



---

# 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 .....	16
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;
- Participação 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.



- An lise de prova.
- Avalia o e controlo do treino.
- Outros aspetos relevantes a definir.

### 3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

No Plano de Alto Rendimento (PAR) est o definidos os crit rios referenciais de sele o para todas as competi es onde a FPN ir  participar, em representa o nacional, assim como para est gios de prepara o, com abrang ncia a todos os escal es, na  poca em curso. O acompanhamento das sele es nacionais ser  feito pelos t cnicos da FPN. O convite a outros t cnicos com atletas integrados na sele o ser  feito, sempre que se justificar, de acordo com o interesse da sele o, por convite expresse da FPN. Fica definido como regra que a participa o de nadadores em competi es internacionais destinadas, em exclusivo, a sele es Nacionais (Ex. Ta as do Mundo) fica restringida aos nadadores que se encontrem referenciados nas diferentes sele es nacionais e apenas pode ocorrer quando a Sele o Nacional n o se fa a representar. Para al m dos crit rios definidos, em situa es de car cter excecional, devidamente justificadas, poder  o Diretor T cnico Nacional (DTN) ampliar ou restringir os crit rios definidos neste documento, desde que aprovados pela dire o da FPN. A apresenta o do programa de atividades, ser  subdividindo em tr s escal es distintos: Sele o Nacional Pr  J nior (SN Juv); Sele o Nacional J nior (SN Jun); Sele o Nacional S nior, onde se inclui a Sele o Nacional Elite (SNE).

**Tabela 5:** Piscina Longa – Tabela de Integra o nas atividades do PAR.

<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>�ndice 1</b>	<b>�ndice 2</b>	<b>�ndice 3</b>	<b>�ndice 4</b>	<b>�ndice 5</b>	<b>�ndice 6</b>	<b>�ndice 7</b>	<b>�ndice 8</b>	<b>�ndice 9</b>	<b>�ndice 10</b>	<b>�ndice 11</b>	<b>�ndice 12</b>	<b>�ndice 13</b>	<b>�ndice 14</b>	<b>�ndice 15</b>
<b>Masculinos</b>	<b>Pontua�o</b>	<b>(-20p)</b>	<b>(-40p)</b>	<b>(-60p)</b>	<b>(-80p)</b>	<b>(-100p)</b>	<b>(-120p)</b>	<b>(-140p)</b>	<b>(-160p)</b>	<b>(-180p)</b>	<b>(-200p)</b>	<b>(-220p)</b>	<b>(-240p)</b>	<b>(-260p)</b>	<b>(-280p)</b>	<b>(-300p)</b>
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
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>�ndice 1</b>	<b>�ndice 2</b>	<b>�ndice 3</b>	<b>�ndice 4</b>	<b>�ndice 5</b>	<b>�ndice 6</b>	<b>�ndice 7</b>	<b>�ndice 8</b>	<b>�ndice 9</b>	<b>�ndice 10</b>	<b>�ndice 11</b>	<b>�ndice 12</b>	<b>�ndice 13</b>	<b>�ndice 14</b>	<b>�ndice 15</b>
<b>Femininos</b>	<b>Pontua�o</b>	<b>(-20p)</b>	<b>(-40p)</b>	<b>(-60p)</b>	<b>(-80p)</b>	<b>(-100p)</b>	<b>(-120p)</b>	<b>(-140p)</b>	<b>(-160p)</b>	<b>(-180p)</b>	<b>(-200p)</b>	<b>(-220p)</b>	<b>(-240p)</b>	<b>(-260p)</b>	<b>(-280p)</b>	<b>(-300p)</b>
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 da Tabela World Aquatics (WAQ) 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 Fev	Meeting Internacional da Póvoa do Varzim	Clube	Póvoa Varzim (POR)
	8 e 9 Fev	Meeting Internacional de Lisboa	Clube	Lisboa – Jamor (POR)
<b>1_AS_JUV</b>	<b>1 e 2 Mar</b>	<b>VIII Open Natação do Liceu</b>	<b>Seleção</b>	<b>Madeira (POR)</b>
<b>2_AS_JUV</b>	<b>3 a 5 Mar</b>	<b>Estágio de Preparação</b>	<b>Seleção</b>	<b>Madeira (POR)</b>
	3 a 6 Abr	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Seniores	Clube	Lisboa – Jamor (POR)
<b>3_AS_JUV</b>	<b>16 e 18 Mai</b>	<b>Meeting de Gijon</b>	<b>Seleção</b>	<b>Gijon (ESP)</b>

	31 Mai-1 Jun	Meeting Internacional Queima das Fitas	Clube	Coimbra (POR)
	7 e 8 Jun	Meeting Internacional do Porto	Clube	Porto (POR)
<b>4_AS_JUV</b>	<b>16 a 21 Jun</b>	<b>Estágio de Preparação</b>	<b>Seleção</b>	<b>Rio Maior (POR)</b>
<b>5_AS_JUV *</b>	<b>3 a 6 Jul</b>	<b>Trofeu Ciutat de Mataró</b>	<b>Seleção</b>	<b>Mataró (ESP)</b>
<b>6_AS_JUV</b>	<b>20 a 26 Jul</b>	<b>EYOF European Youth Olympic Festival</b>	<b>Seleção</b>	<b>Skopje (MKD)</b>
	24 a 27 Jul	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Seniores	Clube	Coimbra (POR)
<b>7_AS_JUV</b>	<b>Outubro</b>	<b>Encontro Nacional das Seleções Nacionais</b>	<b>Seleção</b>	<b>A definir (POR)</b>

**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
<b>1_AS_JUV</b>	<b>1 e 2 Mar</b>	<b>Madeira (POR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Índice 13 (m) e 12 (f) em PL ou PC das tabelas 5 e 6, em competições até 9 de fevereiro de 2025.</li> <li>Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Zonais de Juvenis pela Tabela WAQ (5 mas + 5 fem).</li> </ul>
<b>2_AS_JUV</b>	<b>3 a 5 Mar</b>	<b>Madeira (POR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Índice 13 (m) e 12 (f) em PL ou PC das tabelas 5 e 6, em competições até 9 de fevereiro de 2025.</li> <li>Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Zonais de Juvenis pela Tabela WAQ (5 mas + 5 fem).</li> </ul>
<b>3_AS_JUV</b>	<b>16 e 18 Mai</b>	<b>Gijon (ESP)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PL: Índice 12 (m) e 11 (f), em competições da tabela anterior até 13 de abril de 2025.</li> <li>Serão selecionados os nadadores mais pontuados Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores pela Tabela WAQ (3 mas + 3 fem).</li> </ul>
<b>4_AS_JUV</b>	<b>16 a 21 Jun</b>	<b>Rio Maior (POR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PL: Índice 11 (m) e 10 (f) das tabelas 5 e 6, em competições até 8 de junho de 2025.</li> <li>Serão selecionados os nadadores mais pontuados Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores pela Tabela WAQ (3 mas + 3 fem).</li> </ul>
<b>5_AS_JUV</b>	<b>3 a 6 Jul</b>	<b>Mataró (ESP)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PL: Índice 11 (m) e 10 (f) das tabelas 5 e 6, em competições até 8 de junho de 2025.</li> <li>Serão selecionados os nadadores mais pontuados Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores pela Tabela WAQ (2 mas + 2 fem).</li> </ul>
<b>6_AS_JUV</b>	<b>20 a 26 Jul</b>	<b>Skopje (MKD)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serão cumpridas as cotas definidas pelo COP.</li> <li>PL: Índice 11 (m) e 10 (f) das tabelas 5 e 6, em competições até à data-limite a definir pelo COP.</li> <li>Se existirem mais nadadores com o critério anterior, serão selecionados os que tiverem maior pontuação da Tabela WAQ em relação à pontuação da prova de obtenção do índice do critério anterior.</li> </ul>
<b>7_AS_JUV</b>	<b>Outubro</b>	<b>A definir (POR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serão selecionados 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos que obtenham as 2 melhores pontuações da Tabela WAQ em PL numa das provas dos seguintes grupos: <ul style="list-style-type: none"> <li>50-100-200 Mariposa (2 masculinos e 2 femininos)</li> <li>50-100-200 Costas (2 masculinos e 2 femininos)</li> <li>50-100-200 Braços (2 masculinos e 2 femininos)</li> <li>50-100-200 Livres (2 masculinos e 2 femininos)</li> <li>400-800-1500 Livres (2 masculinos e 2 femininos)</li> <li>200-400 Estilos (2 masculinos e 2 femininos)</li> </ul> </li> </ul>

**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 WAQ.

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

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

**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
<b>1_AS_JUN</b>	<b>24-26 Jan</b>	<b>Genebra (SUI)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Índice 9 (m) e 8 (f) em PL da tabela 5, em competições até 15 de dezembro de 2024.</li> <li>Índice 8 (m) e 7 (f) nos Nacionais de 13 a 15 de dezembro de 2024.</li> <li>Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Nacionais de Piscina Curta pela Tabela WAQ (1 mas + 1 fem).</li> </ul>
<b>2_AS_JUN</b>	<b>1 a 3 Mar</b>	<b>Rio Maior (POR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Índice 10 (m) e 9 (f) em PL da tabela 5, em competições até 9 de fevereiro de 2025.</li> <li>Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Nacionais de Piscina Curta pela Tabela WAQ (3 mas + 3 fem).</li> </ul>
<b>3_AS_JUN</b>	<b>12 e 13 Abr</b>	<b>Limassol (CYP)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PL: Índice 9 (m) e 8 (f) da tabela 5, em competições até 6 de abril de 2025.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul>
<b>4_AS_JUN</b>	<b>9 a 13 Jun</b>	<b>Algarve (POR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PL: Índice 8 (m) e 7 (f) da tabela 5, em competições até 1 de junho de 2025.</li> </ul>
<b>5_AS_JUN</b>	<b>1 a 6 Jul</b>	<b>Samorin (SVK)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PL: Índice 8 (m) e 7 (f) da tabela 5, em competições até 1 de junho de 2025.</li> </ul>
<b>6_AS_JUN</b>	<b>Agosto</b>	<b>A definir (POR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PL: Índice 7 (m) e 6 (f) da tabela 5, em competições até 6 de julho de 2025.</li> </ul>
<b>7_AS_JUN</b>	<b>19 a 24 Ag</b>	<b>Otopeni (ROM)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PL: Índice 7 (m) e 6 (f) da tabela 5, em competições até 6 de julho de 2025.</li> </ul>
<b>8_AS_JUN</b>	<b>Outubro</b>	<b>A definir (POR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PL: Índice 10 (m) e 9 (f) da tabela 5, em competições até 31 de julho de 2025.</li> </ul>

**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 WAQ.
- 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 WAQ.
  - Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WAQ.

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

**Nota1:** 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.

### 3.3. 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)
<b>2_AS_SEN</b>	<b>5 a 9 Mar</b>	<b>Open da Primavera</b>	<b>Seleção</b>	<b>Sabadell (ESP)</b>
	3 a 6 Abr	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Seniores	Clube	Lisboa – Jamor (POR)
<b>3_AS_SEN</b>	<b>14-18 Abr</b>	<b>Estágio de Preparação</b>	<b>Seleção</b>	<b>Rio Maior (POR)</b>
<b>4_AS_SEN</b>	<b>21-22 Mai</b>	<b>Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona</b>	<b>Seleção</b>	<b>Barcelona (ESP)</b>
	31 Mai-1 Jun	Meeting Internacional Queima das Fitas	Clube	Coimbra (POR)
	7 e 8 Jun	Meeting Internacional do Porto	Clube	Porto (POR)
<b>5_AS_SEN</b>	<b>26 a 28 Jun</b>	<b>Campeonato Europeu de Sub 23</b>	<b>Seleção</b>	<b>Samorin (SVK)</b>
<b>6_AS_SEN</b>	<b>17 a 23 Jul</b>	<b>32º Jogos Mundiais Universitários</b>	<b>Seleção</b>	<b>Berlim (GER)</b>
<b>7_AS_SEN</b>	<b>19 a 24 Jul</b>	<b>Estágio de Preparação para Mundial</b>	<b>Seleção</b>	<b>A definir e confirmar</b>
	24 a 27 Jul	Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Seniores	Clube	Coimbra (POR)
<b>8_AS_SEN</b>	<b>27 a 3 Ago</b>	<b>Campeonato Mundial Absoluto</b>	<b>Seleção</b>	<b>Singapura (SGP)</b>
<b>9_AS_SEN</b>	<b>Outubro</b>	<b>Encontro Nacional das Seleções Nacionais</b>	<b>Seleção</b>	<b>A definir (POR)</b>
	Novembro	Meeting Internacional do Algarve em PC	Clube	Algarve (POR)
<b>10_AS_SEN</b>	<b>Novembro</b>	<b>Competição Internacional de Avaliação Europeu PC</b>	<b>Seleção</b>	<b>A definir e confirmar</b>
<b>11_AS_SEN</b>	<b>2 a 7 Dez</b>	<b>Campeonato da Europa Absoluto de PC</b>	<b>Seleção</b>	<b>Polónia (POL)</b>

**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
<b>1_AS_SEN</b>	<b>24-26 Jan</b>	<b>Genebra (SUI)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apenas para nadadores seniores que possam participar no CE Sub 23.</li> <li>Índice 4 (mas e fem) em PL da tabela 5, em competições até 15 de dezembro de 2024.</li> <li>Índice 3 (mas e fem) em PC da tabela 6, nos Nacionais de 13 a 15 de dezembro de 2024.</li> <li>Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Nacionais de Piscina Curta pela Tabela WAQ (1 mas + 1 fem).</li> </ul>
<b>2_AS_SEN</b>	<b>5 a 9 Mar</b>	<b>Sabadell (ESP)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Índice 4 em PL e Índice 5 em PL para os Sub 23 da tabela 5, em competições até ao dia 9 de fevereiro de 2025.</li> <li>Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Nacionais de Piscina Curta pela Tabela WAQ (1 mas + 1 fem).</li> </ul>
<b>3_AS_SEN</b>	<b>14-18 Abr</b>	<b>Rio Maior (POR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Índice 4 em PL e Índice 5 em PL para os Sub 23 da tabela 5, em competições até ao dia 6 de abril de 2025.</li> <li>Serão selecionados os nadadores mais pontuados dos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores pela Tabela WAQ (1 mas + 1 fem).</li> </ul>
<b>4_AS_SEN</b>	<b>21-22 Mai</b>	<b>Barcelona (ESP)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Índice 2 em PL e Índice 3 em PL para os Sub 23 da tabela 5, em competições até ao dia 27 de abril de 2025.</li> </ul>
<b>5_AS_SEN</b>	<b>26 a 28 Jun</b>	<b>Samorin (SVK)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Índice 3 em PL apenas para Sub 23 da tabela 5, em competições até ao dia 1 de junho de 2025.</li> </ul>
<b>6_AS_SEN</b>	<b>17 a 23 Jul</b>	<b>Berlim (GER)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="https://fpnatacao.pt/uploads/Natacao_Criterios_de_Selecao_JMU_Rhine-Ruhr_2025.pdf">https://fpnatacao.pt/uploads/Natacao_Criterios_de_Selecao_JMU_Rhine-Ruhr_2025.pdf</a></li> </ul>
<b>7_AS_SEN</b>	<b>19 a 24 Jul</b>	<b>A definir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Igual ao critério da <b>8_AS_SEN</b></li> </ul>
<b>8_AS_SEN</b>	<b>27 a 3 Ago</b>	<b>Singapura (SGP)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mínimo A definidos pela World Aquatics, em competições até ao dia 1 de junho de 2025.</li> <li>Apenas as marcas obtidas em provas homologadas pela World Aquatics serão consideradas.</li> <li><a href="https://resources.fina.org/fina/document/2024/11/19/87a1d745-842f-4108-849d-0a2d26d3cc3f/Singapore-2025-Standard-Entry-Times_v2_19112024.pdf">https://resources.fina.org/fina/document/2024/11/19/87a1d745-842f-4108-849d-0a2d26d3cc3f/Singapore-2025-Standard-Entry-Times_v2_19112024.pdf</a></li> </ul>
<b>9_AS_SEN</b>	<b>Outubro</b>	<b>A definir (POR)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Índice 4 em PL da tabela 5, em competições até 31 de julho de 2025.</li> </ul>
<b>10_AS_SEN</b>	<b>Novembro</b>	<b>A definir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A definir até agosto de 2025.</li> </ul>



<b>11_AS_SEN</b>	<b>2 a 7 Dez</b>	<b>Polónia (POL)</b>	• Índice 3 em PL ou Índice 2 em PC, das tabelas 5 e 6, 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 WAQ.
- 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 WAQ.
  3. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WAQ.

### 3.3.3. OBJETIVOS – SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR

**Tabela 15:** Objetivos das atividades da seleção nacional sénior.

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

**Nota:** 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.



### 3.3.4. 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	26-28 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	26-28 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.