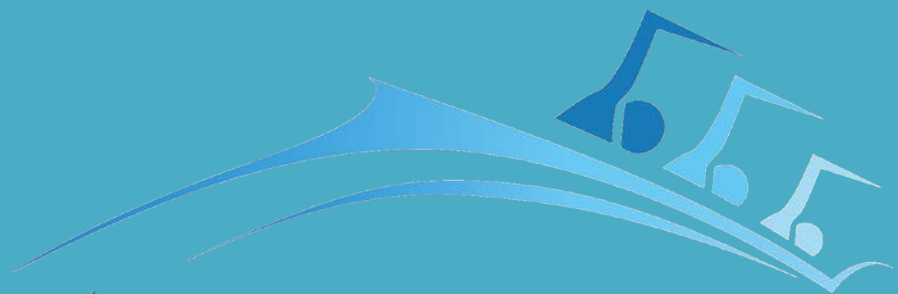




FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

PLANO DE ALTO RENDIMENTO ÁGUAS ABERTAS 2017-2020



ÁGUAS ABERTAS



Índice

MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO ÁGUAS ABERTAS)	3
1. INTRODUÇÃO	5
2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO.....	6
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO	6
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES	6
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES	7
2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES	7
2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO	7
3. Modelo de apoio a Praticantes, Treinadores e Clubes.....	9
3.1. BOLSAS E INCENTIVOS	9
3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS.....	10
3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS.....	11
3.2. APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO	12
3.3. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO	
QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO REGIME DE ALTO	
RENDIMENTO	12
3.4. CRITÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO	12
3.5. CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO.....	14
3.5.1. CENTRO FORMAÇÃO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATAÇÃO – RIO MAIOR	14
3.5.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO	15
4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2017-2020 (Organização).....	15
4.1. DEFINIÇÃO DE NADADOR DE ÁGUAS ABERTAS SELEÇÃO NACIONAL.....	16
4.2. TABELA DE REFERÊNCIA PARA PARTICIPAÇÃO EM CONCENTRAÇÕES E PROVAS	
INTERNACIONAIS.....	16
4.3. CONCENTRAÇÕES, ESTÁGIOS E PROVAS INTERNACIONAIS	16
5. PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2019-2020	17
5.1. ESCALÕES ETÁRIOS PARA COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS AA	18
5.2. ELEGIBILIDADE DOS TÉCNICOS	19
5.3. TABELA DE REFERÊNCIA	19
5.4. PLANO DE ATIVIDADES	19
5.4.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	21
5.4.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	22
5.4.2.1. CONCENTRAÇÕES DE TREINO	23

MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO ÁGUAS ABERTAS)

As Águas Abertas, modalidade da natação em franca expansão em todo o mundo, e onde a sua vertente ligada ao lazer apresenta números de crescimento bem fortes, constituirá, na sua componente de Alto Rendimento, o principal desafio deste Plano.

A principal prova do ciclo será Tóquio 2020. Para onde se espera que as regras de qualificação possam já ter sofrido alterações de forma a permitir uma presença maior de nadadores a nível mundial, pois a continuar uma restrição tão forte pode pôr em questão o investimento dos países nesta modalidade. A mudança das regras, com a possibilidade de uso de fatos de acordo com a temperatura da água virá mudar todo o paradigma existente na distribuição de provas pelo calendário mundial, pelo que este ano será um ano, na nossa perspectiva, de expectativa sobre o futuro da modalidade a nível internacional no que diz respeito à evolução do Alto Rendimento.

Pensamos haver necessidade de alargar a prática desta modalidade a um maior número de nadadores que tenham talento para provas de longa distância, numa lógica em que os clubes e seus técnicos entendam esta modalidade como de interesse a desenvolver nos seus programas de trabalho e de investimento. Cremos haver, com as novas regras, oportunidades a explorar de grande interesse para a sustentabilidade dos clubes no que concerne ao número de praticantes e que poderá redundar no aumento de nadadores de alto rendimento.

Se era importante consolidar a presença em Jogos Olímpicos no ciclo que terminou, importante será que se criem as condições para continuar com essa presença, e no caso de mudança de regras de acesso, alargá-la. Quem quiser investir em tempo, trabalho e formação terá garantidamente a FPN como parceiro, numa perspectiva da criação de uma simbiose de interesses que garantam o crescimento e o desenvolvimento da modalidade.

Não sendo a dotação financeira infindável, mas antes encerrada num orçamento que se quer exequível, estarão criadas condições financeiras que permitam crescer em patamares de desenvolvimento sustentável e estejam de acordo com o investimento dos clubes e seus técnicos nesta modalidade que se sabe de prática exigente mas com sensações de prazer imenso onde se alia a ecologia, a beleza das paisagens



com planos de água de rara qualidade à capacidade de superação e rendimento no plano físico e intelectual.

A todos a FPN deseja os maiores sucessos, pois é através deles que a nataçãõ portuguesa fará também o seu caminho de sucesso. A criatividade e a inteligência, assim como o trabalho conjunto, farãõ superar as dificuldades que o caminho garantidamente nos porã ao longo deste ciclo que agora se inicia.

Rui Bettencourt Sardinha

Vice-presidente da FPN para as Águas Abertas

1. INTRODUÇÃO

O Plano de Alto Rendimento de Águas Abertas é constituído para proporcionar aos nossos nadadores de elite e a todos os que mostram condições para atingir resultados de excelência as melhores condições e momentos de preparação possíveis.

Neste ciclo olímpico temos conseguido resolver os desafios e preocupações nas mais variadas vertentes, assim como em desenvolver o potencial dos nossos melhores nadadores e em fomentar o alto rendimento nos nossos jovens promissores. Os objetivos têm sido cada vez maiores, devido a um crescimento exponencial da modalidade fora fronteiras.

Os principais objetivos da época são o Apuramento Olímpico, os Jogos Olímpicos e o Campeonato da Europa de Juniores, onde ambicionamos lugares dentro do primeiro terço da tabela classificativa. Querendo sempre ter um grande número de nadadores a ombrear pelos acessos às principais competições.

O modelo de trabalho mantêm-se semelhante ao do ano passado, com as concentrações com mais dias e em menor quantidade, servindo para avaliar o trabalho do dia-a-dia dos nadadores.

Outros projetos paralelos ao PAR vão servir de plataforma para no futuro dar sustentabilidade a um Alto Rendimento da Disciplina mais consistente e numeroso.

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 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 sejam 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 8º 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 7º do Decreto-Lei nº 272/2009, de 1 de outubro;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3º lugar nos Jogos Mundiais;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3º 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. BOLSAS E INCENTIVOS

Para o presente ano, esse apoio será consubstanciado em:

3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS

Não podendo esquecer a conjuntura económica 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.

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

Nível	Crítérios	Duração	Valor
TOP Elite	1º a 10º em JO 1º a 8º em CM 1º a 5º em CE	24 Meses	Definido pelo COP
Elite	11º a 16º em JO 9º a 14º em CM 6º a 8º em CE 1º a 8º em OC a) 1º a 5º em OC b)	24 Meses	Definido pelo COP
Apoio à Qualificação	9º a 16º em CE 15º a 25º em CM 9º a 16º em OC a) 6º a 10º em OC b)	12 Meses	Definido Pelo COP

a) Taça do Mundo em que participem, pelo menos, 8 nadadores dos 16 primeiros classificados do último Campeonato do Mundo.

b) Taça do Mundo em que participem, pelo menos, 6 nadadores dos 16 primeiros classificados do último Campeonato do Mundo.

3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

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

Classificação	JO	CM	CE	UNI	CMJ (a)	CEJ (a)
1	Prémio Governamental			P.G.	Prémio Governamental	
2	Prémio Governamental			P.G.	Prémio Governamental	
3	Prémio Governamental			P.G.	Prémio Governamental	
4	3º - 20%	3º - 20%	3º - 20%	-	3º - 5%	3º - 10%
5	3º - 25%	3º - 25%	3º - 25%	-	3º - 10%	3º - 15%
6	3º - 30%	3º - 30%	3º - 30%	-	3º - 15%	3º - 20%
7	3º - 35%	3º - 35%	3º - 35%	-	3º - 20%	-
8	3º - 40%	3º - 40%	3º - 40%	-	3º - 25%	-
9	3º - 45%	3º - 45%	-	-	-	-
10	3º - 50%	3º - 50%	-	-	-	-
11	3º - 55%	3º - 55%	-	-	-	-
12	3º - 60%	3º - 60%	-	-	-	-
13	3º - 65%	3º - 65%	-	-	-	-
14	3º - 70%	3º - 70%	-	-	-	-
15	3º - 75%	3º - 75%	-	-	-	-
16	3º - 80%	3º - 80%	-	-	-	-
Treinador	600€	600€	600€	400€	300€	300€

* Prémios Governamentais menos valor percentual;

(a) – 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)

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

Classificação	CM	CE
1	Prémio Governamental	3.500 €
2	Prémio Governamental	1.500 €
3	Prémio Governamental	800 €
4	3º - 10%	3º - 10%
5	3º - 15%	3º - 15%
6	3º - 20%	3º - 20%
7	3º - 25%	3º - 25%
8	3º - 30%	3º - 30%
9	3º - 35%	-
10	3º - 40%	-
11	3º - 45%	-
12	3º - 50%	-

13	3º - 55%	-
14	3º - 60%	-
15	3º - 65%	-
16	3º - 70%	-
Treinador	500€	500€

* Prémios Governamentais menos valor percentual;

3.2. APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO

Todos os treinadores com praticantes em RAR terão direito a condições especiais na inscrição em todas as ações de formação organizadas pela FPN, com exceção dos cursos de formação de treinadores.

Todos os treinadores que classifiquem nadadores para os Campeonatos do Mundo ou da Europa, de Absolutos ou Juniores, terão direito a realizar formação pertinente, sob proposta apresentada atempadamente e aprovação da Direção e Departamento Técnico da FPN.

3.3. 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 para Tóquio 2020.

3.4. CRITÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO

As pistas que estão disponibilizadas pelas entidades gestoras dos complexos do Jamor, Póvoa de Varzim e Coimbra, destinam-se à melhoria das condições de treino dos melhores nadadores Nacionais. Assim sendo, é prioritário que as mesmas sejam disponibilizadas preferencialmente a entidades que enquadrem nadadores que cumpram as premissas definidas 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.
 2. Nadadores que integrem o grupo de elite da FPN – Nível B – 15 pontos; nível C – 12 pontos.
 3. Nadadores que integrem os projetos Seniores 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 Seleção 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 apresentará 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.

3.5. 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.

3.5.1. CENTRO FORMAÇÃO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATAÇÃO – RIO MAIOR

O CFARDN de Rio Maior, funciona desde 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 piscina longa (em função da Tabela de referência de AA) e dos resultados obtidos nos campeonatos nacionais de Águas Abertas, a Direção Técnica da FPN poderá aceitar candidaturas ao centro através da disciplina de Águas Abertas.

A todos os nadadores com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos que tenham obtido pelo menos um dos tempos da tabela de referência de AA e com participação nos campeonatos nacionais da disciplina, serão consideradas eventuais candidaturas para integração no Centro.

Serão igualmente considerados elegíveis para o Centro os nadadores com participações em Campeonatos Internacionais da Disciplina com resultados nos 1^{os} $\frac{3}{4}$ da tabela classificativa.

Nota:

1. Os nadadores que integrarem o CFARD Rio Maior nas condições anteriormente indicadas, têm como objetivo a obtenção de qualificação 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.

3.5.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

Para além do CFARD Rio Maior será disponibilizado o Centro de Treino (CT) destinado a nadadores juniores e seniores que revelem potencial para integrar a seleção absoluta nas principais competições internacionais. Este CT procurará reunir as condições necessárias para o alojamento, alimentação, enquadramento técnico, controlo e avaliação do treino e acompanhamento médico dos nadadores integrados.

Numa primeira fase funcionará em Lisboa com horários de treino que possam permitir as melhores condições de utilização dos espaços disponíveis nas piscinas de dimensões olímpicas. Será realizada a avaliação no final desta época sobre a manutenção do local para o funcionamento do CT.

O acesso ao CT ficará dependente do nível desportivo dos praticantes e do compromisso que estes possam manter com a preparação para os objetivos pré definidos.

4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2017-2020 (Organização)

O grande objetivo para a Olimpíada Tóquio 2020 é culminar com a qualificação de 2 nadadores Portugueses (um masculino e um feminino) para a prova de 10km Maratona.

É necessário criar um modelo de referenciação de alto rendimento que se coadune com as necessidades do praticante, com base nos resultados obtidos e tendo em conta os objetivos para as grandes competições.

Será sempre muito difícil parametrizar critérios estanques que se adequem à nossa realidade e a uma disciplina que embora com muitas raízes e sucessos recentes, ainda carece da sustentabilidade desses mesmos sucessos em função do número de nadadores que os persegue. Quer isto dizer que para podermos ser mais objetivos nos critérios o nosso nível competitivo interno tem de ser mais elevado.

Para tal, os níveis de exigência do Alto Rendimento para a disciplina serão elevados e ajustáveis, promovendo inclusão e competência dos intervenientes.

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 Juniores, bem como o escalão absoluto.

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 2019-2020

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2019 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 2018/2019 com prioridade para as competições oficiais em distâncias do calendário internacional;
- Desempenho dos praticantes nos períodos de estágio e concentração de treino;
- Desempenho dos praticantes no Campeonato Nacional de Longa Distância;
- 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) 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 do ano de competições (2020), com a distância de referência para cada grupo (para os Campeonatos da Europa 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.

5.2. ELEGIBILIDADE DOS TÉCNICOS

O acompanhamento das Sele es Nacionais será feito pelos técnicos da Federa o Portuguesa de Nata o. O convite a outros técnicos com atletas integrados na Sele o será feito, sempre que se justificar, de acordo com o interesse da sele o, por convite expresse da Federa o Portuguesa de nata o.

5.3. TABELA DE REFERÊNCIA

	Ano	3000/5000	1500	800	400
AA15 Masculinos	2005	34:45.00	16:40.00	8:45.00	4:13.00
AA16 Masculinos	2004	57:30.00	16:24.00	8:38.00	4:09.00
AA17 Masculinos	2003	57:15.00	16:16.00	8:34.00	4:07.00
AA18 Masculinos	2002	56:30.00	16:10.00	8:30.00	4:06.00
AA19 Masculinos	2001	56:15.00	16:05.00	8:28.00	4:03.00
Absolutos Masculinos	55:00.00	15:50.00	8:20.00	4:00.00
	Ano	3000/5000	1500	800	400
AA14 Feminino	2006	37:30.00	17:55.00	9:32.00	4:33.00
AA15 Feminino	2005	37:15.00	17:45.00	9:26.00	4:31.00
AA16 Femininos	2004	01:02:10.00	17:30.00	9:14.00	4:28.00
AA17 Femininos	2003	01:01:40.00	17:30.00	9:10.00	4:26.00
AA18 Femininos	2002	01:01:10.00	17:23.00	9:05.00	4:24.00
AA19 Femininos	2001	01:00:40.00	17:15.00	9:02.00	4:22.00
Absolutos Femininos	00:59:40.00	17:05.00	8:55.00	4:20.00

5.4. 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 prepara o focada na obten o 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.

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. Nesta época vai-se reduzir o número de concentrações, aumentando o número de dias da mesma.

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.

5.4.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para a Época 2019-2020, das Seleções Nacionais de Águas Abertas, está apresentado no quadro em baixo.

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Campeonato Nacional de Longa Distância	23 fevereiro	Póvoa de Varzim
Campeonato Nacional de AA 10km, 7,5km e 5km Primavera	25 abril	Aldeia do Mato, Abrantes
Campeonato Nacional de AA 5km Verão	27 de junho	Barragem da Caniçada - Gerês

Quadro Competitivo Nacional

ESTÁGIO / CONCENTRAÇÃO	DATA	LOCAL
Concentração I	01 a 03 fevereiro	Jamor
Estágio de Altitude	03 jan. a 23 jan.	Serra Nevada
Concentração II	29 fev. a 3 março	Jamor
Concentração III	16 a 19 de abril	A confirmar
Concentração IV	(a confirmar)	A definir
Estágio de Altitude II	abril/maio (a confirmar)	Serra Nevada
Estágio de aclimação Q. Olímpica	19 a 27 maio	Macau / Nagasaki
Estágio de Preparação Europeu de juniores	A definir	A definir

Quadro Concentrações e Estágio

ESTÁGIO / CONCENTRAÇÃO	DATA	LOCAL
Taça do Mundo Doha	15 fevereiro 2020	Qatar
Taça do Mundo ou LEN	A confirmar	A definir
Campeonato da Europa Absoluto	20 a 24 maio 2020	Budapeste (Hungria)
Qualificação Olímpica	30 e 31 maio 2020	Fukuoka
Copa Andaluzia	*início de junho 2020	*Sevilha
Taça do Mundo de Setúbal	*13 de junho 2020	Setúbal (PUA)
Open de Espanha	* de junho 2020	A designar
Taça do Mundo ou LEN	A definir	A definir
Campeonato da Europa ou do Mundo de Juniores	A definir	A definir
Jogos Olímpicos Tóquio	5 e 6 de Agosto	Tóquio

Quadro Competitivo Internacional

*Provas com datas a confirmar mediante calendários internacionais.

5.4.2. 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.

5.4.2.1. CONCENTRAÇÕES DE TREINO

CONCENTRAÇÕES (CATEGORIAS)		CATEGORIAS	
DATA	De Janeiro a Maio	LOCAL	No plano de atividades
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação dos tempos do nadador em relação à tabela de referenciação. • Participação e desempenho nos Campeonatos Nacionais de AA (relação entre a classificação e distância aos 1^{os} Abs. e da categoria). • Nadadores de Alto Rendimento AA. • Participação internacional regular. • Nadadores de fundo com mais-valia para o grupo de treino. 		<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p>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.</p> <p>Poderão ser integrados nadadores fundistas NP nas concentrações para aumentar a competitividade e estimular o fundo Nacional.</p> <p>A definição das convocatórias é realizada em função das categorias.</p> <p>As concentrações podem sofrer pequenas alterações em função do decorrer da época desportiva.</p>			

5.4.2.2. Seleção Absoluta e Júnior

ESTÁGIOS DE PREPARAÇÃO ESPECIFICOS E DE APROXIMAÇÃO À COMPETIÇÃO		ABSOLUTOS	
DATA	A definir (nov./dez.)	LOCAL	A definir
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores absolutos e/ou Júnior com participação nos principais campeonatos da época. 		<ul style="list-style-type: none"> • Garantir a otimização ideal dos nadadores em função de uma competição concreta. 	
<p>OBSERVAÇÕES:</p>			
<p>COTA DE NADADORES:</p>			

ESTÁGIO EM ALTITUDE I		ABSOLUTO	
DATA	Janeiro / Fevereiro	LOCAL	Serra Nevada (Espanha)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> PPO e nadadores que nadaram os CM 2019 		<ul style="list-style-type: none"> Preparação específica. Avaliação e controlo da preparação 	
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 do estágio a realizar.			

TAÇA DO MUNDO DOHA		ABSOLUTOS	
DATA	15 de fevereiro	LOCAL	Doha
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> PPO Tabela de referência. Resultados Nacionais e internacionais da época anterior. Potencialidade para integrar a Qualificação Olímpica AA 2020 		<ul style="list-style-type: none"> Classificações no primeiro terço da tabela. Apuramento para Qualificação Olímpica. 	
OBSERVAÇÕES:			
COTA DE NADADORES: 3 A 4 NADADORES			

TAÇA DO MUNDO EUROPA A DESIGNAR		ABSOLUTOS	
DATA	Março / Abril	LOCAL	A definir
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> PPO Tabela de referência. Resultados Nacionais e internacionais anteriores. 		<ul style="list-style-type: none"> Classificações na primeira metade da tabela. Avaliação do estado de preparação dos nadadores. 	
OBSERVAÇÕES:			
COTA DE NADADORES: 2 A 3 NADADORES			
ESTÁGIO EM ALTITUDE II		ABSOLUTO	

DATA	20 abril a 10 maio	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores em preparação para a Qualificação Olímpica. 		<ul style="list-style-type: none"> Preparação específica para Qualificação Olímpica. 	
OBSERVAÇÕES:			
Cota de nadadores: Sob avaliação do DTN-AA			

CAMPEONATO DA EUROPA ABSOLUTO 2020			ABSOLUTOS
DATA	20 a 24 maio	LOCAL	Budapeste (Hungria)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Tabela de referência. Resultados Nacionais e Internacionais anteriores. 		<ul style="list-style-type: none"> Classificações na primeira metade 	
OBSERVAÇÕES: PARTICIPAÇÃO DEPENDENTE DAS PARTICIPAÇÕES NA QUALIFICAÇÃO OLÍMPICA.			
OS NADADORES PARTICIPANTES NA QO, NÃO COMPETIRÃO NESTE CAMPEONATO.			
COTA DE NADADORES:			

QUALIFICAÇÃO OLÍMPICA			ABSOLUTO
DATA	30 e 31 de maio	LOCAL	Fukuoka
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> PPO Tempos da Tabela de referência AA. Resultados Taça do Mundo Doha no 1º quarto da tabela desde que 4 nadadores do top16 do mundial. Resultados Taça do Mundo Doha no 1º terço da tabela desde que estejam presentes 8 nadadores do top16 do mundial. 		<ul style="list-style-type: none"> Qualificação para os JO Tóquio 2020 	
OBSERVAÇÕES:			
COTA DE NADADORES: 1 A 2 NADADORES			

COPA ANDALUZIA		JUNIORES	
DATA	A definir	LOCAL	A definir
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores com Alto rendimento Júnior AA. Tabela de referência. Resultados Nacionais e Internacionais anteriores. 		<ul style="list-style-type: none"> Classificações no TOP 6 Avaliação do estado de preparação dos nadadores. 	
OBSERVAÇÕES:			
COTA DE NADADORES:8 A 10 (SOB AVALIAÇÃO DO DTN-AA).			

ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO E TAÇA DO MUNDO SETÚBAL (POR)		ABSOLUTO	
DATA	13 de junho	LOCAL	SETUBAL (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> PPO Tabela de referência Resultados Nacionais e Internacionais anteriores. Nadadores AA20+ / AA18/19 Nadadores AA16/17 mediante avaliação do DTN. 		<ul style="list-style-type: none"> Classificação no 1º terço da Tabela. Ganhos de experiência para nadadores juniores numa grande prova Internacional. Consolidar posições de relevo dos nadadores Portugueses no pelotão internacional. 	
OBSERVAÇÕES: Caberá ao DTN-AA decidir aumentar a cota de participação no evento em função dos resultados obtidos pelos nadadores portugueses até à data de inscrição no evento.			
Cota de Participação: 4 a 8 nadadores			

OPEN DE ESPANHA		JUNIORES	
DATA	A definir	LOCAL	A definir
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores com Alto rendimento Júnior AA. Tabela de referência. Resultados Nacionais e Internacionais anteriores. 		<ul style="list-style-type: none"> Classificações no TOP 8 Avaliação do estado de preparação dos nadadores. Avaliação de possível participação em Europeu de Águas Abertas Júnior. 	
OBSERVAÇÕES:			
COTA DE NADADORES: 12 A 14 (SOB AVALIAÇÃO DO DTN-AA).			

TAÇA LEN OU TAÇA MUNDO A DEFINIR		ABSOLUTO E JÚNIOR AA18/19	
DATA	Final de junho/ início de julho	LOCAL	A definir
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> AR Águas Abertas Tabela de referência. Resultados Nacionais e Internacionais anteriores. 		<ul style="list-style-type: none"> Classificação no 1º terço da Tabela. Consolidar posições de relevo dos nadadores Portugueses no pelotão internacional. 	
OBSERVAÇÕES:			
COTA DE NADADORES: 4 NADADORES			

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES			
DATA	A definir	LOCAL	A definir
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Classificação no Open de Espanha em função do nível da prova e da diferença de tempo para o 1º. • Avaliação dos tempos do nadador em relação à tabela de referenciação. • 1º e/ou 2º classificado dos campeonatos nacionais AA 		<ul style="list-style-type: none"> • 2 Classificações no TOP 10. • 4 Classificações no TOP 16. • 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.			
Cota de nadadores: 8 nadadores (sob avaliação do DTN – AA)			

JOGOS OLÍMPICOS TÓQUIO 2020			ABSOLUTOS
DATA	05 e 06 de Agosto	LOCAL	Tóquio (Japão)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Classificação na prova de Qualificação em Fukuoka (30 e 31 maio 2020) 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 lugar TOP 16 	
OBSERVAÇÕES:			
COTA DE NADADORES:			