



FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



NATAÇÃO PURA

1. ANÁLISE PRÉVIA

2. ENQUADRAMENTO TERRITORIAL

3. REGULAMENTO DAS COMPETIÇÕES NACIONAIS

4. ALTO RENDIMENTO

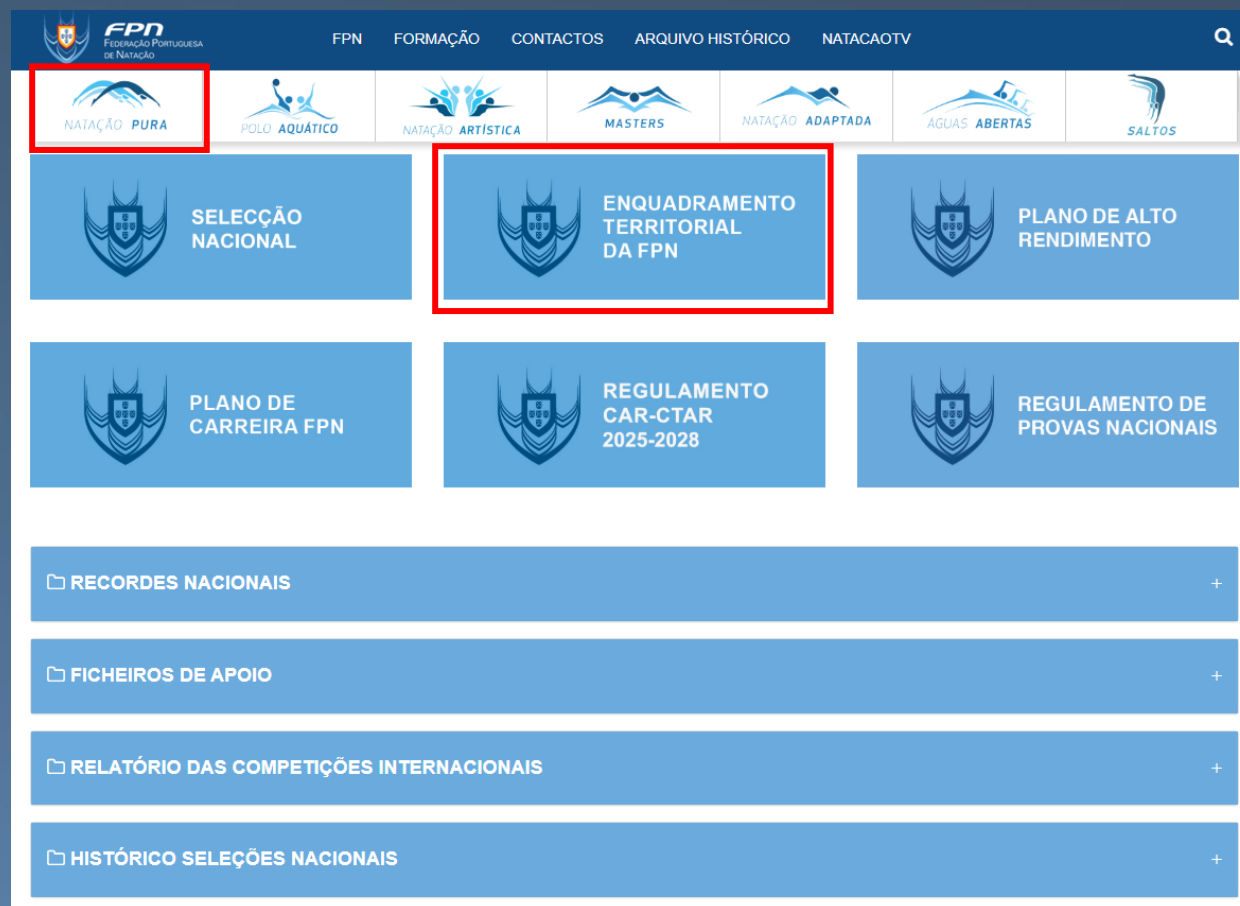
- PLANO DE ALTO RENDIMENTO – Geral e Anual
- REGULAMENTO DO GACO
- CAR e CTAR

1. ANÁLISE PRÉVIA

1. Excelentes resultados na elite nacional.
2. SN Sênior Jovem e Sênior com 8 estágios e 13 competições.
3. SN de juvenis (3) e juniores (4) sem competições preparatórias e de avaliação adequadas ao nível pretendido.
4. Ausência de estágios de preparação e avaliação nas SN de juvenis e juniores.
5. Seleções Nacionais Juvenis, Juniores e Seniores invertidas em número.
6. Diminuição do número de nadadores integrados no AR (Nível A, B e C).
7. Diminuição do número de recordes nacionais alcançados em 2024 – 115.
8. PAR publicado no início de cada ano, sem fio condutor definido previamente.
9. Ausência de critérios progressivos dentro de cada escalão.
10. Necessidade de clarificar o acesso ao apoio do GACO.
11. Necessidade de regulamentar com equidade o funcionamento do CAR e CTAR.
12. Campeonatos Nacionais com sessões demasiado longas e ausência de competitividade.

2. ENQUADRAMENTO TERRITORIAL

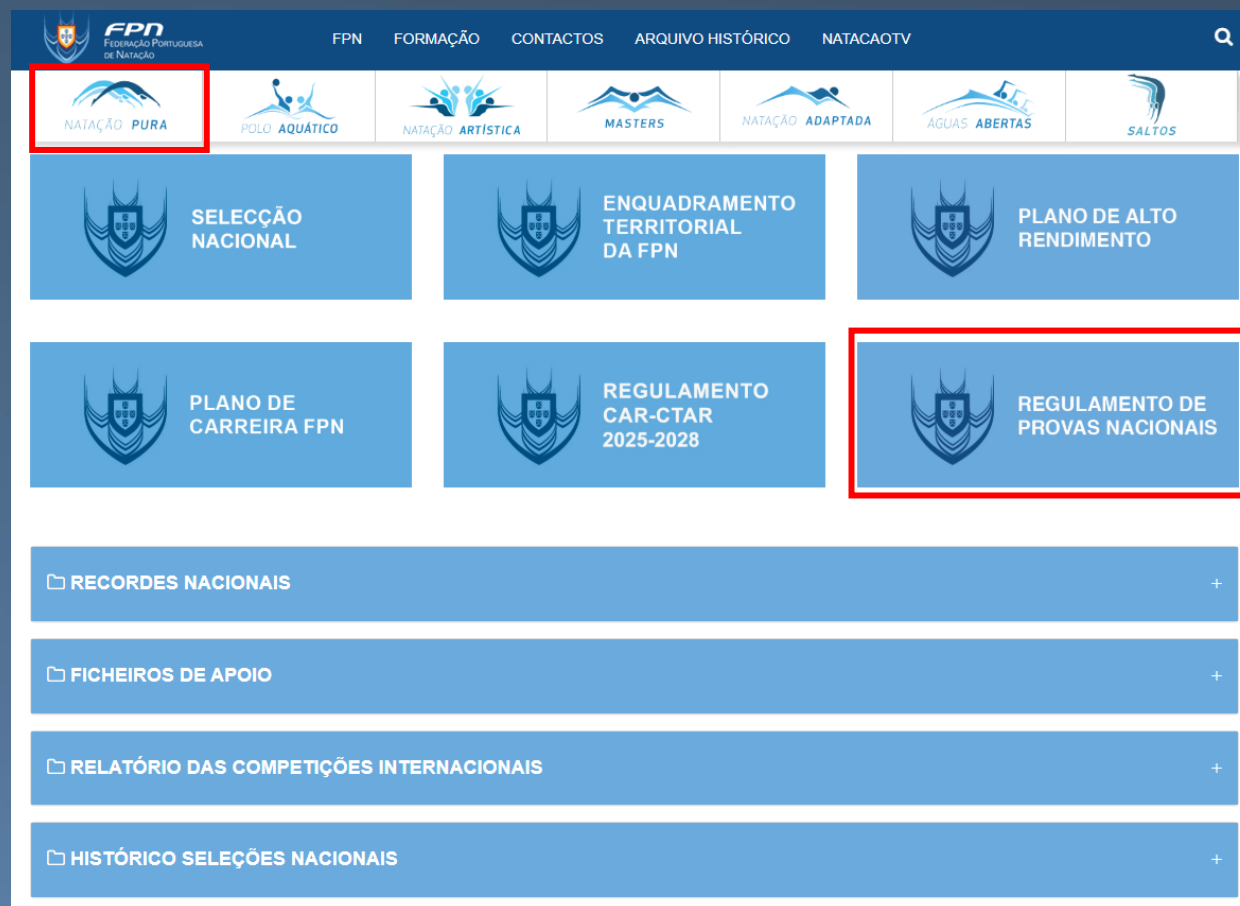
ENQUADRAMENTO TERRITORIAL



REFORMULAR
2025/2026

3. REGULAMENTO DAS COMPETIÇÕES NACIONAIS

REGULAMENTO DAS COMPETIÇÕES NACIONAIS



3. REGULAMENTO DAS COMPETIÇÕES NACIONAIS

Competição	Datas	Local (Sede)	Escalão
Torneios Regionais de Fundo	Até 16 de novembro	A definir por AT (25m)	INF e JUV
Torneios Zonais de Infantis	20 a 22 de fevereiro	N: Penafiel; S: Ponte de Sor	INF
Torneios do Nadador Completo	Até 10 de maio	A definir por AT (25m)	INF e JUV
Campeonato Nacional de Infantis	17 a 19 de julho	Setúbal	INF

Competição	Datas	Local (Sede)	Escalão
Torneios Regionais de Fundo	Até 16 de novembro	A definir por AT (25m)	INF e JUV
Torneios Zonais de Juvenis	6 a 8 de dezembro	N: Estarreja; S: Albufeira	JUV
Torneios do Nadador Completo	Até 10 de maio	A definir por AT (25m)	INF e JUV
Campeonato Nacional de Juvenis	20 a 22 de março	Coimbra	JUV
Campeonatos Nac. de Juv, Jun e Sen	23 a 26 de julho	Oeiras-Jamor	JUV, JUN e SEN

Competição	Datas	Local (Sede)	Escalão
Campeonatos Nacionais Jun e Sen PC	13 a 16 de dezembro	Leiria	JUN e SEN
Campeonatos Nac. de Jun e Abs - Open	28 a 31 de março	Coimbra	JUN, SEM e ABS
Campeonatos Nac. de Juv, Jun e Sen	23 a 26 de julho	Oeiras-Jamor	JUV, JUN e SEN

3. REGULAMENTO DAS COMPETIÇÕES NACIONAIS – Principais diferenças

1. Calendário e Quadro Competitivo

- Inclusão dos torneios do nadador completo infantis e juvenis para ranking nacional
- Acréscimo de 1 dia de competição nos nacionais de piscina curta
- Alteração dos programas de provas dos zonais e nacionais de infantis
- Inclusão do nacional de juvenis

2. Categorias e Escalões Etários

3. Inclusão da Taça de Portugal Formação e Rendimento

4. Divisão da Classificação dos nadadores seniores – SUB 21 e SEN

5. Critério para definição e atualização dos TACs

3. REGULAMENTO DAS COMPETIÇÕES NACIONAIS



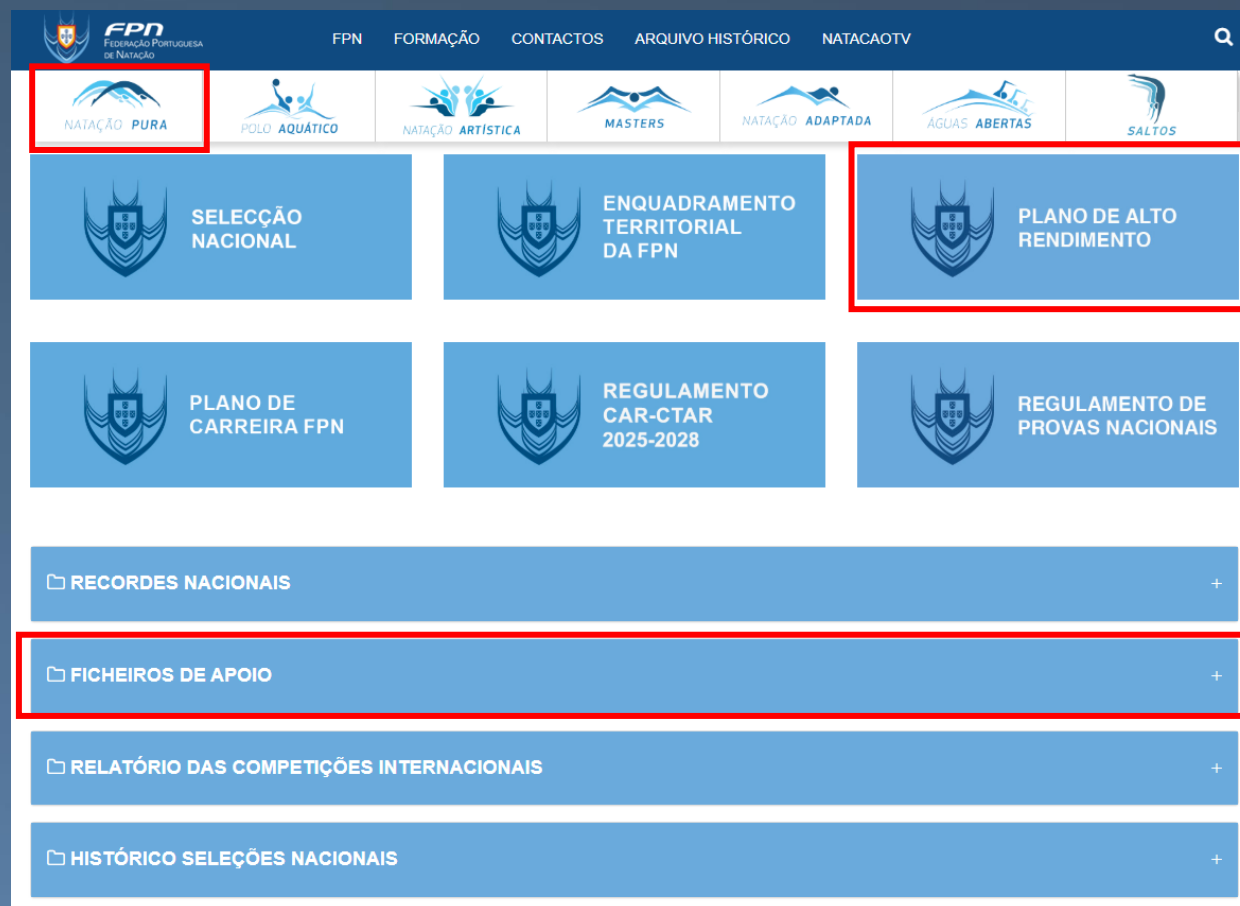
3. REGULAMENTO DAS COMPETIÇÕES NACIONAIS – BASE TACs – PL

RANK.	PROVAS	MASCULINO		FEMININO	
		25/26	26/27	25/26	26/27
24º	50 L	00:24,26	00:24,03	00:27,63	00:27,65
20º	100 L	00:52,80	00:52,45	00:59,64	00:59,50
16º	200 L	01:56,36	01:55,44	02:08,20	02:08,73
12º	400 L	04:06,04	04:04,23	04:28,98	04:26,99
8º	800 L	08:32,14	08:30,69	09:04,25	09:09,26
8º	1500 L	16:21,19	16:16,64	17:44,97	17:39,97
24º	50 C	00:27,87	00:27,73	00:31,74	00:31,56
20º	100 C	00:59,87	00:59,50	01:07,62	01:07,50
16º	200 C	02:12,75	02:11,83	02:25,92	02:26,57
24º	50 B	00:30,72	00:30,53	00:34,68	00:34,87
20º	100 B	01:07,76	01:07,41	01:16,29	01:15,97
16º	200 B	02:28,12	02:27,88	02:45,23	02:44,84
24º	50 M	00:25,59	00:25,64	00:29,34	00:29,22
20º	100 M	00:57,00	00:56,38	01:05,51	01:05,65
16º	200 M	02:09,36	02:09,36	02:26,25	02:26,56
16º	200 E	02:12,78	02:12,57	02:27,71	02:26,22
12º	400 E	04:43,91	04:41,52	05:08,82	05:11,40
8º	4X100 L	03:37,49	03:34,04	04:07,14	04:06,34
8º	4X200 L	08:11,93	08:09,98	09:03,25	09:06,38
8º	4X100 E	04:01,64	03:59,07	04:34,00	04:32,45
8º	4X50 E	01:50,40	01:49,63	02:04,50	02:04,93
8º	4X50 L	01:39,21	01:38,19	01:53,24	01:52,94

4. ALTO RENDIMENTO – PAR Geral e Anual

PAR GERAL

PAR ANUAL - 2026



PAR ANUAL – 2026
A partir de 1 de janeiro de 2026

4. ALTO RENDIMENTO – PAR Geral e Anual

PAR GERAL

- Objetivo Central – **1 Final Olímpica**
- Modelo de Apoio Financeiro (**Bolsas e Incentivos**)
- Incentivos por Resultados – **80% para o nadador e 20% para o treinador**
- **Sete Grupos** de Seleção Nacional
- Critérios de Seleção Baseados em Índices – **índices (A, B, C)**
- **Competições Principais do Ciclo**
- Seleção Nacional Sénior Elite (**SN_SE**)
- **Participação de Estafetas**
- Os **10 Mandamentos da Seleção Nacional FPN**

PAR ANUAL - 2026

- Foco Anual – **Taça COMEN, o Campeonato da Europa Júnior e o Europeu Absoluto em Paris**
- Sete Grupos de Seleção Nacional – total de **40 ações** com previsão de **80-100 nadadores**
- Seleção Nacional Sénior (SN_SEN): 4 Estágios (E) e 5 Competições (C) (Total: 9)
- Seleção Nacional de Sénior SUB23 (SN_SUB23): 2 Estágios e 2 Competições (Total: 4)
- Seleção Nacional Júnior (SN_JUN): 3 Estágios (E) e 4 Competições (C) (Total: 7)
- Seleção Nacional Jovem (SN_JOV): 3 Estágios (E) e 3 Competições (C) (Total: 6)
- Seleção Nacional de Promessas Aquáticas (SN_PA): 1 Estágio e 1 Competição (Total: 2)
- Seleção Nacional Infantis (SN_INF): 2 Estágios de Preparação e Avaliação (Total: 2)
- Seleção Nacional Sénior Elite (SN_SE): 9 Estágios (E) e 1 Competição (C) (Total: 10)
- Os atletas da SN_SE com Bolsa de Preparação Olímpica são: **Ana Pinho Rodrigues, Camila Rodrigues Rebelo, Diogo Matos Ribeiro, Francisca Soares Martins e Ricardo Matias Santos**

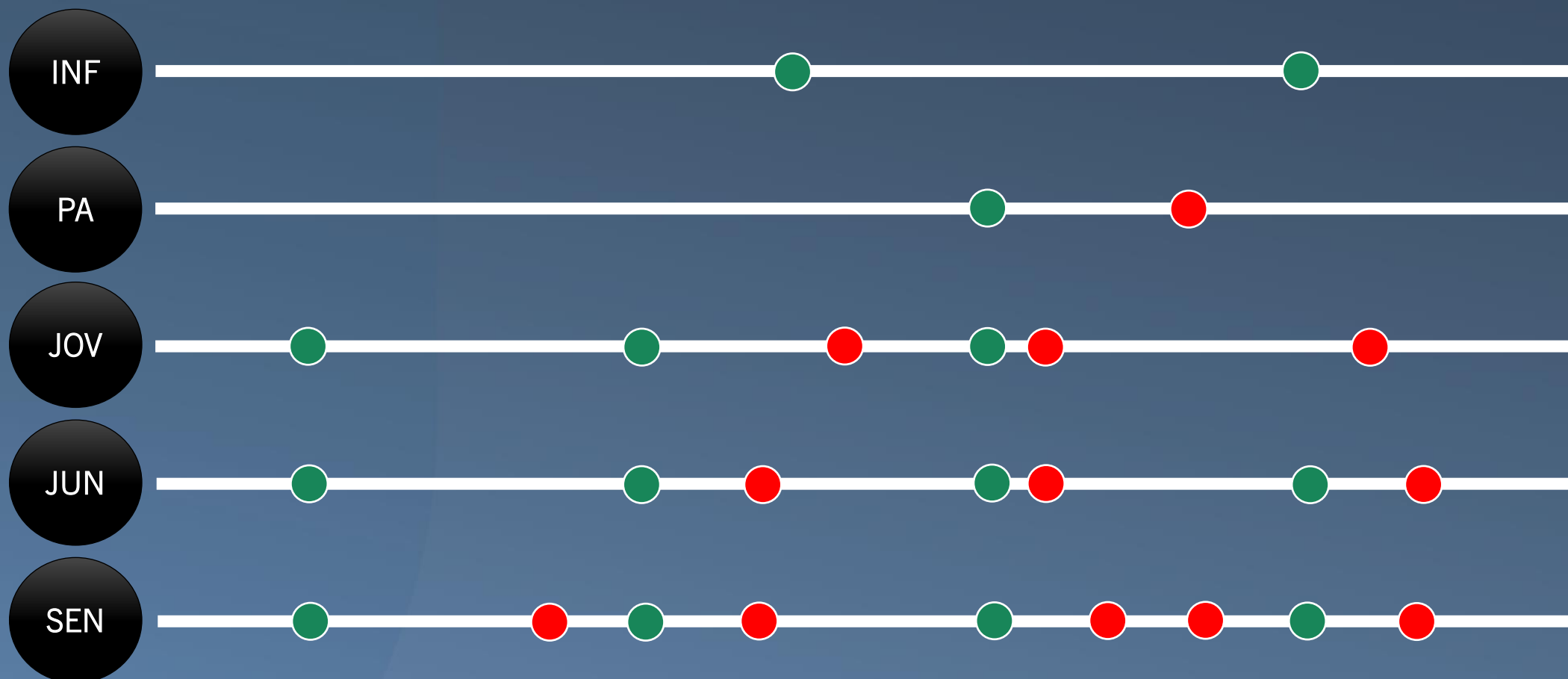
4. ALTO RENDIMENTO – PAR Geral e Anual

Estes são os 10 pilares que sustentam o nosso compromisso com Portugal.

- 1. Pontualidade e Cumprimento de Horários**
- 2. Utilização do Equipamento Oficial**
- 3. Comportamento e Atitude**
- 4. Conduta Geral e Regras de Convivência**
- 5. Redes Sociais e Imagem Pública**
- 6. Relação com Jornalistas e Comunicação Oficial**
- 7. Relação com o Público e Fãs**
- 8. Gestão de Conflitos e Reclamações**
- 9. Sanções e Consequências**
- 10. Compromisso de Representação**

4. ALTO RENDIMENTO – PAR Geral e Anual

SET OUT NOV DEZ JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO



13

+ planos de preparação individuais

2025

4. ALTO RENDIMENTO – PAR Geral e Anual

25-26

Escalão	Idades	Mês	Competição
Seniores	19 anos e + velhos	Dez, 25	Campeonato da Europa de Lublin em PC
Juniores	15-18 anos	Jul, 26	Campeonato da Europa de Juniores de PL
Juvenis	14-16 anos	Jul, 26	Taça COMEN
Seniores	19 anos e + velhos	Ago, 26	Campeonato da Europa de Paris em PL
SUB-23	< 23 anos	Ago, 26	Campeonato da Europa de Paris em PL
Seniores	19 anos e + velhos	Ago, 26	XX Jogos do Mediterrâneo em Taranto

26-27

Escalão	Idades	Mês	Competição
Juniores	14-17 anos	Nov, 26	Jogos Olímpicos de Verão da Juventude em Dacar
Seniores	19 anos e + velhos	Dez, 26	Campeonato do Mundo em PC
SUB-23	< 23 anos	Jun, 27	Campeonato da Europa de SUB-23 de PL
Juniores	15-18 anos	Jul, 27	Campeonato da Europa de Juniores de PL
Juvenis	14-16 anos	Jul, 27	F. Olímpico da Juventude Europeia em Lignano Sabbiadoro
Seniores	19 anos e + velhos	Jul-Ago, 27	Campeonato do Mundo em PL
Juniores	15-18 anos	Ago, 27	Campeonato do Mundo de Juniores de PL

27-28

Escalão	Idades	Mês	Competição
Seniores	19 anos e + velhos	Dez, 27	Campeonato da Europa em PC
Juniores	15-18 anos	Jul, 28	Campeonato da Europa de Juniores de PL
Juvenis	14-16 anos	Jul, 28	Taça COMEN
Seniores	19 anos e + velhos	Jul, 28	Jogos Olímpicos em Los Angeles
Seniores	19 anos e + velhos	Ago, 28	Campeonato da Europa em PL
SUB-23	< 23 anos	Ago, 28	Campeonato da Europa em PL

14

4. ALTO RENDIMENTO – PAR Geral e Anual

Local	Mês	Competição
Genebra	Jan/Fev	CIG – Challenge International de Geneve
Luxemburgo	Jan/Fev	CMCM Luxembourg Euro Meet
Antuérpia	Jan/Fev	Flanders Swimming Cup
Póvoa do Varzim	Fev	Meeting Internacional da Póvoa do Varzim
Oeiras	Fev	Arena Lisbon International Meeting
Funchal	Mar	Open Natação do Liceu – Madeira
Luxemburgo	Mar	CIJ Meet Luxembourg
Edimburgo	Mar	Edinburgh International Swim Meet
Antuérpia	Mar	ADSR Antwerp Diamond Speedo Race
Espanha	Mar/Abr	Open de Espanha Primavera
Irlanda	Mar/Abr	Irish Open Swimming Championships
A definir	Mar/Abr	MultiNation Youth Meet
A definir	Mar/Abr	Multination Junior Meet
Estocolmo	Abr	Swim Open Stockholm
Ostrava	Abr	Grad Prix Ostrava Arena Cup
Bélgica	Abr	Open Belgian Championships Swimming
Terrassa	Abr	Open Internacional de Catalunya
Belgrado	Abr	11. April Grand Prix
Burgas	Abr	Swimming Talent Cup
Bratislava	Abr/Mai	Orca Cup
Gijon	Mai	International Swimming Trophy Villa de Gijon
Coimbra	Mai	Meeting Cidade de Coimbra / Torneio queima das Fitas
Samorin	Mai	Grand Prix Slovakia
Mónaco	Mai	Mare Nostrum Mónaco
Barcelona	Mai	Mare Nostrum Barcelona
Canet	Mai	Mare Nostrum Canet
Genebra	Mai/Jun	53eme International Meeting Swann Oberson
Mairena	Mai/Jun	Trofeo de Natacion Villa de Mairena del Aljarafe
Porto	Jun	Meeting Internacional do Porto
Loulé	Jun	Meeting Internacional de Loulé
Roma	Jun	Sette Colli - Internazionali di Nuoto
Espanha	Jun/Jul	Open de Espanha de Verão

4. ALTO RENDIMENTO – PAR Geral e Anual

25-26

		SEN-A	SEN-B	SUB23 A	SEN-C	SUB23 B	SUB23 C	PA-SUB23	JUN A	JUN B	JUN C	PA-JUN	JUV A	JUV B	JUV C	PA-JUV
TABELA PISCINA LONGA		Índice 4	Índice 6	Índice 7	Índice 8	Índice 9	Índice 11	Índice 13	Índice 15	Índice 17	Índice 19	Índice 20	Índice 21	Índice 23	Índice 25	Índice 27
Masculinos	J028	(-40p)	(-60p)	(-70p)	(-80p)	(-90p)	(-110p)	(-130p)	(-150p)	(-170p)	(-190p)	(-200p)	(-210p)	(-230p)	(-250p)	(-270p)
50 L	00:21,91	00:22,26	00:22,44	00:22,53	00:22,63	00:22,72	00:22,92	00:23,13	00:23,34	00:23,56	00:23,79	00:23,91	00:24,03	00:24,27	00:24,53	00:24,80
100 L	00:48,34	00:49,07	00:49,45	00:49,65	00:49,84	00:50,05	00:50,46	00:50,89	00:51,33	00:51,79	00:52,26	00:52,50	00:52,75	00:53,26	00:53,80	00:54,35
200 L	01:46,26	01:47,91	01:48,78	01:49,22	01:49,67	01:50,13	01:51,07	01:52,04	01:53,05	01:54,10	01:55,18	01:55,74	01:56,31	01:57,48	01:58,70	01:59,98
400 L	03:46,78	03:50,19	03:51,97	03:52,88	03:53,81	03:54,75	03:56,69	03:58,68	04:00,75	04:02,89	04:05,10	04:06,24	04:07,40	04:09,79	04:12,27	04:14,86
800 L	07:48,90	07:56,09	07:59,85	08:01,78	08:03,74	08:05,73	08:09,82	08:14,04	08:18,41	08:22,95	08:27,65	08:30,07	08:32,53	08:37,61	08:42,89	08:48,40
1500 L	15:00,99	15:14,69	15:21,87	15:25,54	15:29,27	15:33,06	15:40,84	15:48,88	15:57,20	16:05,82	16:14,76	16:19,36	16:24,04	16:33,69	16:43,72	16:54,18
50 C	00:24,74	00:25,13	00:25,34	00:25,45	00:25,56	00:25,67	00:25,89	00:26,12	00:26,37	00:26,62	00:26,88	00:27,01	00:27,15	00:27,43	00:27,73	00:28,04
100 C	00:53,68	00:54,51	00:54,95	00:55,17	00:55,40	00:55,63	00:56,10	00:56,59	00:57,09	00:57,62	00:58,16	00:58,44	00:58,73	00:59,32	00:59,93	01:00,57
200 C	01:57,50	01:59,37	02:00,35	02:00,86	02:01,37	02:01,89	02:02,96	02:04,06	02:05,21	02:06,40	02:07,64	02:08,28	02:08,93	02:10,27	02:11,67	02:13,13
50 B	00:27,05	00:27,47	00:27,69	00:27,81	00:27,92	00:28,04	00:28,28	00:28,52	00:28,78	00:29,05	00:29,33	00:29,47	00:29,61	00:29,91	00:30,22	00:30,55
100 B	00:59,49	01:00,43	01:00,92	01:01,17	01:01,42	01:01,68	01:02,22	01:02,77	01:03,34	01:03,94	01:04,55	01:04,87	01:05,20	01:05,86	01:06,56	01:07,29
200 B	02:09,68	02:11,65	02:12,68	02:13,20	02:13,74	02:14,28	02:15,40	02:16,55	02:17,75	02:18,98	02:20,26	02:20,92	02:21,60	02:22,98	02:24,42	02:25,92
50 M	00:23,24	00:23,60	00:23,79	00:23,89	00:23,99	00:24,09	00:24,30	00:24,51	00:24,73	00:24,96	00:25,20	00:25,33	00:25,45	00:25,71	00:25,98	00:26,26
100 M	00:51,58	00:52,38	00:52,80	00:53,01	00:53,23	00:53,45	00:53,91	00:54,38	00:54,87	00:55,37	00:55,90	00:56,17	00:56,44	00:57,01	00:57,60	00:58,22
200 M	01:55,78	01:57,62	01:58,59	01:59,08	01:59,58	02:00,10	02:01,15	02:02,23	02:03,36	02:04,53	02:05,75	02:06,38	02:07,02	02:08,34	02:09,71	02:11,15
200 E	01:57,94	01:59,73	02:00,67	02:01,15	02:01,64	02:02,14	02:03,16	02:04,21	02:05,30	02:06,43	02:07,60	02:08,20	02:08,82	02:10,08	02:11,40	02:12,76
400 E	04:12,50	04:16,42	04:18,47	04:19,52	04:20,59	04:21,68	04:23,91	04:26,22	04:28,61	04:31,09	04:33,66	04:34,98	04:36,33	04:39,11	04:42,01	04:45,03
TABELA PISCINA LONGA		Índice 4	Índice 6	Índice 7	Índice 8	Índice 9	Índice 11	Índice 13	Índice 15	Índice 17	Índice 19	Índice 20	Índice 21	Índice 23	Índice 25	Índice 27
Femininos	J028	(-40p)	(-60p)	(-70p)	(-80p)	(-90p)	(-110p)	(-130p)	(-150p)	(-170p)	(-190p)	(-200p)	(-210p)	(-230p)	(-250p)	(-270p)
50 L	00:24,69	00:25,08	00:25,28	00:25,39	00:25,49	00:25,60	00:25,82	00:26,05	00:26,29	00:26,53	00:26,79	00:26,92	00:27,06	00:27,33	00:27,62	00:27,92
100 L	00:53,61	00:54,43	00:54,86	00:55,08	00:55,30	00:55,53	00:56,00	00:56,48	00:56,98	00:57,50	00:58,03	00:58,31	00:58,59	00:59,17	00:59,77	01:00,40
200 L	01:57,26	01:59,07	02:00,02	02:00,50	02:00,99	02:01,49	02:02,52	02:03,59	02:04,69	02:05,83	02:07,01	02:07,62	02:08,25	02:09,53	02:10,86	02:12,25
400 L	04:07,90	04:11,89	04:13,98	04:15,05	04:16,14	04:17,25	04:19,53	04:21,89	04:24,34	04:26,89	04:29,53	04:30,89	04:32,28	04:35,15	04:38,15	04:41,28
800 L	08:26,71	08:34,67	08:38,84	08:40,98	08:43,15	08:45,36	08:49,90	08:54,59	08:59,46	09:04,51	09:09,75	09:12,45	09:15,20	09:20,87	09:26,79	09:32,96
1500 L	16:09,09	16:24,66	16:32,82	16:37,01	16:41,27	16:45,60	16:54,50	17:03,72	17:13,28	17:23,22	17:33,54	17:38,86	17:44,29	17:55,49	18:07,17	18:19,38
50 C	00:28,13	00:28,57	00:28,81	00:28,93	00:29,05	00:29,17	00:29,43	00:29,69	00:29,96	00:30,24	00:30,54	00:30,69	00:30,84	00:31,16	00:31,49	00:31,84
100 C	00:59,99	01:00,94	01:01,43	01:01,69	01:01,94	01:02,21	01:02,75	01:03,30	01:03,88	01:04,48	01:05,11	01:05,43	01:05,75	01:06,43	01:07,13	01:07,87
200 C	02:10,30	02:12,43	02:13,54	02:14,12	02:14,70	02:15,29	02:16,51	02:17,77	02:19,08	02:20,44	02:21,86	02:22,59	02:23,34	02:24,88	02:26,49	02:28,17
50 B	00:30,69	00:31,18	00:31,44	00:31,57	00:31,71	00:31,85	00:32,13	00:32,42	00:32,72	00:33,03	00:33,36	00:33,53	00:33,70	00:34,06	00:34,42	00:34,81
100 B	01:06,69	01:07,72	01:08,26	01:08,54	01:08,82	01:09,10	01:09,69	01:10,30	01:10,93	01:11,58	01:12,25	01:12,60	01:12,96	01:13,69	01:14,45	01:15,24
200 B	02:23,91	02:26,18	02:27,37	02:27,97	02:28,59	02:29,22	02:30,52	02:31,85	02:33,24	02:34,68	02:36,18	02:36,95	02:37,73	02:39,35	02:41,04	02:42,80
50 M	00:25,98	00:26,41	00:26,64	00:26,75	00:26,87	00:26,99	00:27,24	00:27,49	00:27,76	00:28,04	00:28,33	00:28,48	00:28,63	00:28,94	00:29,27	00:29,61
100 M	00:57,82	00:58,72	00:59,19	00:59,43	00:59,68	00:59,93	01:00,44	01:00,97	01:01,52	01:02,09	01:02,68	01:02,99	01:03,30	01:03,93	01:04,60	01:05,30
200 M	02:08,43	02:10,50	02:11,59	02:12,15	02:12,71	02:13,29	02:14,48	02:15,71	02:16,98	02:18,30	02:19,68	02:20,39	02:21,11	02:22,61	02:24,17	02:25,80
200 E	02:11,47	02:13,52	02:14,59	02:15,14	02:15,70	02:16,27	02:17,43	02:18,64	02:19,89	02:21,19	02:22,53	02:23,22	02:23,93	02:25,38	02:26,90	02:28,48
400 E	04:38,53	04:42,94	04:45,25	04:46,43	04:47,63	04:48,86	04:51,37	04:53,97	04:56,67	04:59,47	05:02,38	05:03,88	05:05,41	05:08,56	05:11,84	05:15,27

4. ALTO RENDIMENTO – PAR Geral e Anual

26-27

27-28

		SEN-A	SEN-B	SUB23 A	SEN-C	SUB23 B	SUB23 C	PA-SUB23	JUN A	JUN B	JUN C	PA-JUN	JUV A	JUV B	JUV C	PA-JUV
TABELA PISCINA LONGA		Índice 4	Índice 6	Índice 7	Índice 8	Índice 9	Índice 11	Índice 13	Índice 14	Índice 16	Índice 18	Índice 20	Índice 21	Índice 23	Índice 25	Índice 27
Masculinos	JO28	(-40p)	(-60p)	(-70p)	(-80p)	(-90p)	(-110p)	(-130p)	(-140p)	(-160p)	(-180p)	(-200p)	(-210p)	(-230p)	(-250p)	(-270p)
50 L	00:21,72	00:22,05	00:22,23	00:22,32	00:22,41	00:22,50	00:22,69	00:22,89	00:22,99	00:23,20	00:23,41	00:23,64	00:23,75	00:23,99	00:24,24	00:24,49
100 L	00:47,86	00:48,58	00:48,96	00:49,15	00:49,35	00:49,55	00:49,96	00:50,38	00:50,60	00:51,04	00:51,50	00:51,98	00:52,23	00:52,73	00:53,26	00:53,81
200 L	01:45,83	01:47,45	01:48,31	01:48,74	01:49,18	01:49,63	01:50,56	01:51,51	01:52,00	01:53,01	01:54,05	01:55,13	01:55,69	01:56,84	01:58,03	01:59,28
400 L	03:45,46	03:48,79	03:50,54	03:51,43	03:52,33	03:53,25	03:55,14	03:57,08	03:58,08	04:00,13	04:02,25	04:04,45	04:05,57	04:07,90	04:10,31	04:12,82
800 L	07:46,55	07:53,59	07:57,28	07:59,16	08:01,08	08:03,03	08:07,02	08:11,15	08:13,26	08:17,61	08:22,11	08:26,78	08:29,19	08:34,13	08:39,27	08:44,62
1500 L	14:51,62	15:04,77	15:11,64	15:15,15	15:18,72	15:22,35	15:29,78	15:37,45	15:41,38	15:49,45	15:57,81	16:06,46	16:10,91	16:20,05	16:29,55	16:39,43
50 C	00:24,74	00:25,13	00:25,34	00:25,45	00:25,56	00:25,67	00:25,89	00:26,12	00:26,24	00:26,49	00:26,75	00:27,01	00:27,15	00:27,43	00:27,73	00:28,04
100 C	00:53,08	00:53,87	00:54,29	00:54,50	00:54,72	00:54,94	00:55,39	00:55,85	00:56,09	00:56,58	00:57,08	00:57,61	00:57,88	00:58,43	00:59,01	00:59,61
200 C	01:56,05	01:57,83	01:58,76	01:59,24	01:59,72	02:00,21	02:01,22	02:02,27	02:02,80	02:03,90	02:05,05	02:06,23	02:06,84	02:08,10	02:09,40	02:10,76
50 B	00:27,05	00:27,47	00:27,69	00:27,81	00:27,92	00:28,04	00:28,28	00:28,52	00:28,65	00:28,91	00:29,19	00:29,47	00:29,61	00:29,91	00:30,22	00:30,55
100 B	00:59,27	01:00,19	01:00,68	01:00,92	01:01,17	01:01,43	01:01,95	01:02,50	01:02,78	01:03,35	01:03,94	01:04,56	01:04,88	01:05,53	01:06,22	01:06,93
200 B	02:09,35	02:11,30	02:12,31	02:12,84	02:13,37	02:13,90	02:15,01	02:16,15	02:16,73	02:17,93	02:19,17	02:20,46	02:21,13	02:22,49	02:23,91	02:25,39
50 M	00:23,24	00:23,60	00:23,79	00:23,89	00:23,99	00:24,09	00:24,30	00:24,51	00:24,62	00:24,85	00:25,08	00:25,33	00:25,45	00:25,71	00:25,98	00:26,26
100 M	00:51,14	00:51,92	00:52,32	00:52,53	00:52,74	00:52,96	00:53,40	00:53,86	00:54,09	00:54,57	00:55,07	00:55,58	00:55,85	00:56,40	00:56,97	00:57,56
200 M	01:54,69	01:56,46	01:57,39	01:57,86	01:58,35	01:58,84	01:59,84	02:00,88	02:01,42	02:02,52	02:03,66	02:04,84	02:05,45	02:06,70	02:08,01	02:09,37
200 E	01:57,54	01:59,37	02:00,34	02:00,83	02:01,33	02:01,84	02:02,88	02:03,96	02:04,52	02:05,66	02:06,84	02:08,07	02:08,70	02:10,01	02:11,37	02:12,78
400 E	04:11,78	04:15,65	04:17,68	04:18,72	04:19,78	04:20,85	04:23,05	04:25,33	04:26,50	04:28,90	04:31,39	04:33,97	04:35,30	04:38,04	04:40,89	04:43,86
Femininos	JO28	(-40p)	(-60p)	(-70p)	(-80p)	(-90p)	(-110p)	(-130p)	(-140p)	(-160p)	(-180p)	(-200p)	(-210p)	(-230p)	(-250p)	(-270p)
50 L	00:24,56	00:24,94	00:25,14	00:25,24	00:25,34	00:25,45	00:25,67	00:25,89	00:26,00	00:26,24	00:26,49	00:26,74	00:26,87	00:27,14	00:27,42	00:27,71
100 L	00:53,60	00:54,42	00:54,85	00:55,07	00:55,29	00:55,52	00:55,99	00:56,47	00:56,72	00:57,22	00:57,75	00:58,30	00:58,58	00:59,16	00:59,76	01:00,39
200 L	01:57,18	01:59,01	01:59,98	02:00,47	02:00,97	02:01,48	02:02,52	02:03,60	02:04,16	02:05,30	02:06,49	02:07,72	02:08,35	02:09,66	02:11,02	02:12,44
400 L	04:06,20	04:10,14	04:12,20	04:13,26	04:14,34	04:15,43	04:17,68	04:20,01	04:21,21	04:23,67	04:26,23	04:28,89	04:30,26	04:33,09	04:36,04	04:39,12
800 L	08:26,71	08:34,70	08:38,89	08:41,04	08:43,22	08:45,44	08:50,00	08:54,72	08:57,14	09:02,13	09:07,30	09:12,67	09:15,44	09:21,15	09:27,10	09:33,31
1500 L	16:08,65	16:24,19	16:32,34	16:36,52	16:40,77	16:45,09	16:53,97	17:03,17	17:07,90	17:17,62	17:27,73	17:38,23	17:43,65	17:54,82	18:06,48	18:18,66
50 C	00:28,13	00:28,57	00:28,81	00:28,93	00:29,05	00:29,17	00:29,43	00:29,69	00:29,82	00:30,10	00:30,39	00:30,69	00:30,84	00:31,16	00:31,49	00:31,84
100 C	00:59,65	01:00,58	01:01,07	01:01,32	01:01,58	01:01,84	01:02,37	01:02,92	01:03,20	01:03,78	01:04,39	01:05,01	01:05,34	01:06,00	01:06,69	01:07,42
200 C	02:08,89	02:10,92	02:11,99	02:12,54	02:13,09	02:13,66	02:14,82	02:16,02	02:16,63	02:17,90	02:19,22	02:20,58	02:21,29	02:22,74	02:24,25	02:25,83
50 B	00:30,69	00:31,18	00:31,44	00:31,57	00:31,71	00:31,85	00:32,13	00:32,42	00:32,57	00:32,88	00:33,20	00:33,53	00:33,70	00:34,06	00:34,42	00:34,81
100 B	01:06,10	01:07,09	01:07,61	01:07,88	01:08,15	01:08,43	01:08,99	01:09,57	01:09,87	01:10,48	01:11,12	01:11,78	01:12,12	01:12,81	01:13,54	01:14,29
200 B	02:23,49	02:25,73	02:26,90	02:27,51	02:28,12	02:28,74	02:30,01	02:31,33	02:32,01	02:33,41	02:34,85	02:36,35	02:37,13	02:38,72	02:40,38	02:42,11
50 M	00:25,98	00:26,41	00:26,64	00:26,75	00:26,87	00:26,99	00:27,24	00:27,49	00:27,63	00:27,90	00:28,18	00:28,48	00:28,63	00:28,94	00:29,27	00:29,61
100 M	00:57,32	00:58,23	00:58,71	00:58,96	00:59,21	00:59,46	00:59,98	01:00,52	01:00,80	01:01,37	01:01,96	01:02,58	01:02,89	01:03,55	01:04,23	01:04,94
200 M	02:08,15	02:10,20	02:11,28	02:11,83	02:12,40	02:12,97	02:14,14	02:15,36	02:15,98	02:17,27	02:18,60	02:19,99	02:20,71	02:22,18	02:23,72	02:25,33
200 E	02:10,24	02:12,23	02:13,27	02:13,81	02:14,35	02:14,90	02:16,03	02:17,20	02:17,80	02:19,03	02:20,31	02:21,64	02:22,32	02:23,72	02:25,18	02:26,71
400 E	04:37,35	04:41,79	04:44,13	04:45,32	04:46,54	04:47,77	04:50,31	04:52,94	04:54,29	04:57,08	04:59,96	05:02,97	05:04,52	05:07,71	05:11,04	05:14,52

4. ALTO RENDIMENTO – PAR Geral e Anual

PRIORITÁRIO:

- **1 Final Olímpica**

PRINCIPAIS:

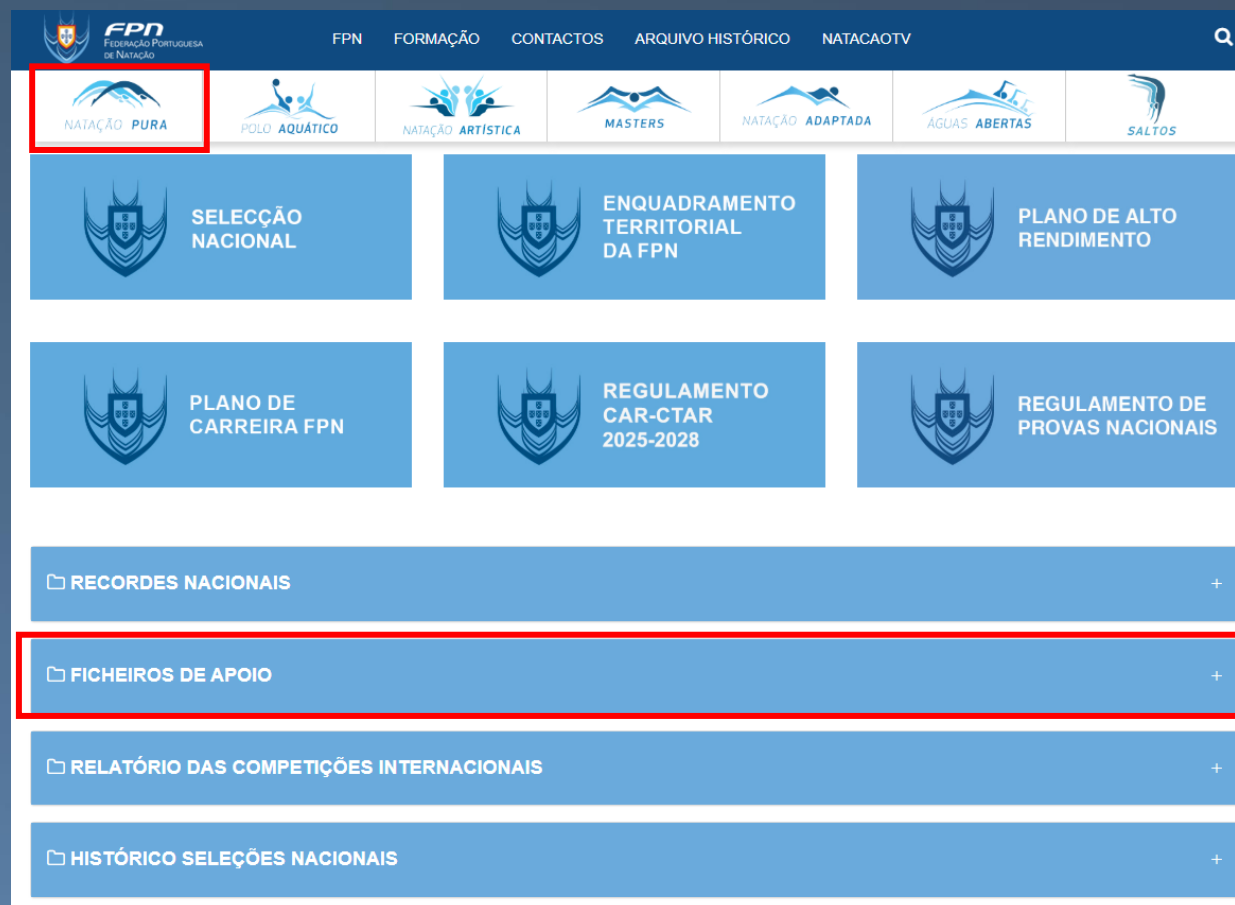
- 2 Medalhas em Campeonatos da Europa Absolutos
- 4 Medalhas em Campeonatos da Europa de Juniores e Sub-23
- 6 Medalhas noutras Competições Identificadas
- 4 Finais em Campeonatos do Mundo Absolutos
- 8 Finais em Campeonatos do da Europa e Mundo de Juniores
- Recordes Nacionais Juniores e Absolutos obtidos nas competições identificadas
- Apuramento de 8 nadadores com mínimo A para os JO

SECUNDÁRIOS:

- Alargamento do número de nadadores presentes nas competições juvenis em 20%
- Alargamento do número de nadadores presentes nas competições juniores em 15%
- Alargamento do número de nadadores presentes nas competições seniores em 10%

4. ALTO RENDIMENTO – REGULAMENTO DO GACO

REGULAMENTO DO GACO



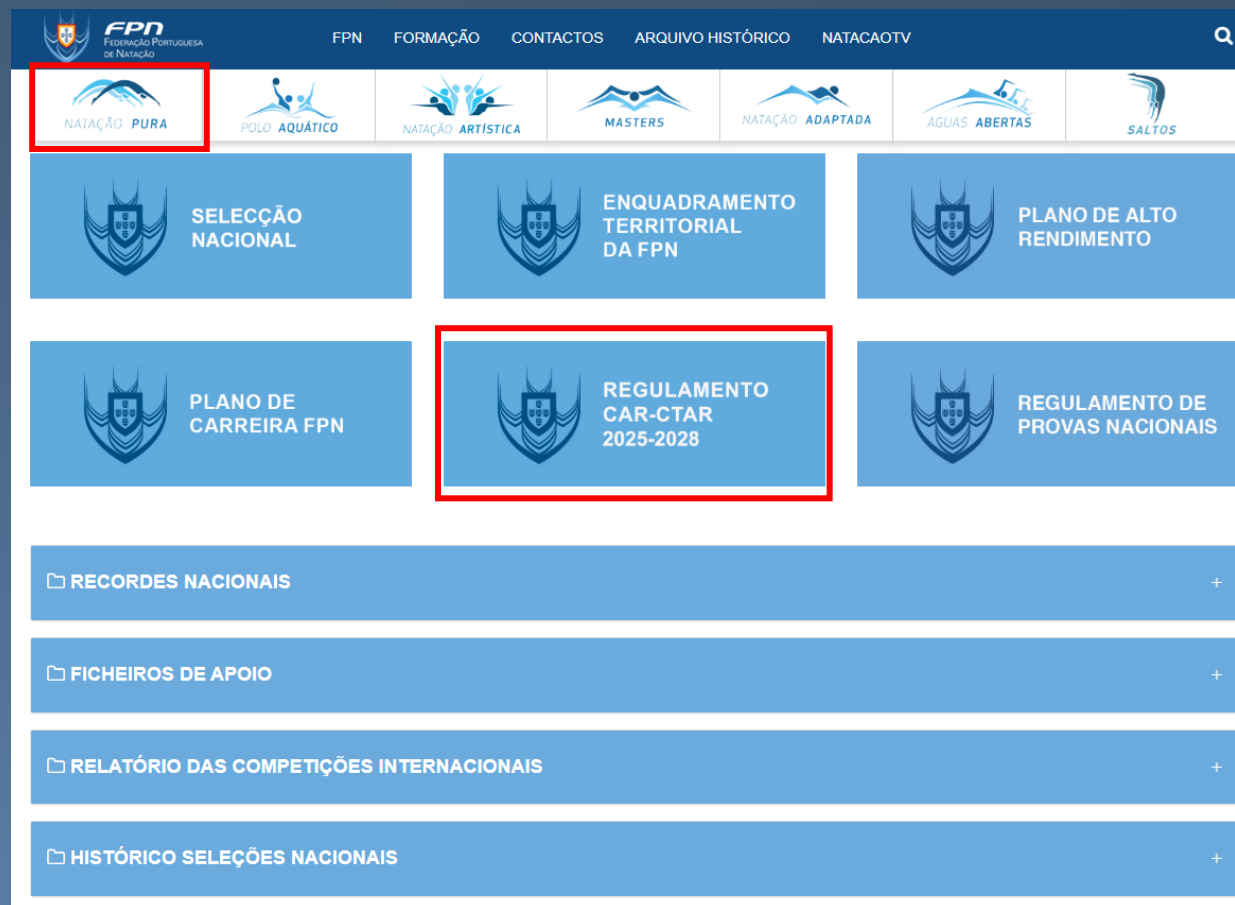
1. Preâmbulo
2. Objetivos do Apoio
3. Áreas de Intervenção
4. Descrição dos Testes e Avaliações
5. Prioridade e Critérios para Integração no Apoio
6. Custo da Sessão de Avaliação
7. Processo de Solicitação de Apoio
8. Agendamento dos Testes e Avaliações
9. Colaboração e Responsabilidades
10. Confidencialidade e Proteção de Dados
11. Disposições Finais

4. ALTO RENDIMENTO – REGULAMENTO DO GACO

1. **Objetivo Central do GACO:** Fornecer suporte técnico e científico para otimizar o processo de treino, monitorizar o desempenho e apoiar a definição de objetivos, alinhado com o PAR da FPN.
2. **Áreas de Intervenção:** O apoio cobre a **Avaliação da Condição Física**, a **Análise Técnica e Biomecânica**, a **Monitorização da Carga de Treino** e o **Apoio Fisiológico**.
3. **Tipologias de Apoio:** **Avaliação Individualizada** (bateria de testes), **Monitoramento Contínuo** (acompanhamento longitudinal para atletas de topo/PREPOL) e **Estágios de Desenvolvimento** ("mini avaliações" focadas em grupo).
4. **Descrição dos Testes:** Inclui avaliações de capacidade **aeróbia e anaeróbia** (e.g., testes de limiar e lactato), **força muscular**, **flexibilidade** e **composição corporal**, além de análise de vídeo subaquática.
5. **Prioridade de Acesso (Grupo A):** A prioridade máxima (Grupo A) é dada a **Atletas Integrados nos CAR/CTAR, Praticantes de Alto Rendimento (Nível A, B ou C)** e/ou atletas integrados no **Projeto Olímpico** ou **Esperanças Olímpicas**.
6. **Custos e Pagamentos:** O custo base por sessão de avaliação é de **75,00 € por nadador**. A elegibilidade para apoio gratuito ou pagamento parcial depende do grupo de integração.
7. **Isenção e Descontos:** O **Grupo A é Isento** de pagamento. O Grupo B paga 50%, o Grupo C paga 75%, e o Grupo D (atletas filiados na FPN) paga 100%.
8. **Processo e Agendamento:** O apoio é solicitado através de um **formulário específico**. O agendamento segue a **ordem de prioridade dos grupos (A, B, C, D)** e, dentro do mesmo grupo, a ordem de data de receção do pedido formal.

4. PLANEAMENTO CICLO 2025-2028 – CAR e CTAR

REGULAMENTO CAR E CTAR 2025-2028



1. Disposições Gerais
2. Estrutura e Organização
3. Acesso e Admissão
4. Direitos e Deveres
5. Regime Disciplinar
6. Especificidades de cada Estrutura de AR
7. Ficha de Candidatura
8. Disposições Finais

4. PLANEAMENTO CICLO 2025-2028 – CAR e CTAR

- **Objetivo e Foco:** As estruturas visam a preparação, treino e desenvolvimento de nadadores para o **Alto Rendimento**, com foco em **Natação Pura, Águas Abertas e Natação Adaptada**.
- **Regimes de Integração e Critérios de Acesso:** Existem três regimes: **Interno** (só no CAR Jamor) , **Externo** e **Utilização Periódica**.
- **Apoio Multidisciplinar:** Equipa multidisciplinar que inclui treinadores, preparador físico, fisioterapeutas, nutricionista e apoio médico.
- **Financiamento e Isenções.**
- **Deveres Comuns e Compromisso.**



CAR JAMOR: Diogo Ribeiro, Diana Durães, Diogo Lebre, Rafaela Azevedo, Gonçalo Azevedo, Pedro Pita, Afonso Freitas, João Padrela, Vera Gonçalves, Samie Elias, Igor Silveira, Felipe Falcowski, Daniel Moedas e Rui Escaleira



CTAR COIMBRA: Gabriel Lopes, Camila Rebelo, Inês Henriques, Susana Veiga, Ricardo Santos, Leonardo Cruz, Diogo Cancela, Tomás Cordeiro, Vítor Ferreira, Gonçalo Neves, Ricardo Vidal e Rui Escaleira.

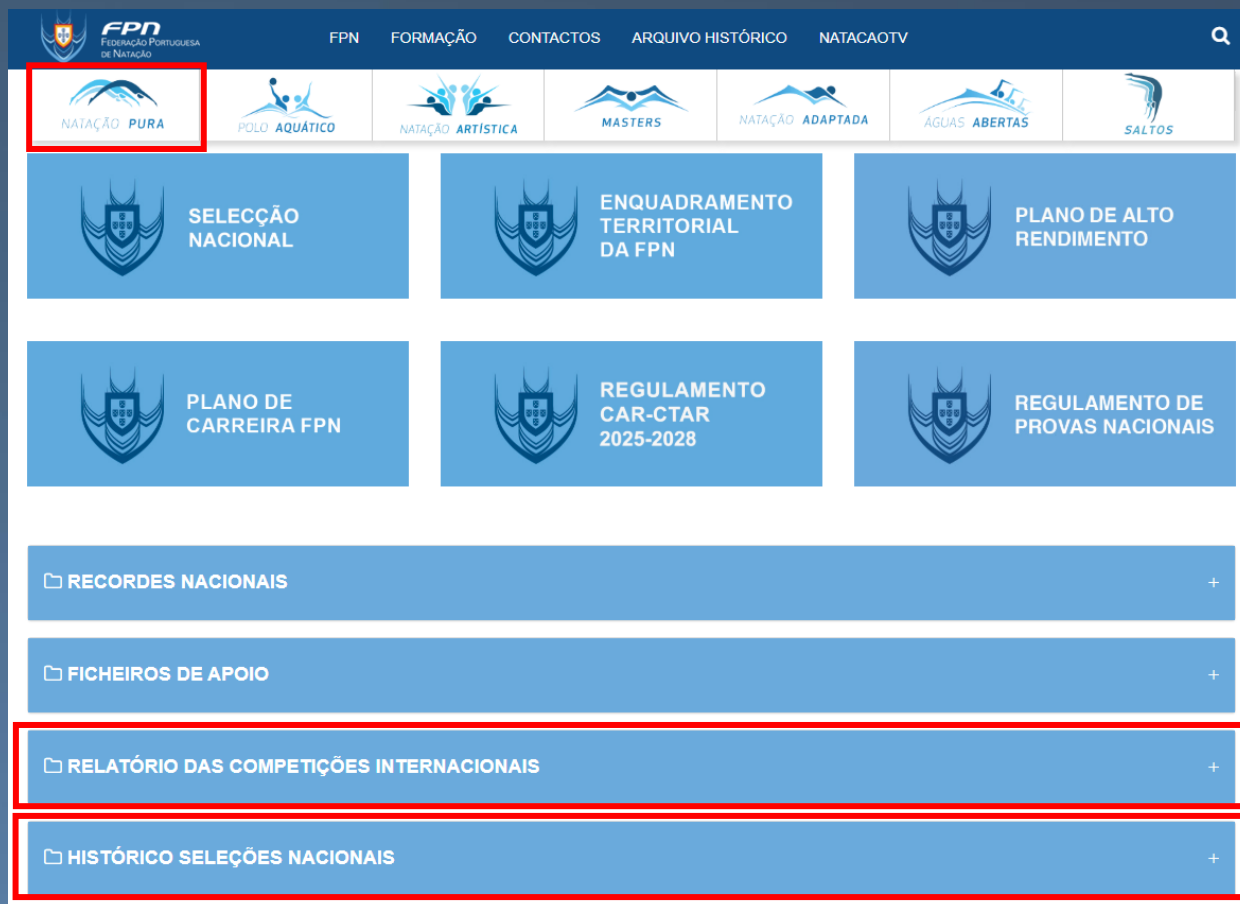
4. ALTO RENDIMENTO – OBJETIVOS



4. ALTO RENDIMENTO – Objetivos

HISTÓRICO DAS SELEÇÕES NACIONAIS

RELATÓRIOS DAS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS



The screenshot displays the website of the Federação Portuguesa de Natação (FPN). The top navigation bar includes links for FPN, FORMAÇÃO, CONTACTOS, ARQUIVO HISTÓRICO, and NATACAOTV. Below this is a horizontal menu with icons for various swimming disciplines: NATAÇÃO PURA, POLO AQUÁTICO, NATAÇÃO ARTÍSTICA, MASTERS, NATAÇÃO ADAPTADA, AGUAS ABERTAS, and SALTOS. The main content area features a grid of blue buttons, each with the FPN crest and a title: SELECÇÃO NACIONAL, ENQUADRAMENTO TERRITORIAL DA FPN, PLANO DE ALTO RENDIMENTO, PLANO DE CARREIRA FPN, REGULAMENTO CAR-CTAR 2025-2028, and REGULAMENTO DE PROVAS NACIONAIS. Below the grid are three expandable sections: RECORDES NACIONAIS, FICHEIROS DE APOIO, and RELATÓRIO DAS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS. The bottom-most section is HISTÓRICO SELEÇÕES NACIONAIS. Red boxes highlight the 'NATAÇÃO PURA' menu item, the 'RELATÓRIO DAS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS' section, and the 'HISTÓRICO SELEÇÕES NACIONAIS' section. Three red curved arrows originate from the left side of the slide and point towards these three highlighted areas.

4. BALANÇO 2025 – SELEÇÕES NACIONAIS

Francisca Martins:

- Campeã Mundial Universitária nos 400m Livres.
- Vice-Campeã Mundial Universitária nos 200m Livres.
- Vice-Campeã Europeia de Sub-23 nos 400m Livres.
- Estabeleceu novos recordes nacionais absolutos nos 200m e 400m Livres.

Diogo Ribeiro:

- Campeão Europeu de Sub-23 nos 50m Livres e 50m Mariposa.
- 4º lugar no Campeonato do Mundo Absoluto nos 50m Mariposa.
- Bateu o recorde nacional absoluto nos 50m Livres com o tempo de 21,67s.

Camila Rebelo:

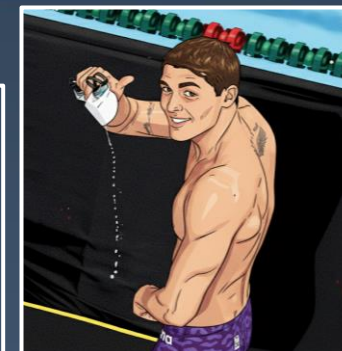
- 9º lugar no Campeonato do Mundo Absoluto nos 200m Costas.
- Bateu o recorde nacional absoluto nos 100m Costas com o tempo de 1:00,32s.

Rodolfo Alecrim:

- Duas medalhas de bronze no FOJE nos 50m e 100m Livres.
- Bateu novos recordes nacionais na categoria de Juvenis B.

Resultados Globais e Destaques:

- 17 competições internacionais.
- Atletas Envolvidos em Seleções Nacionais: 59.
- Total de Medalhas: 100 (39 Ouro, 36 Prata, 25 Bronze).
- Recordes Nacionais (RN) em representação da SN: 30.
- Total de RN na época (Clube, AT e SN): 115.
- Projeto de Preparação Olímpica: 5 atletas
- Projeto Esperanças Olímpicas: 4 atletas
- Estatuto de Alto Rendimento: 20 atletas – níveis A (4), B (7) e C (9).



4. ALTO RENDIMENTO – OBJETIVOS

- EUROPEU DE JUNIORES DE PL
- MUNDIAL DE JUNIORES DE PL
- EUROPEU ABSOLUTO DE PC
- EUROPEU ABSOLUTO DE PL
- MUNDIAL ABSOLUTO DE PL
- JOGOS OLÍMPICOS



4. ALTO RENDIMENTO – OBJETIVOS



Samorin											
Masculino	1º	3º	8º	16º	N.º	Feminino	1º	3º	8º	16º	N.º
50 Liv	00:22,14	00:22,28	00:22,54	00:22,99	82	50 Liv	00:25,00	00:25,12	00:25,61	00:25,98	67
100 Liv	00:48,25	00:49,03	00:49,65	00:50,59	96	100 Liv	00:54,17	00:54,80	00:55,44	00:56,40	78
200 Liv	01:46,88	01:47,47	01:49,33	01:50,54	76	200 Liv	01:58,41	01:59,09	02:00,10	02:02,18	55
400 Liv	03:48,71	03:49,50	03:55,49	03:57,25	76	400 Liv	04:07,06	04:09,05	04:16,59	04:20,49	50
800 Liv	07:46,01	07:54,09	08:05,11	08:14,19	41	800 Liv	08:27,78	08:33,78	08:49,06	08:55,15	34
1500 Liv	14:45,05	15:11,34	15:23,83	15:47,94	36	1500 Liv	16:10,23	16:17,42	16:44,72	16:56,26	26
50 Cos	00:25,04	00:25,30	00:25,70	00:26,21	63	50 Cos	00:27,79	00:28,26	00:28,87	00:29,44	57
100 Cos	00:54,09	00:54,75	00:55,86	00:56,54	54	100 Cos	01:00,40	01:00,70	01:01,94	01:03,01	55
200 Cos	01:57,89	01:58,45	02:00,85	02:03,67	43	200 Cos	02:10,02	02:13,10	02:15,42	02:17,33	44
50 Bru	00:27,24	00:27,65	00:27,94	00:28,45	56	50 Bru	00:31,16	00:31,26	00:31,82	00:32,15	44
100 Bru	00:59,59	01:00,24	01:01,60	01:02,50	55	100 Bru	01:07,21	01:08,47	01:09,46	01:10,41	51
200 Bru	02:08,32	02:10,88	02:13,34	02:16,00	39	200 Bru	02:27,48	02:27,95	02:29,76	02:33,26	45
50 Mar	00:23,29	00:23,78	00:24,14	00:24,64	58	50 Mar	00:26,16	00:26,44	00:26,79	00:27,45	65
100 Mar	00:52,54	00:52,72	00:53,24	00:54,21	60	100 Mar	00:58,30	00:59,10	00:59,93	01:01,14	54
200 Mar	01:57,42	01:58,40	01:59,89	02:02,01	38	200 Mar	02:09,75	02:11,56	02:13,76	02:16,79	25
200 Est	01:59,04	02:01,18	02:02,79	02:05,14	52	200 Est	02:12,62	02:14,05	02:16,09	02:18,83	41
400 Est	04:18,22	04:19,92	04:26,59	04:31,38	37	400 Est	04:37,02	04:40,40	04:51,75	04:56,06	38

4. ALTO RENDIMENTO – OBJETIVOS



Otopeni 2025											
Masculino	1º	3º	8º	16º	N.º	Feminino	1º	3º	8º	16º	N.º
50 Liv	00:21,99	00:22,14	00:22,43	00:22,95	120	50 Liv	00:24,70	00:24,85	00:25,34	00:25,94	118
100 Liv	00:47,88	00:48,72	00:49,59	00:50,00	128	100 Liv	00:52,79	00:54,20	00:55,04	00:56,09	109
200 Liv	01:45,15	01:46,70	01:48,79	01:50,25	107	200 Liv	01:56,25	01:57,00	02:00,65	02:02,37	73
400 Liv	03:46,64	03:47,73	03:51,47	03:54,37	83	400 Liv	04:05,38	04:06,66	04:13,59	04:17,27	52
800 Liv	07:46,52	07:50,04	07:56,67	08:08,24	56	800 Liv	08:22,93	08:29,50	08:37,64	08:54,91	36
1500 Liv	14:48,81	15:00,29	15:14,47	15:40,59	46	1500 Liv	16:08,37	16:15,40	16:39,42	17:30,48	27
50 Cos	00:24,91	00:25,06	00:25,50	00:25,97	88	50 Cos	00:27,88	00:28,04	00:28,24	00:28,83	90
100 Cos	00:53,86	00:54,06	00:54,90	00:55,86	82	100 Cos	00:59,52	01:00,27	01:00,56	01:01,94	87
200 Cos	01:56,19	01:58,13	02:00,33	02:02,74	62	200 Cos	02:06,99	02:09,99	02:13,07	02:15,52	59
50 Bru	00:26,98	00:27,12	00:27,70	00:28,19	87	50 Bru	00:30,78	00:31,19	00:31,35	00:32,05	73
100 Bru	00:59,20	00:59,93	01:00,68	01:01,63	89	100 Bru	01:06,86	01:07,86	01:09,18	01:10,10	69
200 Bru	02:07,32	02:09,70	02:12,99	02:16,00	60	200 Bru	02:24,77	02:26,84	02:31,00	02:32,88	51
50 Mar	00:23,54	00:23,65	00:23,93	00:24,33	117	50 Mar	00:25,63	00:25,80	00:26,34	00:27,14	103
100 Mar	00:51,83	00:52,33	00:53,22	00:53,89	85	100 Mar	00:56,87	00:58,10	00:58,96	01:00,13	76
200 Mar	01:56,16	01:58,21	01:59,76	02:01,83	50	200 Mar	02:07,57	02:08,16	02:12,13	02:15,32	41
200 Est	01:57,25	01:57,98	02:01,17	02:02,81	73	200 Est	02:10,58	02:11,84	02:15,24	02:16,65	71
400 Est	04:11,37	04:13,79	04:22,53	04:26,41	53	400 Est	04:34,34	04:38,94	04:47,19	04:55,03	47

4. ALTO RENDIMENTO – OBJETIVOS



02 - 07 Dec

Swimming Short Course
 LUBLIN (POL)

Otopetni 2023									
Masculino	1º	3º	8º	16º	Feminino	1º	3º	8º	16º
50 Liv	00:20,18	00:20,74	00:21,16	00:21,56	50 Liv	00:23,52	00:23,89	00:24,13	00:24,60
100 Liv	00:45,46	00:46,05	00:46,95	00:48,04	100 Liv	00:51,48	00:52,10	00:52,96	00:54,05
200 Liv	01:41,01	01:41,15	01:43,52	01:46,20	200 Liv	01:52,16	01:54,07	01:55,14	01:57,39
400 Liv	03:35,47	03:37,91	03:40,41	03:42,77	400 Liv	03:59,50	04:00,84	04:07,36	04:10,75
800 Liv	07:20,46	07:31,20	07:36,39	07:52,58	800 Liv	08:08,48	08:18,73	08:36,29	
1500 Liv	14:09,11	14:22,18	14:40,10	15:49,00	1500 Liv	15:20,12	15:51,34	16:23,19	
50 Cos	00:22,84	00:23,10	00:23,26	00:24,15	50 Cos	00:25,82	00:26,28	00:26,64	00:27,70
100 Cos	00:49,72	00:50,04	00:50,65	00:51,95	100 Cos	00:55,88	00:57,10	00:58,14	00:59,41
200 Cos	01:48,43	01:48,55	01:52,17	01:54,93	200 Cos	02:02,45	02:03,90	02:05,44	02:08,92
50 Bru	00:25,66	00:25,90	00:26,52	00:27,04	50 Bru	00:28,86	00:29,41	00:30,04	00:30,66
100 Bru	00:56,52	00:56,66	00:57,87	00:58,64	100 Bru	01:03,21	01:04,04	01:05,32	01:06,22
200 Bru	02:02,41	02:03,32	02:06,11	02:10,64	200 Bru	02:16,09	02:19,63	02:21,44	02:23,94
50 Mar	00:21,79	00:22,06	00:22,68	00:23,18	50 Mar	00:25,10	00:25,16	00:25,66	00:26,25
100 Mar	00:48,47	00:49,98	00:50,91	00:51,82	100 Mar	00:55,37	00:55,98	00:57,43	00:58,35
200 Mar	01:49,71	01:52,12	01:53,77	01:58,36	200 Mar	02:03,30	02:04,55	02:08,48	02:11,88
100 Est	00:51,39	00:51,91	00:53,31	00:55,03	100 Est	00:57,47	00:58,33	00:59,00	01:00,77
200 Est	01:50,98	01:53,49	01:56,12	01:58,24	200 Est	02:05,58	02:06,89	02:11,72	02:14,36
400 Est	03:57,01	04:05,19	04:12,45		400 Est	04:27,45	04:29,64	04:37,89	04:45,08

4. ALTO RENDIMENTO – OBJETIVOS



Singapura 2025											
Masculino	1º	3º	8º	16º	N.º	Feminino	1º	3º	8º	16º	N.º
50 Liv	00:21,14	00:21,46	00:21,77	00:21,91	116	50 Liv	00:24,02	00:24,28	00:24,45	00:24,89	100
100 Liv	00:46,51	00:47,17	00:47,64	00:48,33	110	100 Liv	00:52,55	00:52,89	00:53,51	00:54,38	82
200 Liv	01:43,53	01:44,54	01:45,60	01:46,67	59	200 Liv	01:53,48	01:54,67	01:56,03	01:58,28	46
400 Liv	03:42,35	03:42,60	03:45,88	03:47,57	43	400 Liv	03:56,26	03:58,49	04:06,75	04:10,37	30
800 Liv	07:36,88	07:40,19	07:46,36	07:54,83	26	800 Liv	08:05,62	08:07,29	08:27,51	08:35,94	30
1500 Liv	14:34,41	14:36,60	14:51,06	15:30,66	21	1500 Liv	15:26,44	15:41,18	16:08,19	16:28,10	27
50 Cos	00:23,68	00:24,17	00:24,53	00:24,89	60	50 Cos	00:27,08	00:27,30	00:27,57	00:27,97	63
100 Cos	00:51,85	00:51,92	00:52,57	00:53,78	59	100 Cos	00:57,16	00:58,15	00:59,56	01:00,56	56
200 Cos	01:53,19	01:54,62	01:55,64	01:57,11	40	200 Cos	02:03,33	02:06,04	02:09,09	02:10,35	42
50 Bru	00:26,54	00:26,67	00:26,93	00:27,20	83	50 Bru	00:29,55	00:30,14	00:30,37	00:30,76	54
100 Bru	00:58,23	00:58,88	00:59,36	00:59,98	74	100 Bru	01:05,19	01:05,64	01:06,17	01:06,96	56
200 Bru	02:07,41	02:07,73	02:09,32	02:11,34	39	200 Bru	02:18,50	02:23,52	02:24,10	02:26,82	32
50 Mar	00:22,48	00:22,67	00:22,91	00:23,28	98	50 Mar	00:24,83	00:25,43	00:25,62	00:25,97	80
100 Mar	00:49,62	00:50,07	00:50,88	00:51,58	76	100 Mar	00:54,73	00:56,33	00:57,11	00:58,31	58
200 Mar	01:51,87	01:54,17	01:54,94	01:56,35	37	200 Mar	02:01,99	02:06,12	02:07,95	02:10,17	27
200 Est	01:53,68	01:55,34	01:57,49	01:59,50	47	200 Est	02:06,69	02:09,15	02:10,49	02:12,29	38
400 Est	04:04,73	04:09,16	04:13,59	04:16,91	33	400 Est	04:25,78	04:33,26	04:38,31	04:49,50	24

4. ALTO RENDIMENTO – OBJETIVOS



+ 6 provas

- 50 M Fem
- 50 C Fem
- 50 B Fem
- 50 M Mas
- 50 C Mas
- 50 B Mas

"This is the best result for our incredible sport and will allow more people to be part of it and stay in it much longer," Adam Peaty



4. ALTO RENDIMENTO – OBJETIVOS



	Rio de Janeiro 2016				Tóquio 2021				Paris 2024			
Masculino	1º	3º	8º	16º	1º	3º	8º	16º	1º	3º	8º	16º
50 Liv	00:21,40	00:21,49	00:21,80	00:22,10	00:21,07	00:21,57	00:21,78	00:21,97	00:21,25	00:21,56	00:21,64	00:21,94
100 Liv	00:47,58	00:47,85	00:48,23	00:48,58	00:47,02	00:47,44	00:47,82	00:48,44	00:46,40	00:49,49	00:47,94	00:48,41
200 Liv	01:44,65	01:45,23	01:46,23	01:47,15	01:44,22	01:44,66	01:45,71	01:46,67	01:44,72	01:44,79	01:45,88	01:47,39
400 Liv	03:41,55	03:43,49	03:45,43	03:47,43	03:43,36	03:43,94	03:45,68	03:47,14	03:41,78	03:42,50	03:45,75	03:47,54
800 Liv					07:41,87	07:42,33	07:47,73	07:52,76	07:38,19	07:39,38	07:44,59	07:49,47
1500 Liv	14:34,57	14:40,86	14:55,40	15:01,97	14:39,65	14:40,91	14:52,66	15:04,65	14:30,67	14:39,63	14:45,52	15:04,99
100 Cos	00:51,97	00:52,40	00:53,34	00:53,99	00:51,98	00:52,19	00:53,20	00:53,79	00:52,00	00:52,39	00:52,95	00:53,93
200 Cos	01:53,62	01:53,97	01:56,37	01:57,58	01:53,27	01:54,72	01:56,69	01:57,85	01:54,26	01:54,85	01:56,52	01:57,98
100 Bru	00:57,13	00:58,87	00:59,45	01:00,26	00:57,37	00:58,33	00:59,18	00:59,68	00:59,03	00:59,05	00:59,38	01:00,00
200 Bru	02:07,46	02:07,70	02:08,20	02:11,26	02:06,38	02:07,13	02:08,76	02:09,95	02:05,85	02:07,90	02:09,89	02:10,99
100 Mar	00:50,39	00:51,14	00:51,73	00:52,08	00:49,45	00:50,74	00:51,30	00:51,74	00:49,90	00:50,45	00:51,08	00:51,62
200 Mar	01:53,36	01:53,62	01:56,03	01:56,72	01:51,25	01:54,45	01:55,31	01:55,96	01:51,21	01:52,80	01:54,62	01:56,03
200 Est	01:54,66	01:57,05	01:58,85	01:59,77	01:55,00	01:56,17	01:57,64	01:58,15	01:54,06	01:56,00	01:57,76	02:00,79
400 Est	04:06,05	04:09,71	04:13,55	04:17,88	04:09,42	04:10,38	04:10,20	04:15,76	04:02,95	04:08,66	04:11,52	04:18,23
4x100 Liv	03:09,92	03:11,37	03:14,17		03:08,97	03:10,22	03:13,13		03:09,28	03:10,70	03:13,15	
4x100 Est	03:27,95	03:29,93	03:33,67		03:26,78	03:29,17	03:32,37		03:27,46	03:28,38	03:32,51	
4x200 Liv	07:00,66	07:03,50	07:09,16		06:58,58	07:01,84	07:07,73		06:59,43	07:01,98	07:08,43	



4. ALTO RENDIMENTO – OBJETIVOS



	Rio de Janeiro 2016				Tóquio 2021				Paris 2024			
Feminino	1º	3º	8º	16º	1º	3º	8º	16º	1º	3º	8º	16º
50 Liv	00:24,07	00:24,11	00:24,53	00:24,82	00:23,81	00:24,21	00:24,32	00:24,77	00:23,71	00:24,20	00:24,40	00:24,72
100 Liv	00:52,70	00:52,99	00:53,53	00:54,50	00:51,96	00:52,52	00:53,11	00:53,71	00:52,16	00:52,33	00:53,18	00:54,16
200 Liv	01:53,73	01:54,92	01:56,63	01:57,74	01:53,50	01:54,70	01:56,58	01:58,33	01:53,27	01:54,55	01:56,37	01:59,29
400 Liv	03:56,46	04:01,92	04:04,36	04:08,34	03:56,69	04:01,08	04:04,07	04:08,27	03:57,49	04:00,86	04:03,83	04:10,46
800 Liv	08:04,79	08:16,37	08:25,55	08:33,73	08:12,57	08:18,35	08:20,58	08:28,90	08:11,04	08:13,00	08:22,99	09:21,38
1500 Liv					15:37,34	15:42,91	15:58,96	16:12,55	15:30,02	15:41,16	16:08,69	17:00,54
100 Cos	00:58,84	00:58,95	00:59,35	01:00,89	00:57,47	00:58,05	00:59,30	01:00,04	00:57,33	00:57,98	00:59,50	01:00,40
200 Cos	02:05,99	02:07,54	02:08,84	02:10,68	02:04,68	02:06,17	02:08,76	02:11,24	02:03,73	02:05,57	02:08,79	02:10,51
100 Bru	01:04,93	01:05,69	01:06,73	01:07,22	01:04,95	01:05,54	01:06,59	01:06,96	01:05,28	01:05,59	01:06,23	01:06,89
200 Bru	02:20,30	02:22,28	02:22,87	02:26,58	02:18,95	02:20,84	02:23,73	02:24,27	02:19,24	02:21,05	02:23,54	02:26,28
100 Mar	00:55,48	00:56,63	00:57,51	00:58,15	00:55,59	00:55,72	00:57,19	00:58,08	00:55,59	00:56,21	00:56,93	00:57,90
200 Mar	02:04,85	02:05,20	02:07,22	02:09,21	02:03,86	02:05,65	02:09,07	02:15,36	02:03,03	02:05,09	02:07,53	02:10,82
200 Est	02:06,58	02:08,79	02:10,87	02:13,01	02:08,52	02:09,04	02:10,59	02:12,21	02:06,56	02:08,08	02:10,16	02:11,96
400 Est	04:26,36	04:32,39	04:36,54	04:38,91	04:32,08	04:34,90	04:37,37	04:54,54	04:27,71	04:34,93	04:40,40	04:49,16
4x100 Liv	03:30,65	03:32,89	03:36,85		03:29,69	03:32,81	03:35,93		03:28,92	03:30,30	03:36,28	
4x100 Est	03:53,13	03:55,01	03:59,34		03:51,60	03:52,60	03:57,70		03:49,63	03:53,23	03:57,48	
4x200 Liv	07:43,03	07:45,39	07:53,43		07:40,33	07:41,29	07:56,16		07:38,08	07:42,34	07:54,37	



4. ALTO RENDIMENTO – PREVISÕES

Freestyle	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
50m	23.77	24.14	24.34	24.62
100m	52.15	52.46	52.69	53.63
200m	1:53.11	1:54.26	1:56.15	1:57.70
400m	3:56.57	3:59.95	4:03.31	—
800m	8:10.04	8:14.52	8:20.29	—
1500m	15:31.20	15:40.70	15:57.23	—
Backstroke	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
50m	27.29	27.51	27.95	28.39
100m	57.42	57.71	58.96	59.98
200m	2:04.54	2:05.80	2:08.16	2:10.00
Breaststroke	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
50m	29.72	30.02	30.39	30.73
100m	1:04.71	1:05.43	1:06.16	1:06.76
200m	2:18.67	2:20.51	2:23.08	2:24.51
Butterfly	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
50m	25.04	25.25	25.73	26.01
100m	55.17	55.56	56.76	57.64
200m	2:03.58	2:04.97	2:07.01	2:09.69
Ind. Medley	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
200m	2:07.25	2:07.64	2:09.98	2:11.14
400m	4:28.54	4:32.90	4:37.84	—
Freestyle Relay	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
4 x 100m	3:28.87	3:31.42	3:35.57	—
4 x 200m	7:40.73	7:42.60	7:53.52	—
Medley Relay	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
4 x 100m	3:50.26	3:52.83	3:57.18	—
Mix. Medley R.	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
4 x 100m	3:37.12WR	3:38.89	3:43.33	—

Freestyle	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
50m	21.16	21.40	21.68	21.93
100m	47.02	47.43	47.66	48.16
200m	1:44.08	1:44.50	1:45.57	1:47.20
400m	3:41.79	3:43.40	3:45.12	—
800m	7:39.79	7:40.25	7:44.99	—
1500m	14:33.29	14:37.70	14:46.65	—
Backstroke	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
50m	24.03	24.20	24.51	24.93
100m	51.75	52.04	52.83	53.63
200m	1:53.75	1:54.10	1:55.99	1:57.37
Breaststroke	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
50m	26.12	26.28	26.84	27.12
100m	57.92	58.27	58.84	59.48
200m	2:06.23	2:06.99	2:08.48	2:09.74
Butterfly	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
50m	22.72	22.87	23.09	23.39
100m	49.79	50.37	50.90	51.31
200m	1:52.52	1:53.32	1:54.87	1:55.55
Ind. Medley	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
200m	1:53.90	1:55.52	1:57.32	1:58.32
400m	4:04.91	4:08.40	4:09.95	—
Freestyle Relay	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
4 x 100m	3:08.79	3:09.94	3:12.47	—
4 x 200m	6:57.94WR	7:00.89	7:06.60	—
Medley Relay	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
4 x 100m	3:26.58WR	3:27.42	3:32.13	—
Mix. Medley R.	Champion	Medalist	Finalist	Semi Finalist
4 x 100m	3:37.12WR	3:38.89	3:43.33	—

4. ALTO RENDIMENTO – OBJETIVOS

PRIORITÁRIO:

- **1 Final Olímpica**

PRINCIPAIS:

- 2 Medalhas em Campeonatos da Europa Absolutos
- 4 Medalhas em Campeonatos da Europa de Juniores e Sub-23
- 6 Medalhas noutras Competições Identificadas
- 4 Finais em Campeonatos do Mundo Absolutos
- **8 Finais em Campeonatos da Europa e Mundo de Juniores**
- Recordes Nacionais Juniores e Absolutos obtidos nas competições identificadas
- **Apuramento de 8 nadadores com mínimo A para os JO**

SECUNDÁRIOS:

- Alargamento do número de nadadores presentes nas competições juvenis em 20%
- Alargamento do número de nadadores presentes nas competições juniores em 15%
- Alargamento do número de nadadores presentes nas competições seniores em 10%

4. ALTO RENDIMENTO – OBJETIVOS – COMPETIÇÕES PRINCIPAIS

SN JOVENS	TAÇA COMEN	Obtenção de 1/3 das classificações nos 16 primeiros. Obtenção de 2 classificações nos 8 primeiros. Obtenção de 50% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas. Obtenção de 2 recordes nacionais de categorias. Obtenção de 1-2 pódios.
SN JUNIORES	CE JÚNIOR	Obtenção de 8 classificações nos 16 primeiros. Obtenção de 2 classificações nos 8 primeiros. Obtenção de 40% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas. Obtenção de 4 recordes nacionais de categorias.
SN SENIORES	CE ABS PC	Obtenção de 10 classificações nos 16 primeiros. Obtenção de 6 classificações nos 8 primeiros. Obtenção de 25% de Recordes Pessoais. Obtenção de 5 recordes nacionais absolutos.
	CE ABS PL	Obtenção de 8 classificações nos 16 primeiros. Obtenção de 5 classificações nos 8 primeiros. Obtenção de 30% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas. Obtenção de 3 recordes nacionais absolutos. Obtenção de 1-2 pódios.
	J. MEDITERRÂNEO	Objetivos a definir.