



---

# PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2025

## CICLO 2025-2028

---



## ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO</b>	<b>5</b>
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO	5
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES	5
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES	5
2.4. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO	6
2.5. APOIO AOS PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO	6
<b>3. PROJECTO DE PREPARAÇÃO PARALÍMPICA E SURDOLÍMPICA</b>	<b>7</b>
3.1. ACESSO AO PROJETO DE PREPARAÇÃO PARALÍMPICA E ESPERANÇAS PARALÍMPICAS	7
3.2. NÍVEIS E CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO	9
3.3. PLANO DE ATIVIDADES	10
3.4. ACESSO AO PROJETO DE PREPARAÇÃO SURDOLÍMPICA	10
<b>4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO</b>	<b>10</b>
4.1. SELEÇÃO NACIONAL PARALÍMPICA	10
4.1.1. REGISTO NA BASE DE NADADORES DO WORLD PARA SWIMMING	10
4.1.2. COMPETIÇÕES EM PORTUGAL HOMOLOGADAS NO WPS	11
4.1.3. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	11
4.1.4. SINGAPORE 2025 PARA SWIMMING WORLD CHAMPIONSHIPS	12
4.2. SELEÇÃO NACIONAL SURDOLÍMPICA	15
4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	15
4.2.2. JOGOS SURDOLÍMPICOS TÓQUIO 2025	15
4.3. SELEÇÃO NACIONAL DSISO	16
4.3.1. REGISTO NA BASE DE NADADORES DA DSISO	16
4.3.2. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	16
4.3.3. CAMPEONATO DA EUROPA OPEN DE NATAÇÃO DSISO 2025	17
<b>5. ELEGIBILIDADE DOS TÉCNICOS</b>	<b>19</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>19</b>

## **Nota Prévia do Vice-presidente da FPN**

Caros membros da comunidade da natação paralímpica portuguesa.

O Plano de Alto Rendimento para 2025 que vos apresentamos, é um documento que reflete o compromisso da Federação Portuguesa da Natação com um projeto que pretendemos possa conduzir os nossos atletas à excelência desportiva.

No ciclo paralímpico 2025-2028 que agora iniciamos, procuraremos consolidar o trabalho até agora desenvolvido, a partir do qual poderemos construir, com o contributo da comunidade paralímpica, um projeto que possa integrar um maior número de atletas no percurso para Los Angeles 2028.

Este plano fundamenta-se em princípios de transparência e rigor, deixando definidos desde já os critérios que norteiam a ação da Federação em cada momento, por indefinições que não desejávamos, não nos foi possível apresentar o critério para uma atividade, assumimos, no entanto, o compromisso de o fazer logo que possível, entendemos, no entanto, não adiar mais a sua publicação.

O desenvolvimento da Natação Paralímpica só tem sido possível graças ao trabalho e dedicação de atletas, treinadores, clubes, associações territoriais e de classe e das famílias sempre disponíveis para acompanharem e apoiarem os atletas, a todos deixamos aqui o nosso agradecimento, estando certos que poderemos continuar a contar com todos para esta nova etapa que acreditamos nos vai trazer muitas conquistas.

O caminho que queremos fazer é desafiante, e a nossa ambição é grande. Todos os caminhos têm obstáculos, transformemos os obstáculos em desafios e os desafios em conquistas. Juntos vamos construir o futuro da natação paralímpica portuguesa, com dedicação e trabalho, estou certo que vamos construir algo que nos possamos orgulhar.

Com determinação e confiança!

Mário Martins Cardoso  
Vice-Presidente da FPN

# 1.INTRODUÇÃO

---

Este documento define as linhas orientadoras da disciplina de Natação Adaptada, relativamente ao sistema de Alto Rendimento Desportivo, nomeadamente no que se refere à atividade das Seleções Nacionais das diferentes categorias de deficiência.

No que toca à Seleção Nacional World Para Swimming queremos apoiar o Alto Rendimento e os praticantes integrados no Projeto de Preparação Paralímpica oferecendo condições com vista a conseguirem cumprir os objetivos definidos de forma a maximizar a presença nos Jogos Los Angeles 2028.

De acordo com a formulação, o Comité Paralímpico de Portugal (CPP) delega na FPN a preparação dos nadadores e caberá à sua Direção Técnica a regulação dos Planos de Preparação desenvolvidos pelos treinadores com nadadores integrados. Os treinadores dos nadadores envolvidos são os responsáveis pelo plano individual e propõem quais as ações em que estas se enquadram no plano geral.

Para os nadadores integrados no Projeto de Preparação Surdolímpica este é o seu último ano do ciclo e por isso queremos garantir que os nadadores tenham todas as condições de preparação e possam representar Portugal ao mais alto nível.

Desenvolveremos esforços para continuar a solidificar o trabalho feito até aqui com a Seleção Nacional para Nadadores com Síndrome de Down mantendo uma estreita colaboração com os técnicos dos praticantes envolvidos.

Continuaremos a pugnar por um caminho de rigor e exigência, valorizando as Seleções Nacionais, acreditando na nossa capacidade para atingir as metas a que nos propomos. Naturalmente que este edifício do Alto Rendimento e Seleções Nacionais tem os seus alicerces nos Clubes e, mais concretamente, nos Praticantes, Treinadores e Dirigentes dos mesmos. Esperamos, como sempre tem acontecido, poder contar com todos de modo a sermos capazes de alcançar os exigentes objetivos propostos.

## 2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO

---

Este sistema enquadra os praticantes que revelem capacidade de obtenção de prestações desportivas de excelência, no panorama desportivo internacional, tratando-se por isso dum sistema extremamente exigente e seletivo.

### 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, 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 treinador 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. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO**

---

### **Nível A**

- Tenham obtido classificação não inferior ao 8º lugar em Jogos Paralímpicos ou Surdolímpicos.
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3º lugar no Campeonato do Mundo ou Campeonato da Europa desde que correspondam ao 1º terço da tabela no escalão absoluto.

### **Nível B**

- Tenham obtido classificação entre 4º e 6º lugar em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, no escalão absoluto, desde que correspondam ao 1º terço da tabela no escalão absoluto.
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3º lugar em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, no escalão imediatamente inferior ao absoluto, desde que correspondam ao 1º terço da tabela no escalão absoluto.
- Tenham obtido qualificação para os Jogos Paralímpicos ou Surdolímpicos.

### **Nível C**

- Tenham obtido resultados desportivos que lhes permitam a integração no Programa de Preparação Paralímpica, Surdolímpica, Esperanças Paralímpicas e Surdolímpicas.

## **2.5. APOIO AOS PRATICANTES EM 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 à participação de nadadores em Regime de Alto Rendimento em Competições Internacionais mediante disponibilidade financeira.

### 3. PROJECTO DE PREPARAÇÃO PARALÍMPICA E SURDOLÍMPICA

#### 3.1. ACESSO AO PROJETO DE PREPARAÇÃO PARALÍMPICA E ESPERANÇAS PARALÍMPICAS

Serão propostos para integrar o Projeto de Preparação Paralímpica os nadadores que consigam atingir o mínimo “MQS” de acordo com a tabela seguinte em competição homologada pelo World Para Swimming e após ter o estatuto de classificado a nível internacional.

Para o Projeto de Esperanças Paralímpicas serão propostos nadadores que consigam atingir o mínimo “MET” de acordo com a tabela seguinte em competição homologada pelo World Para Swimming e após ter o estatuto de classificado a nível internacional.

##### Minímos de Acesso

Provas	Classe	Masculinos		Femininos	
		MQS	MET	MQS	MET
50m Livres	S3	00:54.92	00:59.22	N/A	N/A
	S4	00:40.63	00:43.24	00:44.50	00:49.93
	S5	00:35.15	00:35.96	N/A	N/A
	S6	N/A	N/A	00:35.69	00:37.63
	S7	00:29.48	00:31.76	N/A	N/A
	S8	N/A	N/A	00:33.03	00:34.48
	S9	00:26.29	00:26.62	N/A	N/A
	S10	00:25.49	00:25.72	00:28.88	00:29.41
	S11	00:27.69	00:28.25	00:33.13	00:34.99
	S13	00:24.96	00:25.34	00:28.57	00:29.07
100m Livres	S3	N/A	N/A	02:37.18	04:30.36
	S4	01:33.79	01:38.42	N/A	N/A
	S5	01:18.77	01:20.46	01:32.01	01:40.09
	S6	01:09.34	01:11.35	N/A	N/A
	S7	N/A	N/A	01:16.07	01:18.69
	S8	01:00.72	01:01.61	N/A	N/A
	S9	N/A	N/A	01:04.77	01:05.87
	S10	00:55.75	00:56.30	01:03.43	01:04.43
	S11	N/A	N/A	01:13.90	01:15.54
	S12	00:56.97	00:58.29	01:05.79	01:08.42
200m Livres	S2	05:00.25	05:52.51	N/A	N/A
	S3	04:10.92	04:39.21	N/A	N/A
	S4	03:20.72	03:31.99	N/A	N/A
	S5	02:56.38	03:02.47	03:29.29	04:02.64

	S14	01:57.95	02:00.54	02:15.56	02:17.89
400m Livres	S6	05:27.37	05:31.35	05:54.31	06:01.73
	S7	05:05.24	05:17.73	05:38.52	06:00.00
	S8	04:43.89	04:51.00	05:21.86	05:44.21
	S9	04:26.93	04:28.23	04:56.28	05:05.75
	S10	N/A	N/A	04:58.86	05:02.46
	S11	05:04.43	05:22.96	05:50.35	07:44.46
	S13	04:31.59	04:37.10	04:58.07	05:44.28
50m Costas	S1	01:53.32	01:53.32	N/A	N/A
	S2	01:09.31	01:30.58	01:55.28	01:55.28
	S3	00:56.99	01:00.49	01:13.49	02:09.11
	S4	00:49.22	00:52.01	00:54.97	01:02.11
	S5	00:39.38	00:41.79	00:48.96	00:53.88
100m Costas	S1	04:05.98	04:05.98	N/A	N/A
	S2	02:28.15	03:16.21	03:54.95	03:54.95
	S6	01:21.53	01:23.70	01:30.43	01:35.53
	S7	01:15.74	01:20.26	N/A	N/A
	S8	01:10.91	01:14.35	01:24.91	01:27.32
	S9	01:06.30	01:07.60	01:16.48	01:19.85
	S10	01:04.00	01:05.79	01:14.43	01:16.22
	S11	01:12.94	01:15.63	01:24.68	01:30.38
	S12	01:09.02	01:13.72	01:20.50	01:28.73
	S13	01:03.28	01:06.22	01:12.66	01:17.17
50m Bruços	S14	01:02.06	01:03.07	01:12.27	01:13.93
	SB2	01:24.25	01:42.78	N/A	N/A
100m Bruços	SB3	00:55.77	00:58.06	01:07.05	01:10.97
	SB4	01:56.83	02:00.75	02:20.91	02:51.00
	SB5	01:42.49	01:46.05	02:01.79	02:11.48
	SB6	01:25.36	01:27.84	01:42.59	01:50.45
	SB7	N/A	N/A	01:43.34	01:47.16
	SB8	01:14.84	01:18.71	01:28.79	01:31.61
	SB9	01:12.19	01:14.06	01:22.51	01:25.25
	SB11	01:24.11	01:28.09	01:34.52	01:45.81
	SB12	N/A	N/A	01:29.41	01:38.06
	SB13	01:11.90	01:17.13	01:23.39	01:27.57
50m Mariposa	SB14	01:08.69	01:10.03	01:23.30	01:25.29
	S5	00:37.61	00:38.77	00:51.52	00:57.92
	S6	00:33.22	00:34.46	00:40.20	00:40.96
100m Mariposa	S7	00:32.50	00:34.08	00:38.23	00:40.45
	S8	01:05.27	01:07.01	01:26.93	01:34.00
	S9	01:02.53	01:03.48	01:12.53	01:14.85
	S10	00:59.48	01:01.71	01:13.42	01:19.75
	S11	01:10.30	01:17.12	N/A	N/A
	S12	01:01.95	01:04.21	N/A	N/A
	S13	01:00.04	01:02.12	01:12.61	01:17.25
150m Estilos	S14	00:58.32	00:58.74	01:10.45	01:11.70
	SM3	03:44.30	04:42.88	N/A	N/A

	SM4	02:50.06	02:59.45	03:08.62	03:42.83
<b>200m Estilos</b>	SM5	N/A	N/A	04:47.34	05:15.98
	SM6	02:55.12	03:06.56	03:15.14	03:28.28
	SM7	02:45.82	02:54.49	03:12.14	03:32.77
	SM8	02:31.87	02:39.65	03:03.77	03:12.83
	SM9	02:24.20	02:25.74	02:40.96	02:46.65
	SM10	02:23.17	02:25.37	02:40.02	02:45.38
	SM11	02:40.33	02:49.86	03:03.89	03:15.69
	SM13	02:19.54	02:22.95	02:39.83	02:44.50
	SM14	02:14.06	02:16.61	02:36.45	02:38.42

### 3.2. NÍVEIS E CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO

De acordo com o Regulamento de Preparação Paralímpica Paris 2024 em vigor até 31 de dezembro de 2025, são estabelecidos diferentes níveis de integração conforme consta da tabela abaixo.

Nível	J. Paralímpicos	Camp. Mundo*	Camp. Europa*
Medalhado	1º, 2º e 3º lugar	1º, 2º e 3º lugar	
Top Elite	4º e 5º lugar	4º e 5º lugar desde que nos primeiros 2/3 dos atletas em competição	1º lugar
Elite	6º, 7º e 8º lugar	6º, 7º e 8º lugar, desde que nos primeiros 2/3 dos atletas em competição	2º, 3º e 4º lugar desde que nos primeiros 2/3 dos atletas em competição
Apoio à Qualificação		4º ao 8º lugar se no último terço dos atletas em competição	5º ao 8º se nos primeiros 2/3 dos atletas em competição
		Marcas de qualificação, posição de ranking qualificável ou outro critério definido pelo CPP/Federação em função da modalidade e das condições específicas de qualificação para os JP.	

Quando um praticante reúne condições para entrada no Projeto Paris 2024:

1. Um nadador de nível medalhado, permanece no mesmo por um período de 2 anos.
2. Um nadador dos níveis Top Elite, Elite ou Apoio à Qualificação, permanece no mesmo por um período de 1 ano.

Para a manutenção do nível, todos os nadadores terão de cumprir os objetivos intermédios a definir pela Federação.

Os nadadores de nível medalhado para terem acesso ao segundo ano no mesmo terão de obter um resultado no Campeonato do Mundo igual ou melhor ao exigido no nível Top Elite.

### **3.3. PLANO DE ATIVIDADES**

---

Os treinadores integrados neste projeto deverão entregar até dia 30 de outubro a proposta de plano de atividades para o ano de 2026, cabendo à FPN a elaboração da proposta de orçamentação do mesmo.

### **3.4. ACESSO AO PROJETO DE PREPARAÇÃO SURDOLÍMPICA**

---

Tendo em vista os Jogos Surdolímpicos Tóquio 2025 brevemente serão anunciados os critérios de acesso ao Projeto de Preparação Surdolímpica para o ano de 2025.

## **4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO**

---

No presente documento estão definidos os critérios referenciais de seleção para as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, com abrangência a todas as categorias de deficiência.

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, ou o percurso recente aliado às perspetivas de evolução bem como à postura revelada pelos praticantes, poderá a Direção Técnica Nacional ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

Para cada uma das atividades previstas, compete à FPN avaliar e selecionar os praticantes a integrar, tendo como base os referenciais mencionados e os critérios específicos de acesso a cada atividade. 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 espetável das mesmas, sendo alvo de análise caso a caso e em cada momento temporal.

### **4.1. SELEÇÃO NACIONAL PARALÍMPICA**

---

#### **4.1.1. REGISTO NA BASE DE NADADORES DO WORLD PARA SWIMMING**

---

Em 2025 serão inscritos na base de nadadores do World Para Swimming os seguintes:

- Nadadores que tenham obtido MQS para o Campeonato da Europa de Natação Adaptada Madeira 2024 ou obtenham um MQS para participação no

Campeonato do Mundo de Natação Adaptada Singapura 2025 em provas integrantes do Programa Paralímpico Paris 2024.

Exceção a isto serão os casos de nadadores que, por iniciativa de outros, queiram participar num processo de classificação ou prova internacional.

#### **4.1.2. COMPETIÇÕES EM PORTUGAL HOMOLOGADAS NO WPS**

---

Para efeitos de obtenção de mínimos de qualificação serão consideradas quaisquer competições internacionais que os nadadores participem dentro do período temporal elegível desde que homologadas pelo World Para Swimming e a nível nacional serão homologadas as seguintes competições:

1. Open de Natação Adaptada ANC – 15/12 – Coimbra
2. Torneio Cidade do Porto – 8 e 9/03 - Campanhã
3. Campeonato Nacional Absolutos Open – 03 a 6/04 – Jamor
4. Troféu Baptista Pereira – 12 e 13/04 – Vila Franca de Xira
5. Torneio de Natação Adaptada ANDS – 03/05 – Rio Maior
6. Troféu FCP “A mesma ambição” – 25/05 – Campanhã
7. Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada – 31/05 e 01/06 – Rio Maior

A estas, poderão ser adicionadas outras competições sob proposta da entidade organizadora e cumprindo os prazos exigidos de homologação (dois meses e meio antes do início da competição).

*\* Os nadadores com deficiência poderão integrar os Campeonatos Nacionais de Natação Pura Desportiva, por convite, tendo em conta as seguintes premissas:*

- *Tenham obtido mínimos para os Jogos Paralímpicos / Surdolímpicos.*
- *Nadadores com referências próximas destes mínimos.*
- *Outras situações a analisar.*

#### **4.1.3. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES**

---

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2025, da Seleção Nacional World Para Swimming, é apresentado no quadro seguinte.

<b>AÇÃO</b>	<b>Categoria</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
C. Nacional de Inverno de Natação Adaptada	World Para Swimming	7 e 8/12	Guarda, Portugal
C. Nacional de Verão de Natação Adaptada	World Para Swimming	31/05 e 01/07	Rio Maior, Portugal
Estágio de Preparação	World Para Swimming	13 a 20/09	Singapura
Campeonato do Mundo WPS Singapura 2025	World Para Swimming	21 a 28/09	Singapura

#### **4.1.4. SINGAPORE 2025 PARA SWIMMING WORLD CHAMPIONSHIPS**

---

##### **1. Condições de Participação**

- O Mundial destina-se às categorias de deficiência motora, paralisia cerebral, visual e intelectual.
- O praticante tem que estar filiado na FPN para a presente época e ter uma licença ativa do World Para Swimming para o ano de 2025.
- No que toca à sua classificação desportiva, o praticante tem que ter um estatuto “*review em 2026 ou após*” ou “*confirmed*” certificado pelo World Para Swimming.

##### **2. Elegibilidade dos Praticantes**

- São elegíveis para este evento os praticantes que cumpram as condições de participação anteriormente mencionadas e tenham obtido obrigatoriamente um mínimo de qualificação, de acordo com a tabela no ponto 3, numa competição homologada pelo World Para Swimming, em piscina de 50 metros, entre 1 de janeiro de 2024 e 29 de junho de 2025.

##### **3. Critérios de Seleção**

Serão selecionados os nadadores que obedeçam as condições indicados nos pontos 1. e 2. e que cumpram os seguintes critérios:

- 1) Nadadores que, à data da convocatória, integrem o Projeto de Preparação Paralímpica Paris 2024 ou Projeto Esperanças Paralímpicas.
- 2) Para além dos nadadores mencionados na alínea 1, de entre todos os nadadores que venham a obter um tempo MQS de acordo com a tabela do ponto 4, em provas do Programa Paralímpico Paris 2024, e que respeitem

o mencionado no ponto 1. e 2. deste ponto, integrará a Seleção ao Campeonato do Mundo um nadador(a) que à data de fecho do período para realização de mínimos estiver melhor classificado no ranking de apuramento (disponível no site da World Para Swimming).

Em caso de empate, será seleccionado o nadador(a) mais novo.

### **Minímos de Acesso**

Provas	Classe	Mascullinos		Femininos	
		MQS	MET	MQS	MET
50m Livres	S3	00:56.70	01:01.83	01:13.89	01:53.86
	S4	00:43.38	00:45.11	00:54.40	01:00.92
	S5	00:36.44	00:37.20	00:44.32	00:46.35
	S6	00:32.65	00:33.09	00:36.71	00:38.00
	S7	00:30.83	00:31.88	00:36.12	00:36.72
	S8	00:28.63	00:28.94	00:33.97	00:35.17
	S9	00:26.42	00:26.55	00:30.38	00:30.72
	S10	00:25.73	00:25.90	00:29.32	00:29.92
	S11	00:28.11	00:28.74	00:33.09	00:34.14
	S12	00:25.98	00:26.37	00:31.74	00:36.65
	S13	00:25.45	00:25.75	00:29.51	00:30.47
100m Livres	S3	02:04.82	02:18.93	02:34.14	03:33.50
	S4	01:36.59	01:43.56	02:04.27	02:17.34
	S5	01:20.02	01:22.52	01:33.61	01:38.04
	S6	01:11.31	01:12.38	01:22.80	01:25.15
	S7	01:08.70	01:10.44	01:17.77	01:19.95
	S8	01:01.61	01:02.60	01:16.13	01:17.37
	S9	00:58.60	00:58.82	01:05.78	01:06.63
	S10	00:56.12	00:56.68	01:03.37	01:04.94
	S11	01:04.27	01:05.68	01:13.76	01:17.50
	S12	00:57.48	00:59.20	01:09.75	01:15.02
	S13	00:56.23	00:56.87	01:06.27	01:08.45
200m Livres	S1	07:47.57	07:47.57		
	S2	08:23.13	08:23.13	07:47.45	07:47.45
	S3	04:18.60	04:37.85	08:27.36	08:27.36
	S4	03:26.72	03:45.80	05:41.69	05:41.69
	S5	02:56.03	02:59.82	03:20.10	03:31.20
	S14	01:58.95	02:00.11	02:16.54	02:18.10
400m Livres	S6	05:40.99	05:46.64	06:06.71	06:23.66
	S7	05:16.74	05:23.87	05:57.16	06:07.33
	S8	04:43.42	04:54.80	05:39.39	05:48.00
	S9	04:35.38	04:36.80	05:01.65	05:09.53
	S10	04:35.79	04:39.77	04:56.08	05:00.96
	S11	05:22.88	05:34.50	06:11.27	07:08.82
	S13	04:37.86	04:48.16	05:57.06	06:00.93
50m Costas	S1	01:53.64	01:53.64		
	S2	01:49.71	01:55.82	02:03.66	02:03.66

	S3	00:59.54	01:03.44	01:26.86	02:03.06
	S4	00:50.92	00:52.88	01:04.58	01:07.62
	S5	00:41.12	00:42.38	00:49.91	00:51.61
100m Costas	S1	03:52.51	03:52.51		
	S2	03:52.38	03:58.60	04:28.56	04:28.56
	S6	01:23.58	01:25.93	01:34.96	01:41.27
	S7	01:20.23	01:24.39	01:39.16	01:43.23
	S8	01:12.97	01:14.94	01:27.31	01:29.84
	S9	01:07.34	01:08.07	01:17.93	01:20.07
	S10	01:05.22	01:07.40	01:15.19	01:16.78
	S11	01:15.43	01:16.79	01:26.72	01:33.94
	S12	01:10.26	01:13.17	01:30.71	01:47.97
	S13	01:06.37	01:09.53	01:18.32	01:27.40
	S14	01:02.58	01:02.84	01:12.43	01:13.77
50m Bruços	SB2	01:35.94	02:31.19	03:23.52	03:23.52
	SB3	01:00.14	01:03.62	01:11.27	01:18.04
100m Bruços	SB4	02:02.57	02:05.67	02:24.17	02:34.55
	SB5	01:44.90	01:49.35	02:05.61	02:10.31
	SB6	01:30.21	01:32.18	01:49.23	01:52.71
	SB7	01:32.76	01:35.71	01:46.97	01:51.36
	SB8	01:18.25	01:20.91	01:31.44	01:35.24
	SB9	01:12.61	01:13.75	01:25.87	01:31.05
	SB11	01:25.25	01:27.20	01:39.37	01:50.97
	SB12	01:20.55	01:22.49	01:35.54	02:07.68
SB13	01:14.54	01:17.73	01:46.28	01:53.31	
SB14	01:10.25	01:11.38	01:23.07	01:24.55	
50m Mariposa	S5	00:39.01	00:41.10	00:56.21	00:57.59
	S6	00:34.05	00:35.04	00:42.29	00:45.06
	S7	00:33.53	00:34.11	00:41.01	00:42.18
100m Mariposa	S8	01:07.17	01:08.68	01:25.03	01:27.55
	S9	01:03.45	01:03.86	01:13.99	01:15.70
	S10	01:01.04	01:02.50	01:12.88	01:14.97
	S11	01:17.30	01:25.37		
	S12	01:02.80	01:04.68	01:32.74	01:32.74
	S13	01:02.25	01:03.99	01:27.25	01:27.25
	S14	00:58.56	00:59.33	01:09.95	01:10.77
150m Estilos	SM3	03:56.02	05:10.44	04:36.43	04:36.43
	SM4	03:01.17	03:18.58	03:52.30	06:12.53
200m Estilos	SM5	03:38.85	03:50.74	04:12.85	04:21.30
	SM6	02:56.55	03:07.43	03:29.79	03:43.17
	SM7	02:59.53	03:03.76	03:27.21	03:35.65
	SM8	02:35.61	02:39.61	03:04.85	03:13.05
	SM9	02:26.67	02:28.39	02:46.72	02:48.96
	SM10	02:23.59	02:24.68	02:43.49	02:47.91
	SM11	02:42.97	02:51.01	03:21.34	03:48.70
	SM13	02:22.26	02:28.99	02:52.13	03:05.19
SM14	02:16.11	02:17.79	02:36.98	02:38.04	

## 4.2. SELEÇÃO NACIONAL SURDOLÍMPICA

---

Os critérios de integração de nadadores no plano de preparação da Seleção Nacional Surdolímpica estarão associados aos seguintes referenciais:

- Marcas de acesso ao nível Surdolímpico.
- Registo no Regime de Alto Rendimento.
- Previsibilidade de seleção para provas individuais nos Campeonatos do Mundo e da Europa.
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um praticante no Regime de Alto Rendimento.
- Disponibilidade no cumprimento total do plano.
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

### 4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

---

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2025, da Seleção Nacional Surdolímpica está apresentado no quadro seguinte.

<b>AÇÃO</b>	<b>Categoria</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
C. Nacional de Inverno de Natação Adaptada	World Para Swimming	7 e 8/12	Guarda, Portugal
C. Nacional de Verão de Natação Adaptada	World Para Swimming	31/05 e 01/07	Rio Maior, Portugal
Jogos Surdolímpicos Tóquio 2025	Surdolímpicos	15 a 26/11	Tóquio, Japão

### 4.2.2. JOGOS SURDOLÍMPICOS TÓQUIO 2025

---

#### 1. Condições de Participação

- Esta competição destina-se exclusivamente à categoria de deficiência auditiva.
- O praticante tem que estar filiado na FPN para a presente época.

## 2. Critérios de Seleção

Serão selecionados para esta competição os nadadores que integrem o Projeto de Preparação Surdolímpica 2025 à data do fecho da Seleção.

### 4.3. SELEÇÃO NACIONAL DSISO

---

Os critérios de integração de nadadores no plano de preparação da Seleção Nacional DSISO estarão associados aos seguintes referenciais:

- Previsibilidade de seleção para provas individuais nos Campeonatos do Mundo e da Europa.
- Registo no Regime de Alto Rendimento.
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um praticante no Regime de Alto Rendimento.
- Disponibilidade no cumprimento total do plano.
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.
- Para o ciclo paralímpico 2024-2028, o acesso à competição de referência da época será condicionado à realização dos mínimos constantes nas tabelas publicadas pela Federação Portuguesa de Natação em cada época.

#### 4.3.1. REGISTO NA BASE DE NADADORES DA DSISO

---

Serão inscritos/renovados na base de nadadores da DSISO todos os nadadores que sejam convocados para o Campeonato da Europa 2025.

#### 4.3.2. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

---

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2025, da Seleção Nacional DSISO, está apresentado no quadro seguinte.

AÇÃO	Categoria	Data	Local
C. Nacional de Inverno de Natação Adaptada	World Para Swimming	7 e 8/12	Guarda, Portugal
C. Nacional de Verão de Natação Adaptada	World Para Swimming	31/05 e 01/07	Rio Maior, Portugal

<b>AÇÃO</b>	<b>Categoria</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
Estágio de Preparação ao Campeonato da Europa	DSISO	A anunciar	A definir
Campeonato da Europa de Natação DSISO	DSISO	25/10 a 02/11	Albufeira, Portugal

### **4.3.3. CAMPEONATO DA EUROPA OPEN DE NATAÇÃO DSISO 2025**

---

#### **1. Condições de Participação**

- Este Campeonato da Europa destina-se exclusivamente à categoria de deficiência intelectual – síndrome de down.
- O praticante tem que estar filiado na FPN para a presente época e ter uma licença ativa na DSISO.

#### **2. Elegibilidade dos Praticantes**

- São elegíveis para este evento os praticantes que tenham obtido obrigatoriamente um mínimo de qualificação, de acordo com a tabela publicada pela DSISO, numa competição homologada pela FPN, com cronometragem eletrónica, em piscina de 25 metros, entre 1 de setembro de 2024 e 29 de junho de 2025.

#### **3. Critérios de Seleção**

Serão selecionados para esta competição:

- Serão selecionados para esta competição todos os nadadores que cumpram um mínimo A FPN de acordo a tabela seguinte.
- Além destes poderão ainda ser selecionados os que obtenham mínimo B FPN, desde que o número total de nadadores que componham a Seleção não ultrapasse os 10.
- Se o número de nadadores qualificados com o mínimo B exceder a quota definida anteriormente, serão selecionados os nadadores com a menor distância percentual ao recorde do mundo na sua melhor prova com mínimo.
- Os nadadores que integrem a Seleção Nacional podem inscrever-se no máximo de 6 provas individuais na competição desde que tenha obtido um mínimo DSISO nas mesmas.

### Minímos de Acesso

	Masculino			Feminino		
	Min. A FPN	Min. B FPN	Min. DSISO	Min. A FPN	Min. B FPN	Min. DSISO
<b>50 Livres</b>	00:30,50	00:33,00	00:51,45	00:44,00	00:46,00	00:55,88
<b>100 Livres</b>	01:09,00	01:15,50	01:31,06	01:37,00	01:41,50	01:58,00
<b>200 Livres</b>	02:35,00	02:50,00	03:29,16	03:31,00	03:41,00	04:04,02
<b>400 Livres</b>	05:58,50	06:02,00	07:00,24	07:02,00	07:06,00	08:32,07
<b>800 Livres</b>	12:24,50	12:32,00	15:28,68	15:07,50	15:16,00	16:59,50
<b>1500 Livres</b>	23:24,50	24:08,00	27:45,13	28:30,00	28:46,50	30:46,50
<b>50 Costas</b>	00:40,50	00:42,50	00:55,33	00:49,50	00:51,50	01:04,09
<b>100 Costas</b>	01:29,50	01:33,50	02:00,00	01:46,50	01:51,50	02:01,34
<b>200 Costas</b>	03:08,50	03:17,50	03:48,48	03:44,50	03:55,50	04:14,04
<b>50 Bruços</b>	00:43,00	00:45,00	01:03,25	00:53,50	00:56,00	01:10,65
<b>100 Bruços</b>	01:33,50	01:38,00	02:06,00	01:53,50	01:59,00	02:17,81
<b>200 Bruços</b>	03:18,00	03:37,00	04:15,89	04:02,00	04:13,50	04:58,30
<b>50 Mariposa</b>	00:32,50	00:35,50	00:53,50	00:45,50	00:48,00	01:07,02
<b>100 Mariposa</b>	01:13,50	01:20,50	01:59,00	01:46,00	01:51,00	02:19,53
<b>200 Mariposa</b>	03:18,50	03:28,00	04:28,00	03:59,00	04:11,00	04:28,30
<b>100 Estilos</b>	01:19,00	01:26,50	01:50,25	01:50,50	01:55,50	02:00,58
<b>200 Estilos</b>	03:01,50	03:10,00	04:14,98	03:54,50	04:05,50	04:34,26
<b>400 Estilos</b>	06:36,00	06:39,50	08:10,63	08:08,00	08:12,50	09:07,77

## **5. ELEGIBILIDADE DOS TÉCNICOS**

---

O acompanhamento das seleções nacionais será feito pelos técnicos da Federação Portuguesa de Natação.

O convite a outros técnicos e treinadores com atletas integrados na seleção será feito de acordo com critérios oportunamente definidos, de acordo com o interesse da seleção.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

---

A FPN para além de preocupações de natureza desportiva entende a importância de condutas de excelência como algo que deve nortear a presença de nadadores nas Seleções Nacionais, e o exemplo que dão à sociedade desportiva em geral, e aos jovens nadadores em particular.

Representar Portugal deverá ser sempre um motivo de orgulho, acima de qualquer interesse particular. Desse modo, todo e qualquer impedimento para cumprir alguma das atividades englobadas neste plano deve ser alvo de comunicação atempada ao Departamento Técnico da FPN, na qual constem os motivos desse impedimento. Do cumprimento desta informação aliado à pertinência dos motivos apontados dependerá a continuidade de integração dos praticantes em futuras ações.

Terminamos com os votos de um excelente ano de trabalho que conduza a disciplina à obtenção de resultados desportivos de excelência.

---