



PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2026

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 2026  guas Abertas, 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;   também um símbolo do nosso compromisso coletivo com os valores da natação e do desporto em Portugal.

O ciclo olímpico 2025-2028 já iniciado, 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 met culosa 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 (embora não tendo ainda valências únicas de AA) 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. Pretende-se ainda criação de parcerias e protocolos com vista a dar maior visibilidade   natação em águas abertas e garantia de condições de treino diversas e melhoradas.

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.   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   grande, mas a nossa ambição   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 ÍNDICE

Nota Prévia do Presidente.....	2
2 Introdução	4
3 Regime de Alto Rendimento.....	4
3.1 Critérios de Acesso.....	4
3.2 Registo dos Praticantes.....	4
3.3 Inscrição dos Praticantes	4
3.4 Permanência dos Praticantes.....	5
3.5 Níveis de Integração.....	5
4 Modelo de apoio a Praticantes, Treinadores e Clubes	6
4.1.1 Bolsas e Incentivos	6
4.1.2 Bolsas Desportivas.....	6
4.1.3 Incentivos por Resultados	7
4.2 Apoio aos Clubes com Praticantes em Regime de Alto Rendimento / Quadro de Apoio aos Treinadores com Praticantes no Regime de Alto Rendimento	8
4.3 FPN/GACO: Apoio ao Alto Rendimento Desportivo.....	9
5 Plano de Alto Rendimento 2026 (ORGANIZAÇÃO).....	9
5.1 Definição de Nadador de Águas Abertas Seleção Nacional	9
5.2 Tabela de Referência para Participação em Concentrações e Provas Internacionais.	9
5.3 Concentrações, Estágios e Provas Internacionais	10
6 PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2026	10
6.1 Escalões Etários para competições Internacionais AA.....	11
6.1.2 Critérios de Seleção	15

2 INTRODUÇÃO

A Natação de  guas 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.

3 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.

3.1 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.

3.2 REGISTO DOS PRATICANTES

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

3.3 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   FPN, para esta devolver ao IPDJ;
- O IPDJ procede ao registo efetivo e emite a declaração de registo do praticante em Alto Rendimento.

3.4 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.

3.5 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.  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.  terço da tabela em campeonatos do mundo ou campeonatos da Europa, no escalão absoluto;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 8.  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  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  do [Decreto-Lei n  272/2009, de 1 de outubro](#);
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3  lugar nos Jogos Mundiais;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3  lugar nas competições desportivas referidas no n  da [Portaria n  325/2010, de 16 de junho](#).

4 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.

4.1.1 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 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.

4.1.2 Bolsas Desportivas

A integração dos praticantes no **Projeto de Prepar  o 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   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	2025
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	2025
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

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

4.1.3 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				P.G.*		
3				P.G.*		
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%	-

Classificação**	JO	CM	CE	UNI	CMJ (b)	CEJ (b)
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:

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

4.2 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   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.

4.3 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.

5 PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2026 (ORGANIZAÇÃO)

Finalizada a primeira época do ciclo olímpico, pretende-se dar continuidade ao sucesso da seleção de natação em águas abertas. Foi um ano de alargamento das seleções nacionais, com participação de seleções numerosas em alguns campeonatos e muitos nadadores envolvidos nas concentrações nacionais. Em 2026 pretende-se aumentar a exigência da seleção de  guas Abertas, mantendo uma aposta alargada, sabendo que esta disciplina tem características específicas que tornam a envolvimento da FPN, muito importante na motivação dos clubes e nadadores na prossegu  o dos seus objetivos.

5.1 DEFINIÇÃO DE NADADOR DE ÁGUAS ABERTAS SELEÇÃO NACIONAL

O nadador de  guas 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.

5.2 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. Respeitar  também os grupos de idade referentes aos Campeonatos do Mundo e da Europa de Juniores, bem como o escalão absoluto.

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

JO. As tabelas para concentrações estão construídas para manter um padrão de qualidade mensurável, em conjunto com os resultados nas principais competições de águas abertas.

5.3 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. Os Campeonatos Internacionais têm cotas de participação também pré-definidas.

6 PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2026

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2026 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 2024/2025 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.

6.1 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 2026, com a distância de referência para cada grupo (para os Campeonatos da Europa e do Mundo Juniores):

- AA14/15 Masculino e 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.

6.1.1.1 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 expresse da Federação Portuguesa de Natação.

6.1.1.2 Tabela de Referência

Tabela 1 - Referência (Competições)						
Tabela para 2025-2026						
	Ano	3000/5000	1500	800	400	Índice
AA14 Masculinos	2012	34:55.00	16:59.57	8:51.24	4:16.19	Índice 28
AA15 Masculinos	2011	34:35.00	16:48.90	8:45.62	4:13.55	Índice 26
AA16 Masculinos	2010	57:15.00	16:28.82	8:35.04	4:08.59	Índice 22
AA17 Masculinos	2009	56:40.00	16:19.36	8:30.07	4:06.24	Índice 20
AA18 Masculinos	2008	56:15.00	16:10.25	8:25.27	4:03.98	Índice 18
AA19 Masculinos	2007	55:55.00	16:01.47	8:20.66	4:01.81	Índice 16
Absolutos Masculinos		54:55.00	15:44.82	8:11.91	3:57.68	Índice 12
	Ano	3000/5000	1500	800	400	
AA14 Feminino	2012	37:23.00	18:13.21	9:29.84	4:39.70	Índice 26
AA15 Feminino	2011	37:05.00	18:01.27	9:23.80	4:36.63	Índice 24
AA16 Femininos	2010	01:01:50.00	17:38.86	9:12.45	4:30.89	Índice 20
AA17 Femininos	2009	01:01:30.00	17:28.33	9:07.10	4:28.20	Índice 18
AA18 Femininos	2008	01:00:15.00	17:18.20	9:01.96	4:25.60	Índice 16
AA19 Femininos	2007	01:00:00.00	17:08.46	8:57.00	4:23.11	Índice 14
Absolutos Femininos		00:59:10.00	16:59.07	8:52.22	4:20.70	Índice 12

Tabela 2 (Concentrações)

Tabela para 2025-2026

	Ano	3000/5000	1500	800	400	Índice
AA14 Masculinos	2012	35:20.00	17:22.36	9:03.25	4:21.82	Índice 32
AA15 Masculinos	2011	34:55.00	17:10.71	8:57.11	4:18.95	Índice 30
AA16 Masculinos	2010	58:15.00	16:48.90	8:45.62	4:13.55	Índice 26
AA17 Masculinos	2009	57:50.00	16:38.66	8:40.22	4:11.02	Índice 24
AA18 Masculinos	2008	57:15.00	16:28.82	8:35.04	4:08.59	Índice 22
AA19 Masculinos	2007	56:40.00	16:19.36	8:30.07	4:06.24	Índice 20
Absolutos Masculinos		55:55.00	16:01.47	8:20.66	4:01.81	Índice 16
	Ano	3000/5000	1500	800	400	
AA14 Feminino	2012	37:50.00	18:38.78	9:42.74	4:46.25	Índice 30
AA15 Feminino	2011	37:35.00	18:25.70	9:36.14	4:42.90	Índice 28
AA16 Femininos	2010	01:02:50.00	18:01.27	9:23.80	4:36.63	Índice 24
AA17 Femininos	2009	01:02:30.00	17:49.83	9:18.01	4:33.70	Índice 22
AA18 Femininos	2008	01:01:50.00	17:38.86	9:12.45	4:30.89	Índice 20
AA19 Femininos	2007	01:00:30.00	17:28.33	9:07.10	4:28.20	Índice 18
Absolutos Femininos		01:00:00.00	17:18.20	9:01.96	4:25.60	Índice 16

Tabela 3 (Concentrações)

Tabela para 2025-2026

	Ano	3000/5000	1500	800	400	Índice
AA14 Masculinos	2012	36:00.00	17:47.33	9:16.43	4:27.98	Índice 36
AA15 Masculinos	2011	35:25.00	17:34.55	9:09.69	4:24.83	Índice 34
AA16 Masculinos	2010	59:30.00	17:10.71	8:57.11	4:18.95	Índice 30
AA17 Masculinos	2009	59:05.00	16:59.57	8:51.24	4:16.19	Índice 28
AA18 Masculinos	2008	58:15.00	16:48.90	8:45.62	4:13.55	Índice 26
AA19 Masculinos	2007	57:50.00	16:38.66	8:40.22	4:11.02	Índice 24
Absolutos Masculinos		56:40.00	16:19.36	8:30.07	4:06.24	Índice 20
	Ano	3000/5000	1500	800	400	
AA14 Feminino	2012	38:35.00	19:06.92	9:56.90	4:53.46	Índice 34
AA15 Feminino	2011	38:15.00	18:52.50	9:49.65	4:49.76	Índice 32
AA16 Femininos	2010	01:04:15.00	18:25.70	9:36.14	4:42.90	Índice 28
AA17 Femininos	2009	01:03:30.00	18:13.21	9:29.84	4:39.70	Índice 26
AA18 Femininos	2008	01:02:50.00	18:01.27	9:23.80	4:36.63	Índice 24
AA19 Femininos	2007	01:02:30.00	17:49.83	9:18.01	4:33.70	Índice 22
Absolutos Femininos		01:01:50.00	17:38.86	9:12.45	4:30.89	Índice 20

6.1.1.3 Critérios de Integração em função das Tabelas

Tabela 1:

- Orientação para integração em Competições, combinado com resultados em AA.
- Integração em Concentrações, para nadadores que não tenham nadado grandes competições Nacionais, mas tenham essa intenção e demonstrem ritmos de nado de interesse para a disciplina de AA.

Tabela 2 (Tabela de Integração em Concentrações):

- Integração de nadadores classificados no Nacional de Primavera no 3º e 4º lugar das competições de referência para cada grupo de idade.
- Integração de nadadores classificados no Nacional de Verão, nos 5km ou 3km knockout, no 1º lugar de cada grupo de idade.
- Integração de nadadores classificados em 1º lugar de cada ranking individual no final do Circuito Nacional de Águas Abertas em cada grupo de idade.
- Integração do 1º nadador mais jovem de cada escalão classificado no Nacional de Primavera na distância de referência, desde que não integrado num dos pontos anteriores.

Tabela 3 (Tabela de Integração em Concentrações)

- Integração de nadadores classificados no Nacional de Primavera no 2º lugar das competições de referência para cada grupo de idade.

O 1º classificado de cada grupo de idade no Campeonato Nacional de Primavera será integrado diretamente nas Concentrações de Treino.

6.1.1.4 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 espectável 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.

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.

6.1.1.5 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	14 de fevereiro	Coimbra
Campeonato Nacional de AA, 10km, 7,5km e 5km Primavera	23 e 24 de maio	Porto Santo – Madeira
Campeonato Nacional de Verão AA 5km	27/28 de junho	Praia Fluvial do Trizio - Sertã

Quadro de Competições Internacionais

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Taça do Mundo	27 e 28 de março	Somabay (Egito)
Taça do Mundo Ibiza	24 e 25 abril	Ibiza (Espanha)
Open de Espanha	24 e 25 de abril	Ibiza (Espanha)
Taça do Mundo Golfo Aranci	2 e 3 de maio	Golfo Aranci (Itália)
Taça do Mundo Setúbal	20 e 21 de junho	Setúbal (Portugal)
Campeonato da Europa de Júniores	23 a 26 de julho	Budapeste (Hungria)
Campeonato da Europa Absoluto	4 a 8 de agosto	Paris
Campeonato do Mundo Júniores	A definir	A definir
Taça do Mundo / Europa	Novembro / dezembro	A definir

Quadro de Estágios e Concentrações de Treino

Estágio / Concentração	DATA	LOCAL
Concentração I	16 a 18 janeiro 2026	Rio Maior
Estágio de Altitude I	26 fev. a 18 mar. 2026	Serra Nevada
Concentração II	10 a 12 de abril 2026	Rio Maior
Estágio de Altitude	Julho 2026	Serra Nevada
Estágio preparação Europeu Júnior	9 a 12 de julho	A definir
Concentração III	A definir	A definir
Estágio de preparação Individual PPO	Em articulação com os treinadores PPO.	

6.1.1.6 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 (em função das tabelas 2 e 3).
- Campeonato Nacional de Verão e Circuito Nacional (em função de Tabela 2)
- Provas de fundo e/ou meio fundos nos Campeonatos Nacionais de Natação Pura (Tempos da Tabela 1).

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

6.1.2 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.

6.1.2.1 Concentrações de Treino

Concentrações (Categorias)			Categorias
Data	De janeiro a dezembro	Local	Rio Maior / A definir
Critérios de Seleção		Objetivos	
Tabela 2 (Tabela de Integração em Concentrações): - Integração de nadadores classificados no Nacional de Primavera no 3º e 4º lugar das competições de referência para cada grupo de idade. - Integração de nadadores classificados no Nacional de Verão, nos 5km ou 3km knockout, no 1º lugar de cada grupo de idade. - Integração de nadadores classificados em 1º lugar de cada ranking individual no final do Circuito Nacional de Águas Abertas em cada grupo de idade. - Integração do 1º nadador mais jovem de cada escalão classificado no Nacional de Primavera na distância de referência, desde que não integrado num dos pontos anteriores.		- Proporcionar mais e melhores condições ao processo de treino. - Elevar o nível competitivo nas sessões de treino. - Treino específico para a disciplina. - Fomentar a prática das AA.	
Tabela 3 (Tabela de Integração em Concentrações) Integração de nadadores classificados no Nacional de Primavera no 2º lugar das competições de referência para cada grupo de idade.			
O 1º classificado de cada grupo de idade no Campeonato Nacional de Primavera será integrado diretamente nas Concentrações de Treino.			

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.

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

6.1.2.2 Seleção Absoluta e Júnior

Estágio de Atitude I – Preparação Global Nadadores AA				Absolutos	
Data	26 fevereiro a 18 março		Local	Serra Nevada	
Critérios de Seleção			Objetivos		
1º - Nadadores Integrados no PPO. 2º - Nadadores com participação nas principais competições desportivas Absolutas de 2024/2025 (Campeonato do Mundo AA Singapura e Campeonato da Europa AA Stari Grad) *.			- Desenvolvimento das capacidades de base dos nadadores de Águas Abertas e preparação para a primeira Taça do Mundo do ano 2026.		
Observações:					
*Para apoiar e incentivar ao desenvolvimento da disciplina, com o intuito de aumentar o número de nadadores envolvidos, a FPN apoiará com 20% do total das despesas os nadadores do 2º critério de seleção, sendo que 80% terá de ficar a seu cargo (nadadores ou clubes).					

Estágio de preparação Europeu de Júniores e Estágio de Altitude II - Aproximação ao Campeonato da Europa Absoluto em Serra Nevada				Absolutos
Data	Consultar tabelas referentes às competições.		Altitude – Serra Nevada Europeu Júniores – a definir	
Critérios de Seleção		Objetivos		
Nadadores absolutos e/ou Júnior com participação nos referidos Campeonatos.		Garantir a otimização ideal dos nadadores em função de uma competição concreta.		
Observações:				

TAÇA DO MUNDO		ABSOLUTOS	
DATA	27 e 28 de março	LOCAL	Somabay (Egito)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
• PPO • AR • Tabela de referência. • Nadadores referenciados Absolutos com possibilidade de apuramento Europeu.		• 2 Classificações na primeira metade da tabela. • Avaliação dos nadadores, para participação no Europeu Absoluto de Paris.	
OBSERVAÇÕES:			
COTA DE NADADORES: 4 A 6 NADADORES			

TAÇA DO MUNDO		ABSOLUTOS	
DATA	24 e 25 de abril	LOCAL	Ibiza (Espanha)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
• PPO • AR • Tabela de referência. • Nadadores referenciados Absolutos com possibilidade de apuramento Europeu.		• 2 Classificações na primeira metade da tabela. • Avaliação do estado de preparação dos nadadores.	
OBSERVAÇÕES:			
COTA DE NADADORES: 4 A 6 NADADORES			

OPEN DE ESPANHA		JUNIORES	
DATA	24 a 26 abril	LOCAL	Ibiza (Espanha)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
• Nadadores AR do escalão de Juniores. • Resultados Nacionais e Internacionais anteriores nas competições Juniores.		• 1 classificação de pódio. • 1 classificações nos 8 primeiros. • Nadar as provas na cabeça da competição (competitividade).	
OBSERVAÇÕES:			
COTA DE NADADORES: 2 A 6 NADADORES			

TAÇA DO MUNDO			ABSOLUTOS		
DATA	2 e 3 de maio 2026		LOCAL	Golfo Aranci (Itália)	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			OBJETIVOS		
PPO			1 resultado no TOP16 da tabela classificativa. 1 resultado na primeira metade da tabela classificativa.		
COTA DE NADADORES: 2 A 4 NADADORES.					

TAÇA DO MUNDO				ABSOLUTOS	
DATA	20 e 21 de junho		LOCAL	Setúbal (Portugal)	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			OBJETIVOS		
• PPO e AR • Tabela de referência. • Nadadores referenciados Absolutos e Juniores e absolutos nas distâncias de 10km.			• 3 Classificações na primeira metade da tabela. • Avaliação do estado de preparação dos nadadores.		
COTA DE NADADORES: 6 A 10 NADADORES					

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES			
DATA	23 a 26 de julho	LOCAL	Budapeste (Hungria)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
• 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. • Classificação Top3 no Open de Espanha em função do nível da prova e da diferença de tempo para o 1º do escalão. • Cumprir os tempos da tabela de referência ou aproximação em função dos resultados em AA.		• 2 Classificações no TOP 16. • 2 Classificações na primeira metade da tabela.	
OBSERVAÇÕES: 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.			
Só será considerada a participação de uma estafeta, caso se classifiquem os nadadores de forma individual.			
Cota de nadadores: 4 a 8 nadadores.			

CAMPEONATO DA EUROPA ABSOLUTO			ABSOLUTOS		
DATA	4 a 8 de agosto		LOCAL	Paris	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			OBJETIVOS		
• Resultado da Taça do Mundo Somabay e Taça do Mundo Setúbal 1ª metade da tabela classificativa e avaliação do tempo em relação ao 1º. * • Tempos da Tabela de referência AA.			• 2 resultados no primeiro terço da tabela classificativa. • 2 resultados na primeira metade da tabela classificativa.		
OBSERVAÇÕES:					
*O TEMPO RELATIVO AO 1º CLASSIFICADO, SERÁ AVALIADO EM FUNÇÃO DA DINÂMICA DA PROVA.					
COTA DE NADADORES: 4 A 6 NADADORES					

CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES			
DATA	Agosto / setembro (a definir)	LOCAL	A definir
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
• Classificação de TOP8 no europeu de juniores.		• 1 classificação de TOP16	
OBSERVAÇÕES: 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.			
OBSERVAÇÕES:			

TAÇA DO MUNDO OU EUROPA A DESIGNAR				ABSOLUTOS			
DATA		novembro / dezembro		LOCAL		A definir	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO				OBJETIVOS			
• PPO • Nadadores que participaram no Europeu com classificações na 1ª metade. • Resultados de TOP 8 no Europeu de Juniores (10km).				• Classificações na primeira metade da tabela. • Avaliação de nadadores.			
OBSERVAÇÕES:							
COTA DE NADADORES: 4 A 6 NADADORES							