



COMUNICADO Nº 43/25

31/10/2025

ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. ÁGUAS ABERTAS
3. NATAÇÃO ARTÍSTICA
4. MASTERS
5. FORMAÇÃO
6. DIVERSOS

1. NATAÇÃO PURA

a) Campeonato da Europa de Piscina Curta – Lublin (POL) 2025, 2 de dezembro a 7 de dezembro de 2025 - Seleção Sénior (11_AS_SEN)

De acordo com o Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Natação Pura 2025, estão selecionados os seguintes nadadores:

Femininos	Clube	Provas					
		02/12	03/12	04/12	05/12	06/12	07/12
Ana Margarida Guedes (2)	GCVR	50 M		100 M			
Ana Pinho Rodrigues (2)	SCB	100 B				50 B	
Camila Rodrigues Rebelo (1)	ALN	200 C		100 C		50 C	400 E
Francisca Soares Martins (2)	FOCA	400 L	200 L	800 L			
Mariana Pacheco Cunha (2)	CNCE	50 M		100 M	200 E	200 M	
Rafaela Gomes Azevedo (1)	SAD			100 C		50 C	
Masculinos	Clube	Provas					
		02/12	03/12	04/12	05/12	06/12	07/12
Alexandre Ferreira Amorim (2)	VSC	100 B				50 B	
Diogo Matos Ribeiro (1)	SLB	50 M		100 M	100 L	50 L	
João Nogueira Costa (2)	VSC	200 C		100 C		50 C	
Miguel Duarte Nascimento (1)	SLB	50 M				50 C	
Vasco Alves Morgado (1)	SAD		100 E	100 M		200 M	
Estafetas	Clube	Provas					
		02/12	03/12	04/12	05/12	06/12	07/12
Masculinas	POR						4X50 E
Femininas	POR	4X50 L					4X50 E
Mistas	POR		4X50 E	4X50 L			

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

FPN:

- Responsável da delegação: Ricardo Antunes (1)
- Treinador CAR Jamor: Samie Elias (1)
- Treinador CTAR Coimbra: Gonçalo Neves (1)
- Preparação Física: Igor Silveira (1)
- Fisioterapeuta: Daniel Moedas (1)

Treinadores Convidados: Rafael Ribas (SCB) (2)

Alojamento: Hotel Victoria Lublin

Plano de Viagens

Equipamento Viagem: Sweatshirt Vermelha e T-Shirt Verde

Concentração – Partida:

- 30 de novembro de 2025: Aeroporto Internacional de Lisboa Humberto Delgado (1) – **10:30**
- 30 de novembro de 2025: Aeroporto Francisco Sá Carneiro (2) – **12:00**

Concentração – Regresso:

- 8 de dezembro de 2025: Aeroporto Internacional de Lisboa Humberto Delgado (1) – **13:55**
- 8 de dezembro de 2025: Aeroporto Francisco Sá Carneiro (2) – **19:00**

Importante:

- As viagens para o local de concentração, na partida e na chegada, são da responsabilidade dos participantes nesta atividade.

(1) 30 de novembro	LO426	Lisboa – Varsóvia	12:30-17:35
(2) 30 de novembro	FR7766	Porto – Varsóvia	14:10-19:00
(1) 8 de dezembro	LO425	Varsóvia – Lisboa	10:30-13:55
(2) 8 de dezembro	TP1205	Varsóvia – Lisboa	13:00-16:25
	TP1934	Lisboa – Porto	18:00-19:00

São permitidos, por pessoa, uma bagagem de porão de 20 Kg e uma mochila. Qualquer excesso de peso que obrigue ao pagamento de taxas-extra, será da exclusiva responsabilidade dos próprios.

Nota 1: Todos os intervenientes deverão fazer-se acompanhar do Cartão de Cidadão/Passaporte (com validade mínima de 6 meses à data de regresso) e do Cartão Europeu de Seguro de Doença.

Nota 2: Os nadadores convocados deverão ser portadores de todo o equipamento necessário para a competição. Os nadadores deverão levar o equipamento recebido em anteriores convocatórias.





Nota 3: Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt), indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

b) Encontro Nacional de Seleções

O Encontro Nacional de Seleções de Nataação, realizado nos dias 27 e 28 de outubro de 2025, no Centro de Alto Rendimento de Rio Maior, constituiu um momento de elevado significado para a nataação portuguesa. Reunindo as seleções de Juvenis, Juniores e Seniores, o evento representou uma oportunidade de partilha entre distintas gerações, de reforço do espírito de equipa e de alinhamento estratégico entre nadadores, treinadores e direção técnica nacional.

Por motivos de saúde, os nadadores Bernardo de Deus e Alexandre Morari não puderam marcar presença, encontrando-se ausentes mediante atestado médico. A Federação Portuguesa de Nataação expressa votos de rápidas melhoras a ambos, desejando o seu pronto regresso aos trabalhos das seleções nacionais.

O encontro teve início com a apresentação do programa no auditório, seguindo-se um conjunto de sessões teóricas e práticas, organizadas por rotação entre piscina, ginásio e auditório, abrangendo todas as seleções.

No primeiro dia, as atividades técnicas foram conduzidas pelos formadores Samie Elias (piscina), Igor Silveira (ginásio) e Rui Escaleira (auditório), abordando respetivamente as temáticas Partidas, Viragens e Chegadas – Pontos-Chave e Otimização; Especificidade do Treino Fora de Água – Exercícios-Chave, Técnicas e Progressão; e Estratégias de Otimização do Rendimento do Ponto de Vista Médico – Descanso, Recuperação, Alimentação e Sinais de Alerta. O dia culminou com uma sessão plenária dedicada ao Alto Rendimento e Seleções Nacionais, um espaço de reflexão e motivação coletiva.

O segundo dia iniciou-se com novas sessões práticas e formativas, agora orientadas por Samie Elias (piscina), Daniel Moedas (ginásio) e António Gomes (auditório). As temáticas incidiram sobre Técnicas de Nado – Pontos-Chave e Otimização, Prevenção de Lesões – Exercícios-Chave e Técnicas de Execução, e Comunicação e Soft Skills no Contexto Desportivo.

Na parte final, realizou-se uma sessão plenária de consolidação e, posteriormente, uma sessão de treino coletivo na piscina, distribuída por grupos de trabalho segundo as especialidades:

- Velocistas: Série de Potência Láctica (300–400m)
- Meio-Fundo: Série de Potência Aeróbia (1200–1500m)
- Fundistas: Série Mista de Potência Aeróbia e Limiar Anaeróbio (2000–2400m)





A Federação Portuguesa de Natação parabeniza a entrega e dedicação de todos os nadadores e agradece o contributo de todos os treinadores envolvidos, cujo empenho e colaboração foram determinantes para o sucesso das atividades. Este encontro confirmou-se como um espaço de partilha de conhecimento, inspiração e alinhamento entre gerações, consolidando a cultura de excelência e de alto rendimento que norteia o percurso das seleções nacionais rumo a novos desafios e conquistas internacionais.

Link da Apresentação: https://fpnatacao.pt/uploads/Apresentacao_FPN-ENS-2025.pdf

2. ÁGUAS ABERTAS

a) Concentração III Águas Abertas, Rio Maior, 21 a 23 de novembro 2025.

No seguimento do Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Águas Abertas 2025, informamos que estão convocados para a concentração os seguintes nadadores:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Axel Asmar	SCP	Angélica André	FCP
Bruno Loureiro	FCP	Beatriz Ambrus	FCP
Diogo Cardoso	SCP	Camila Marcelo	CAQC
Duarte Marques	CAQC	Carolina Viana	SCP
Francisco Amaral	FCP	Francisca Ricardo	FCP
Guilherme Pereira	ADRCIMM	Mafalda Rosa	AVFC
Manuel Von Ferreira	FCP	Mariana Mendes	SCP
Martim Macedo	CNMAIA	Maria Rita Cunha	CNCE
Miguel Medeiros	VSC	Rita Neves	CAQC
Rafael Pereira	CAQC	Sara Alves	PDEM
Rui Pereira	ADRCIMM		
Tiago Campos	FCP		
Tiago Canelas	FCP		
Tomás Peixoto	FCP		
Tomás Sarreira	FCP		

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

FPN: Daniel Viegas





Treinadores Convidados: Ana Oliveira (CNMAIA); Diogo Girão (CAQC); Nuno Carvalho (FCP); Pedro Silva (ADRCIMM); Rafael Baraona (PDEM).

Concentração: 15h no Centro de Estágios Desmor (Rio Maior), dia 21/11.

Quem, pelo horário de transporte, tiver de chegar antes das 13h30, terá almoço no Centro de Estágio assegurado.

Término: 14h30 dia 23/11.

Nota 1: Todos os nadadores devem fazer-se acompanhar de todo o material necessário para as diferentes sessões de treino.

Nota 2: Nadadores que tenham impedimentos válidos à participação, deverão contatar o DTN-AA com a maior brevidade.

b) Estágio de Preparação Águas Abertas, Vila Real de Santo António, 23 a 28 de novembro 2025.

Em adenda ao Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Águas Abertas 2025 e por substituição de competição WA cancelada, informamos que estão convocados para o estágio, os seguintes nadadores:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Bruno Loureiro	FCP	Angélica André	FCP
Diogo Cardoso	SCP	Carolina Viana	SCP
Francisco Amaral	FCP	Mariana Mendes	SCP
Tiago Campos	FCP		
Tomás Sarreira	FCP		

O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

FPN: Daniel Viegas

Treinadores Convidados: José Borges (FCP).

Concentração: Nadadores viajam juntos de Rio Maior para VRSA, com FPN.

Alojamento: Aparthotel Calema.

Término: 12h00 dia 28/11.





Nota 1: Todos os nadadores devem fazer-se acompanhar de todo o material necessário para as diferentes sessões de treino, incluindo fato isotérmico.

Nota 2: Nadadores que tenham impedimentos válidos à participação, deverão contatar o DTN-AA com a maior brevidade.

3. NATAÇÃO ARTÍSTICA

Alterações - Regulamento Nacional de Competições – Época 2025-2026

Encontra-se disponível no site as alterações (pág.15 - Elementos Técnicos Requeridos) ao regulamento das competições nacionais de Nataação Artística, podendo o mesmo ser consultado através do seguinte link:

https://fpnatacao.pt/uploads/Regulamento_Competicoes_Nacionais_NART_25-26_V29Outubro.pdf

4. MASTERS

a) Circuito Especialista Master

Informa-se que por decisão da Direção da FPN foram aceites as candidaturas ao CEM do XXI Troféu Cidade das Caldas da Rainha e o IX Torneio Master do Douro Vinhateiro.

Também se informa o cancelamento do IV Torneio Master de Alcobaça

Assim, a listagem do CEM 25/26 é a seguinte:

AT	CLUBE	NOME DO TORNEIO	DATA TORNEIO
ANNP	CFP	TROFEU MASTERS CFP	01/11/2025
ANALG	ANALGARVE	ALGARVE OPEN MASTER DE INVERNO	29/11/2025
ANDL	BSCN	3º BENEDITA SWIM MASTER	30/11/2025
ANDS	ANDS	TORNEIO MASTER GIL PAIS	07/12/2025
ANNP	CNMAIA	24º TORNEIO INTER CIDADE DA MAIA	10/01/2026
ANL	GLOBAL/SWIM	IV MEETING INTER MASTER DO ESTORIL	10/01/2026
ANALEN	CNLA	13º TORNEIO MASTER DO LITORAL ALENTEJANO	07/03/2026
ANCNP	CDE	V TORNEIO CIDADE de ESTARREJA	28/03/2026
ANNP	CPN	V TORNEIO CPN MASTER	26/04/2026
ANDL	PIMP	XXI TROFÉU CIDADE CALDAS DA RAINHA	09/05/2026
ANC	CNAC	IV TORNEIO MASTER DO CNAC	16/05/2026
ANNP	FCP	IV TROFEU MASTER DO FCP	31/05/2026
ANL	SAD	11º TORNEIO NATAÇÃO MASTER DO SAD	14/06/2026
ARNN	ARNN	IX TORNEIO MASTER DO DOURO VINHATEIRO	27/06/2026





b) Tempos de Referência para o Campeonato Nacional Master de Inverno / Open de Inverno Master

Encontra-se no link abaixo o ficheiro com a tabela de tempos de referência a aplicar no CNM de Inverno.

https://fpnatacao.pt/uploads/CNMASTER_INVERNO2026_Tempos_de_referencia.pdf

c) Campeonato Nacional Master de Águas Abertas – Porto Santo

De forma a facilitar a marcação dos voos de regresso após as provas de domingo as datas e horários das provas Master são:

Sábado, 23 de maio 2026, 15h30 – 3km; Domingo, 24 de maio 2026, 12h00 – 1500m

Os horários do secretariado e outras informações serão divulgadas em breve.

5. FORMAÇÃO

a) Ação de Formação: European Aquatics Artistic Swimming Clinic – Reflexões e Aplicações no Contexto Nacional

A Federação Portuguesa de Natação, no âmbito do seu plano de formação para 2025, promove a ação de formação “European Aquatics Artistic Swimming Clinic – Reflexões e Aplicações no Contexto Nacional”, a realizar-se no dia 16 de novembro, em formato online (via Zoom).

A sessão será conduzida pela árbitra internacional Ângela Gordino, que esteve presente na *European Aquatics Artistic Swimming Clinic*, realizada em Tbilisi, nos dias 17, 18 e 19 de outubro.

A inscrição é gratuita.

Mais informações, através dos seguintes links:

Inscrição

<https://pt.surveymonkey.com/r/RMKHPHG>

Flyer

https://fpnatacao.pt/uploads/AF_EA_Artistics_Swimming_Clinic_Flyer.pdf





b) Curso Elementar de Arbitragem NP, AA, NA – setembro 2025 ANALG

APTOS

Ana Catarina Rita Brito	Margarida Luiz
Ana Isabel Marreiros Costa	Mia Alena Werum
Célia Maria Martins Gonçalves	Miguel Lourenço Velhinho
Clara Alexandra Simões Vicente	Nestor Kunyk
Diogo José Martins Mateus	Sofia Agostinho Pires
Lara Sofia Domingues Águas	

6. DIVERSOS

2026 WADA Prohibited List

A Aquatics Integrity Unit (AQIU), solicitou-nos a divulgação das informações sobre o assunto em referência

Link de acesso: https://fpnatacao.pt/uploads/AQIU_to_MFs_re_2026_WADA_Prohibited_List.pdf

Pela FPN

Miguel Arrobas
Presidente

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PARCEIRO OFICIAL



PARCEIROS

