



**FPN**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

# PLANO DE ALTO RENDIMENTO ÁGUAS ABERTAS 2021-2022



## Índice

MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO ÁGUAS ABERTAS) .....	3
1. INTRODUÇÃO .....	5
2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO.....	5
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO .....	6
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES .....	6
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES .....	6
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.....	9
3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS.....	10
3.2. APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO	11
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.....	12
3.5.1. CENTRO FORMAÇÃO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATAÇÃO – RIO MAIOR	13
4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2022 (Organização).....	13
4.1. DEFINIÇÃO DE NADADOR DE ÁGUAS ABERTAS SELEÇÃO NACIONAL.....	14
4.2. TABELA DE REFERÊNCIA PARA PARTICIPAÇÃO EM CONCENTRAÇÕES E PROVAS INTERNACIONAIS.....	14
4.3. CONCENTRAÇÕES, ESTÁGIOS E PROVAS INTERNACIONAIS .....	14
5. PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2021-2022 .....	15
5.1. ESCALÕES ETÁRIOS PARA COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS AA .....	16
5.2. ELEGIBILIDADE DOS TÉCNICOS .....	16
5.3. TABELA DE REFERÊNCIA.....	17
5.4. PLANO DE ATIVIDADES .....	17
5.4.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES.....	18
5.4.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO .....	19
5.4.2.1. CONCENTRAÇÕES DE TREINO .....	20

## MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO ÁGUAS ABERTAS)

---

Ciclo terminado, avancemos para novo ciclo. Cinco para três é esta a relação temporal entre eles. O que se afigura um exercício novo em termos de planeamento, tal e qual como teve que ser criativo e novo o anterior. Este, um êxito assinalável, a culminar com a presença dos dois géneros no Jogos Olímpicos de Tóquio, e com um projeto de renovação em marcha, que garante um futuro de desenvolvimento promissor para a Natação em Águas Abertas em Portugal.

Naturalmente, todos queríamos ainda melhor, mas saibamos perceber quanto caminho percorremos neste longo ciclo e quão difícil é fazer alto rendimento em Desporto, quando muito ainda há a fazer no modelo de desenvolvimento desportivo no País. Mas é neste contexto completamente desafiante que temos que continuar a trabalhar e acreditar que é pela ação que se faz a mudança, ultrapassando as dificuldades e colocando a inteligência e a experiência ao serviço da criação de um novo patamar, que garanta um futuro para todos os intervenientes no processo um grau de valoração e reconhecimento maior no plano desportivo internacional e na sociedade em geral.

Um forte agradecimento a todos os agentes que ao longo destes cinco anos contribuíram para o mencionado êxito das Águas Abertas, num trabalho global e articulado, que sabemos nem sempre fácil, e que foram e continuarão a ser os obreiros diários da busca de uma maior significância para a modalidade no panorama do desporto português e internacional. E se uns projetam a “obra”, uma palavra muito especial para os verdadeiros artífices do processo – os nadadores, treinadores e respetivos clubes – que no meio de um turbilhão de dificuldades de passado recente e que ainda hoje estão presentes, têm tido a enorme capacidade de as enfrentar e ultrapassá-las, de alguma forma, acreditando que o futuro será melhor para todos.

Mas...as vitórias do passado não garantem o sucesso do futuro. Há um “edifício” que se está a construir, mas só tem razão de ser se os “alicerces” tiverem a sustentação necessária para lhe dar um corpo de solidez necessária para os embates e desafios que se afiguram no futuro. É isto que estamos a planear, a desenvolver e como todos os projetos, a adaptar às reais necessidades da modalidade. Como costumamos dizer, o poder vem do querer, e é neste quadro que sabemos que a mudança de paradigma só é possível com a mudança de mentalidade. Temos que querer todos muito, e duma forma decisiva, quem decide as políticas para o Desporto, para que as mudanças se operem



e abram caminho a que se possa fazer Alto Rendimento com a qualidade inequivocamente necessária, mas isto só é possível se houver perspectivas de reconhecimento do contributo para o País dos agentes nadadores e que se garantam, de alguma forma, processos de integração na vida ativa profissional de acordo também com o contributo prestado.

Se a exigência tem sido a luz que nos tem orientado, contem com mais. E é neste quadro que todos nos devemos movimentar. Mas contem também connosco para vos ajudar e estar ao vosso lado para ajudar a ultrapassar as dificuldades e a garantir as condições possíveis para quem muito quer. Mas só mesmo para estes...inequivocamente!

*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.

O objetivo para este Ciclo Olímpico Paris 2024, será voltar a qualificar 2 nadadores e lutar por uma classificação no TOP16.

Entretanto com os Campeonatos do Mundo e Campeonatos da Europa, conseguir consolidar classificações de mérito, correspondentes a lugares de meia-final. Aumentando também a base de recrutamento da seleção de AA, através de um qualitativo aumento das seleções jovens.

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

---

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 ciclo 2021/2024, esse apoio será consubstanciado em:

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

##### 3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS

---

A integração dos praticantes no Projeto de Preparação Olímpica Paris 2024, 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 - – Válidas a partir 1 de janeiro 2022  
PROJETO PARIS 2024**

## MASCULINOS

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	11º a 15º em CE
1º a 8º em CM	9º a 14º em CM	15º a 22º em CM
1º a 6º em CE	7º a 10º em CE	9º a 14º em OC a)
	1º a 8º em OC a)	6º a 9º em OC b)
	1º a 5º em OC b)	

## FEMININOS

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	9º a 15º em CE
1º a 8º em CM	9º a 14º em CM	15º a 22º em CM
1º a 3º em CE	4º a 8º em CE	9º a 14º em OC a)
	1º a 8º em OC a)	6º a 9º em OC b)
	1º a 5º 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.

### 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	12 500€	6 500€	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€	-	-	-	-
10	3000€	1250€	-	-	-	-
11	2500€	-	-	-	-	-
12	2000€	-	-	-	-	-
13	-	-	-	-	-	-
14	-	-	-	-	-	-

\* Prémios Governamentais

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

(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	3 500€	700€
5	2 500€	600€
6	2 050€	500€
7	1 840€	500€
8	1500€	500€
9	1000€	-
10	1000€	-
11	1000€	-
12	1000€	-
13	1000€	-
14	1000€	-

\* Prémios Governamentais

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

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

A FPN apoiará os treinadores dos clubes cujos nadadores sejam apurados e/ou obtenham classificações de referência nas grandes competições internacionais de acordo com o seguinte critério:

- Apuramento Campeonatos da Europa e do Mundo Absoluto: 500€ por competição independentemente do número de nadadores. Os treinadores receberão sob a forma de apoio à deslocação nestas competições;
- Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores e Jogos Olímpicos da Juventude: 500€ caso o/os respetivo(s) nadador (es) obtenha(m) uma classificação entre os 16 primeiros. Os treinadores receberão sob a forma de apoio à deslocação a estas competições.

**Nota 1:** os 500€ não são cumulativos no caso de um treinador que tenha mais que um nadador na mesma competição

**Nota 2:** os incentivos serão atribuídos em regime de duodécimos com um valor mínimo de 250€.

### **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, Coimbra, Póvoa de Varzim e outros, 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 e que referem os critérios que, para este efeito, os consideram como nadadores de Alto Rendimento Desportivo.

### **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 é o 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<sup>os</sup>  $\frac{3}{4}$  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 Júniores.
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.

## **4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2022 (Organização)**

---

O grande objetivo para este ano desportivo é a obtenção de 2 luares no 1<sup>o</sup> terço das grandes competições de Águas Abertas Absolutas e voltar a aumentar a base de recrutamento junior.

#### **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 2021-2022

---

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2021-2022 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 2020/2021 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 2022, 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 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.

### 5.3. TABELA DE REFERÊNCIA

---

	<b>Ano</b>	<b>3000/5000</b>	<b>1500</b>	<b>800</b>	<b>400</b>
AA15 Masculinos	2007	34:45.00	16:40.00	8:45.00	4:13.00
AA16 Masculinos	2006	57:30.00	16:24.00	8:38.00	4:09.00
AA17 Masculinos	2005	57:15.00	16:16.00	8:34.00	4:07.00
AA18 Masculinos	2004	56:30.00	16:10.00	8:30.00	4:06.00
AA19 Masculinos	2003	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
	<b>Ano</b>	<b>3000/5000</b>	<b>1500</b>	<b>800</b>	<b>400</b>
AA14 Feminino	2008	37:30.00	17:55.00	9:32.00	4:33.00
AA15 Feminino	2007	37:15.00	17:45.00	9:26.00	4:31.00
AA16 Femininos	2006	01:02:10.00	17:30.00	9:11.00	4:28.00
AA17 Femininos	2005	01:01:40.00	17:30.00	9:07.00	4:26.00
AA18 Femininos	2004	01:01:10.00	17:23.00	9:05.00	4:24.00
AA19 Femininos	2003	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 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.

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 2020-2021, das Seleções Nacionais de Águas Abertas, está apresentado no quadro em baixo.

<b>COMPETIÇÃO</b>	<b>DATA</b>	<b>LOCAL</b>
Campeonato Nacional de AA, 7,5km e 5km Primavera	28 e 29 de maio	Avis, Portalegre

Quadro Competitivo Nacional

<b>ESTÁGIO / CONCENTRAÇÃO</b>	<b>DATA</b>	<b>LOCAL</b>
Concentração de Treino I	Janeiro/Fevereiro	A definir
Concentração de treino II	Fevereiro/Março	VRSA
\Estágio de Altitude	Abril	Serra Nevada
Concentração de treino III	Maio/Junho	A definir
Concentração início de época	Outubro	A definir

Quadro Concentrações e Estágio

<b>COMPETIÇÃO</b>	<b>DATA</b>	<b>LOCAL</b>
Taça do Mundo Doha	Fev/Mar	Qatar
Campeonato do Mundo Fukuoka	14 a 21 de Maio	Japão
Taça do Mundo/LEN	Jun/jul	A definir
Open de Espanha AA	Junho	Banyoles
Taça do Mundo/LEN	Junho / julho	A definir
Europeu de Juniores AA	A definir	A definir
Campeonato da Europa Absoluto	Agosto	Roma
Campeonato do Mundo de Juniores	A definir	A definir
Taça do Mundo	Dezembro	A definir

Quadro Competições

#### **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	
<b>DATA</b>	De Janeiro a Julho	<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 referenciação.</li> <li>• Participação e desempenho nos Campeonatos Nacionais de AA (relação entre a classificação e distância aos 1ºs 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>	
<p><b>OBSERVAÇÕES:</b> 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 ESPECÍFICOS E DE APROXIMAÇÃO À COMPETIÇÃO				ABSOLUTOS
<b>DATA</b>	A definir		<b>LOCAL</b>	A definir
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>			<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores absolutos e/ou Júnior com participação nos principais campeonatos da época.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Garantir a otimização ideal dos nadadores em função de uma competição concreta.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b>				
COTA DE NADADORES:				

ESTÁGIO EM ALTITUDE I				ABSOLUTO
<b>DATA</b>	Abril		<b>LOCAL</b>	Serra Nevada (Espanha)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>			<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores PPO</li> <li>Nadadores convocados para o Mundial de AA - Fukuoka</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Preparação específica.</li> <li>Aproximação ao Campeonato do Mundo AA</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b>				

TAÇA DO MUNDO				ABSOLUTOS
<b>DATA</b>	Fev – Mar		<b>LOCAL</b>	A definir
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>			<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>PPO</li> <li>Tabela de referência.</li> <li>Lugares no 1º terço das grandes competições de 2020/2021 – Qualificação Olímpica / Europeus / Jogos Olímpicos.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificações na primeira metade da tabela.</li> <li>Avaliação do estado de preparação dos nadadores.</li> <li>Apuramento para Campeonato do Mundo.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b>				
COTA DE NADADORES: 2 A 4 NADADORES				

CAMPEONATO DO MUNDO AA				ABSOLUTO
------------------------	--	--	--	----------

<b>DATA</b>	14 a 21 de maio 2022	<b>LOCAL</b>	<b>Fukuoka (Japão)</b>
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Resultados Taça do Mundo na 1ª metade com competitividade e proximidade do 1º grupo.</li> <li>Resultados de referência 2020/2021.</li> <li>PPO</li> <li>Tempos da Tabela de referênciação AA.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 resultados no primeiro terço da tabela classificativa.</li> <li>2 resultados na primeira metade da tabela classificativa.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Só será considerada a participação de uma estafeta, caso se classifiquem os nadadores de forma individual.			
COTA DE NADADORES: 2 A 4 NADADORES			

<b>TAÇA DO MUNDO OU EUROPA A DESIGNAR</b>			<b>ABSOLUTOS</b>
<b>DATA</b>	junho	<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 Fukuoka.</li> <li>Resultados Nacionais e internacionais anteriores.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificações na primeira metade da tabela.</li> <li>Avaliação do estado de preparação dos nadadores.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b>			
COTA DE NADADORES: 2 A 4 NADADORES			

<b>OPEN DE ESPANHA</b>			<b>JUNIORES</b>
<b>DATA</b>	junho	<b>LOCAL</b>	Banyoles
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Resultado Campeonato Nacional de Águas Abertas nas distâncias referentes à categoria – 1º e 2º classificado com</li> <li>Nadadores que participaram no Mundial de Fukuoka.</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>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>Resultados Nacionais e internacionais anteriores.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b>	
COTA DE NADADORES: 6 A 8 NADADORES	

<b>TAÇA DO MUNDO OU EUROPA A DESIGNAR</b>		<b>ABSOLUTOS</b>	<b>E</b>
		<b>JUNIORES</b>	
		<b>AA18/19</b>	
<b>DATA</b>	julho	<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 Fukuoka.</li> <li>Nadadores apurados para o Campeonato da Europa Junior – no escalão dos 10km</li> <li>Resultados Nacionais e internacionais anteriores.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificações na primeira metade da tabela.</li> <li>Avaliação do estado de preparação dos nadadores.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b>			
COTA DE NADADORES: 2 A 4 NADADORES			

<b>CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES</b>			
<b>DATA</b>	Julho?	<b>LOCAL</b>	A definir
<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.</li> <li>Classificação no Open de Espanha em função do nível da prova e da diferença de tempo para o 1º.</li> <li>Cumprir os tempos da tabela de referência ou aproximação em função dos resultados em AA.</li> <li>Participações em provas de AA e envolvimento com a disciplina.</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>	
<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.			

Só será considerada a participação de uma estafeta, caso se classifiquem os nadadores de forma individual.
Cota de nadadores: (sob avaliação do DTN – AA)

CAMPEONATO DA EUROPA ABSOLUTO 2022		ABSOLUTOS	
<b>DATA</b>	Agosto	<b>LOCAL</b>	Roma (Itália)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Resultados Taça do Mundo na 1ª metade com competitividade e proximidade do 1º grupo.</li> <li>Resultados de referência 2020/2021.</li> <li>PPO</li> <li>Tempos da Tabela de referência AA.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 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			

CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES			
<b>DATA</b>	A definir	<b>LOCAL</b>	A definir
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificação TOP 8 no Campeonato da Europa Junior 2022.</li> <li>Classificação TOP 8 no Campeonato da Europa Junior 2022.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificações na 1ª metade</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Classificações individuais. Só será considerada a participação de uma estafeta, caso se classifiquem os nadadores de forma individual.			
Cota de nadadores: (sob avaliação do DTN – AA)			

TAÇA DO MUNDO OU EUROPA A DESIGNAR		ABSOLUTOS	
<b>DATA</b>	Outubro a dezembro	<b>LOCAL</b>	A definir



CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• PPO</li><li>• Nadadores que participaram no Mundial de Fukuoka e Europeu de Roma.</li><li>• Resultados de TOP 5 no Europeu de Juniores para nadadores nascidos em 2003/2004/2005.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Classificações na primeira metade da tabela.</li><li>• Avaliação do estado de preparação dos nadadores.</li></ul>
<b>OBSERVAÇÕES:</b>	
COTA DE NADADORES: 2 A 4 NADADORES	