença de 1 técnico de um clube, sendo selecionado com base no disposto no ponto 4. *Plano de Alto Rendimento*.

FESTIVAL OLÍMPICO DA JUVENTUDE EUROPEIA (FOJE 2017)

DATA	23 a 30 Julho 2017	LOCAL	GYOR (Hungria)
-------------	--------------------	--------------	----------------

COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO

Os nadadores serão selecionados com base nos resultados das seguinte competição:

- Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Número de nadadores:

- Previsão*: 4 nadadores (2 masculinos, 2 femininos).

Critérios de seleção:

- Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr -Júnior (Tabela de Referenciação Pr -Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.

- Caso o número de nadadores de cada sexo que tenham cumprido o critério anterior (Tabela de Referenciação da Seleção Pr -Júnior) seja inferior ao número limite definido pela quota de participação do COP:

- serão selecionados os nadadores de cada sexo que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pr -Júnior. Utilizar-se-  a seguinte equação: $((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100$;

- Caso o número de nadadores de cada sexo que tenham cumprido o critério anterior (Tabela de Referenciação Pr -Júnior, em anexo) seja superior ao limite definido pela quota de participação:

- serão selecionados os nadadores de cada sexo que apresentem a prova com a maior diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pr -Júnior. Utilizar-se-  a seguinte equação: $((\text{Mínimo-Tempo Nadador})/\text{Tempo nadador}) \times 100$.
- Os nadadores não selecionados nestas condições participarão na Competição Internacional Secundária (Taça Comen).

OBJETIVOS

- Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.
- Experiência competitiva com eliminatórias e finais.
- Enquadramento na seleção nacional.

Observações:

- A participação nesta competição encontra-se dependente da quota definida pelo Comit  Olímpico de Portugal relativamente ao número de nadadores participantes, sendo expectável a manutenção do número de nadadores das edições anteriores (4 nadadores, 2 masculinos e 2 femininos).*

MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE			
DATA	Novembro 2017	LOCAL	ANALG
COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO			
Nesta competição participarão apenas os juvenis B, que serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Infantis (�poca 2016/2017).			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			
Número de nadadores: 20 nadadores (10 masculinos, 10 femininos). Crêterios de seleção: 20 Juvenis B (10 masculinos e 10 femininos), com base na classificação final dos Campeonatos Nacionais de Infantis (�poca 2016/2017).			
OBJETIVOS			
- Referenciação dos nadadores da seleção nacional pr�-júnior (Juvenis B). - Enquadramento na seleção nacional, com vista � participação nas diversas competições da seleção pr�-júnior.			
Observações: - Presença de 4 DTRs das ATs com nadadores envolvidos, selecionados preferencialmente com base na AT com maior número de nadadores convocados (2 DTRs) e no nadador que apresente a pontuação FINA mais elevada na classificação final nos Campeonatos Nacionais de Infantis (2 DTRs). Caso o DTR não possa estar presente, será substituído por um treinador selecionado com base no disposto no ponto 4. Plano de Alto Rendimento. - 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.			

ESTÁGIO PRÉ-JÚNIOR			
DATA	Previsão: 18 a 20 Dezembro 2017	LOCAL	Vila Real de Santo Ant�nio
COMPETIÇÕES DE SELECÇÃO			
Os juvenis B são selecionados com base nos resultados da seguinte competição: • Torneio Zonal de Juvenis. Os juvenis A são selecionados com base nos resultados das seguintes competições: • Torneio Zonal de Juvenis. • Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2016/2017).			
CRITÉRIOS DE SELECÇÃO			
Número de nadadores: • Previsão: 32 nadadores (16 masculinos, 16 femininos). Crêterios de seleção: • Todos os nadadores Juvenis A que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr�-Júnior (Tabela de Referenciação Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2016/2017). • 32 Juvenis (16 masculinos A e/ou B e 16 femininos A e/ou B), com base nos resultados do Torneio Zonal de Juvenis: - 2 nadadores com mais pontuação FINA em cada uma das especialidades (100-200M, 100-200C, 100-200B, 100-200L, 400-800/1500L, 200-400Est; selecionar a prova mais pontuada de cada um deste conjunto de especialidades). - A prova de 1500L será apenas considerada na seleção dos nadadores masculinos, utilizando-se os 800L na seleção dos nadadores femininos. - Sempre que após esta seleção existam ainda vagas para preenchimento (quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade ou previamente referenciado/selecionado por obtenção de mínimo, e o número de nadadores referenciados não implique um aumento do número de participantes definido), são selecionados os restantes nadadores que apresentem a prova com mais pontuação FINA, tendo em consideração que: (i) s� poderão, nestas vagas adicionais, ser selecionados 2 nadadores em cada prova; (ii) o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo de 16 nadadores masculinos e 16 nadadores femininos.			
OBJETIVOS			
• Referenciação dos nadadores da seleção nacional pr�-júnior. • Avaliação e controlo de variáveis determinantes do rendimento desportivo. • Enquadramento na seleção nacional, com vista � participação nas diversas competições da seleção pr�-júnior.			
Observações: • Coordenação do estágio entre DTN/FPN e DTRs. • Presença no estágio dos DTR das ATs com nadadores envolvidos e convite aos técnicos dos nadadores convocados, com base no disposto no ponto 4. Plano de Alto Rendimento.			

4.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

Esta será composta por nadadores com idades compreendidas entre os 17 e 18 anos, nos masculinos, e entre os 16 e 17 anos, nos femininos. Para a época 2016-2017 serão os nadadores com idades correspondentes aos anos de nascimento de 1999 e 2000, nos masculinos, e de 2000 e 2001, nos femininos.

Como critérios globais de acesso ao Plano de Preparac o da Sele o Nacional Júnior, temos:

- Aceita o e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um nadador no Regime de Alto Rendimento;
- Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal;
- Obten o de pelo menos um resultado definido na tabela de referencia o em anexo.

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 para assegurar a participa o em todas as a o es de prepara o até   realiza o do Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores de Piscina Longa.

4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no quadri nio 2017-2020, da Sele o Nacional Júnior será composto por quatro Concentra o es de Treino / estágios de avalia o; um estágio de prepara o específico longo após os campeonatos Nacionais de P.L. (Pretende-se que seja em Altitude); dois Meetings Internacionais; Campeonato da Europa de Juniores; Campeonato do Mundo de Juniores e uma Competi o Internacional Secundária a definir entre as seguintes possibilidades: Multinations Junior Meet; Competi o a realizar no mês de Abril p s realiza o do Estágio específico ou Competi o preparatória dos Europeus de Juniores.

4.2.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

Tabela 5. Mínimos de acesso ao CEJ 2017-2020.

Masculinos	PROVA	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
15:56,90	1500/800 LIV	09:04,96
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

Tabela 6. Mínimos de acesso ao CMJ 2017-2019.

Masculinos	PROVA	Femininos
00:22,98	50 LIV	00:25,81
00:50,52	100 LIV	00:56,68
01:51,44	200 LIV	02:02,45
03:56,53	400 LIV	04:18,27
15:38,05	1500/800 LIV	08:54,28
00:56,15	100 COS	01:03,33
02:02,28	200 COS	02:15,91
01:02,67	100 BRU	01:09,91
02:16,51	200 BRU	02:32,44
00:54,16	100 MAR	01:00,48
02:01,39	200 MAR	02:14,38
02:04,56	200 EST	02:18,33
04:28,20	400 EST	04:50,07

4.2.3. NADADORES INTEGRADOS

Com base na tabela de referenciação, integram a seleção Júnior os nadadores cujos resultados se situem até um limite máximo de 1% do mínimo para o Campeonato Europeu da Categoria.

Estão nestas condições os seguintes nadadores:

Nadador(a)	Clube	Prova	Resultado
Ana Margarida Guedes	GCVR	100C	1:04.25
Ana Rita Faria	FCP	400L	4:25.38
Ant�nio Mendes	SCP	200B	2:19.95
Ant�nio Pinto	LSXXI	1500L	15:54.16
Beatriz Viegas	TNC	50L	26.57
Giovanna Vargas	DNMG	200M	2:18.38
In�s Neto Rocha	CAP	200E	2:21.75
In�s Henriques	Pimp�es	400L	4:25.86
Raquel Gomes Pereira	SAD	200B	2:32.92
Sara Alves	ASSSCC	800L	9:02.02

Os nadadores referenciados estão imediatamente integrados no programa de preparação Júnior, participando em todas as ações que decorrerem até   realização dos Campeonatos Nacionais de Inverno em Piscina Longa. Depois da realização desta prova consideram-se integrados no programa de preparação apenas os nadadores que nessa prova cumprirem os mínimos para os Campeonatos Europeus da categoria.

4.2.4. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2017

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

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
7 e 8 Janeiro	I Controlo, Avaliação e Preparação	Rio Maior
4 e 5 de Fevereiro	International Swim Meet Uster	Uster (SUI)
11 e 12 de Fevereiro	Meeting Internacional Póvoa de Varzim	Póvoa De Varzim
18 e 19 de Fevereiro	Meeting Internacional de Lisboa	Lisboa
30 Março a 2 de Abril	Campeonatos Nacionais Juv/Jun/Abs	Coimbra
10 a 21 Abril	Estágio de Preparação	Serra Nevada (ESP)
22 e 23 de Abril	Open Vale do Sousa	Felgueiras
29 e 30 Abril	II Controlo, Avaliação e Preparação	Rio Maior
27 e 28 de Maio	Meeting Internacional de Coimbra	Coimbra
03 e 04 Junho	Meeting Internacional de Porto	Porto
10 e 11 Junho	III Controlo, Avaliação e Preparação	Rio Maior
26 de Junho a 2 Julho	Campeonato Europa Juniores	Netanya (ISR)
20 a 23 de Julho 2017	Open de Portugal	Jamor

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
Agosto (A definir)	Campeonato do Mundo Júnior	Indian�polis (EUA)
3 e 4 Novembro	IV Controlo, Avaliação e Preparac��o	Rio Maior

Nota: Fica em aberto a possibilidade de participacão numa outra competição Internacional a definir.

4.2.5. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a preparac  o 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 PREPARAC  O E AVALIAÇÃO**
 1. International Swim Meet Uster;
 2. Campeonato Nacional de PC;
 3. Meetings Internacionais em representação da Seleção Nacional;
 4. Meetings Internacionais disputados em Portugal.
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
 1. Campeonato Nacional Inverno PL;
 2. Campeonato Nacional Absoluto - Open de Portugal;
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 1. Campeonato da Europa de Juniores;
 2. Campeonato do Mundo de Juniores.

4.2.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2017

I CONTROLO – AVALIAÇÃO – PREPARAC��O SELEÇÃO JÚNIOR			
DATA	7 e 8 de Janeiro de 2017	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
• Serão convidados todos os nadadores que se encontrem na listagem – Nadadores integrados até 18 de Dezembro de 2016.		• Preparac��o, avaliação e controlo do estado de preparac��o dos praticantes.	

INTERNATIONAL SWIM MEET USTER			
DATA	4 e 5 de Fevereiro de 2017	LOCAL	Uster (SUI)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
• Serão convidados todos os nadadores que se encontrem na listagem – Nadadores integrados até 18 de Dezembro de 2016.		• Avaliação e controlo do estado de preparac��o dos praticantes. • Experiência internacional de elevado nível.	

MEETING INTERNACIONAL PÓVOA DE VARZIM			
DATA	11 e 12 de Fevereiro de 2017	LOCAL	Póvoa de Varzim (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. • Integração no programa de preparação Júnior.	

MEETING INTERNACIONAL LISBOA			
DATA	18 e 19 de Fevereiro de 2017	LOCAL	Lisboa (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. • Integração no programa de preparação Júnior.	

CAMPEONATO NACIONAL DE JUV / JUN / ABS			
DATA	30 de Março a 2 de Abril 2017	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. • Obtenção de Mínimos para o Campeonato Europeu Júnior. • Obtenção de Mínimos para o Campeonato do Mundo Júnior.	

ESTÁGIO PREPARAÇÃO ESPECÍFICA			
DATA	10 a 21 de Abril de 2017	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
• Nadadores que tenham cumprido (pelo menos) 1 mínimo de acesso ao Campeonato da Europa de Juniores 2017 nos Campeonatos Nacionais de Inverno PL.		• Iniciar o ciclo de preparação campeonato Europeu de Juniores. • Avaliar a adaptação dos nadadores ao treino neste regime.	

OPEN VALE DO SOUSA			
DATA	22 e 23 de Abril de 2017	LOCAL	Felgueiras (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
• Nadadores que tenham participado no Estágio de Preparação Específica em Altitude.		• Controlo Competitivo p�s Altitude.	

II CONTROLO – AVALIAÇÃO – PREPARAÇÃO SELEÇÃO JÚNIOR			
DATA	29 e 30 de Abril de 2017	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participação no Campeonato da Europa Júnior nas seguintes competições: - Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores.		• Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes.	

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	27 e 28 de Maio de 2017	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
		- Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes. - Obten�o de mínimos para o Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores 2017.	

MEETING INTERNACIONAL DO PORTO			
DATA	3 e 4 de Junho de 2017	LOCAL	Porto (POR)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
- Até um máximo de 16 Nadadores. - Os nadadores já apurados para o Campeonato Europeu de Juniores. - Nadadores que se encontrem mais próximo dos mínimos para a competi�o em referência.		- Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes. - Obten�o de mínimos para o Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores 2017.	

III CONTROLO – AVALIA�O – PREPARA�O SELEC�O JÚNIOR			
DATA	10 e 11 de Junho de 2017	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participa�o no Campeonato da Europa Júnior nas seguintes competi�es: - Campeonatos Nacionais de Juvenis; Juniores e Seniores. - Meetings Internacionais de Coimbra e Porto.		Prepara�o, avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.	

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES			
DATA	28 de Junho a 2 de Julho	LOCAL	Netanya (ISR)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
- Cumprimento de, pelo menos, 1 mínimo de acesso ao Campeonato Europeu de Juniores 2017. - Os mínimos poderão ser obtidos nas seguintes competi�es: - Campeonato Nacional de Juv, Jun e Absolutos – 30 de Março a 2 de Abril de 2017. - Meeting Internacional de Coimbra 27 e 28 de Maio 2017. - Meeting Internacional do Porto – 3 e 4 de Junho 2017.		- Integra�o de todos os nadadores no Regime de Alto Rendimento. - Obten�o de um mínimo de 4 classifica�es nos 16 primeiros. - Experiência internacional de elevado nível. - Obten�o de mínimos Campeonato Mundo de Juniores.	

CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES 2017			
DATA	Agosto de 2017 (A designar)	LOCAL	Indian�polis (EUA)
CRITÉRIOS DE SELE�O		OBJETIVOS	
- Cumprimento de, pelo menos, 1 mínimo de acesso ao Campeonato Mundial de Juniores 2017. - Os mínimos poderão ser obtidos nas seguintes competições: - Campeonato Nacional de Juv Jun e Absolutos – 30 de Março a 2 de Abril de 2017. - Meeting Internacional de Coimbra 27 e 28 de Maio 2017. - Meeting Internacional do Porto – 3 e 4 de Junho 2017. - Campeonato Europeu de Juniores – 28 de Junho a 2 de Julho 2017.		- Integração de todos os nadadores no Regime de Alto Rendimento . - Obtenção de um mínimo de 2 classificações nos 16 primeiros. - Experiência internacional de elevado nível.	

IV CONTROLO – AVALIA�O- PREPARA�O SELE�O JÚNIOR			
DATA	3 e 4 de Novembro de 2017	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS DE SELE�O		OBJETIVOS	
- Nadadores integrados nos projetos Juvenil e Júnior e que na corrente época pertençam ao escalão Júnior.		Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes.	

CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES E SENIORES PISCINA CURTA			
DATA	Dezembro de 2017	LOCAL	A Definir
CRITÉRIOS DE SELE�O		OBJETIVOS	
		- Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. - Integração no programa de preparação Júnior.	

CAMPEONATO NACIONAL 1� E 2� DIVISÃO			
DATA	Dezembro de 2017	LOCAL	A Definir
CRITÉRIOS DE SELE�O		OBJETIVOS	
		- Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. - Integração no programa de preparação Júnior.	

4.3. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR

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

4.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no quadriénio 2017-2020, da Seleção Nacional Sénior será composto por três estágios de preparação longos (dois em altitude); 3 Meetings Internacionais de preparação/avaliação; Competição Internacional Principal (Europeus, Mundiais e Jogos) dependente do ano; uma Competição Internacional Secundária (Universíadas) dependente do ano.

Acresce ainda a participação numa das etapas da Taça do Mundo Chartres ou Moscovo de acordo com o Calendário e nos Campeonatos da Europa ou do Mundo de Piscina Curta. O calendário referido é comum aos dois níveis de integração.

Os nadadores que integram a Seleção Nacional Sénior Elite, podem apresentar um plano alternativo de preparação individual, para além das ações obrigatórias, 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.

4.3.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR

A tabela de referenciação para a Seleção Nacional Sénior Elite encontra-se estruturada em três níveis de referenciação (A, B e C).

Tabela 7. Tabela de referenciação – Seleção Nacional Sénior Elite 2017-2020.

MASCULINOS – P50M			PROVAS	FEMININOS – P50M		
A	B	C		A	B	C
00:22,10	00:22,21	00:22,32	50L	00:24,82	00:24,94	00:25,07
00:48,58	00:48,82	00:49,07	100L	00:54,50	00:54,77	00:55,05
01:47,15	01:47,69	01:48,22	200L	01:57,74	01:58,33	01:58,92
03:47,43	03:48,57	03:49,70	400L	04:08,34	04:09,58	04:10,82
15:01,97	15:06,48	15:10,99	1500/800L	08:33,73	08:36,30	08:38,87
00:53,99	00:54,26	00:54,53	100C	01:00,89	01:01,19	01:01,50
01:57,58	01:58,17	01:58,76	200C	02:10,68	02:11,33	02:11,99
01:00,26	01:00,56	01:00,86	100B	01:07,22	01:07,56	01:07,89
02:11,26	02:11,92	02:12,57	200B	02:26,58	02:27,31	02:28,05

MASCULINOS – P50M			PROVAS	FEMININOS – P50M		
A	B	C		A	B	C
00:52,08	00:52,34	00:52,60	100M	00:58,15	00:58,44	00:58,73
01:56,72	01:57,30	01:57,89	200M	02:09,21	02:09,86	02:10,50
01:59,77	02:00,37	02:00,97	200E	02:13,01	02:13,68	02:14,34
04:17,88	04:19,17	04:20,46	400E	04:38,91	04:40,30	04:41,70

A Tabela de referenciação para a seleção S nior Jovem ficará definida de uma forma até ao final de 2018 sendo os seus tempos de integração mais exigentes a partir de 2019.

Tabela 8. Tabela de referenciação – Seleção S nior Jovem.

MASCULINOS – P50M		PROVAS	FEMININOS – P50M	
Até 2017-2018	2019-2020		Até 2017-2018	2019-2020
00:22,54	00:22,43	50 LIV	00:25,32	00:25,19
00:49,55	00:49,31	100 LIV	00:55,59	00:55,32
01:49,29	01:48,76	200 LIV	02:00,09	01:59,51
03:51,98	03:50,84	400 LIV	04:13,31	04:12,07
15:20,01	15:15,50	1500/800 LIV	08:44,00	08:41,44
00:55,07	00:54,80	100 COS	01:02,11	01:01,80
01:59,93	01:59,34	200 COS	02:13,29	02:12,64
01:01,47	01:01,16	100 BRU	01:08,56	01:08,23
02:13,89	02:13,23	200 BRU	02:29,51	02:28,78
00:53,12	00:52,86	100 MAR	00:59,31	00:59,02
01:59,05	01:58,47	200 MAR	02:11,79	02:11,15
02:02,17	02:01,57	200 EST	02:15,67	02:15,01
04:23,04	04:21,75	400 EST	04:44,49	04:43,09

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

1. Seleção S nior Elite

- A) – Cumprimento de uma das marcas constantes da grelha de preparação Olímpica em vigor (Rio 2016 até Dezembro ou Tóquio 2020 depois de aprovada);

- B) – Obtenção de classificação até 14  no Campeonato Mundial de Piscina Longa. Obtenção de classificação até 8  no Campeonato Europeu de Piscina Longa;
- C) – Obtenção de classificação até 12  Classificado no Campeonato Europeu de Piscina Longa.
2. Seleção S nior Jovem – Obtenção de classificação nos 8 primeiros no Campeonato Europeu de Juniores – Classificação até 12  no Campeonato do Mundo de Juniores.

4.3.3. NADADORES INTEGRADOS

Com base nos resultados obtidos até ao final da época 2015-2016 integram o grupo S nior Elite os seguintes nadadores:

Nadador (a)	Clube	Grupo	Prova	Resultado
Al�xis Santos	SCP	A	200 EST	1:59,67
			400 EST	4:15,84
Diogo Carvalho	CGA	B	200 EST	2:00,07
Tamila Holub	SCB	B	800 LIV	8:36,21
Gabriel Lopes	ALN	C	200 EST	2:00,76
Miguel Nascimento	SLB	C	200 MAR	1:57,36
Victoria Kaminskaya	ESJB	C	400 EST	4:42,53

Com base nos resultados obtidos até ao final da época 2015-2016 integram o grupo S nior Jovem os seguintes nadadores:

Nadador (a)	Clube	Prova	Resultado
Diana Dur�es*	SLB	800 LIV	08:43,58
Guilherme Pina	SCP	1500 LIV	Finalista CEJ
João Vital	SCP	400 EST	04:22,25

* Integração de caráter excecional por se tratar do 1  ano de implementação do projeto. A nadadora nasceu em 1996.

4.3.4. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2017

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional, da Seleção Nacional S nior para o ano de 2017, está apresentado no seguinte quadro:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
20 a 22 Janeiro	Flanders Speedo Cup	Antuérpia (BEL)
27 Janeiro a 16 de Fevereiro	Estágio Altitude	Font Romeo (FRA)

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
18 e 19 de Fevereiro	Meeting Internacional de Lisboa	Jamor (Lisboa)
30 de Março a 2 de Abril	Campeonatos Nacionais Juv/Jun/Abs	Coimbra
8 a 11 de Abril	Open de Espanha	A definir (ESP)
27 e 28 de Maio	Meeting Internacional Coimbra	Coimbra
3 e 4 Junho	Meeting Internacional Porto	Porto
17 e 18 de Junho	Canet en Roussillon	Canet (FRA)
20 de Junho a 3 de Julho	Estágio Altitude	Serra Nevada (ESP)
10 a 16 de Julho	Estágio Final Mundial PL	Rio Maior
19 a 31 de Julho	Campeonato do Mundo PL	Budapeste (HUN)
Agosto	Taça do Mundo	Chartres (FRA) ou Moscovo (RUS)
Agosto	Univers�adas	Taip� (TPE)
13 a 17 Dezembro	Campeonato Europeu PC	Copenhaga (DIN)

4.3.5. CARATERIZAÇÃO 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. Meetings Internacionais em representação da Seleção Nacional;
 2. Meetings Internacionais disputados em Portugal.
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
 1. Campeonato Nacional Absoluto PC;
 2. Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos de PL;
 3. Campeonato Nacional Absoluto - Open de Portugal;
 4. Open de Espanha.
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 1. Campeonato Europeu de PC;
 2. Campeonato do Mundo de PL.

4.3.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2017

Os nadadores que cumprirem os critérios de integração estão imediatamente selecionados para a totalidade das ações do Plano.

1. A integração processar-se-  nos seguintes momentos:
 - Open de Espanha;
 - Campeonatos Europeus ou Mundiais de PL;
 - Open de Portugal.
2. A obtenção de mínimos para a competição principal da época em piscina longa s  poderá ocorrer nas seguintes competições:
 - Campeonatos Nacionais de Inverno PL;
 - Open de Espanha (Em representação da Seleção Nacional).

Nota: Com vista ao apuramento para o Campeonato do Mundo de 2017, e no caso de existir mais nadadores que cumpram o critério definido, será / ( o) selecionado (s) o (s) nadadores com melhor resultado individual nas competições referidas.

3. A obtenção de mínimos para o Campeonato da Europa e do Mundo de piscina curta s  poderá ocorrer na Taça do Mundo a realizar logo após a realização da competição principal de piscina longa.
4. A obtenção de mínimos para os Jogos Olímpicos poderá ocorrer a partir de 1 de Março de 2019 nas competições referidas no ponto 2 sendo que no caso de haver mais de dois nadadores a cumprir o mínimo A serão selecionados os 2 que obtiverem melhor marca nos campeonatos de Inverno de piscina longa disputados no ano de 2020.

Para o ano de 2017 os critérios de seleção e os objetivos de participação são os seguintes:

FLANDERS SPEED CUP			
DATA	20 a 22 de Janeiro de 2017	LOCAL	Antuérpia (BEL)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
Nadadores Referenciados Seleção S�nior ou que cumpram o critério definido Nos campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores de P.C.		- Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. - Experiência internacional de elevado nível.	

ESTÁGIO ALTITUDE			
DATA	27 Janeiro a 16 Fevereiro 2017	LOCAL	Font Romeo (FRA)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
Nadadores Referenciados Seleção S�nior ou que cumpram o critério definido Nos campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores de P.C.		- Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. - Preparação específica.	

MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA			
DATA	18 e 19 de Fevereiro de 2017	LOCAL	Jamor, Lisboa (POR)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
Nadadores que tenham participado no Estágio em Altitude.		Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.	

CAMPEONATO NACIONAL DE JUV / JUN / ABS			
DATA	30 de Março a 2 de Abril de 2017	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
		Obten�o de Mínimos de Referen�a�o e participa�o nas competições Internacionais principais da época.	

OPEN DE ESPANHA			
DATA	8 a 11 de Abril de 2017	LOCAL	A definir (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
Nadadores Referenciados Selec�o S�nior.		Obten�o de Mínimos de Referen�a�o e participa�o nas competições Internacionais principais da época.	

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	27 e 28 de Maio de 2017	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
		Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.	

MEETING INTERNACIONAL DO PORTO			
DATA	03 e 04 de Junho de 2017	LOCAL	Porto (POR)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
		Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.	

CANET EN ROUSSILLON			
DATA	17 e 18 de Junho de 2017	LOCAL	Canet (FRA)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
Nadadores Apurados para o Campeonato do Mundo de P. L.		Avalia�o e controlo do estado de forma dos praticantes.	

ESTÁGIO ALTITUDE			
DATA	20 de Junho a 3 de Julho de 2017	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
Nadadores Apurados para o Campeonato do Mundo de P. L.		Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.	

ESTÁGIO FINAL CAMPEONATO DO MUNDO PL			
DATA	10 a 16 Julho de 2017	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
Nadadores apurados para o Campeonato do Mundo de Piscina Longa.		- Reunião da Equipa. - Conclusão da Preparac�o.	

CAMPEONATO DO MUNDO PL			
DATA	19 a 31 Julho de 2017	LOCAL	Budapeste (HUN)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais Ver tabela Mínimos Campeonato do Mundo Piscina Longa – Budapeste 2017 Nota: No caso de haver dois nadadores com mínimo FPN ou mais de dois com Mínimo A; serão escolhidos os nadadores com melhor marca nos campeonatos Nacionais de Inverno Piscina Longa ou no Open de Espanha. O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 17 de Maio de 2016 e 18 de Junho de 2017 Nota: a partir de 11 de Abril de 2017 s� serão considerados mínimos em provas onde nenhum nadador tenha cumprido mínimo previamente.		2 Classificações nos 16 primeiros. - Obtenção de mínimo de integração PREPOL.	

TAÇA DO MUNDO			
DATA	Agosto de 2017	LOCAL	Chartres (FRA) ou Moscovo (RUS)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
Nadadores que se encontrem a menos de 0,5% do mínimo de acesso aos campeonatos Europeus de Piscina Curta .		Obtenção de mínimos para o Campeonato Europeu de P.C.	

UNIVERS�ADAS			
DATA	Agosto de 2017	LOCAL	Taip� (TPE)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
Em função da Cota de participação atribuída à Natação serão considerados os seguintes critérios: - Nadadores que cumpram os critérios definidos pela FADU. - Nadadores que tenham o nível de referenciação mais elevado.		- Classificações nos 16 primeiros. - Obtenção de mínimo de integração PREPOL.	

CAMPEONATO DA EUROPA PC			
DATA	13 a 17 de Dezembro de 2017	LOCAL	Copenhaga (DIN)
CRITÉRIOS DE SELEC�O		OBJETIVOS	
- Nadadores que obtenham pelo menos um dos mínimos definidos na tabela. - Os mínimos têm de ser obtidos na Taça do Mundo de Chartres ou Moscovo em representação da Seleção Nacional.		• 2 Classificações nos 8 primeiros.	

4.4. CONCENTRAÇÕES DE TREINO

As concentrações de treino destinam-se sobretudo aos nadadores que não se encontram referenciados em nenhuma das seleções anteriormente definidas e decorrerão entre os meses de Janeiro e Julho de cada ano com os seguintes objetivos:

- Motivar os nadadores que revelem potencial para vir a integrar os grupos pré definidos.
- Estimular o trabalho desses nadadores com vista   obtenção dos níveis de referenciação.
- Criar rotinas de trabalho específicas com vista   integração na Seleção Nacional.
- Manter os nadadores deste grupo e os seus treinadores atualizados relativamente a aspetos específicos do Plano de Alto Rendimento Desportivo da FPN.
- Possibilitar a realização de treino conjunto com nadadores de nível semelhante em termos de treino e objetivos.

4.5. CRITÉRIOS DE ACESSO

São convidados a participar nestas ações, todos os nadadores Juniores e Seniores que cumpram pelo menos um dos tempos da tabela em baixo e não se encontrem referenciados nos grupos definidos anteriormente.

Nota: Os nadadores referenciados que manifestem interesse em participar nas ações, poderão fazê-lo mediante informação prestada pelos seus treinadores.

Tabela 9. Tabela de referenciação de acesso às concentrações de treino 2017-2020.

Masculinos				PROVA	Femininos			
Seniores		Juniore			Seniores		Juniore	
P25	P50	P25	P50		P25	P50	P25	P50
00:22,71	00:23,45	00:23,40	00:24,15	50 LIV	00:25,77	00:26,33	00:26,54	00:27,12
00:49,37	00:51,54	00:50,86	00:53,08	100 LIV	00:56,52	00:57,81	00:58,22	00:59,55
01:50,77	01:53,68	01:54,09	01:57,09	200 LIV	02:02,49	02:04,90	02:06,17	02:08,65
03:52,71	04:01,28	03:59,69	04:08,52	400 LIV	04:19,21	04:23,44	04:26,98	04:31,34
15:31,86	15:56,90	15:59,82	16:25,61	1500/800 LIV	08:55,95	09:04,96	09:12,03	09:21,31
00:53,95	00:57,28	00:55,57	00:59,00	100 COS	01:01,17	01:04,59	01:03,00	01:06,53
01:57,75	02:04,74	02:01,28	02:08,48	200 COS	02:13,20	02:18,63	02:17,20	02:22,78
01:01,37	01:03,93	01:03,21	01:05,85	100 BRU	01:09,10	01:11,31	01:11,17	01:13,45
02:12,09	02:19,25	02:16,06	02:23,43	200 BRU	02:30,40	02:35,49	02:34,91	02:40,16

Masculinos				PROVA	Femininos			
Seniores		Juniore			Seniores		Juniore	
P25	P50	P25	P50		P25	P50	P25	P50
00:53,66	00:55,25	00:55,27	00:56,91	100 MAR	01:00,52	01:01,69	01:02,33	01:03,54
02:00,59	02:03,83	02:04,21	02:07,54	200 MAR	02:14,57	02:17,07	02:18,61	02:21,18
02:02,21	02:07,06	02:05,87	02:10,88	200 EST	02:16,36	02:21,10	02:20,45	02:25,33
04:24,26	04:33,58	04:32,19	04:41,79	400 EST	04:46,02	04:55,87	04:54,60	05:04,74

Essas ações serão realizadas nos fins de semana de 14/15 Janeiro, 4/5 Fevereiro, 11/12 de Março e 13/14 de Maio.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperamos terem ficado expressas as intenções e a estratégia que orientou a elaboração deste plano. Existiriam como é óbvio, outro tipo de soluções, especialmente as que resultariam de uma conjuntura económica mais favorável, contudo é de salientar a necessidade que aqui se demonstra de orientar os recursos para o financiamento da preparação dos nadadores que efetivamente, queiram apostar na via do alto rendimento desportivo.

Procurou-se a simplificação dos critérios para que seja facilmente perceptível, quais são os nadadores que integram cada uma das ações. Pretende-se uma aposta nos nadadores que objetivamente, demonstrem potencial para estar presentes nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, salvaguardando a possibilidade de promover o aumento desse número para as próximas edições, mantendo uma razoável oferta competitiva para os escalões etários mais baixos que são o garante da renovação de todo o processo.

ANEXOS

Anexo 1. Mínimos de acesso ao C M P C 2018-2020.

Masculinos		PROVA	Femininos	
Jovem	Elite		Jovem	Elite
00:21,62	00:21,41	50 LIV	00:24,53	00:24,29
00:47,01	00:46,54	100 LIV	00:53,81	00:53,28
01:45,45	01:44,41	200 LIV	01:56,62	01:55,47
03:41,54	03:39,35	400 LIV	04:06,79	04:04,35
14:47,15	14:38,37	1500/800 LIV	08:30,28	08:25,23
00:51,36	00:50,85	100 COS	00:58,24	00:57,66
01:52,10	01:50,99	200 COS	02:06,83	02:05,57
00:58,43	00:57,85	100 BRU	01:05,79	01:05,14
02:05,76	02:04,51	200 BRU	02:23,20	02:21,78
00:51,09	00:50,58	100 MAR	00:57,62	00:57,05
01:54,81	01:53,67	200 MAR	02:08,13	02:06,86
01:56,34	01:55,19	200 EST	02:09,83	02:08,54
04:11,58	04:09,09	400 EST	04:32,33	04:29,63

Anexo 2. Mínimos de acesso ao C E P C 2017-2019.

Masculinos	PROVA	Femininos
00:21,62	50 LIV	00:24,53
00:47,01	100 LIV	00:53,81
01:45,45	200 LIV	01:56,62
03:41,54	400 LIV	04:06,79
14:47,15	1500/800 LIV	08:30,28
00:51,36	100 COS	00:58,24
01:52,10	200 COS	02:06,83
00:58,43	100 BRU	01:05,79
02:05,76	200 BRU	02:23,20
00:51,09	100 MAR	00:57,62
01:54,81	200 MAR	02:08,13
01:56,34	200 EST	02:09,83
04:11,58	400 EST	04:32,33

Anexo 3. Mínimos de acesso ao C M P L 2017.

Masculinos		PROVA	Femininos	
95 e depois	94 e antes		94 e antes	95 e depois
00:22,58	00:22,47	50 LIV	00:25,18	00:25,31
00:49,17	00:48,93	100 LIV	00:54,90	00:55,17
01:48,27	01:47,73	200 LIV	01:58,68	01:59,27
03:49,29	03:48,15	400 LIV	04:10,57	04:11,82
15:17,35	15:12,79	1500/800 LIV	08:38,56	08:41,15
00:54,33	00:54,06	100 COS	01:00,61	01:00,91
01:59,14	01:58,55	200 COS	02:11,53	02:12,19
01:00,65	01:00,35	100 BRU	01:07,58	01:07,92
02:11,77	02:11,11	200 BRU	02:25,91	02:26,64
00:52,55	00:52,29	100 MAR	00:58,48	00:58,77
01:57,87	01:57,28	200 MAR	02:09,77	02:10,42
02:00,82	02:00,22	200 EST	02:13,41	02:14,08
04:19,19	04:17,90	400 EST	04:43,06	04:44,48

* Para os Mundiais de 2019, os mínimos FPN de acesso ao mesmo ser o o 16  tempo do Mundial de 2017 +0,5% e +1% para a Seleção Sénior Elite e Seleção Sénior Jovem respetivamente.

Anexo 4. Mínimos de acesso ao C E P L 2018-2020.

Masculinos	PROVA	Femininos
00:22,54	50 LIV	00:25,32
00:49,55	100 LIV	00:55,59
01:49,29	200 LIV	02:00,09
03:51,98	400 LIV	04:13,31
15:20,01	1500/800 LIV	08:44,00
00:55,07	100 COS	01:02,11
01:59,93	200 COS	02:13,29
01:01,47	100 BRU	01:08,56
02:13,89	200 BRU	02:29,51
00:53,12	100 MAR	00:59,31
01:59,05	200 MAR	02:11,79
02:02,17	200 EST	02:15,67
04:23,04	400 EST	04:44,49