



---

# PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2025

## CICLO 2025-2028

---



---

## NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

---

Caros membros da comunidade da natação portuguesa,

É com enorme entusiasmo e sentido de responsabilidade que vos apresento o Plano de Alto Rendimento 2025-Natação Pura, um documento estruturante que reflete o compromisso da Federação Portuguesa de Natação com a excelência desportiva, o desenvolvimento sustentável e a projeção internacional da nossa modalidade. Este plano não é apenas uma estratégia técnica; é também um símbolo do nosso compromisso coletivo com os valores da natação e do desporto em Portugal.

O ciclo olímpico 2025-2028 que agora iniciamos, representa uma oportunidade única para consolidar o trabalho árduo desenvolvido nos últimos anos. Estamos determinados a alicerçar o nosso futuro nas bases sólidas que construímos, garantindo a continuidade dos projetos que já demonstraram impacto e criando oportunidades para os nossos atletas, treinadores e clubes. Os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028 são a meta maior deste percurso, mas o nosso foco estará, desde já, na preparação metódica e no suporte a todos os intervenientes que fazem da natação portuguesa uma referência.

Reconhecemos que o sucesso desportivo depende de muitos fatores: a dedicação e o talento dos nossos nadadores, o conhecimento e a visão dos treinadores, o apoio dos clubes, a organização e dinâmica das associações territoriais, a gestão eficaz dos recursos e, acima de tudo, o trabalho em equipa. É por isso que este plano se fundamenta em princípios de rigor, transparência e cooperação, procurando oferecer condições de excelência para que cada atleta e equipa técnica possa atingir o seu pleno potencial.

Este plano também reflete o compromisso da Federação em assegurar que os Centros de Alto Rendimento continuem a desempenhar um papel cada vez mais fundamental no desenvolvimento dos nossos atletas. Além disso, implementaremos ações específicas para incentivar e recompensar o mérito, fortalecer as estruturas de apoio e reforçar a presença de Portugal nas competições internacionais.

Quero aproveitar esta oportunidade para expressar o meu profundo reconhecimento a todos os que, com a sua dedicação e paixão, contribuem diariamente para o sucesso da natação em Portugal – atletas, treinadores, clubes, associações territoriais e de classe, parceiros e, claro, as famílias que acompanham e apoiam. É graças ao vosso esforço conjunto que a natação portuguesa tem vindo a alcançar novos patamares e a projetar-se como uma modalidade de prestígio no cenário internacional.

O desafio que temos pela frente é grande, mas a nossa ambição é maior. Convido-vos a abraçar este plano como um guia, mas também como uma inspiração para superarmos obstáculos e transformarmos objetivos em conquistas. Vamos juntos construir um futuro onde a natação portuguesa continue a ser motivo de orgulho para todos nós.

Com determinação e confiança,

**Miguel Maria Horta e Costa Arrobas da Silva**

Presidente da Federação Portuguesa de Natação

## 1 INTRODUÇÃO

---

A Natação de Águas Abertas, da Federação Portuguesa de Natação, é um desporto desafiador, que exige do atleta não apenas a excelência técnica, mas também a resistência física, inteligência tática e uma forte capacidade de adaptação a ambientes diferenciados e por vezes imprevisíveis.

Representa um dos pilares das competições aquáticas nacionais e internacionais, exigindo uma abordagem estratégica e integrada para o desenvolvimento de talentos e a maximização do desempenho em competições de alto nível.

## 2 REGIME DE ALTO RENDIMENTO

---

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 estão definidos no Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de outubro, que determina quais as classificações e resultados desportivos que dão acesso a este sistema, dividindo as modalidades em olímpicas e não olímpicas e classificando os praticantes em três níveis distintos: nível A, nível B e nível C.

Esta legislação foi complementada com a publicação da Portaria n.º 325/2010, de 16 de junho, que veio definir as competições consideradas como de alto nível, reconhecidas como válidas para a obtenção deste estatuto.

### 2.2 REGISTO DOS PRATICANTES

Os praticantes desportivos de alto rendimento são inscritos no respetivo registo num de três níveis.

### 2.3 INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES

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

- O praticante realiza a classificação ou resultado que lhe permite a integração;

- O praticante ou o Clube no qual o praticante se encontra filiado envia a ficha do praticante desportivo de Alto Rendimento devidamente preenchida para a FPN;
- A FPN propõe o praticante ao Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), para validação do mesmo;
- Após validação por parte do IPDJ, este envia para a FPN o Contrato entre o praticante, o IPDJ, e a FPN;
- A FPN envia o contrato ao praticante, que deverá assinar e rubricar em todas as páginas, e reenvia à FPN, para esta devolver ao IPDJ;
- O IPDJ procede ao registo efetivo e emite a declaração de registo do praticante em Alto Rendimento.

## 2.4 PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES

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

## 2.5 NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO

### Distâncias Olímpicas

#### Nível A

Tenham obtido classificação no 1.º terço da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;

Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto;

Tenham obtido qualificação para os Jogos Olímpicos.

#### Nível B

Tenham obtido classificação na 1.ª metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;

Tenham sido classificados na 1.ª metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto ou tenham obtido classificação equivalente a semifinalista.

#### Nível C

Tenham obtido resultados desportivos que lhes permitam a integração no Programa de Preparação Olímpica;

Tenham sido apurados para os Jogos Olímpicos da Juventude;

Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em festivais olímpicos da juventude europeia;

Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em Universíadas;

Tenham obtido classificação nos primeiros três quartos da tabela classificativa em campeonatos da Europa e do Mundo de competições de escalões inferiores ao absoluto e que não reúnam os critérios necessários para a integração nos níveis A e B;

Tenham obtido classificação não inferior ao 8.º lugar em competições cujo número de praticantes desportivos não seja inferior a 24, pertencentes a 12 países, em que 5 desses participantes devem ter tido classificação até ao 16.º lugar no último campeonato do Mundo, da Europa ou *ranking* mundial da modalidade, do respetivo escalão etário.

### **Distâncias não olímpicas**

#### **Nível A:**

Tenham obtido classificação não inferior ao 8.º lugar em campeonatos do mundo ou campeonatos da Europa, desde que corresponda ao 1.º terço da tabela, no escalão absoluto;

Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em campeonatos do mundo ou campeonatos da Europa, com número de participantes não inferior a 24, no escalão imediatamente inferior ao absoluto;

#### **Nível B:**

Tenham obtido classificação no 1.º terço da tabela em campeonatos do mundo ou campeonatos da Europa, no escalão absoluto;

Tenham obtido classificação não inferior ao 8.º lugar em campeonatos do mundo ou campeonatos da Europa, com número de participantes não inferior a 24, no escalão imediatamente inferior ao absoluto;

#### **Nível C:**

Tenham obtido classificação não inferior ao 8.º lugar em campeonatos da Europa e do mundo de competições de escalões inferiores ao absoluto, com um número de participantes não inferior a 20, e que não reúnam os critérios necessários para a integração nos níveis A e B previstos no artigo 7.º do [Decreto-Lei nº 272/2009, de 1 de outubro](#);

Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar nos Jogos Mundiais;

Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar nas competições desportivas referidas no nº da [Portaria nº 325/2010, de 16 de junho](#).

## **3 MODELO DE APOIO A PRATICANTES, TREINADORES E CLUBES**

Este modelo tem como objetivo proporcionar a todos os intervenientes no Regime de Alto Rendimento um conjunto de apoios destinados a melhorar as condições em que se processa a sua intervenção.

### **3.1.1 Bolsas e Incentivos**

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

Para o presente ciclo 2024/2028, 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.

### 3.1.2 Bolsas Desportivas

A integração dos praticantes no **Projeto de Preparação Olímpica, com as tabelas já aprovadas com o COP até à assinatura do Projeto LA2028**. Em função do cumprimento da grelha de parametrização, processa-se no mês seguinte à obtenção do resultado, de acordo com os critérios definidos pela FPN e aprovados pelo COP.

## GRELHA DE INTEGRAÇÃO - PROJETO DE PREPARAÇÃO OLÍMPICO

### MASCULINOS

MEDALHADO	TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 3º em JO	4º a 8º em JO	9º a 16º em JO	<b>2025</b>
1º a 3º em CM	4º a 7º em CM	8º a 14º em CM	15º a 22º em CM
		1º a 10º em CE	11º a 15º em CE
		1º a 8º em OC a)	9º a 14º em OC a)
		1º a 5º em OC b)	6º a 9º em OC b)

### FEMININOS

MEDALHADO	TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 3º em JO	4º a 8º em JO	9º a 10º em JO	<b>2025</b>
1º a 3º em CM	4º a 7º em CM	8º a 14º em CM	15º a 22º em CM
		1º a 8º em CE	9º a 15º em CE
		1º a 8º em OC a)	9º a 14º em OC a)
		1º a 5º em OC b)	6º a 9º em OC b)

Abreviaturas: JO – Jogos Olímpicos; CM – Campeonato do Mundo; CE – Campeonato da Europa; OC – Outra Competição

- Taça do Mundo em que participem, pelo menos, 8 nadadores dos 16 primeiros do último Campeonato do Mundo ou Jogos Olímpicos.
- Taça do Mundo em que participem, pelo menos, 6 nadadores dos 16 primeiros do último Campeonato do Mundo, Jogos Olímpicos.

Regras Específicas: Classificações e posições de ranking a 2 atletas por CON/FN.

### 3.1.3 Incentivos por Resultados

Tabela de incentivos para resultados obtidos nas grandes competições de Águas Abertas na Distância Olímpica.

Classificação**	JO	CM	CE	UNI	CMJ (b)	CEJ (b)
1	Prémio Governamental*			P.G.*	Prémio Governamental*	
2	Prémio Governamental*			P.G.*	Prémio Governamental*	
3	Prémio Governamental*			P.G.*	Prémio Governamental*	
4	12 500€	5 500€	3 500€	-	3º - 10%	3º - 10%
5	8 500 €	4 500€	2 500€	-	3º - 15%	3º - 15%
6	6 700€	3 600€	2 050€	-	3º - 20%	-
7	5 860€	2 180€	1 840€	-	3º - 25%	-
8	4000€	1600€	1500€	-	3º - 30%	-
9	3500€	1500€	1000€	-	-	-
10	3000€	1500€	1000€	-	-	-
11	2500€	1000€	-	-	-	-
12	2000€	1000€	-	-	-	-

\* Prémios Governamentais

Tabela de incentivos para resultados obtidos nas grandes competições de Águas Abertas na Distância não Olímpica.

Classificação**	CM	CE
1	Prémio Governamental*	2.500 €
2	Prémio Governamental*	1.500 €
3	Prémio Governamental*	800 €
4	3 500€	700€
5	2 500€	600€
6	2 050€	500€
7	1 840€	-
8	1500€	-
9	1000€	-
10	1000€	-
11	1000€	-
12	1000€	-

\* Prémios Governamentais

Critérios Específicos:

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

b) Prémios a atribuir sob a forma de bolsa de estudo ou de preparação desportiva (de acordo com a alínea 3 do Artigo 4º da portaria nº 103/2015 e com a alínea 5 do artigo 6º, Portaria nº 332-A/2018)

c) O valor de qualquer prémio será atribuído 80% ao nadador e 20% ao treinador, excetuando os valores atribuídos para as competições juniores, que será 100% atribuído de acordo com a alínea b).

Nota: os incentivos serão atribuídos através de plano de pagamento adequado à disponibilidade de tesouraria, no ano de obtenção do resultado, podendo prolongar-se até ao ano seguinte.

### 3.2 APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO / QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO 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 nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais.
- Apoio complementar decorrente da integração dos nadadores no PREPOL do COP:

**Modelo de apoio dos Nadadores enquadrados nos programas de Preparação Olímpica e Esperanças Olímpicas:** A preparação é apoiada pela FPN na exata medida do apoio concedido pelo COP à preparação. O plano deverá ser apresentado pelo treinador do nadador em coordenação com a direção técnica da FPN.

- Comparticipação das despesas inerentes à integração nos centros de Alto Rendimento Desportivo da FPN.

### 3.3 FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

Durante o início de 2025 será constituído o GACO para o ciclo olímpico 2025-2028, estando prevista a definição de condições de:

- Apoio médico.
- Apoio fisioterapia/recuperação/prevenção de lesões.
- Apoio psicológico/motivacional.
- Análise de prova.
- Avaliação e controlo do treino.
- Outros aspetos relevantes a definir.



## 4 PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2025 (ORGANIZAÇÃO)

---

No ciclo mais curto que o habitual entre 2021 e 2024 foram atingidos os objetivos pretendidos, com várias medalhas internacionais em Júniores e Absolutos, tendo o expoente máximo sido as medalhas de bronze da Angélica André nos Europeus e Mundiais (Roma e Doha respetivamente). Ainda a qualificação e classificação de destaque nos JO também da Angélica André. Ficou aquém do pretendido a não qualificação de um 2º nadador para os JO (o Tiago Campos sendo o 1º nadador não qualificado e a Mafalda Rosa ficando de fora por ser a 2ª nadadora do país em lugar de qualificação).

O grupo de juniores e concentrações foi alargado no final do ciclo, com vista ao novo quadriénio de 2024-2028.

### 4.1 DEFINIÇÃO DE NADADOR DE ÁGUAS ABERTAS SELEÇÃO NACIONAL

O nadador de Águas Abertas elegível para a Seleção Nacional será aquele que participa nos Campeonatos Nacionais da Disciplina, cumprindo as marcas da tabela de referência (o tempo da tabela de referência pode não ser necessário, se o nadador evidenciar uma superioridade notória nas provas de AA) e demonstrando disponibilidade para se fazer representar nas ações da disciplina.

A lista de referenciação de nadadores será ajustada em dois períodos da época:

No início da época, com base na época anterior.

Após o Campeonato Nacional de 10km e 7,5km categorias e 5km categorias e absoluto; habitualmente realizado no fim de maio. Com avaliação deste campeonato, do nacional de longa distância e de toda a época anterior.

### 4.2 TABELA DE REFERÊNCIA PARA PARTICIPAÇÃO EM CONCENTRAÇÕES E PROVAS INTERNACIONAIS.

Esta Tabela serve para orientar o DTN-AA na entrada nas concentrações e seleções nacionais AA. Respeitará também os grupos de idade referentes aos Campeonatos do Mundo e da Europa de Júniores, bem como o escalão absoluto.

A tabela está atualizada tomando por base os tempos médios de todos os nadadores participantes nos Campeonatos da Europa de Júniores, ajustados à tabela de índices do Plano de Alto Rendimento da Natação Pura, normalizando os tempos através do acréscimo percentual dos mínimos para os JO.

### 4.3 CONCENTRAÇÕES, ESTÁGIOS E PROVAS INTERNACIONAIS

Os critérios de integração nas ações do PAR vão estar sempre sujeitas a uma cota de participação. Nas Águas Abertas as cotas são estabelecidas pela FPN, em função de fatores económicos e técnicos da disciplina em Portugal, podendo ser revistos se houver garantias de uma grande mais-valia para a Seleção AA.

## 5 PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2025

---

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2025 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 intrínsecas a cada competição, o percurso recente aliado às perspetivas de evolução bem como à postura revelada pelos praticantes, poderá o Diretor Técnico Nacional de Águas Abertas (DTN-AA) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

Sendo as Águas Abertas uma disciplina com características singulares na Natação a elaboração de critérios de acesso às diferentes competições bem como a avaliação das prestações individuais dos praticantes não é passível de ser limitada a fatores fechados (por exemplo tempos ou classificações), dadas as características intrínsecas da disciplina, a mesma compreenderá os seguintes itens:

Rendimento dos praticantes nas competições realizadas na época 2023/2024 com prioridade para as competições oficiais em distâncias do calendário internacional;

Desempenho dos praticantes nos períodos de estágio e concentração de treino;

Capacidade de compromisso dos praticantes, de acordo com o plano de preparação acordado com os mesmos e com os seus treinadores;

A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina, sem prejuízo da compatibilização com a participação noutras disciplinas (de acordo com a tendência verificada atualmente no plano internacional);

Rendimentos dos praticantes nas provas de Águas Abertas, destacando a sua capacidade de adaptação a diferentes condicionantes, como sejam o meio onde se disputam as competições (rio, mar, etc.) ou as condições climáticas (temperatura da água, etc.);

Total comprometimento com os objetivos da seleção nacional, e completa aceitação dos objetivos coletivos associados à mesma;

Postura manifestada em todos os momentos, treino e competição, ajustada à criação dum forte espírito de grupo e duma adequada atitude orientada para o rendimento.

**Fica definido como regra, que a participação de nadadores em competições internacionais destinadas, em exclusivo, a seleções Nacionais (Ex. Taças do Mundo e Taças da Europa) fica restringida aos nadadores que se encontrem referenciados nas diferentes seleções nacionais e apenas pode ocorrer quando a Seleção Nacional não se faça representar.**

O poder discricionário, quer do Presidente ou Vice-presidente para a disciplina de AA da FPN quer do DTN, será usado sempre que necessário ao longo do ano e sempre que tal se justifique.

## 5.1 ESCALÕES ETÁRIOS PARA COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS AA

Os escalões etários das Águas Abertas (AA) têm um agrupamento de idades diferenciado da Natação Pura, de acordo com o Regulamento Geral. As AA permitem prolongar o escalão júnior, agrupando-se em três escalões de juniores, um de seniores e o absoluto.

Grupos de idade considerando a idade em 31 de dezembro de 2025, com a distância de referência para cada grupo (para os Campeonatos da Europa e do Mundo Juniores):

- AA15 Masculino e AA14/15 Feminino, 5km distância.
- AA16/17 Masculino e Feminino, 7,5km distância.
- AA18/19 Masculino e Feminino, 10 km de distância.
- AA20+, todas as distâncias.
- Absolutos, todas as distâncias.

### 5.1.1.1 Elegibilidade dos técnicos

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 justificar, de acordo com o interesse da seleção, por convite expresso da Federação Portuguesa de Natação.

### 5.1.1.2 Tabela de Referência

	<b>Ano</b>	<b>3000/5000</b>	<b>1500</b>	<b>800</b>	<b>400</b>	<b>Índice</b>
AA15 Masculinos	2010	34:30.00	16:48.90	8:45.62	4:13.55	<b>Índice 13</b>
AA16 Masculinos	2009	57:15.00	16:28.82	8:35.04	4:08.59	<b>Índice 11</b>
AA17 Masculinos	2008	56:40.00	16:19.36	8:30.07	4:06.24	<b>Índice 10</b>
AA18 Masculinos	2007	56:15.00	16:10.25	8:25.27	4:03.98	<b>Índice 9</b>
AA19 Masculinos	2006	55:55.00	16:01.47	8:20.66	4:01.81	<b>Índice 8</b>
Absolutos Masculinos	.....	54:55.00	15:44.82	8:11.91	3:57.68	<b>Índice 6</b>
	<b>Ano</b>	<b>3000/5000</b>	<b>1500</b>	<b>800</b>	<b>400</b>	
AA14 Feminino	2011	37:23.00	18:13.21	9:29.84	4:39.70	<b>Índice 13</b>
AA15 Feminino	2010	37:05.00	18:01.27	9:23.80	4:36.63	<b>Índice 12</b>
AA16 Femininos	2009	01:01:50.00	17:38.86	9:12.45	4:30.89	<b>Índice 10</b>
AA17 Femininos	2008	01:01:30.00	17:28.33	9:07.10	4:28.20	<b>Índice 9</b>
AA18 Femininos	2007	01:00:15.00	17:18.20	9:01.96	4:25.60	<b>Índice 8</b>
AA19 Femininos	2006	01:00:00.00	17:08.46	8:57.00	4:23.11	<b>Índice 7</b>
Absolutos Femininos	.....	00:59:10.00	16:59.07	8:52.22	4:20.70	<b>Índice 6</b>

### 5.1.1.3 Plano de Atividades

Para cada uma das atividades previstas neste plano, compete ao DTN-AA avaliar e selecionar os praticantes a integrar, tendo como base os referenciais acima mencionados e os critérios específicos de acesso a cada atividade.

Sem prejuízo do anteriormente exposto, os critérios de acesso a cada atividade estão perfeitamente balizados, de modo a que todos os potenciais candidatos possam planear a sua preparação focada na obtenção dos objetivos desportivos definidos pela FPN.

Em função das necessidades individuais dos praticantes que revelem prestações desportivas de elevado nível, existe abertura para ajustar e complementar este plano com base em propostas bem definidas e justificadas, efetuadas atempadamente e numa lógica que não desvirtue a estrutura apresentada.

Naturalmente que esta disponibilidade estará sempre condicionada pela possibilidade de enquadramento económico-financeiro e pelo retorno espetável das mesmas, sendo alvo de análise caso a caso e em cada momento temporal.

**Planos Individuais de Preparação dos nadadores envolvidos nos Projetos Olímpicos são articulados em função de propostas dos treinadores à direção técnica nacional. Podem conter ações não contempladas no PAR, mas balizadas em função do apoio do COP, do planeamento e objetivos para a disciplina.**

A organização dos quadros competitivos manterá a estrutura da época anterior.

#### **Grupo de Treino (Concentrações)**

A avaliação é muito positiva sobre o trabalho realizado no grupo de treino. Pretende-se dar continuidade a este projeto onde conseguimos garantir melhores condições de treino específico na disciplina.

Os objetivos para o grupo de treino assentam nos seguintes pressupostos:

- Aumentar a especificidade no treino;
- Melhorar o processo de controlo e avaliação do treino;
- Aumentar a competitividade entre nadadores;
- Melhorar no âmbito sócio desportivo;
- Transmissão de comportamentos e competências a adquirir no processo de formação contínua no AR.

#### 5.1.1.4 Calendário de Atividades

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para a Época 2024-2025, das Seleções Nacionais de Águas Abertas, está apresentado nos quadros seguintes:

##### Quadro de Competições Nacionais

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Campeonato Nacional de Longa Distância	22 de fevereiro	Coimbra
Campeonato Nacional de AA, 10km, 7,5km e 5km Primavera	17 e 18 de maio	Praia Fluvial do Trizio - Sertã
Campeonato Nacional de Verão AA 5km	28 de junho	Rio Tua - Mirandela

##### Quadro de Competições Internacionais

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Taça do Mundo / Europa	Março / abril	A definir
Open de Espanha	9 a 11 de maio	A definir
Campeonato da Europa Absoluto Águas Abertas	29 a 31 de maio	A definir
Taça do Mundo Setúbal	14 a 15 de junho	Setúbal (Portugal)
Campeonato da Europa de Júniores	19 a 21 de junho	Setúbal (Portugal)
Campeonato do Mundo	15 a 20 de julho	Singapura
Taça do Mundo / Europa	Novembro / dezembro	A definir

##### Quadro de Estágios e Concentrações de Treino

Estágio / Concentração	DATA	LOCAL
Concentração I	24-26/01/2025	Rio Maior
Concentração II	9-11/04/2025	A definir
Estágio de Altitude	Junho/julho	Serra Nevada
Estágio de Aproximação ao Mundial	Julho	A definir
Concentração III	A definir	A definir

### 5.1.1.5 Provas de Avaliação

Para todos os nadadores integrados (ou que pretendam integrar) o grupo de nadadores referenciados para as Concentrações e Seleções Nacionais de AA, deverão estar presentes nas seguintes competições:

- Campeonato Nacional de Longa Distância (Tempos da Tabela de Referência).
- Campeonato Nacional Primavera de AA.
- Provas de fundo e/ou meio fundos nos Campeonatos Nacionais de Natação Pura (Tempos da Tabela de Referência).

Nota: Estarão dispensados das competições os nadadores em trabalhos na seleção nacional e nadadores que apresentem justificação antecipada.

### 5.1.2 Critérios de Seleção

Todos os critérios explanados não são de exclusão e caberá ao DTN-AA em função dos mesmos, realizar a convocatória para a competição em questão. Podendo inclusive, diminuir a cota ou aumentá-la em função de análise técnica.

Para as grandes competições o objetivo seria ter um evento de qualificação em condições e competitividade quase iguais para assim podermos afirmar que a convocatória era o mais justa possível. Na impossibilidade de conseguirmos assegurar estas condições (tendo em conta o calendário já disponível), é inevitável incluir nos critérios de seleção uma análise global da época, tendo sempre como referência os resultados de excelência. Posto isto, torna-se inevitável que seja o poder discricionário do DTN-AA a determinar as seleções para as competições sempre com base em resultados concretos.

#### 5.1.2.1 Concentrações de Treino

Concentrações (Categorias)		Categorias	
<b>Data</b>	De janeiro a dezembro	<b>Local</b>	A definir
<b>Critérios de Seleção</b>		<b>Objetivos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação dos tempos do nadador em relação à tabela de referência.</li> <li>• Participação e desempenho nos Campeonatos Nacionais de AA de Primavera nas distâncias de referência (relação entre a classificação e distância aos 1<sup>os</sup> Abs. e da categoria).</li> <li>• Nadadores de Alto Rendimento AA.</li> <li>• Participação internacional regular.</li> <li>• Nadadores de fundo com mais-valia para o grupo de treino.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar mais e melhores condições ao processo de treino.</li> <li>• Elevar o nível competitivo nas sessões de treino.</li> <li>• Treino específico para a disciplina.</li> <li>• Fomentar a prática das AA.</li> </ul>	

**Observações:** O DTN-AA tem a possibilidade de propor a entrada de um nadador sempre que este apresente uma evolução no seu rendimento desportivo e este esteja de acordo com o nível da concentração a realizar.

Poderão ser integrados nadadores fundistas NP nas concentrações para aumentar a competitividade e estimular o fundo Nacional.

A definição das convocatórias é realizada em função das categorias.

As concentrações podem sofrer pequenas alterações em função do decorrer da época desportiva.

### 5.1.2.2 Seleção Absoluta e Júnior

Estágios de Preparação Específicos e de aproximação à Competição		Absolutos	
<b>Data</b>	Consultar tabelas seguintes.		
<b>Critérios de Seleção</b>		<b>Objetivos</b>	
Nadadores absolutos e/ou Júnior com participação nos principais campeonatos da época.		Garantir a otimização ideal dos nadadores em função de uma competição concreta.	
Observações:			
Cota de Nadadores:			

TAÇA DO MUNDO		ABSOLUTOS	
<b>DATA</b>	26 e 27 de abril	<b>LOCAL</b>	Ibiza (Espanha)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPO</li> <li>• AR</li> <li>• Tabela de referência.</li> <li>• Nadadores referenciados Absolutos nas distâncias de 10km.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Classificações na primeira metade da tabela.</li> <li>• Avaliação do estado de preparação dos nadadores.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b>			
COTA DE NADADORES: 4 A 6 NADADORES			

OPEN DE ESPANHA		JUNIORES	
<b>DATA</b>	Abril / Maio	<b>LOCAL</b>	A definir
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempos da tabela de referência com participação em Nacional em AA;</li> <li>• Resultados Nacionais e internacionais anteriores.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 classificações de pódio.</li> <li>• 3 classificações nos 6 primeiros.</li> <li>• Nadar as provas na cabeça da competição (competitividade).</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> EM AVALIAÇÃO EM FUNÇÃO DA DATA ESTABELECIDADA PELA RFEN.			
COTA DE NADADORES: 4 A 8 NADADORES			

CAMPEONATO DA EUROPA ABSOLUTO 2025		ABSOLUTOS	
<b>DATA</b>	29 a 31 de maio	<b>LOCAL</b>	A definir
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resultado da Taça do Mundo Ibiza, articulado com os resultados de referência 2023/2024.</li> <li>• Tempos da Tabela de referência AA.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 resultado no TOP12 da tabela classificativa.</li> <li>• 1 resultados no primeiro terço da tabela classificativa.</li> <li>• 2 resultados na primeira metade da tabela classificativa.</li> </ul>	
COTA DE NADADORES: 2 A 6 NADADORES			

TAÇA DO MUNDO		ABSOLUTOS	
<b>DATA</b>	14 e 15 de junho	<b>LOCAL</b>	Setúbal (Portugal)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPO e AR</li> <li>• Tabela de referência.</li> <li>• Nadadores referenciados Juniores* e absolutos nas distâncias de 10km.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Classificações na primeira metade da tabela.</li> <li>• Avaliação do estado de preparação dos nadadores.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> *OS NADADORES JUNIORES (SELECIONADOS), NÃO DEVERÃO PARTICIPAR, PELA PROXIMIDADE AO EUROPEU DE JUNIORES			
COTA DE NADADORES: 4 A 6 NADADORES			



CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES			
<b>DATA</b>	19 a 21 de junho	<b>LOCAL</b>	Setúbal (Portugal)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificação no Open de Portugal em função do nível da prova e da diferença de tempo para o 1º absoluto e/ou 1º do escalão.</li> <li>Classificação no Open de Espanha em função do nível da prova e da diferença de tempo para o 1º do escalão.</li> <li>Cumprir os tempos da tabela de referenciação ou aproximação em função dos resultados em AA.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Classificações no TOP 8.</li> <li>2 Classificações no TOP 16.</li> <li>Classificações na primeira metade da tabela.</li> </ul>	
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> O DTN-AA tem a possibilidade de propor a qualificação de um nadador sempre que este apresente uma evolução no seu rendimento desportivo e este esteja de acordo com o nível da competição a realizar.</p> <p>Só será considerada a participação de uma estafeta, caso se classifiquem os nadadores de forma individual.</p>			
<b>OBSERVAÇÕES:</b>			
Cota de nadadores: 6 a 10 nadadores.			

TAÇA DA EUROPA A DESIGNAR			ABSOLUTOS
<b>DATA</b>	22 de junho	<b>LOCAL</b>	Setúbal (Portugal)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores Juniores e Seniores que estejam integrados nas Concentrações do Grupo AA16/17 e mais velhos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliação de nadadores para o novo ciclo 2028.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b>			
COTA DE NADADORES: 4 A 6 NADADORES			

CAMPEONATO DO MUNDO ABSOLUTO 2025			ABSOLUTOS
<b>DATA</b>	15 a 20 de julho	<b>LOCAL</b>	Singapura
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resultado da Taça do Mundo Ibiza, articulado com os resultados de referência 2023/2024.</li> <li>• Tempos da Tabela de referência AA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 resultados no primeiro terço da tabela classificativa.</li> <li>• 2 resultados na primeira metade da tabela classificativa.</li> </ul>
<b>OBSERVAÇÕES:</b>	
COTA DE NADADORES: 2 A 4 NADADORES	

TAÇA DO MUNDO OU EUROPA A DESIGNAR		ABSOLUTOS	
<b>DATA</b>	novembro / dezembro	<b>LOCAL</b>	A definir
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPO</li> <li>• Nadadores que participaram no Mundial de Singapura e/ou Europeu com classificações na 1ª metade.</li> <li>• Resultados de TOP 8 no Europeu de Juniores (10km).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Classificações na primeira metade da tabela.</li> <li>• Avaliação de nadadores para o novo ciclo 2028.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b>			
COTA DE NADADORES: 4 A 6 NADADORES			