



PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2025

CICLO 2025-2028



ÍNDICE

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE.....	3
1. INTRODUÇÃO	4
2. MODELO DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES	5
2.1. BOLSAS E INCENTIVOS.....	5
2.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS	5
2.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS	6
2.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO.....	7
2.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO.....	7
3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO	8
3.1. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR.....	9
3.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES.....	9
3.1.2. CRITÉRIOS – SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR	10
3.1.3. OBJETIVOS – SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR	11
3.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR	11
3.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES.....	11
3.2.2. CRITÉRIOS – SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR	12
3.2.3. OBJETIVOS – SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR	13
3.3. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR.....	13
3.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES.....	13
3.3.2. CRITÉRIOS – SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR	14
3.3.3. OBJETIVOS – SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR	15
3.3.4. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR ELITE	15
3.3.5. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES SÉNIOR ELITE	16
3.4. SELEÇÕES NACIONAIS – PARTICIPAÇÃO DE ESTAFETAS.....	17

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

Caros membros da comunidade da natação portuguesa,

É com enorme entusiasmo e sentido de responsabilidade que vos apresento o Plano de Alto Rendimento 2025-Natação Pura, um documento estruturante que reflete o compromisso da Federação Portuguesa de Natação com a excelência desportiva, o desenvolvimento sustentável e a projeção internacional da nossa modalidade. Este plano não é apenas uma estratégia técnica; é também um símbolo do nosso compromisso coletivo com os valores da natação e do desporto em Portugal.

O ciclo olímpico 2025-2028 que agora iniciamos representa uma oportunidade única para consolidar o trabalho árduo desenvolvido nos últimos anos. Estamos determinados a alicerçar o nosso futuro nas bases sólidas que construímos, garantindo a continuidade dos projetos que já demonstraram impacto e criando oportunidades para os nossos atletas, treinadores e clubes. Os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028 são a meta maior deste percurso, mas o nosso foco estará, desde já, na preparação metódica e no suporte a todos os intervenientes que fazem da natação portuguesa uma referência.

Reconhecemos que o sucesso desportivo depende de muitos fatores: a dedicação e o talento dos nossos nadadores, o conhecimento e a visão dos treinadores, o apoio dos clubes, a organização e dinâmica das associações territoriais, a gestão eficaz dos recursos e, acima de tudo, o trabalho em equipa. É por isso que este plano se fundamenta em princípios de rigor, transparência e cooperação, procurando oferecer condições de excelência para que cada atleta e equipa técnica possa atingir o seu pleno potencial.

Este plano também reflete o compromisso da Federação em assegurar que os Centros de Alto Rendimento continuem a desempenhar um papel cada vez mais fundamental no desenvolvimento dos nossos atletas. Além disso, implementaremos ações específicas para incentivar e recompensar o mérito, fortalecer as estruturas de apoio e reforçar a presença de Portugal nas competições internacionais.

Quero aproveitar esta oportunidade para expressar o meu profundo reconhecimento a todos os que, com a sua dedicação e paixão, contribuem diariamente para o sucesso da natação em Portugal – atletas, treinadores, clubes, associações territoriais e de classe, parceiros e, claro, as famílias que acompanham e apoiam. É graças ao vosso esforço conjunto que a natação portuguesa tem vindo a alcançar novos patamares e a projetar-se como uma modalidade de prestígio no cenário internacional.

O desafio que temos pela frente é grande, mas a nossa ambição é maior. Convido-vos a abraçar este plano como um guia, mas também como uma inspiração para superarmos obstáculos e transformarmos objetivos em conquistas. Vamos juntos construir um futuro onde a natação portuguesa continue a ser motivo de orgulho para todos nós.

Com determinação e confiança,

Miguel Maria Horta e Costa Arrobas da Silva
Presidente da Federação Portuguesa de Natação

1. INTRODUÇÃO

De acordo com os Estatutos da FPN:

Artigo 45º (Competições)

As competições organizadas pela FPN com vista à atribuição de títulos nacionais ou outros de carácter oficial, bem como as destinadas a apurar os praticantes ou clubes desportivos que representarão o país em competições internacionais, devem obedecer aos seguintes princípios, sem prejuízo de outras regras impostas por lei ou pelos regulamentos dos organismos internacionais em que a FPN esteja filiada:

- a) Liberdade de acesso de todos os agentes desportivos e clubes com sede em território nacional que se encontrem regularmente inscritos na FPN e preencham os requisitos de participação por si definidos;
- b) Igualdade de todos os praticantes no desenvolvimento da competição, sem prejuízo dos escalonamentos estabelecidos com base em critérios exclusivamente desportivos;
- c) Publicidade dos regulamentos próprios de cada competição, bem como das decisões que os apliquem, e, quando reduzidas a escrito, das razões que as fundamentam;
- d) Imparcialidade e isenção no julgamento das questões que se suscitem em matéria técnica e disciplinar.

Artigo 47º (Seleções nacionais)

1. Só os cidadãos nacionais podem participar em seleções nacionais organizadas pela FPN.
2. As condições a que obedece a participação dos praticantes desportivos nas seleções nacionais serão definidas em regulamentos próprios, de acordo com os princípios estabelecidos nos presentes estatutos e na lei, tendo sempre em consideração o interesse público dessa participação e os legítimos interesses da FPN, dos clubes e dos praticantes desportivos.
3. A participação nas seleções nacionais é obrigatória, salvo motivo justificado, para os praticantes desportivos que tenham beneficiado de medidas específicas de apoio no âmbito do regime de alto rendimento.

Assim, este documento estabelece as medidas de apoio e o plano de alto rendimento desportivo para a disciplina de Natação Pura no ano de 2025, desde o mês de janeiro até ao final do mês de agosto, no âmbito de enquadramento do alto rendimento da natação pura para esta época 2024-2025. Até ao final de julho de 2025 serão definidas as diretrizes do plano de alto rendimento até aos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028. O objetivo é dar continuidade para o desenvolvimento dos atletas e assegurar as condições necessárias para que resultados desportivos de excelência sejam alcançados, como base do modelo de intervenção que será pela Federação Portuguesa de Natação (FPN) até ao final desta época desportiva.

Apesar do início de funções a meio da presente época desportiva, a Federação Portuguesa de Natação (FPN) compromete-se a avaliar cuidadosamente a manutenção do modelo de apoio que termina em 2024 e a assegurar a continuidade do trabalho desenvolvido nos Centros de Alto Rendimento. O objetivo é garantir que os centros permaneçam em pleno funcionamento até ao final da época, proporcionando aos atletas condições adequadas de preparação e treino. Este compromisso reflete a determinação da FPN em apoiar o desenvolvimento da excelência desportiva e em assegurar a sustentabilidade das iniciativas implementadas, preparando, simultaneamente, uma transição sólida para as restantes épocas desportivas deste ciclo olímpico.

Linhas de orientação geral para o Plano de Alto Rendimento:

- a) Identificação dos nadadores que poderão concretizar os objetivos de final de ciclo.
- b) A Federação Portuguesa de Natação irá manter em funcionamento os Centros de Treino existentes no final de 2024.

- c) Os nadadores poderão sempre aceder às competições internacionais principais definidas desde que cumpram os critérios estabelecidos.
- d) Os mínimos de participação nas principais competições internacionais foram definidos com base nos mínimos A para os Jogos Olímpicos de Los Angeles, partindo do princípio de que o COI irá manter o critério da sua definição.
- e) Ações de controlo e avaliação e concentrações de treino, integradas nos diferentes CAR da FPN e nos estágios de preparação das diferentes seleções nacionais. Poderão ser criados programas de controlo e avaliação baseado num programa que possa ser aplicado de forma simples pelo treinador do clube do nadador referenciado.

2. MODELO DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES

Este modelo tem como objetivo proporcionar a todos os intervenientes no Regime de AR um conjunto de apoios destinados a melhorar as condições em que se processa a sua intervenção.

2.1. BOLSAS E INCENTIVOS

Não podendo esquecer a conjuntura económica vigente e a necessidade de garantir a sustentabilidade de todo o edifício da Nataação Portuguesa, pretende-se premiar a excelência verificada na participação, resultados e classificações dos nossos praticantes, nas principais competições internacionais.

Para o ano de 2025, 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.

2.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS

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

Tabela 1: MASCULINOS E FEMININOS - Provas - 50m livres; 100m livres; 200m livres; 400m livres; 800m livres; 1500m livres; 100m costas; 200m costas; 100m bruços; 200m bruços; 100m mariposa; 200m mariposa 200m estilos; 400m estilos.

MEDALHADOS	TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 3º em JO	4º a 8º em JO	9º a 16º em JO	15º a 16º em CM
1º a 3º em CM	4º a 7º em CM	8º a 14º em CM	9º a 12º em CE
		1º a 8º em CE	Realização de marca da tabela anexa
		Realização de marca da tabela anexa	

Tabela 2. MASCULINOS E FEMININOS - Provas – 4x100L M e F; 4x200L M e F; 4x100E M e F; 4x100L misto e 4x100E misto.

MEDALHADOS	TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 3º em JO	4º a 8º em JO	9º a 16º em JO	13º a 14º em CM
1º a 3º em CM	4º a 6º em CM	7º a 12º em CM	9º a 10º em CE
		1º a 8º em CE	

Abreviaturas: JO – Jogos Olímpicos; CM – Campeonato do Mundo; CE – Campeonato da Europa.

Tabela 3: Marcas de acesso ao apoio à qualificação 2025 e elite.

TABELA DE MARCAS				
VÁLIDO EM PROVAS HOMOLOGADAS PARA O EFEITO				
MASCULINO		PROVAS	FEMININO	
AQ 2025	ELITE		ELITE	AQ 2025
00:22.29	00:21.82	50L	00:24.54	00:25.07
00:49.07	00:48.07	100L	00:53.53	00:54.41
01:47.85	01:45.77	200L	01:56.97	01:59.02
03:50.18	03:46.17	400L	04:06.26	04:11.62
07:58.72	07:49.94	800L	08:26.61	08:34.31
15:14.50	14:57.72	1500L	16:06.67	16:23.63
00:54.55	00:53.40	100C	00:59.62	01:00.89
01:59.26	01:56.62	200C	02:09.72	02:12.35
01:00.38	00:59.31	100B	01:06.37	01:07.79
02:11.48	02:09.01	200B	02:23.40	02:26.07
00:52.45	00:51.40	100M	00:57.54	00:58.79
01:57.52	01:55.25	200M	02:08.11	02:10.36
01:59.71	01:57.64	200E	02:10.66	02:13.19
04:16.29	04:11.87	400E	04:37.83	04:42.71

Critérios Adicionais Absolutos:

<https://conpaas.einzeln.net/services/mediaservice/api/media/431235543e229a67088c027b07943ed4bff43b3e>

Critérios Esperanças Olímpicas:

<https://conpaas.einzeln.net/services/mediaservice/api/media/3e95fc8d78e0dd7bfd1aa97ef8beba924ddc985a>

Legislação Aplicável ao Alto Rendimento:

<https://ipdj.gov.pt/legisla%C3%A7%C3%A3o-aplic%C3%A1vel-alto-rendimento>

2.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

A FPN premiará os nadadores que acederem às classificações de referência nas grandes competições Internacionais de acordo com a seguinte tabela:

Tabela 4. Tabela de incentivos para 2025.

Classificação	JO	CMPL	CEPL	CMPC	CEPC	UNI	CMJ (a)	CEJ (a)
1º		Prémio Governamental			3500€	PG	PG	PG
2º		Prémio Governamental			1500€	PG	PG	PG
3º		Prémio Governamental			750€	PG	PG	PG
4º ao 6º	7.000€	4.000€ *	2.500€ *	750€	500€		500€	250€
7º e 8º	3.000€	2.500€ *	1.500€ *	500€	250€		250€	
9º ao 12º	2.500€	2.000€ *	1.000€ *					
13º ao 16º	2.000€	1.500€ *	750€ *					
RN ABS	1.500€	1.500€	1.500€	1000€	1000€	1.000€		
RN JUN							750€	750€

* Provas Olímpicas

CMPL e CEPL, para provas não olímpicas: 4º ao 6º são 750€ e 500€ respetivamente e 7º e 8º são 500€ e 250€ respetivamente.

Critérios Específicos:

- a) Os prémios referentes aos Campeonatos do Mundo e Europa de juniores serão entregues sob forma de bolsa em material desportivo; bolsa de preparação ou apoio à educação.
- b) PG – Prémios Governamentais, serão entregues da forma prevista na Portaria n.º 103/2014 de 15 de maio.
- c) Os prémios do Campeonato Europeu de Sub 23 serão equiparados aos do Campeonato Europeu de Piscina Curta.
- d) Apenas serão considerados prémios que correspondam a classificações na primeira metade da tabela de participantes.
- e) Prémios apenas serão pagos no caso de permitirem a passagem à fase seguinte da competição: Semifinal e Final.
- f) Um recorde nacional absoluto ou de juniores que corresponda a recorde do mundo em provas duplica o valor definido na tabela 4.
- g) Um recorde nacional absoluto ou de juniores que corresponda a recorde da europa acresce 50% ao valor definido na tabela 4.
- h) O valor de qualquer prémio será atribuído 80% ao nadador e 20% ao treinador, excetuando os valores atribuídos para as competições juniores, que será 100% atribuído de acordo com a alínea a).
- i) A FPN apoiará os treinadores dos clubes cujos nadadores obtenham classificações de referência nas grandes competições internacionais, de pré-juniores e juniores, de acordo com o seguinte critério:
 - Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores e Jogos Olímpicos da Juventude: 250€ caso o/os respetivo(s) nadador(es) obtenha(m) uma classificação entre os 16 primeiros.

Nota: os incentivos serão atribuídos através de plano de pagamento adequado à disponibilidade de tesouraria, no ano de obtenção do resultado, podendo prolongar-se até ao ano seguinte.

Modelo de apoio dos Nadadores enquadrados nos programas de Preparação Olímpica e Esperanças Olímpicas: A preparação é apoiada pela FPN na exata medida do apoio concedido pelo COP à preparação. O plano deverá ser apresentado pelo treinador do nadador e aprovado pela direção técnica da FPN.

2.2. APOIO AOS CLUBES COM 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 nos Meetings Internacionais realizados em Portugal, constantes no calendário da European Aquatics;
- Isenção de taxas de inscrição nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais;
- Outros benefícios no processo de certificação dos clubes/Chancela FPN;
- Comparticipação das despesas inerentes à integração nos centros de Alto Rendimento Desportivo da FPN
- Apoio complementar decorrente da integração dos nadadores no PREPOL ou Projeto Esperanças Olímpicas.

2.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

Durante o início de 2025 será constituído o GACO para o ciclo olímpico 2025-2028, estando prevista a definição de condições de:

- Apoio médico.
- Apoio fisioterapia/recuperação/prevenção de lesões.
- Apoio psicológico/motivacional.

- Análise de prova.
- Avaliação e controlo do treino.
- Outros aspetos relevantes a definir.

3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

No Plano de Alto Rendimento (PAR) estão definidos os critérios referenciais de seleção para todas as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, assim como para estágios de preparação, com abrangência a todos os escalões, na época em curso. O acompanhamento das seleções nacionais será feito pelos técnicos da FPN. 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 FPN. Fica definido como regra que a participação de nadadores em competições internacionais destinadas, em exclusivo, a seleções Nacionais (Ex. Taças do Mundo) fica restringida aos nadadores que se encontrem referenciados nas diferentes seleções nacionais e apenas pode ocorrer quando a Seleção Nacional não se faça representar. Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excecional, devidamente justificadas, poderá o Diretor Técnico Nacional (DTN) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento, desde que aprovados pela direção da FPN. A apresentação do programa de atividades, será subdividindo em três escalões distintos: Seleção Nacional Pré Júnior (SN Juv); Seleção Nacional Júnior (SN Jun); Seleção Nacional Sénior, onde se inclui a Seleção Nacional Elite (SNE).

Tabela 5: Piscina Longa – Tabela de Integração nas atividades do PAR.

TABELA PISCINA LONGA		Índice 1	Índice 2	Índice 3	Índice 4	Índice 5	Índice 6	Índice 7	Índice 8	Índice 9	Índice 10	Índice 11	Índice 12	Índice 13	Índice 14	Índice 15
Masculinos	Pontuação	(-20p)	(-40p)	(-60p)	(-80p)	(-100p)	(-120p)	(-140p)	(-160p)	(-180p)	(-200p)	(-220p)	(-240p)	(-260p)	(-280p)	(-300p)
50 L	869	00:22,08	00:22,26	00:22,44	00:22,63	00:22,82	00:23,02	00:23,23	00:23,45	00:23,67	00:23,91	00:24,15	00:24,40	00:24,67	00:24,94	00:25,23
100 L	911	00:48,70	00:49,07	00:49,45	00:49,84	00:50,25	00:50,67	00:51,10	00:51,55	00:52,02	00:52,50	00:53,01	00:53,53	00:54,07	00:54,64	00:55,23
200 L	884	01:47,07	01:47,91	01:48,78	01:49,67	01:50,60	01:51,55	01:52,54	01:53,57	01:54,63	01:55,74	01:56,89	01:58,09	01:59,33	02:00,63	02:02,00
400 L	914	03:48,46	03:50,19	03:51,97	03:53,81	03:55,71	03:57,68	03:59,71	04:01,81	04:03,98	04:06,24	04:08,59	04:11,02	04:13,55	04:16,19	04:18,95
800 L	896	07:52,44	07:56,09	07:59,85	08:03,74	08:07,76	08:11,91	08:16,21	08:20,66	08:25,27	08:30,07	08:35,04	08:40,22	08:45,62	08:51,24	08:57,11
1500 L	903	15:07,74	15:14,69	15:21,87	15:29,27	15:36,92	15:44,82	15:53,00	16:01,47	16:10,25	16:19,36	16:28,82	16:38,66	16:48,90	16:59,57	17:10,71
50 C	825	00:25,32	00:25,53	00:25,75	00:25,98	00:26,22	00:26,46	00:26,72	00:26,98	00:27,26	00:27,54	00:27,85	00:28,16	00:28,49	00:28,83	00:29,19
100 C	888	00:54,09	00:54,51	00:54,95	00:55,40	00:55,86	00:56,34	00:56,84	00:57,35	00:57,89	00:58,44	00:59,02	00:59,62	01:00,25	01:00,90	01:01,58
200 C	864	01:58,42	01:59,37	02:00,35	02:01,37	02:02,42	02:03,50	02:04,63	02:05,80	02:07,01	02:08,28	02:09,59	02:10,96	02:12,39	02:13,88	02:15,45
50 B	856	00:27,55	00:27,77	00:28,00	00:28,24	00:28,49	00:28,74	00:29,01	00:29,28	00:29,57	00:29,86	00:30,17	00:30,50	00:30,84	00:31,19	00:31,56
100 B	874	00:59,95	01:00,43	01:00,92	01:01,42	01:01,95	01:02,49	01:03,05	01:03,64	01:04,24	01:04,87	01:05,53	01:06,21	01:06,92	01:07,66	01:08,44
200 B	906	02:10,65	02:11,65	02:12,68	02:13,74	02:14,84	02:15,97	02:17,14	02:18,36	02:19,62	02:20,92	02:22,28	02:23,69	02:25,16	02:26,69	02:28,28
50 M	866	00:23,54	00:23,73	00:23,93	00:24,13	00:24,33	00:24,55	00:24,77	00:25,01	00:25,25	00:25,50	00:25,76	00:26,03	00:26,31	00:26,61	00:26,92
100 M	887	00:51,97	00:52,38	00:52,80	00:53,23	00:53,68	00:54,14	00:54,62	00:55,12	00:55,63	00:56,17	00:56,72	00:57,30	00:57,91	00:58,54	00:59,19
200 M	866	01:56,69	01:57,62	01:58,59	01:59,58	02:00,62	02:01,69	02:02,79	02:03,94	02:05,14	02:06,38	02:07,67	02:09,02	02:10,42	02:11,89	02:13,43
200 E	903	01:58,82	01:59,73	02:00,67	02:01,64	02:02,65	02:03,68	02:04,75	02:05,86	02:07,01	02:08,20	02:09,44	02:10,73	02:12,07	02:13,47	02:14,93
400 E	886	04:14,43	04:16,42	04:18,47	04:20,59	04:22,79	04:25,05	04:27,40	04:29,84	04:32,36	04:34,98	04:37,71	04:40,55	04:43,50	04:46,59	04:49,81
TABELA PISCINA LONGA		Índice 1	Índice 2	Índice 3	Índice 4	Índice 5	Índice 6	Índice 7	Índice 8	Índice 9	Índice 10	Índice 11	Índice 12	Índice 13	Índice 14	Índice 15
Femininos	Pontuação	(-20p)	(-40p)	(-60p)	(-80p)	(-100p)	(-120p)	(-140p)	(-160p)	(-180p)	(-200p)	(-220p)	(-240p)	(-260p)	(-280p)	(-300p)
50 L	874	00:24,88	00:25,08	00:25,28	00:25,49	00:25,71	00:25,94	00:26,17	00:26,41	00:26,66	00:26,92	00:27,19	00:27,48	00:27,77	00:28,08	00:28,40
100 L	897	00:54,01	00:54,43	00:54,86	00:55,30	00:55,76	00:56,24	00:56,73	00:57,24	00:57,76	00:58,31	00:58,88	00:59,47	01:00,09	01:00,73	01:01,40
200 L	891	01:58,15	01:59,07	02:00,02	02:00,99	02:02,00	02:03,05	02:04,13	02:05,25	02:06,42	02:07,62	02:08,88	02:10,18	02:11,55	02:12,96	02:14,45
400 L	856	04:09,86	04:11,89	04:13,98	04:16,14	04:18,38	04:20,70	04:23,11	04:25,60	04:28,20	04:30,89	04:33,70	04:36,63	04:39,70	04:42,90	04:46,25
800 L	876	08:30,63	08:34,67	08:38,84	08:43,15	08:47,61	08:52,22	08:57,00	09:01,96	09:07,10	09:12,45	09:18,01	09:23,80	09:29,84	09:36,14	09:42,74
1500 L	857	16:16,75	16:24,66	16:32,82	16:41,27	16:50,01	16:59,07	17:08,46	17:18,20	17:28,33	17:38,86	17:49,83	18:01,27	18:13,21	18:25,70	18:38,78
50 C	862	00:28,44	00:28,67	00:28,91	00:29,15	00:29,40	00:29,67	00:29,94	00:30,22	00:30,51	00:30,81	00:31,13	00:31,46	00:31,81	00:32,17	00:32,54
100 C	873	01:00,46	01:00,94	01:01,43	01:01,94	01:02,47	01:03,02	01:03,59	01:04,18	01:04,79	01:05,43	01:06,09	01:06,78	01:07,50	01:08,25	01:09,03
200 C	844	02:11,35	02:12,43	02:13,54	02:14,70	02:15,89	02:17,13	02:18,42	02:19,76	02:21,15	02:22,59	02:24,10	02:25,67	02:27,32	02:29,04	02:30,84
50 B	853	00:30,99	00:31,25	00:31,51	00:31,78	00:32,06	00:32,34	00:32,64	00:32,96	00:33,28	00:33,62	00:33,97	00:34,33	00:34,71	00:35,11	00:35,53
100 B	889	01:07,20	01:07,72	01:08,26	01:08,82	01:09,40	01:09,99	01:10,61	01:11,25	01:11,91	01:12,60	01:13,32	01:14,06	01:14,84	01:15,65	01:16,50
200 B	873	02:25,03	02:26,18	02:27,37	02:28,59	02:29,86	02:31,18	02:32,54	02:33,95	02:35,42	02:36,95	02:38,53	02:40,18	02:41,91	02:43,71	02:45,59
50 M	808	00:26,45	00:26,68	00:26,91	00:27,16	00:27,41	00:27,67	00:27,95	00:28,23	00:28,53	00:28,84	00:29,16	00:29,50	00:29,85	00:30,23	00:30,62
100 M	883	00:58,26	00:58,72	00:59,19	00:59,68	01:00,18	01:00,70	01:01,24	01:01,80	01:02,38	01:02,99	01:03,61	01:04,26	01:04,94	01:05,65	01:06,40
200 M	853	02:09,45	02:10,50	02:11,59	02:12,71	02:13,88	02:15,09	02:16,34	02:17,64	02:18,99	02:20,39	02:21,85	02:23,38	02:24,97	02:26,64	02:28,38
200 E	883	02:12,48	02:13,52	02:14,59	02:15,70	02:16,85	02:18,03	02:19,26	02:20,53	02:21,85	02:23,22	02:24,65	02:26,14	02:27,68	02:29,30	02:30,99
400 E	870	04:40,70	04:42,94	04:45,25	04:47,63	04:50,10	04:52,66	04:55,31	04:58,06	05:00,91	05:03,88	05:06,96	05:10,18	05:13,54	05:17,04	05:20,71

Tabela 6: Piscina Curta – Tabela de Integração nas atividades do PAR.

TABELA PISCINA CURTA		Índice 1	Índice 2	Índice 3	Índice 4	Índice 5	Índice 6	Índice 7	Índice 8	Índice 9	Índice 10	Índice 11	Índice 12	Índice 13	Índice 14	Índice 15
Masculinos	Pontuação	(-20p)	(-40p)	(-60p)	(-80p)	(-100p)	(-120p)	(-140p)	(-160p)	(-180p)	(-200p)	(-220p)	(-240p)	(-260p)	(-280p)	(-300p)
50 L	869	00:21,29	00:21,46	00:21,63	00:21,82	00:22,00	00:22,20	00:22,40	00:22,61	00:22,82	00:23,05	00:23,28	00:23,53	00:23,78	00:24,05	00:24,33
100 L	911	00:46,60	00:46,95	00:47,32	00:47,70	00:48,08	00:48,49	00:48,90	00:49,33	00:49,78	00:50,24	00:50,72	00:51,22	00:51,74	00:52,28	00:52,84
200 L	884	01:44,31	01:45,13	01:45,97	01:46,84	01:47,74	01:48,68	01:49,64	01:50,64	01:51,68	01:52,75	01:53,87	01:55,04	01:56,26	01:57,52	01:58,85
400 L	914	03:40,34	03:42,01	03:43,73	03:45,50	03:47,34	03:49,23	03:51,19	03:53,21	03:55,31	03:57,49	03:59,75	04:02,10	04:04,54	04:07,09	04:09,75
800 L	896	07:43,35	07:46,93	07:50,62	07:54,43	07:58,37	08:02,44	08:06,66	08:11,02	08:15,55	08:20,25	08:25,13	08:30,21	08:35,50	08:41,02	08:46,78
1500 L	903	14:42,58	14:49,34	14:56,32	15:03,51	15:10,95	15:18,64	15:26,59	15:34,82	15:43,36	15:52,22	16:01,41	16:10,98	16:20,94	16:31,31	16:42,15
50 C	825	00:23,77	00:23,97	00:24,18	00:24,39	00:24,61	00:24,84	00:25,08	00:25,33	00:25,59	00:25,86	00:26,14	00:26,44	00:26,75	00:27,07	00:27,41
100 C	888	00:50,66	00:51,06	00:51,46	00:51,89	00:52,32	00:52,77	00:53,24	00:53,72	00:54,22	00:54,74	00:55,28	00:55,84	00:56,43	00:57,04	00:57,68
200 C	864	01:51,77	01:52,66	01:53,59	01:54,55	01:55,54	01:56,56	01:57,63	01:58,73	01:59,87	02:01,07	02:02,31	02:03,60	02:04,95	02:06,36	02:07,83
50 B	856	00:26,48	00:26,70	00:26,92	00:27,15	00:27,39	00:27,63	00:27,89	00:28,15	00:28,43	00:28,71	00:29,01	00:29,32	00:29,65	00:29,99	00:30,34
100 B	874	00:58,26	00:58,73	00:59,20	00:59,70	01:00,21	01:00,73	01:01,28	01:01,85	01:02,44	01:03,05	01:03,68	01:04,35	01:05,04	01:05,76	01:06,51
200 B	906	02:05,11	02:06,07	02:07,05	02:08,07	02:09,12	02:10,21	02:11,33	02:12,49	02:13,70	02:14,95	02:16,25	02:17,60	02:19,00	02:20,47	02:22,00
50 M	866	00:22,99	00:23,18	00:23,37	00:23,56	00:23,77	00:23,98	00:24,19	00:24,42	00:24,66	00:24,90	00:25,15	00:25,42	00:25,70	00:25,98	00:26,29
100 M	887	00:50,12	00:50,51	00:50,91	00:51,33	00:51,76	00:52,21	00:52,67	00:53,15	00:53,65	00:54,16	00:54,70	00:55,26	00:55,84	00:56,45	00:57,08
200 M	866	01:53,00	01:53,90	01:54,84	01:55,80	01:56,80	01:57,84	01:58,91	02:00,02	02:01,18	02:02,38	02:03,63	02:04,94	02:06,30	02:07,72	02:09,21
100 E	903	00:51,37	00:51,76	00:52,17	00:52,58	00:53,02	00:53,46	00:53,93	00:54,41	00:54,90	00:55,42	00:55,96	00:56,51	00:57,09	00:57,70	00:58,33
200 E	903	01:54,27	01:55,14	01:56,05	01:56,98	01:57,94	01:58,94	01:59,97	02:01,04	02:02,14	02:03,29	02:04,48	02:05,72	02:07,01	02:08,35	02:09,76
400 E	886	04:06,36	04:08,29	04:10,28	04:12,33	04:14,45	04:16,65	04:18,92	04:21,28	04:23,72	04:26,26	04:28,90	04:31,65	04:34,51	04:37,50	04:40,62
TABELA PISCINA CURTA		Índice 1	Índice 2	Índice 3	Índice 4	Índice 5	Índice 6	Índice 7	Índice 8	Índice 9	Índice 10	Índice 11	Índice 12	Índice 13	Índice 14	Índice 15
Femininos	Pontuação	(-20p)	(-40p)	(-60p)	(-80p)	(-100p)	(-120p)	(-140p)	(-160p)	(-180p)	(-200p)	(-220p)	(-240p)	(-260p)	(-280p)	(-300p)
50 L	874	00:24,16	00:24,36	00:24,55	00:24,76	00:24,97	00:25,19	00:25,41	00:25,65	00:25,89	00:26,15	00:26,41	00:26,69	00:26,97	00:27,27	00:27,58
100 L	897	00:52,49	00:52,89	00:53,31	00:53,74	00:54,19	00:54,65	00:55,13	00:55,62	00:56,13	00:56,66	00:57,22	00:57,79	00:58,39	00:59,01	00:59,66
200 L	891	01:55,49	01:56,39	01:57,31	01:58,27	01:59,26	02:00,28	02:01,34	02:02,43	02:03,57	02:04,75	02:05,98	02:07,25	02:08,58	02:09,97	02:11,42
400 L	856	04:05,53	04:07,52	04:09,58	04:11,70	04:13,90	04:16,18	04:18,54	04:21,00	04:23,55	04:26,20	04:28,96	04:31,84	04:34,85	04:37,99	04:41,29
800 L	876	08:22,86	08:26,84	08:30,95	08:35,20	08:39,59	08:44,13	08:48,84	08:53,72	08:58,78	09:04,05	09:09,52	09:15,23	09:21,17	09:27,39	09:33,88
1500 L	857	16:03,76	16:11,56	16:19,62	16:27,96	16:36,58	16:45,52	16:54,78	17:04,40	17:14,39	17:24,78	17:35,60	17:46,89	17:58,67	18:11,00	18:23,90
50 C	862	00:26,74	00:26,95	00:27,17	00:27,40	00:27,64	00:27,89	00:28,14	00:28,41	00:28,68	00:28,97	00:29,27	00:29,58	00:29,90	00:30,24	00:30,59
100 C	873	00:57,88	00:58,34	00:58,82	00:59,31	00:59,81	01:00,34	01:00,88	01:01,45	01:02,03	01:02,64	01:03,28	01:03,94	01:04,62	01:05,34	01:06,09
200 C	844	02:06,87	02:07,91	02:08,99	02:10,10	02:11,26	02:12,46	02:13,70	02:14,99	02:16,33	02:17,73	02:19,18	02:20,70	02:22,29	02:23,95	02:25,70
50 B	853	00:30,15	00:30,40	00:30,65	00:30,92	00:31,19	00:31,47	00:31,76	00:32,06	00:32,38	00:32,70	00:33,05	00:33,40	00:33,77	00:34,16	00:34,57
100 B	889	01:05,34	01:05,85	01:06,38	01:06,92	01:07,48	01:08,06	01:08,66	01:09,28	01:09,93	01:10,60	01:11,29	01:12,02	01:12,77	01:13,56	01:14,38
200 B	873	02:21,88	02:23,01	02:24,17	02:25,37	02:26,62	02:27,90	02:29,24	02:30,62	02:32,05	02:33,54	02:35,10	02:36,71	02:38,40	02:40,16	02:42,00
50 M	808	00:26,40	00:26,62	00:26,86	00:27,10	00:27,35	00:27,62	00:27,89	00:28,17	00:28,47	00:28,78	00:29,10	00:29,44	00:29,79	00:30,17	00:30,56
100 M	883	00:56,76	00:57,21	00:57,67	00:58,14	00:58,63	00:59,14	00:59,66	01:00,21	01:00,77	01:01,36	01:01,97	01:02,61	01:03,27	01:03,96	01:04,68
200 M	853	02:07,11	02:08,15	02:09,21	02:10,32	02:11,46	02:12,65	02:13,87	02:15,15	02:16,48	02:17,85	02:19,29	02:20,79	02:22,35	02:23,99	02:25,70
100 E	883	00:58,80	00:59,26	00:59,74	01:00,23	01:00,74	01:01,27	01:01,81	01:02,38	01:02,96	01:03,57	01:04,20	01:04,86	01:05,55	01:06,27	01:07,02
200 E	883	02:08,00	02:09,01	02:10,04	02:11,12	02:12,22	02:13,37	02:14,56	02:15,78	02:17,06	02:18,39	02:19,76	02:21,20	02:22,69	02:24,26	02:25,89
400 E	870	04:33,38	04:35,56	04:37,81	04:40,14	04:42,54	04:45,03	04:47,61	04:50,29	04:53,07	04:55,96	04:58,96	05:02,10	05:05,36	05:08,78	05:12,35

Nota: As tabelas de integração nas atividades do PAR foram desenvolvidas tendo por base os mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028 (previsão tendo em consideração a manutenção dos critérios de definição habitualmente utilizados nas edições anteriores). Foi verificada a pontuação FINA de cada um dos mínimos de acesso. Cada um dos índices criados representa o tempo obtido pela redução de 20 pontos a cada mínimo de acesso. A tabela de piscina curta representa a conversão através da tabela de piscina longa.

3.1. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

Esta será composta por nadadores com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos (2009/2010), nos masculinos, e entre os 14 e 15 anos (2010/2011), nos femininos.

3.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

Tabela 7: Atividades de seleção nacional pré-júnior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	PARTICIPAÇÃO	LOCAL
	1 e 2 Feb	Meeting Internacional da Póvoa do Varzim	Clube	Póvoa Varzim (POR)
	8 e 9 Feb	Meeting Internacional de Lisboa	Clube	Lisboa – Jamor (POR)
1_AS_JUV	1 e 2 Mar	VIII Open Natação do Liceu	Seleção	Madeira (POR)
2_AS_JUV	3 a 5 Mar	Estágio de Preparação	Seleção	Madeira (POR)
	3 a 6 Abr	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Seniores	Clube	Lisboa – Jamor (POR)
3_AS_JUV	10 e 11 Mai	Meeting de Gijon	Seleção	Gijon (ESP)
	24 e 25 Mai	Meeting Internacional Queima das Fitas	Clube	Coimbra (POR)

	7 e 8 Jun	Meeting Internacional do Porto	Clube	Porto (POR)
4_AS_JUV	16 a 21 Jun	Estágio de Preparação	Seleção	Rio Maior (POR)
5_AS_JUV *	3 a 6 Jul	Trofeu Ciutat de Mataró	Seleção	Mataró (ESP)
6_AS_JUV	20 a 26 Jul	EYOF European Youth Olympic Festival	Seleção	Skopje (MKD)
	24 a 27 Jul	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Seniores	Clube	Coimbra (POR)
7_AS_JUV	Outubro	Encontro Nacional das Seleções Nacionais	Seleção	A definir (POR)

Nota: A realização da atividade **5_AS_JUV** estará dependente de disponibilidade de tesouraria a 8 de junho de 2025 para cumprimento da dotação orçamental efetuada.

3.1.2. CRITÉRIOS – SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

Tabela 8: Critérios de integração da seleção nacional pré-júnior.

N.º AS	DATAS	LOCAL	CRITÉRIOS DE SELEÇÃO
1_AS_JUV	1 e 2 Mar	Madeira (POR)	<ul style="list-style-type: none"> Índice 13 (m) e 12 (f) em PL ou PC, em competições da tabela anterior até 9 de fevereiro de 2025. Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Zonais de Juvenis pela Tabela FINA (5 mas + 5 fem).
2_AS_JUV	3 a 5 Mar	Madeira (POR)	<ul style="list-style-type: none"> Índice 13 (m) e 12 (f) em PL ou PC, em competições da tabela anterior até 9 de fevereiro de 2025. Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Zonais de Juvenis pela Tabela FINA (5 mas + 5 fem).
3_AS_JUV	10 e 11 Mai	Gijon (ESP)	<ul style="list-style-type: none"> PL: Índice 12 (m) e 11 (f), em competições da tabela anterior até 13 de abril de 2025. Serão selecionados os nadadores mais pontuados Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores pela Tabela FINA (3 mas + 3 fem).
4_AS_JUV	16 a 21 Jun	Rio Maior (POR)	<ul style="list-style-type: none"> PL: Índice 11 (m) e 10 (f), em competições da tabela anterior até 8 de junho de 2025. Serão selecionados os nadadores mais pontuados Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores pela Tabela FINA (3 mas + 3 fem).
5_AS_JUV	3 a 6 Jul	Mataró (ESP)	<ul style="list-style-type: none"> PL: Índice 11 (m) e 10 (f), em competições da tabela anterior até 8 de junho de 2025. Serão selecionados os nadadores mais pontuados Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores pela Tabela FINA (2 mas + 2 fem).
6_AS_JUV	20 a 26 Jul	Skopje (MKD)	<ul style="list-style-type: none"> Serão cumpridas as cotas definidas pelo COP. PL: Índice 11 (m) e 10 (f), em competições da tabela anterior até à data-limite a definir pelo COP. Se existirem mais nadadores com o critério anterior, serão selecionados os que tiverem maior pontuação FINA em relação à pontuação da prova de obtenção do índice do critério anterior.
7_AS_JUV	Outubro	A definir (POR)	<ul style="list-style-type: none"> Serão selecionados 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos que obtenham as 2 melhores pontuações FINA em PL numa das provas dos seguintes grupos: <ul style="list-style-type: none"> 50-100-200 Mariposa (2 masculinos e 2 femininos) 50-100-200 Costas (2 masculinos e 2 femininos) 50-100-200 Bruços (2 masculinos e 2 femininos) 50-100-200 Livres (2 masculinos e 2 femininos) 400-800-1500 Livres (2 masculinos e 2 femininos) 200-400 Estilos (2 masculinos e 2 femininos)

Nota1: Serão contabilizadas outras competições realizadas até à data-limite desde que previamente comunicadas e validadas pelo departamento técnico.

Nota 2: Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos aos programas de provas de cada uma das atividades de seleção da tabela.

Nota3: Serão considerados os resultados de referência obtidos num prazo de 12 meses antecedentes à data-limite de cada ação do escalão, excetuando as competições da World Aquatics e COP, cujos regulamentos tenham definidos prazos de obtenção de marcas.

Critérios – Treinadores Convidados: Cada atividade terá uma cota de treinadores seguindo a ordem por critérios até concluir a cota: Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela FINA.

3.1.3. OBJETIVOS – SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

Tabela 9: Objetivos das atividades da seleção nacional pré-júnior.

N.º AS	OBJETIVOS
1_AS_JUV	<ul style="list-style-type: none"> Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção pré-júnior, através da obtenção de índices inferiores para as seguintes atividades. Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.
2_AS_JUV	<ul style="list-style-type: none"> Promover a convivência em grupo, fortalecendo o espírito de equipa e a identificação com os valores da seleção. Transmitir conhecimentos sobre nutrição e estratégias de recuperação física para otimizar o resultado desportivo e prevenir lesões. Proporcionar sessões de treino intensivo e especializado que auxiliem o aperfeiçoamento técnico dos nadadores.
3_AS_JUV	<ul style="list-style-type: none"> Experiência competitiva internacional, com o objetivo de competir nas eliminatórias e finais. Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção pré-júnior, através da obtenção de índices inferiores para as seguintes atividades.
4_AS_JUV	<ul style="list-style-type: none"> Estágio de Preparação Específica para o EYOF. Proporcionar sessões de treino intensivo e específico de preparação para o EYOF. Reforçar a transmissão de conhecimentos sobre nutrição e estratégias de recuperação física para otimizar o resultado desportivo e prevenir lesões. Desenvolver sessões de dinâmicas de grupo e de <i>coaching</i> desportivo.
5_AS_JUV	<ul style="list-style-type: none"> Experiência competitiva internacional, com o objetivo de competir nas eliminatórias e finais. Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção pré-júnior, através da obtenção de índices inferiores para as seguintes atividades.
6_AS_JUV	<ul style="list-style-type: none"> Participar com 8 nadadores que tenham obtido o Índice 11 (m) e 10 (f), em PL. Obtenção de 2/3 das classificações nos 16 primeiros. Obtenção de 2 classificações nos 8 primeiros. Obtenção de 70% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas. Obtenção de 1 recorde nacional de estafetas.
7_AS_JUV	<ul style="list-style-type: none"> A definir até agosto de 2025.

Nota1: Caso algum nadador juvenil obtenha mínimos de acesso para participação nos Campeonatos da Europa de Juniores, a DTN-FPN poderá equacionar a participação desse nadador na referida competição, em função do interesse estratégico da FPN e do percurso desportivo do nadador, podendo essa participação excluir a participação na Competição Internacional Principal.

Nota2: De acordo com o interesse estratégico da FPN, poderá a DTN considerar outros momentos com vista à obtenção de mínimos/tempo de referência, em condições excecionais devidamente justificadas, bem como participar noutras ações não referidas neste documento.

3.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

Esta será composta por nadadores com idades compreendidas entre os 17 e 18 anos (2007-2008), nos masculinos, e entre os 16 e 18 anos (2007-2009), nos femininos. No Campeonato Europeu e Mundial de Juniores serão os nadadores com idades correspondentes aos anos de nascimento de 2007, 2008, 2009 e 2010, nos masculinos, e de 2007, 2008, 2009, 2010 e 2011 nos femininos, de acordo com os critérios correspondente a cada uma destas 2 atividades.

3.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

Tabela 10: Atividades de seleção nacional júnior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	PARTICIPAÇÃO	LOCAL
1_AS_JUN	24-26 Jan	58e CIG - Challenge International de Geneve	Seleção	Genebra (SUI)
	1 e 2 Fev	Meeting Internacional da Póvoa do Varzim	Clube	Póvoa Varzim (POR)
	8 e 9 Fev	Meeting Internacional de Lisboa	Clube	Lisboa – Jamor (POR)
2_AS_JUN	1 a 3 Mar	Estágio de Preparação	Seleção	Rio Maior (POR)

	3 a 6 Abr	Campeonato Nacional Juvenis, Júniores e Seniores	Clube	Lisboa – Jamor (POR)
3_AS_JUN	12 e 13 Abr	Multi Nations Júnior	Seleção	Limassol (CYP)
	24 e 25 Mai	Meeting Internacional Queima das Fitas	Clube	Coimbra (POR)
	7 e 8 Jun	Meeting Internacional do Porto	Clube	Porto (POR)
4_AS_JUN	9 a 13 Jun	Estágio de Preparação	Seleção	Algarve (POR)
5_AS_JUN	1 a 6 Jul	Campeonato Europeu de Júniores	Seleção	Samorin (SVK)
	24 a 27 Jul	Campeonato Nacional Juvenis, Júniores e Seniores	Clube	Coimbra (POR)
6_AS_JUN *	Agosto	Estágio de Preparação	Seleção	A definir (POR)
7_AS_JUN *	19 a 24 Ag	Campeonato Mundial de Júniores	Seleção	Otopeni (ROM)
8_AS_JUN	Outubro	Encontro Nacional das Seleções Nacionais	Seleção	A definir (POR)

Nota: A realização das atividades **6_AS_JUN** e **7_AS_JUN** estarão dependentes de disponibilidade de tesouraria a 6 de julho de 2025 para cumprimento da dotação orçamental efetuada.

3.2.2. CRITÉRIOS – SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

Tabela 11: Critérios de integração da seleção nacional júnior.

N.º AS	DATAS	LOCAL	CRITÉRIOS DE SELEÇÃO
1_AS_JUN	24-26 Jan	Genebra (SUI)	<ul style="list-style-type: none"> Índice 9 (m) e 8 (f) em PL, em competições realizadas até 15 de dezembro de 2024. Índice 8 (m) e 7 (f) nos Nacionais de 13 a 15 de dezembro de 2024. Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Nacionais de Piscina Curta pela Tabela FINA (1 mas + 1 fem).
2_AS_JUN	1 a 3 Mar	Rio Maior (POR)	<ul style="list-style-type: none"> Índice 10 (m) e 9 (f) em PL, em competições da tabela anterior até 9 de fevereiro de 2025. Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Nacionais de Piscina Curta pela Tabela FINA (3 mas + 3 fem).
3_AS_JUN	12 e 13 Abr	Limassol (CYP)	<ul style="list-style-type: none"> PL: Índice 9 (m) e 8 (f), em competições da tabela anterior até 6 de abril de 2025. Nesta competição não se aplica a Nota 3, pelo que apenas serão considerados resultados obtidos a partir de 1 de outubro de 2024 em PL. Serão selecionados os nadadores com a maior aproximação pontual aos índices anteriores em PL, caso não estejam assegurados 6 masculinos e 6 femininos integrados pelo critério anterior.
4_AS_JUN	9 a 13 Jun	Algarve (POR)	<ul style="list-style-type: none"> PL: Índice 8 (m) e 7 (f), em competições da tabela anterior até 25 de maio de 2025.
5_AS_JUN	1 a 6 Jul	Samorin (SVK)	<ul style="list-style-type: none"> PL: Índice 8 (m) e 7 (f), em competições da tabela anterior até 25 de maio de 2025.
6_AS_JUN	Agosto	A definir (POR)	<ul style="list-style-type: none"> PL: Índice 7 (m) e 6 (f), em competições da tabela anterior até 6 de julho de 2025.
7_AS_JUN	19 a 24 Ag	Otopeni (ROM)	<ul style="list-style-type: none"> PL: Índice 7 (m) e 6 (f), em competições da tabela anterior até 6 de julho de 2025.
8_AS_JUN	Outubro	A definir (POR)	<ul style="list-style-type: none"> PL: Índice 10 (m) e 9 (f), em competições da tabela anterior até 31 de julho de 2025.

Nota1: Serão contabilizadas outras competições realizadas até à data-limite desde que previamente comunicadas e validadas pelo departamento técnico.

Nota 2: Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos aos programas de provas de cada uma das atividades de seleção da tabela.

Nota3: Serão considerados os resultados de referência obtidos num prazo de 12 meses antecedentes à data-limite de cada ação do escalão, excetuando as competições da World Aquatics e COP, cujos regulamentos tenham definidos prazos de obtenção de marcas.

Critérios – Treinadores Convidados:

- Nas atividades 1, 2 e 3_AS_JUN terá uma cota de treinadores seguindo a ordem por critérios até concluir a cota:
 - Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela FINA.
- A partir da Atividade 4_AS_JUN (inclusive) terá uma cota de treinadores seguindo a ordem por critérios até concluir a cota:
 - Com atleta em melhor posição do ranking europeu do escalão.
 - Com atleta mais bem pontuado pela Tabela FINA.
 - Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela FINA.

3.2.3. OBJETIVOS – SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

Tabela 12: Objetivos das atividades da seleção nacional júnior.

N.º AS	OBJETIVOS
1_AS_JUN	<ul style="list-style-type: none"> Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção júnior, através da obtenção de índices inferiores para as seguintes atividades. Experiência competitiva internacional, com o objetivo de competir nas eliminatórias e finais. Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.
2_AS_JUN	<ul style="list-style-type: none"> Promover a convivência em grupo, fortalecendo o espírito de equipa e a identificação com os valores da seleção nacional. Transmitir conhecimentos sobre nutrição e estratégias de recuperação física para otimizar o resultado desportivo e prevenir lesões. Proporcionar sessões de treino intensivo e especializado que auxiliem o aperfeiçoamento técnico dos nadadores.
3_AS_JUN	<ul style="list-style-type: none"> Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção pré-júnior, através da obtenção de índices inferiores para as seguintes atividades. Experiência competitiva internacional de nível desportivo mais aproximado à competição principal mais próxima deste escalão: Campeonato da Europa de Juniores. Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.
4_AS_JUN	<ul style="list-style-type: none"> Estágio de Preparação Específica para os nadadores com mínimos para o Campeonato da Europa de Juniores. Reforçar a transmissão de conhecimentos sobre nutrição e estratégias de recuperação física para otimizar o resultado desportivo e prevenir lesões. Desenvolver sessões de dinâmicas de grupo e de <i>coaching</i> desportivo.
5_AS_JUN	<ul style="list-style-type: none"> Obtenção de 75% das classificações nos 16 primeiros. Obtenção de 25% de classificações nos 8 primeiros. Obtenção de 60% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas. Obtenção de 1 recorde nacional de categoria.
6_AS_JUN	<ul style="list-style-type: none"> Estágio de Preparação Específica para os nadadores com mínimos para o Campeonato do Mundo de Juniores. Reforçar a transmissão de conhecimentos sobre nutrição e estratégias de recuperação física para otimizar o resultado desportivo e prevenir lesões. Desenvolver sessões de dinâmicas de grupo e de <i>coaching</i> desportivo.
7_AS_JUN	<ul style="list-style-type: none"> Obtenção de 50% das classificações nos 16 primeiros. Obtenção de 10% classificações nos 8 primeiros. Obtenção de 60% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas. Obtenção de 1 recorde nacional de categoria.
8_AS_JUN	<ul style="list-style-type: none"> A definir até agosto de 2025

Nota1: De acordo com o interesse estratégico da FPN, poderá a DTN considerar outros momentos com vista à obtenção de mínimos/tempos de referenciação, em condições excecionais devidamente justificadas, bem como participar noutras ações não referidas neste documento.

3.3. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional nesta época de 2024-2025, da Seleção Nacional Sénior (2006 e + velhos) será composto por dois estágios de preparação e 6 competições internacionais. Os nadadores que integram a Seleção Nacional Sénior e possuam bolsa de preparação, podem apresentar um plano alternativo de preparação individual, o qual será apreciado pela direção técnica nacional e aplicado em caso de validação e aprovação pela FPN.

3.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

Tabela 13: Atividades de seleção nacional sénior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	PARTICIPAÇÃO	LOCAL
1_AS_SEN	24-26 Jan	58e CIG - Challenge International de Geneve	Seleção	Genebra (SUI)

	1 e 2 Fev	Meeting Internacional da Póvoa do Varzim	Clube	Póvoa Varzim (POR)
	8 e 9 Fev	Meeting Internacional de Lisboa	Clube	Lisboa – Jamor (POR)
2_AS_SEN	5 a 9 Mar	Open da Primavera	Seleção	Sabadell (ESP)
	3 a 6 Abr	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Seniores	Clube	Lisboa – Jamor (POR)
3_AS_SEN	14-18 Abr	Estágio de Preparação	Seleção	Rio Maior (POR)
4_AS_SEN	21-22 Mai	Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona	Seleção	Barcelona (ESP)
	24 e 25 Mai	Meeting Internacional Queima das Fitas	Clube	Coimbra (POR)
	7 e 8 Jun	Meeting Internacional do Porto	Clube	Porto (POR)
5_AS_SEN	26 a 28 Jun	Campeonato Europeu de Sub 23	Seleção	Samorin (SVK)
6_AS_SEN	17 a 23 Jul	32º Jogos Mundiais Universitários	Seleção	Berlim (GER)
7_AS_SEN	19 a 24 Jul	Estágio de Preparação para Mundial	Seleção	A definir e confirmar
	24 a 27 Jul	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Seniores	Clube	Coimbra (POR)
8_AS_SEN	27 a 3 Ago	Campeonato Mundial Absoluto	Seleção	Singapura (SGP)
9_AS_SEN	Outubro	Encontro Nacional das Seleções Nacionais	Seleção	A definir (POR)
	Novembro	Meeting Internacional do Algarve em PC	Clube	Algarve (POR)
10_AS_SEN	Novembro	Competição Internacional de Avaliação Europeu PC	Seleção	A definir e confirmar
11_AS_SEN	2 a 7 Dez	Campeonato da Europa Absoluto de PC	Seleção	Polónia (POL)

Nota: A realização da atividade **4_AS_SEN** estará dependente de disponibilidade de tesouraria a 27 de abril de 2025 para cumprimento da dotação orçamental efetuada.

3.3.2. CRITÉRIOS – SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR

Tabela 14: Critérios de integração da seleção nacional sénior.

N.º AS	DATAS	LOCAL	CRITÉRIOS DE SELEÇÃO
1_AS_SEN	24-26 Jan	Genebra (SUI)	<ul style="list-style-type: none"> Apenas para nadadores seniores que possam participar no CE Sub 23. Índice 4 (mas e fem) em PL, em competições até 15 de dezembro de 2024. Índice 3 (mas e fem) em PC nos Nacionais de 13 a 15 de dezembro de 2024. Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Nacionais de Piscina Curta pela Tabela FINA (1 mas + 1 fem).
2_AS_SEN	5 a 9 Mar	Sabadell (ESP)	<ul style="list-style-type: none"> Índice 4 em PL e Índice 5 em PL para os Sub 23, em competições até ao dia 9 de fevereiro de 2025. Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Nacionais de Piscina Curta pela Tabela FINA (1 mas + 1 fem).
3_AS_SEN	14-18 Abr	Rio Maior (POR)	<ul style="list-style-type: none"> Índice 4 em PL e Índice 5 em PL para os Sub 23, em competições até ao dia 6 de abril de 2025. Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores pela Tabela FINA (1 mas + 1 fem).
4_AS_SEN	21-22 Mai	Barcelona (ESP)	<ul style="list-style-type: none"> Índice 2 em PL e Índice 3 em PL para os Sub 23, em competições até ao dia 27 de abril de 2025.
5_AS_SEN	26 a 28 Jun	Samorin (SVK)	<ul style="list-style-type: none"> Índice 3 em PL apenas para Sub 23, em competições até ao dia 25 de maio de 2025.
6_AS_SEN	17 a 23 Jul	Berlim (GER)	<ul style="list-style-type: none"> A definir brevemente em parceria com a FADU
7_AS_SEN	19 a 24 Jul	A definir	<ul style="list-style-type: none"> Igual ao critério da 8_AS_SEN
8_AS_SEN	27 a 3 Ago	Singapura (SGP)	<ul style="list-style-type: none"> Mínimo A definidos pela World Aquatics, em competições até ao dia 25 de maio de 2025. Apenas as marcas obtidas em provas homologadas pela World Aquatics serão consideradas. https://resources.fina.org/fina/document/2024/11/19/87a1d745-842f-4108-849d-0a2d26d3cc3f/Singapore-2025-Standard-Entry-Times_v2_19112024.pdf
9_AS_SEN	Outubro	A definir (POR)	<ul style="list-style-type: none"> Índice 4 em PL, em competições da tabela anterior até 31 de julho de 2025.
10_AS_SEN	Novembro	A definir	<ul style="list-style-type: none"> A definir até agosto de 2025.
11_AS_SEN	2 a 7 Dez	Polónia (POL)	<ul style="list-style-type: none"> Índice 3 em PL ou Índice 2 em PC, em competições até à data do Meeting Internacional do Algarve.

Nota1: Serão contabilizadas outras competições realizadas até à data-limite desde que previamente comunicadas e validadas pelo departamento técnico.

Nota 2: Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos aos programas de provas de cada uma das atividades de seleção da tabela.

Nota3: Serão considerados os resultados de referência obtidos num prazo de 12 meses antecedentes à data-limite de cada ação do escalão, excetuando as competições da World Aquatics e COP, cujos regulamentos tenham definidos prazos de obtenção de marcas.

Critérios – Treinadores Convidados:

- Nas atividades 1, 2, 3 e 4_AS_SEN terá uma cota de treinadores seguindo a ordem por critérios até concluir a cota:
 1. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela FINA.
- A partir da Atividade 5_AS_SEN (inclusive) terá uma cota de treinadores seguindo a ordem por critérios até concluir a cota:
 1. Com atleta em melhor posição do ranking europeu do escalão.
 2. Com atleta mais bem pontuado pela Tabela FINA.
 3. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela FINA.

3.3.3. OBJETIVOS – SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR

Tabela 15: Objetivos das atividades da seleção nacional sénior.

N.º AS	OBJETIVOS
1_AS_SEN	<ul style="list-style-type: none">• Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção sénior, através da obtenção de índices inferiores para as seguintes atividades.• Experiência competitiva internacional, com o objetivo de competir nas eliminatórias e finais.• Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.
2_AS_SEN	<ul style="list-style-type: none">• Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção sénior, através da obtenção de índices inferiores para as seguintes atividades.• Experiência competitiva internacional, com o objetivo de competir nas eliminatórias e finais.• Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.
3_AS_SEN	<ul style="list-style-type: none">• Promover a convivência em grupo, fortalecendo o espírito de equipa e a identificação com os valores da seleção nacional.• Transmitir conhecimentos sobre nutrição e estratégias de recuperação física para otimizar o resultado desportivo e prevenir lesões.• Proporcionar sessões de treino intensivo e especializado que auxiliem o aperfeiçoamento técnico dos nadadores.
4_AS_SEN	<ul style="list-style-type: none">• Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção sénior, através da obtenção de índices inferiores para as seguintes atividades.• Experiência competitiva internacional, com o objetivo de competir nas eliminatórias e finais.• Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.
5_AS_SEN	<ul style="list-style-type: none">• Obtenção de 75% das classificações nos 16 primeiros.• Obtenção de 25% das classificações nos 8 primeiros.• Obtenção de 50% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.
6_AS_SEN	<ul style="list-style-type: none">• A definir após publicação dos critérios finais realizados em parceria com a FADU.
7_AS_SEN	<ul style="list-style-type: none">• Estágio de Preparação Específica para os nadadores com mínimos para o Campeonato do Mundo de Singapura.
8_AS_SEN	<ul style="list-style-type: none">• Obtenção de 20% das classificações nos 16 primeiros.• Obtenção de 2 classificações nos 8 primeiros.• Obtenção de 50% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.
9_AS_SEN	<ul style="list-style-type: none">• A definir até agosto de 2025.
10_AS_SEN	<ul style="list-style-type: none">• A definir até agosto de 2025.
11_AS_SEN	<ul style="list-style-type: none">• A definir até agosto de 2025.

Nota: De acordo com o interesse estratégico da FPN, poderá a DTN considerar outros momentos com vista à obtenção de mínimos/tempos de referência, em condições excecionais devidamente justificadas, bem como participar noutras ações não referidas neste documento.

3.3.4. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR ELITE

Os nadadores que disponham de apoio concedido pelo COP à preparação até ao dia 6 de janeiro de 2025 deverão apresentar um plano de preparação para 2025 à direção técnica da FPN, através do seu treinador. O

plano apresentado será analisado e sujeito a aprovação da direção da FPN. A preparação é apoiada pela FPN na exata medida do apoio concedido pelo COP à preparação.

Bolsa de Preparação Olímpica

- Diogo Matos Ribeiro (DR)
- Miguel Duarte Nascimento (MN)
- Camila Rodrigues Rebelo (CR)
- João Nogueira Costa (JC)

Bolsa Esperanças Olímpicas

- Mariana Pacheco Cunha (MC) (até 31 de agosto de 2025)
- Kevins Alexandre Apseniece (KA) (até 31 de agosto de 2025)
- Rafael Miguel Mimoso (RM) (até 31 de dezembro de 2025)

3.3.5. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES SÉNIOR ELITE

Tabela 16: Atividades de seleção nacional sénior elite.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	PARTICIPAÇÃO	LOCAL
1_AS_SE	9-30 Mar	Estágio de Altitude	Seleção	Serra Nevada (ESP)
2_AS_SE	17-22 Fev	Estágio no CAR Jamor	Seleção	Lisboa (POR)
3_AS_SE	24-29 Mar	Estágio no CAR Jamor	Seleção	Lisboa (POR)
4_AS_SE	12-16 Abr	Irish Open Swimming Championships	Seleção	Dublin (IRL)
5_AS_SE	17-18 Mai	Mare Nostrum – Mónaco	Seleção	Mónaco (MON)
6_AS_SE	21-22 Mai	Mare Nostrum – Barcelona	Seleção	Barcelona (ESP)
7_AS_SE	24-25 Mai	Mare Nostrum - Canet	Seleção	Canet (FRA)
8_AS_SE	23-28 Jun	61 Sette Colli	Seleção	Roma (ITA)
9_AS_SE	29 Jun – 9 Jul	Estágio de Preparação Específica	Seleção	Tenerife (ESP) ou Gloria (TUR)
10_AS_SE	Nov (conf.)	Estágio de Altitude	Seleção	Andorra/Font Romeu/S. Nevada

Tabela 17: Atividades de seleção nacional sénior elite - nadadores.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	Nadadores
1_AS_SE	9-30 Mar	Estágio de Altitude	CR
2_AS_SE	17-22 Fev	Estágio no CAR Jamor	JC
3_AS_SE	24-29 Mar	Estágio no CAR Jamor	JC
4_AS_SE	12-16 Abr	Irish Open Swimming Championships	DR, MN, JC
5_AS_SE	17-18 Mai	Mare Nostrum – Mónaco	CR
6_AS_SE	21-22 Mai	Mare Nostrum – Barcelona	CR, JC
7_AS_SE	24-25 Mai	Mare Nostrum - Canet	CR
8_AS_SE	23-28 Jun	61 Sette Colli	JC, MN
9_AS_SE	29 Jun – 9 Jul	Estágio de Preparação Específica	DR, MN, CR, JC
10_AS_SE	Nov (conf.)	Estágio de Altitude	CR

Nota: Os atletas com bolsa de esperanças olímpicas, poderão mediante proposta, análise e validação, integrar ações deste calendário de preparação individual ou outra atividade adequada à sua preparação, apoiada pela FPN na exata medida do apoio concedido pelo COP à preparação.

Atletas que apesar de não estarem integrados na PREPOL, estejam selecionados para principal competição do escalão sénior (absoluto), nomeadamente o Campeonato do Mundo de Singapura, poderão requerer a integração numa das atividades da Tabela 16, através da apresentação de um plano de preparação e sua justificação, o qual será analisado pela direção técnica nacional, e posteriormente submetido à aprovação da direção da FPN o apoio parcial ou total.

3.4. SELEÇÕES NACIONAIS – PARTICIPAÇÃO DE ESTAFETAS

A FPN, tendo em como finalidade promover o desenvolvimento de competências essenciais para melhorar o desempenho em provas de estafetas nas principais competições da presente época desportiva, irá definir critérios com o objetivo de criar condições e oportunidades para a possível participação de uma equipa de estafetas nos próximos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028. Assim, iremos considerar para 2025, o **Campeonato da Europa de Juniores (CEJ)**, o **Campeonato da Europa de Sub 23 – Seniores (CE S23)** e o **Campeonato do Mundo de Singapura (CMS)**, integrando as estafetas que tenham obtido a marca de referência pelo somatório de tempos obtidos até à data de fecho das inscrições de cada uma das competições mencionadas.

A participação das estafetas implica que os quatro elementos definidos tenham obrigatoriamente de competir nas referidas competições, ou que tenham obtido a marca de referência pelo somatório de tempos em pelo menos 2 estafetas. Um dos tempos de um dos elementos (previsível 1º elemento da estafeta) deverá ser oficial, os restantes poderão ser parciais de estafeta oficiais.

Tabela 18: Marcas de referência pelo somatório de tempos.

Estafeta	CEJ	CE S23	CMS
4x100 Liv Mas	03:25.00		03:16.00
4x200 Liv Mas	07:33.00		07:15.00
4x100 Est Mas	03:45.00		03:36.00
4x100 Liv Fem	03:50.00		03:43.00
4x200 Liv Fem	08:20.00		08:03.00
4x100 Est Fem	04:11.00		04:02.00
4x100 Liv Misto	03:41.00	03:37.00	03:33.00
4x100 Est Misto	03:58.00	03:54.00	03:49.00

Nota: Marcas de referência pelo somatório de tempos efetuadas por estimativa ao 12º classificado das edições anteriores das competições, arredondando superiormente no segundo seguinte.