

PLANO DE ALTO RENDIMENTO NATAÇÃO PURA CICLO 2022-2024 ANO 2023









ÍNDICE

	Nota	Pré	VIA DO PRESIDENTE	4
1	. INT	ROD	DUÇÃO	5
2	. MO	DEL	O DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES	8
	2.1.	Bol	SAS E INCENTIVOS	8
	2.1.	1.	BOLSAS DESPORTIVAS	8
	2.1.	2.	INCENTIVOS POR RESULTADOS	.10
	2.2.	APC	DIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO	.14
		RADO	N/GACO: Apoio ao Alto Rendimento Desportivo – Nadadores os nos Centros de Alto Rendimento Desportivo ou nos projetos di ão especifica do Comité Olímpico de Portugal	
	2.4.	PLA	NO ESPECIAL DE APOIO	.15
	2.5.	CEN	ITROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO	.17
	2.5.1.	CEN	itro Formação Alto Rendimento Desportivo Natação – Rio Maior	.17
	2.5.2.	CEN	ITRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - JAMOR - ELITE	.19
	2.5.3.	CEN	ITRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - COIMBRA	20
			TRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - JAMOR - APOIO INTERNACIONAL I SPECÍFICOS	
	2.6.		TÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO	
3			DE ALTO RENDIMENTO	
	3.1.	SEL	EÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR	
	3.1.	1.	CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2021-2024	
	3.1.	2.	TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR	
	3.1.	3.	OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2023	
	3.1.	4.	CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2022	28
	3.2.	SEL	EÇÃO NACIONAL JÚNIOR	32
	3.2.	1.	CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2022-2024	
	3.2.	2.	TABELA DE REFERENCIAÇÃO - SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR	
	3.2.		NADADORES INTEGRADOS	
	3.2.	4.	OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2023	
	3.2.	5.	CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	35
	3.2.		CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2023	
	3.3.		EÇÃO NACIONAL SÉNIOR	
	3.3.	1.	CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2022-2024	
	3.3.	2.	TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR	40

2





	3.3.3.	NADADORES INTEGRADOS	43
	3.3.4.	OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2023	43
	3.3.5.	CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	44
	3.3.6.	CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2023	45
	3.4. PR	OGRAMA ESPECIAL DE PREPARAÇÃO ESTAFETAS	51
4.	ANEXO	S	53





NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

Estamos com este Plano de Alto Rendimento Desportivo (PAR) a projetar um novo ciclo de atividade da Olimpíada que nos conduzirá aos Jogos Olímpicos de Paris 2024. Este é o grande evento que norteia o horizonte da nossa planificação estratégica.

Definidos os objetivos criou-se um novo quadro de referência que se assume desde logo como uma mudança paradigmática do modelo até hoje definido. Assente no princípio de que é necessário reunir as condições de preparação que coloquem os melhores nadadores em paridade com os adversários que necessitam ultrapassar. Assegurou-se a colaboração de uma equipa técnica com curriculum desportivo que de forma inequívoca assegura o conhecimento dos passos que temos de dar para nos colocar no patamar pretendido. Um treinador com presença regular nas finais e mesmo nos pódios das principais competições, Mundiais e Jogos Olímpicos, leia-se, é o ponto de partida para o desiderato, prolongando-se depois pela deteção e posterior convite para que os nadadores referenciados possam de forma direta ou indireta assumir um modelo de preparação que se espera, venha a guindar-nos às metas estabelecidas.

O caminho a percorrer apesar de exigente não é longo, Paris é já ali. Os critérios para obtenção de apoios são de facto exigentes, mas esta é a única forma de prevenir que sejam expostos ao sufrágio dos nossos parceiros institucionais, atletas que não reúnam as condições mínimas para cumprir o que os mesmos esperam de nós, resultados de referência.

A Natação tem necessariamente de passar para um nível em que o estar presente nas principais competições internacionais já não é suficiente, precisamos focar-nos nas finais para depois podermos ambicionar chegar aos pódios.

Estamos certos de que os passos dados poderão estar sujeitos a alguns enviesamentos interpretativos, mas estamos seguros de que os demos em plena consciência de que só uma mudança desta dimensão poderá de modo regular e sistemático garantir que chegaremos aos lugares onde queremos chegar.





1. INTRODUÇÃO

O presente documento destina-se a tutelar as medidas de apoio e o plano de alto rendimento desportivo para a disciplina de Natação Pura no ano de 2023 e no cumprimento das decisões tomadas para o quadriénio 2021-2024.

São aqui relevados os objetivos, os resultados que permitem inferir das possibilidades de virem a ser alcançados, o modelo de intervenção da Federação Portuguesa de Natação (FPN), as condições de preparação e as características dos planos anuais em função de cada um dos grupos definidos, a saber Juvenil, Júnior e Sénior, sendo que este último se subdivide nos grupos Elite e Jovem.

No que se refere aos objetivos:

- Presença numa final Olímpica.
- 2. 10 mínimos A Jogos Olímpicos (JO) 2024.
- 3. 6 classificações entre os 16 primeiros nos Jogos Olímpicos de 2024.
- 4. Participação de uma equipa de estafetas nos Jogos Olímpicos de 2024.
- Alcançar nas competições de referência em cada época desportiva mais de 50% de recordes pessoais ou melhores marcas do ano.
- 6. Dois Centros de Alto Rendimento em funcionamento pleno.
- 7. Até ao final da Época desportiva 2023/2024 conseguir que um total de 16 nadadores com idade igual ou inferior a 23 anos, tenham cumprido pelo menos um dos tempos da tabela de referência 2021/2024, a menos de 3% do nível TOP Mundial e que funcionará como a base de Referenciação de Nadadores para o ciclo 2024/2028.

Linhas de orientação geral para o Plano de Alto Rendimento:

- a) Identificação dos nadadores que poderão concretizar os objetivos de final de ciclo. Nadadores integrados nos programas de Preparação Olímpica (1) ou de Esperanças Olímpicas (2) e definição de um grupo especial de nadadores cujo nível de evolução pressuponha potencial desportivo para o cumprimento dos objetivos definidos.
- b) A Federação Portuguesa de Natação terá em funcionamento dois Centros de Treino. Um no Jamor destinado a nadadores seniores e um em Rio Maior destinado aos escalões de juvenis e juniores.
- O apoio à preparação destina-se unicamente aos nadadores que integrem
 Centros de Alto Rendimento Sénior / Elite e Júnior. Os nadadores dos grupos 1 e





2 identificados na alínea anterior e que optarem por continuar a treinar nos seus clubes, poderão ser apoiados se cumprirem o plano do Treinador de Elite da FPN ou mediante a apresentação de um programa individual de preparação que deverá ter a aprovação do referido treinador.

Nota: Os nadadores integrados na PREPOL, poderão dispor da bolsa de preparação, caso optem por um enquadramento técnico diferente do disponibilizado pelo Centro de Treino da FPN.

- d) Os nadadores poderão sempre aceder às competições internacionais principais definidas para cada uma das épocas desportivas desde que cumpram os critérios estabelecidos.
- e) Os mínimos de participação nas principais competições internacionais do escalão absoluto terão como pressuposto o resultado do oitavo ao décimo segundo classificado da edição anterior dos Campeonatos Europeus e o mínimo A da FINA nos campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos. No que se refere aos Campeonatos Europeus haverá ainda a inclusão de outros critérios para nadadores mais jovens e outros de acordo com o poder discricionário do Treinador de Elite FPN.
- f) Criação de um programa especial para Estafetas com vista à integração nas principais competições. Ações especiais de preparação para os nadadores integrados nas Estafetas; Critérios especiais para a participação de estafetas nas principais competições internacionais.
- g) No caso dos Europeus e Mundiais de Juniores a tabela será a definida no ciclo anterior.
- h) Programa Júnior: duas participações competitivas nos Meetings Internacionais em Portugal mais duas competições a disputar no estrangeiro incluindo a competição principal, o Campeonato Europa de Juniores. A possibilidade de participação no Multinations Júnior como uma das duas competições internacionais previstas e/ou um Dual Meet com a Seleção da Andaluzia. Integração das ações de avaliação nos CAR FPN.
- i) Ações de controlo e avaliação e concentrações de treino, integradas nos diferentes CAR da FPN para os nadadores Juniores e Seniores. Os nadadores acedem através da obtenção de marcas critério. As concentrações de treino funcionam assim integradas em sessões especiais dos CAR Rio Maior e Jamor. Definição de uma participação internacional para os nadadores deste grupo.





- j) Programa Pré Júnior: Implementação efetiva do plano de preparação desportiva de longo prazo, com base no Documento FPN. Participação competitiva constituída por dois Meetings Internacionais em Portugal mais um dual Meet com a Seleção da Andaluzia e a uma competição no Estrangeiro de dimensão superior (FOJE ou COMEN). Programa de Controlo e avaliação baseado num programa que possa ser aplicado de forma simples pelo treinador do clube do nadador referenciado.
- Definição de um programa de enquadramento dos talentos desportivos que preveja entre outras ações a integração dos nadadores identificados em programas de estágios no CAR de Rio Maior. Nadadores Alvo - Femininos 13 e 14 anos; Masculinos 14 e 15 anos. Estudar a possibilidade de criação de uma proposta de programa de treino para este grupo de nadadores com vista à sua implementação nos clubes que os integrem desde que o aceitem e reúnam condições para o fazer cumprir.
- m) Os critérios de acesso para as competições de referência manter-se-ão ao longo do ciclo.





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 Natação Portuguesa, pretende-se premiar a excelência verificada na participação, resultados e classificações dos nossos praticantes, nas principais competições internacionais.

Para o presente ciclo 2021/2024, 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. Critérios para obtenção das bolsas desportivas.

Nível	Critérios	Duração	Valor
A (COP)	Ver grelhas de integração COP Tabela de Referência COP Nível Elite	Projeto Preparação Olímpica Paris 2024	(COP por nível)
B (FPN)	Tabela de Referência Apoio à Qualificação	12 meses até agosto 2023	650€





Tabela 2. Tabela de referenciação - bolsas desportivas 2022-2024. Válido desde 1 de janeiro de 2022.

GRELHA DE INTEGRAÇÃO PREPOL - RESULTADO COMPETIÇÃO CRITÉRIO VÁLIDO EM PROVAS HOMOLOGADAS PARA O EFEITO								
	MASC	JLINOS		Provas		FEMININOS		
AQ 22	AQ 23	AQ 24	ELITE	PROVAS	ELITE	AQ 24	AQ 23	AQ 22
00:22.29	00:22.07	00:21.96	00:21.82	50L	00:24.54	00:24.70	00:24.82	00:25.07
00:49.07	00:48.58	00:48.34	00:48.07	100L	00:53.53	00:53.61	00:53.88	00:54.41
01:47.85	01:46.79	01:46.26	01:45.77	200L	01:56.97	01:57.26	01:57.85	01:59.02
03:50.18	03:47.91	03:46.78	03:46.17	400L	04:06.26	04:07.90	04:09.14	04:11.62
07:58.72	07:54.01	07:51.65	07:49.94	800L	08:26.61	08:26.71	08:29.24	08:34.31
15:14.50	15:05.49	15:00.99	14:57.72	1500L	16:06.67	16:09.09	16:13.94	16:23.63
00:54.55	00:54.01	00:53.74	00:53.40	100C	00:59.62	00:59.99	01:00.29	01:00.89
01:59.26	01:58.09	01:57.50	01:56.62	200C	02:09.72	02:10.39	02:11.04	02:12.35
01:00.38	00:59.79	00:59.49	00:59.31	100B	01:06.37	01:06.79	01:07.12	01:07.79
02:11.48	02:10.19	02:09.68	02:09.01	200B	02:23.40	02:23.91	02:24.63	02:26.07
00:52.45	00:51.93	00:51.67	00:51.40	100M	00:57.54	00:57.92	00:58.21	00:58.79
01:57.52	01:56.36	01:55.78	01:55.25	200M	02:08.11	02:08.43	02:09.07	02:10.36
01:59.71	01:58.53	01:57.94	01:57.64	200E	02:10.66	02:11.47	02:11.88	02:13.19
04:16.29	04:13.76	04:12.50	04:11.87	400E	04:37.83	04:38.53	04:39.92	04:42.71

Nota 1: as marcas da grelha poderão ser revistas logo que sejam divulgados os mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos de Paris 2024, definidos pela FINA. AQ: Apoio à Qualificação, válido por 12 meses; Elite: válido por 24 meses sujeito a avaliação no final de 12 meses ou até realização de competição alvo. Nota 2: após resultado de integração no projeto, o treinador do respetivo nadador que efetuou o resultado tem um mês para entregar o plano de preparação do mesmo à DTN.

AQ 22: Acesso a nadadores até ao final de 2022 - válido por 12 meses.

AQ 23: Acesso a nadadores até ao final de 2023 - válido por 12 meses

AQ 24: Acesso a nadadores até ao final do período de qualificação caso o apuramento não se concretize ou até à realização dos Jogos Olímpicos caso o critério de manutenção estabelecido não se concretize.

Nota:

- a) Para integração no nível Elite a marca terá de ser obtida até ao final do período de apuramento para os Jogos Olímpicos.
- b) Para integração AQ 22 a marca terá de ser obtida até ao final do ano de 2022.
- c) Para integração AQ 23 a marca terá de ser obtida até ao final do ano de 2023.
- d) O regime de atribuição das bolsas desportivas só será valido até dia 24 de julho de 2024.





2.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

1. A FPN premiará, de acordo com a tabela 3, os nadadores que obtenham recordes nacionais absolutos nas distâncias olímpicas (não acumulável para a mesma prova), nos Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo, Campeonatos da Europa e Campeonato do Mundo e da Europa de Juniores.

Nota: O prémio apenas será pago no caso de corresponder a uma classificação até 16º nos Jogos Olímpicos e Campeonatos do Mundo em piscina longa e 8 primeiros nas restantes competições de piscina longa.

- 2. A FPN premiará o resultado desportivo por igual, 750€, sempre que nos Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e Campeonatos Europeus, o (a) nadador(a) obtiver o seu recorde pessoal nas provas em que cumpriu previamente o mínimo de participação exigido e quando a marca não corresponde a Recorde Nacional Absoluto.
- Nota 1: O prémio apenas será pago no caso de corresponder a uma classificação até 16º nos Jogos Olímpicos e Campeonatos do Mundo Absoluto de Piscina longa e 8 primeiros nas restantes competições de piscina longa.
- Nota 2: No Campeonato Europeu de piscina longa em ano Olímpico, para os nadadores que participem nos J.O. o prémio por resultado desportivo, ficará suspenso, não sendo considerado, no caso da marca obtida ser melhor, do que a que vier a ser obtida nessa competição.
- 3. A FPN premiará os nadadores que acederem às classificações de referência nas grandes competições Internacionais de acordo com a seguinte tabela:





Tabela 3. Tabela de incentivos.

Classificação **	JO	CMPL	CEPL	СМРС	CEPC	UNI	CMJ (a)	CEJ (a)					
1	Prémio Governamental *				3500 €	P.G.*	2500 €	2000€					
2		Prémio Gov	ernamental *		1750 €	P.G.*	1250 €	1000€					
3		Prémio Gov	ernamental *		750 €	P.G.*	700 €	500€					
4	10000€	5000€	2500€	800€	-	-	3º - 5%	-					
5	6000€	3000€	1500€	650€	-	-	3º - 10%	-					
6	4200€	2100€	1050€	500€	-	-	3º - 15%	-					
7	3360€	1680€	840€	400€	-	-	3º - 20%	-					
8		à fase		A passagem à fase seguinte da competição tem um prémio	-	-	3º - 25%	-					
9	A passagem à fase		A passagem à fase seguinte da competição		-	-	-						
10					-	-	-	-					
11	seguinte da competição	seguinte da competição			-	-	-	-					
12	tem um	tem um	tem um		-	-	-	-					
13	prémio adicional de	prémio	1000€ nor		-	-	-	-					
14	2500€ por	1500€ por		1000€ por	1000€ por	1000€ por	1000€ por	1000€ por	adicional de 750€ por fase	-	-	-	-
15	fase	fase			roce por idoo	-	-	-	-				
16					-	-	-	-					
RN ABS nadador ***	2000€	1500€	1000€	-	-	1000€	1000€	1000€					
RN ABS treinador ***	1000€	750€	500€	-	-	500€	500€	500€					
Rec. Pessoal (caso não seja RN Absoluto) ***	1000€	-	-	-	-	-	-	-					

a) Prémios entregues sob forma de bolsa em material desportivo; Bolsa de preparação ou apoio à educação.

4. A FPN premiará a inclusão de atletas no Ranking Mundial Absoluto em piscina longa de cada ano em função do seguinte critério:

Classificação	P50m
1º	20.000 €
2º	15.000 €
30	12.500 €
4º - 6º	10.000 €
7º - 8º	8.000€
9º -10º	7.000 €
11º - 15º	4.500 €
16º - 25º	3.000 €

Nota: Os prémios apenas serão atribuídos em competições homologadas pela FINA.

^{*} Prémios Governamentais

^{**} Apenas serão considerados prémios que correspondam a classificações na primeira metade da tabela de participantes.

^{***} Prémios apenas serão pagos no caso de permitirem a passagem à fase seguinte da competição Semifinal e Final.

^{****} Os prémios das distâncias não olímpicas serão cotadas a 50% dos valores da tabela 3.





- 5. A FPN apoiará os treinadores dos clubes cujos nadadores sejam apurados e/ou obtenham classificações de referência nas grandes competições internacionais de acordo com o seguinte critério:
 - Apuramento Campeonatos da Europa e do Mundo Absoluto: 500€ por competição independentemente do número de nadadores. Os treinadores receberão sob a forma de apoio à deslocação nestas competições;
 - Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores e Jogos Olímpicos da Juventude: 500€ caso o/os respetivo(s) nadador (es) obtenha(m) uma classificação entre os 16 primeiros. Os treinadores receberão sob a forma de apoio à deslocação a estas competições.

Nota 1: os 500€ não são cumulativos no caso de um treinador que tenha mais que um nadador na mesma competição

Nota 2: os incentivos serão atribuídos em regime de duodécimos com um valor mínimo de 250€.

Nota final relativa ao modelo de apoio:

A preparação para o Alto Rendimento Desportivo será essencialmente baseada nos Centros de treino da FPN. De qualquer forma, a FPN procurará manter o apoio aos nadadores, clubes e treinadores que não se encontrem integrados nos mesmos:

Consideram-se neste apoio 3 grupos distintos:

A – **Nadadores enquadrados nos programas de Preparação Olímpica**: 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 e pelo treinador responsável pelo Alto Rendimento da FPN Alberto Silva.

B – Nadadores não enquadrados pela PREPOL, mas que tenham cumprido critério de acesso a competições internacionais ou nadadores integrados no programa de Esperanças Olímpicas: Podem integrar as clínicas, as concentrações ou os estágios específicos de preparação programados pela FPN para a competição em referência cumprindo o programa definido pelo Treinador para o Alto Rendimento da FPN Alberto Silva. Possibilidade de extensão do programa de acompanhamento da equipa multidisciplinar da FPN a estes nadadores desde que os treinadores





decidam cumprir o programa de preparação definido pelo referido treinador e aplicado no CAR Jamor.

C – Outros nadadores, cujo potencial desportivo possa antever a futura integração nos Centros de Treino: Palestras, Ações de formação temáticas, acompanhamento da preparação dos nadadores CAR Jamor - Acesso por candidatura dos treinadores interessados com preferência para treinadores que enquadrem nadadores integrados nas diferentes seleções nacionais. Algumas das ações serão creditadas.





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 LEN;
- Isenção de taxas de inscrição nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais;
- Outros definidos 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 para Paris 2024.
- 2.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NADADORES INTEGRADOS NOS CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO OU NOS PROJETOS DE PREPARAÇÃO ESPECIFICA DO COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

- Apoio médico/nutricional

- Apoio médico do responsável clínico da FPN, Dr. Rui Escaleira (nadadores referenciados pela FPN, que não estejam a ser acompanhados por outro médico de medicina desportiva).
- Apoio médico nos Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior, CAR Jamor e CAR Coimbra).

- Apoio fisioterapia/recuperação/prevenção de lesões

- Apoio da equipa de fisioterapia da FPN (equipas de apoio em diferentes locais).
- Apoio da equipa de fisioterapia nos Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior, CAR Jamor).

- Apoio psicológico/motivacional

- Definição do perfil psicológico dos nadadores envolvidos nos projetos especiais da FPN CAR Jamor; CAR Coimbra; PREPOL e Esperanças Olímpicas.
- Ações de formação dirigidas aos treinadores envolvidos nos projetos indicados.
 - Apoio psicológico individualizado em casos identificados.





 Apoio da equipa de psicologia nos Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior).

- Análise de prova

- Análise de prova nas principais competições nacionais.
- Análise de prova nas principais competições internacionais.

- Avaliação e controlo do treino:

- Avaliação antropométrica.
- Avaliação funcional.
- Equilíbrio muscular.
- Condição física.
- Avaliação técnica.
- Avaliação fisiológica.

Calendarização dos momentos de Avaliação e Controlo do Treino:

- Início da época (setembro/outubro)
- Janeiro
- Outros momentos que sejam requeridos pelos técnicos dos nadadores referenciados ou necessários face à avaliação diagnóstica efetuada pela equipa de avaliação.

Local das avaliações:

Centros de Alto Rendimento (CAR Rio Maior, CAR Jamor; CAR Coimbra).

2.4. PLANO ESPECIAL DE APOIO

O Plano Especial de Apoio, destina-se a complementar a preparação especifica dos nadadores do CAR Jamor; CAR Coimbra e de nadadores com possibilidades efetivas de obtenção de minimos para as principais competições internacionais, sobretudo os Jogos Olímpicos de Paris 2024. Será adotado como referência para integração a obtenção de mínimos para o campeonato Europeu Absoluto.

- 1. Este plano será financiado através de:
- a) Plano de Alto Rendimento Natação Pura;
- b) Projeto de Preparação Olímpica, nadadores integrados no CAR Jamor e nadadores que integrem este programa;
- c) Projeto Esperanças Olímpicas, nadadores integrados no CAR Jamor; CAR
 Coimbra e nadadores que integrem este programa;





- d) Apoio à preparação recolhido junto de outras instituições;
- e) Dedução de valores resultantes de ações previstas no PAR e não realizadas. Apenas para nadadores que tenham cumprido os critérios.
- Com o valor estimado para esta época desportiva pretende-se cumprir o conjunto de ações que já estão previamente definidas no PAR 2023
- 3. Os atletas que possam vir a ser abrangidos pelo plano, deverão cumprir os critérios pré definidos pelo Treinador da Seleção Alberto Silva. Não são contabilizadas as restantes ações que já estão contempladas no PAR.
- 4. Cada uma das ações deverá ter um orçamento prévio onde estarão incluídos todos os custos e o mesmo deverá ser estabelecido pelo Head Coach ou por alguém da equipa técnica do CAR Jamor.
- 5. O valor global definido para cada ano, não poderá ser ultrapassado.





2.5. CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

Os centros de alto rendimento desportivo funcionam sob a égide da FPN e procuram dar uma resposta em termos de condições de preparação para os atletas que revelem condições para aceder ao regime de Alto Rendimento Desportivo.

2.5.1. CENTRO FORMAÇÃO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATAÇÃO - RIO MAIOR

O CFARDN de Rio Maior, funcionará como centro preferencial para nadadores do Escalão Pré-Júnior e Júnior que revelem potencial de participação nos campeonatos Europeus desta categoria.

Com base nos resultados atingidos nos Campeonatos Nacionais de Inverno de piscina longa, a Direção Técnica da FPN elaborará uma listagem de todos os nadadores que revelem potencial para atingir este objetivo e com base na mesma procederá ao envio de convites aos clubes dos atletas em questão para integração do Centro. Após esta primeira triagem e no caso de existirem vagas disponíveis, proceder-se-á a nova fase de convites em função dos resultados obtidos até ao final da época desportiva em piscina longa.

A todos os nadadores com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos que tenham obtido pelo menos um dos tempos da tabela 4, serão endereçados convites para integração no Centro.

Serão igualmente considerados elegíveis para o Centro os nadadores classificados nos dez primeiros lugares por aproximação ao nível de referenciação ou do nível de integração no CFARD. Esta listagem será, como referido, atualizada em janeiro, abril e julho de cada ano (ver anexo).

Tabela 4. Tabela de acesso à integração no CFARDN Rio Maior 2021-2025.

Masci	ulinos	PROVAS - P50m	Feminin	os - P50
Juniores 1º ano	Juvenis A	PROVAS - PSUIII	Juniores 1º ano	Juvenis A
00:23.68	00:24.39	50 LIV	00:26.59	00:27.39
00:52.05	00:53.62	100 LIV	00:58.39	01:00.14
01:54.81	01:58.26	200 LIV	02:06.15	02:09.93
04:03.69	04:11.00	400 LIV	04:26.07	04:34.06
08:21.77	08:36.82	800 LIV	09:10.41	09:26.93
16:06.47	16:35.46	1500 LIV	17:25.13	17:56,48
00:57.85	00:59.59	100 COS	01:05.24	01:07.20
02:05.99	02:09.77	200 COS	02:20.01	02:24.21
01:04.57	01:06.51	100 BRU	01:12.02	01:14.18
02:20.65	02:24.87	200 BRU	02:37.05	02:41.76
00:55.80	00:57.48	100 MAR	01:02.30	01:04.17
02:05.07	02:08.82	200 MAR	02:18.44	02:22.59





Masc	ulinos	PROVAS - P50m	Femininos - P50	
Juniores 1º ano	Juvenis A	PROVAS - PSUIII	Juniores 1º ano	Juvenis A
02:08.33	02:12.18	200 EST	02:22.51	02:26.78
04:36.32	04:44.61	400 EST	04:58.83	05:07.79

Nota:

- 1. Os nadadores que integrarem o CFARD Rio Maior nas condições anteriormente indicadas, têm como objetivo a obtenção de mínimos para o Campeonato Europeu de Juniores.
- 2. Os nadadores integrados nas Listagens podem considerar-se convidados para integrar o CFARD Rio Maior

a) Os Nadadores

- a.1) Centro de Formação para Alto Rendimento da FPN para os nadadores Juvenis e Juniores. Integrará os melhores nadadores portugueses de acordo com a referenciação prévia pelas tabelas atualmente em vigor e que serão atualizadas em função dos mínimos de acesso para o europeu júnior. No máximo integrarão o centro 12 nadadores com admissão através desta via.
- a.2) Este Centro integrará por ordem preferencial os nadadores referenciados em função da sua proximidade e / ou condições de cumprirem o mínimo de acesso ao Campeonato da Europa de Juniores.

Nota: Os nadadores que atualmente integram o CFARD Rio Maior só poderão continuar no Centro se fizerem parte da lista referida no anexo 4.

Estrutura:

- b.1) No CFARD Rio Maior estarão em permanência 1 treinador que será apoiado por um estagiário ao abrigo do protocolo com a ESDRM e em função do número de nadadores integrados por um treinador assistente.
- b.2) As condições de espaço de água para o grupo será sempre no cumprimento do pressuposto de um máximo de 5 nadadores para cada pista com um mínimo de 3 pistas disponíveis para o treino.
- b.3) Aos Sábados haverá disponíveis para este grupo 2 pistas entre as 8:00 e as 11:00.
- b.4) Aos Sábados de tarde e domingos haverá ainda em função das necessidades a possibilidade de dispor de pistas para treino se solicitadas pelos treinadores





- b.5) O Ginásio; a Fisioterapia, a Psicologia, o departamento médico, a antropometria, nutrição e os meios de recuperação são algumas das valências disponibilizadas pela DESMOR a que os nadadores deste grupo poderão aceder sempre que os treinadores achem necessário e de forma controlada de acordo com as necessidades de modo a prevenir a sobrecarga dos serviços.
- b.6) Haverá a possibilidade de em coordenação com a unidade de apoio ao alto rendimento na escola UAARE estabelecer um currículo próprio para os nadadores que revelarem condições excecionais para a obtenção de resultados relevantes em competições internacionais de natação.

Nota:

- Os nadadores que integrarem o CFARD Rio Maior nas condições anteriormente indicadas, têm como objetivo a obtenção de mínimos para o Campeonato Europeu de Juniores.
- 2. A possibilidade de endereçar convites a nadadores que revelem potencial inequívoco para atingirem os objetivos definidos, assim como a decisão sobre a não continuidade dos nadadores que não atinjam os mínimos referidos ficará dependente de análise da Direção Técnica Nacional.

2.5.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - JAMOR - ELITE

a) Os Nadadores

- a.1) Centro de Alto Rendimento da FPN para os nadadores Seniores. Integrará os melhores nadadores portugueses de acordo com os grupos definidos 1, 2 ou 3. No máximo integrarão o centro 16 nadadores independentemente de residirem no Centro (Internos) ou residirem fora do Centro (Externos).
- a.2) Este Centro integrará por ordem preferencial os nadadores referenciados; PREPOL; Esperanças Olímpicas; Nadadores com potencial desportivo que possa antever a sua participação nos JO Paris.

b) Estrutura:

- b.1) No CAR Jamor Elite, ficará instalada em permanência a equipa técnica Nacional; Treinador Nacional; Preparador Físico; Biomecânico; Fisioterapeuta. Alberto Silva; Igor Silveira; Sami Elias; Daniel Moedas.
- b.2) 2ª a 6ª, haverá disponíveis para este grupo pistas de 50m e pistas de 25 m das 08:30 às 10:30 e das 16:30 às 18:30.





- b.3) Aos sábados haverá disponíveis para este grupo 4 pistas entre as 7:00 e as 8:30,3 pistas das 8:30 e as 9:00 e 2 pistas entre as 15:00 e as 17:00.
- b.4) Aos domingos haverá disponíveis para este grupo 2 pistas entre as 9:00 e as 11:00.
- b.5) As necessidades estarão de acordo com a adesão dos nadadores a este grupo de treino (menos nadadores, menos pistas: máximo 4-5 nadadores/pista)
- b.6) O Ginásio funcionará com marcação.
- b.7) O CAR JE poderá aceder a todas as valências de apoio do Centro de Alto Rendimento do Jamor.

2.5.3. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - COIMBRA

a) Os Nadadores

Este Centro integrará por ordem preferencial os nadadores Seniores referenciados na PREPOL, Esperanças Olímpicas e Nadadores com potencial desportivo que possa antever a sua participação nos JO Paris e Brisbane. A FPN custeará as despesas com os nadadores integrados na PREPOL e não considerará as despesas referentes ao Enquadramento técnico para os nadadores em regime externo. Haverá possibilidade de integrar nadadores em regime interno com as condições de alojamento a definir. Numa primeira fase os nadadores em regime interno terão obrigatoriamente que frequentar o Ensino Superior e caso não estejam integrados em estabelecimento da Academia de Coimbra terão de reunir condições de transferência.

b) Estrutura:

O enquadramento técnico será garantido pelos treinadores Vítor Ferreira e Gonçalo Neves e os treinos decorrerão em piscina de 50 metros no Complexo Olímpico de piscinas de Coimbra e em piscina de 25 metros mediante protocolo estabelecido com a Câmara de Coimbra.

As valências de apoio direto resultam da colaboração com a Universidade de Coimbra.





2.5.4. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO - JAMOR - APOIO INTERNACIONAL E GRUPOS ESPECÍFICOS

Nota: O Centro apenas poderá funcionar na exata medida de haver autofinanciamento para o efeito. Não haverá custos adicionais em termos de estrutura da FPN. Podendo ser considerado como centro de referência para carreiras duais pela FINA.

a) Os Nadadores

- a.1) Centro de Alto Rendimento da FPN AIGE. Integrará nadadores ao abrigo de protocolos com outras federações internacionais de natação, nadadores que tenham um nível desportivo que possa antever a sua futura integração nos centros principais e nadadores integrantes de projetos de desenvolvimento com interesse específico para a FPN. No máximo integrarão o centro 10 nadadores independentemente de residirem no Centro (Internos) ou residirem fora do Centro (Externos).
- a.2) Este Centro integrará os nadadores de acordo com o interesse específico da FPN tendo em conta os grupos referidos: Protocolos de cooperação; Nadadores com potencial para integrarem os grupos principais; Projetos especiais da FPN designadamente grupos específicos de preparação desportiva.

b) Estrutura:

- b.1) Este grupo será da responsabilidade da Direção Técnica Nacional e terá um treinador destacado em permanência (Poderá trabalhar em regime de estágio remunerado, supervisionado pela direção Técnica da FPN). Paulo Franco (DTN Adjunto) e Felipe Falcoski (Treinador destacado). Ambos os técnicos prestarão apoio à equipa técnica do CAR JE sempre que a mesma for necessária.
- b.2) 2ª a 6ª, haverá disponíveis para este grupo 2 pistas das 06:30 às 8:30 e das 14:30 às 16:30.
- b.3) Aos sábados haverá disponíveis para este grupo 1 pista entre as 9:00 e as 11:00.
- b.4) O Ginásio funcionará com marcação.
- b.5) Este grupo poderá aceder parcialmente às valências de apoio do Centro de Alto Rendimento do Jamor, desde que esta mesma utilização não tenha implicação com a do grupo principal.
- b.6) O acesso a este grupo decorrerá através de candidatura em Formulário específico
 e poderá estar dependente do número de nadadores integrados no grupo 2.1.





2.6. CRITÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO

As pistas que estão disponibilizadas pelas entidades gestoras dos complexos do Jamor, Coimbra, Póvoa de Varzim e outros, destinam-se à melhoria das condições de treino dos melhores nadadores nacionais. Assim sendo, é prioritário que as mesmas sejam disponibilizadas preferencialmente a entidades que enquadrem nadadores que cumpram as premissas definidas e que referem os critérios que, para este efeito, os consideram como nadadores de Alto Rendimento Desportivo.





3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2023 reger-se-á pelas condições definidas no Regulamento de Alto Rendimento e constitui o documento orientador e regulador de toda a atividade afeta ao Alto Rendimento e às Seleções Nacionais.

No presente documento estão definidos os critérios referenciais de seleção para todas as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, com abrangência a todos os escalões, na época em curso.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excecional, relacionadas com o desempenho dos praticantes em cada momento específico, as características intrínsecas a cada competição, o percurso recente aliado às perspetivas de evolução bem como à postura revelada pelos praticantes, poderá o Diretor Técnico Nacional (DTN) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

Neste âmbito chama-se particular atenção para a caracterização das competições e para o escalonamento da importância de cada uma delas deixando claro que não é aceitável, sem a apresentação de uma justificação plausível, que um nadador obtenha melhores resultados em competições de importância inferior de acordo com a definição aqui estabelecida. Este aspeto poderá ser condicionante da permanência de atletas nas seleções nacionais ou nos diferentes regimes de apoio. Manter-se-á também a possibilidade de convite aos Diretores Técnicos Regionais para integrarem as atividades da Seleção Nacional Pré Júnior, especialmente nos estágios de avaliação, bem como nas competições internacionais realizadas em Portugal (Meetings Internacionais).

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.

Uma última referência prende-se com a participação das seleções nacionais nos Meetings Internacionais realizados em Portugal; assim, sempre que esta se verificar nos escalões Juniores e Pré-Juniores, todos os nadadores que sejam selecionados nadarão em representação exclusiva da Seleção Nacional.

Apresentamos de seguida o programa de atividades para o período 2023, subdividindo o mesmo em três escalões distintos: Seleção Nacional Pré Júnior (SNJuv); Seleção





Nacional Júnior (SNJun); Seleção Nacional Sénior dividida em Seleção Nacional Elite (SNE) e Seleção Nacional Sénior Jovem (SNSJ).





3.1. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

Esta será composta por nadadores com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos, nos masculinos, e entre os 14 e 15 anos, nos femininos. Para a época 2022-2023 serão os nadadores com idades correspondentes aos anos de nascimento de 2007 e 2008, nos masculinos, e de 2008 e 2009, nos femininos.

3.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2021-2024

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no triénio 2021-2024, da Seleção Nacional Pré-Júnior será composto por:

- Concentrações para os nadadores referenciados Três Zonas:
 Concentrar os atletas referenciados, em pequenos grupos de treinos, para estarem presentes no Centro de formação para Alto Rendimento de Rio Maior.
- a) Avaliação técnica dos nadadores
- b) Apresentação das valências do CFARD
- c) Formação Contínua Treinadores.
- Dois Meetings Internacionais em território nacional e uma participação num "Dual Meet" com a Andaluzia ou outro Torneio Internacional.
- Possibilidade de participação em Competição Internacional Principal (Previsão, anos pares: FOJE; anos ímpares: Taça Latina, Multinations ou COMEN).

3.1.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO - SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

A tabela de referenciação para a Seleção Pré-Júnior é a que se apresenta de seguida (tabela 5), com a exceção da participação no primeiro meeting a realizar em piscina de 50m onde poderá considerar-se a utilização da tabela 6.

Os tempos apresentados (tabela 5) estão definidos para piscina de 50m, não sendo consideradas conversões de tempos de piscina de 25m ou outras.





Tabela 5. Tabela de referenciação para seleção pré-júnior P50m 2023.

Masculinos	PROVAS - P50m	FEMININOS
00:24.15	50 LIV	00:27.12
00:53.08	100 LIV	00:59.55
01:57.09	200 LIV	02:08.65
04:08.52	400 LIV	04:31.34
08:31.70	800 LIV	09:21.31
16:25.61	1500 LIV	17:45.82
00:59.00	100 COS	01:06.53
02:08.48	200 COS	02:22.78
01:05.85	100 BRU	01:13.45
02:23.43	200 BRU	02:40.16
00:56.91	100 MAR	01:03.54
02:07.54	200 MAR	02:21.18
02:10.88	200 EST	02:25.33
04:41.79	400 EST	05:04.74

Tabela 6. Tabela de referenciação para seleção pré-júnior P25m 2023.

Masculinos	PROVAS - P25M	FEMININOS
00:23.20	50 LIV	00:26.57
00:50.85	100 LIV	00:58.23
01:54.07	200 LIV	02:06.16
03:59.73	400 LIV	04:27.22
08:17.35	800 LIV	09:15.07
15:59.71	1500 LIV	17:35.11
00:55.68	100 COS	01:03.01
02:01.26	200 COS	02:17.28
01:04.09	100 BRU	01:11.19
02:16.03	200 BRU	02:34.95
00:54.94	100 MAR	01:02.56
02:04.18	200 MAR	02:18.65
02:05.91	200 EST	02:20.46
04:32.28	400 EST	04:56.95





3.1.3. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2023

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional do ano de 2023, da Seleção Nacional Pré-Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
14 e 15 janeiro	Dual Meet Andaluzia Portugal	Tomar
4 e 5 fevereiro	Meeting Internacional da Póvoa de Varzim	Póvoa de Varzim
30 março a 2 abril	Campeonatos Nacionais Juv e Abs/Open	Funchal
27 e 28 maio	Meeting Internacional de Coimbra	Coimbra
23 a 29 julho	Festival Olímpico da Juventude Europeia	Maribor (Eslovénia)
28 a 30 julho	Campeonatos Nacionais de Juvenis Juniores e Seniores	Coimbra
dezembro	Torneio Zonal de Juvenis	ZONA NORTE (a indicar) ZONA SUL (a indicar)

Nota: 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.



DATA



3.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2022

Dual Meet Andaluzia Portugal				
14 e 15 janeiro 2023	LOCAL	Tomar		

COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO

Os nadadores juvenis serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição:

• Torneio Zonal de Juvenis.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Número de nadadores:

• Previsão (9 femininos, 9 masculinos).

Critérios de seleção:

- Serão identificados os 2 nadadores que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pré-Júnior (Tabela de Referenciação Pré-Júnior – P25m, supracitada), no Torneio Zonal de Juvenis, em cada uma das especialidades (100-200M, 100-200C, 100-200B, 50-100-200L, 400-800-1500L, 200-400Est; selecionar a prova com a menor diferença percentual em cada um deste conjunto de especialidades);
- Caso o número de nadadores de cada sexo, identificados nesta situação, seja superior a 9:
 serão selecionados deste grupo de nadadores aqueles que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pré-Júnior, tendo em consideração que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 9 nadadores femininos e 9 nadadores masculinos, sendo que o nadador com a menor diferença percentual em cada uma das especialidades terá sempre prioridade nesta seleção. Utilizar-se-á a seguinte equação: ((Tempo nadador-Mínimo)/Mínimo)x100.
- Caso o número de nadadores de cada sexo, identificados nesta situação, seja inferior a 9:
 serão selecionados os 3º nadadores, em cada especialidade, que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pré-Júnior, e assim sucessivamente, tendo em consideração que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 9 nadadores femininos e 9 nadadores masculinos. Utilizar-se-á a seguinte equação: ((Tempo nadador-Mínimo)/Mínimo)x100.
 - Este número poderá ser superior caso o número de nadadores que tenham realizado um mínimo de referenciação Pré-Júnior seja superior a 9 nadadores femininos e 9 nadadores masculinos.

OBJETIVOS

- Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.
- Experiência competitiva internacional.
- Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação nas diversas competições da seleção pré-júnior.

Observações:

 A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Pré-Júnior.





MEETING	INTERNACIONAL	DA BÓVOA DE	VADZIM
IVIELING	INTERNACIONAL		V AR/IIVI

DATA 4 e 5 fevereiro 2023 LOCAL Póvoa de Varzim

COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO

Nesta competição participarão apenas os juvenis B, que serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição:

• Campeonatos Nacionais de Infantis (época 2021/2022).

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Número de nadadores:

• 20 nadadores Juvenis B (10 masculinos, 10 femininos).

Critérios de seleção:

 20 Juvenis B (10 masculinos e 10 femininos), com base na classificação final dos Campeonatos Nacionais de Infantis (época 2021/2022) e posterior avaliação nos Torneios Zonais

OBJETIVOS

- Referenciação dos nadadores da seleção nacional pré-júnior (Juvenis B).
- Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação nas diversas competições da seleção pré-júnior.

Observações:

- Os nadadores presentes nesta seleção estarão em representação da seleção nacional préjúnior, sendo considerada a sua pontuação em cada uma das provas para efeitos de classificação coletiva da Seleção Nacional Pré-Júnior.
- A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Pré-Júnior.





MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	27 e 28 maio 2023	LOCAL	Coimbra
COMPETION OF SELECTION			

COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO

Os nadadores juvenis serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição:

• Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Número de nadadores:

• 16 nadadores.

Critérios de seleção:

- Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referenciação Pré-Júnior (Tabela de Referenciação Pré-Júnior, supracitada), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open.
- Serão selecionados ainda os nadadores, independentemente do sexo, que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pré-Júnior (Tabela de Referenciação Pré-Júnior, supracitada), na seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open, tendo em consideração que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 16 nadadores. Utilizar-se-á a seguinte equação: ((Tempo nadador-Mínimo)/Mínimo)x100.
- O número de nadadores participantes não implica que exista um número igual de elementos masculinos e femininos, sendo selecionados os nadadores em função da Tabela de Referenciação Pré-Júnior, independentemente do sexo. Contudo, serão primeiramente selecionados os 6 melhores nadadores masculinos e os 6 melhores nadadores femininos, assegurando sempre que, no grupo de 16 nadadores, estão pelo menos 6 de cada sexo.
- Este número poderá ser superior caso o número de nadadores que tenham realizado um mínimo de referenciação Pré-Júnior seja superior a 16 nadadores.

OBJETIVOS

- Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.
- Experiência competitiva com eliminatórias e finais.
- Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação nas diversas competições da seleção pré-júnior.

Observações:

- Os nadadores presentes nesta seleção estarão em representação da seleção nacional préjúnior, sendo considerada a sua pontuação em cada uma das provas para efeitos de classificação coletiva da Seleção Nacional Pré-Júnior.
- A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Pré-Júnior.





FESTIVAL OLÍMPICO DA JUVENTUDE EUROPEIA			
DATA	23 a 29 julho 2023	LOCAL	Maribor (Eslovénia)

COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO

Os nadadores serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição:

• Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Número de nadadores:

• 8 nadadores (4 masculinos e 4 femininos).

Critérios de seleção:

- Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referenciação Pré-Júnior (Tabela de Referenciação Pré-Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open.
- Caso o número de nadadores de cada sexo que tenham cumprido o critério anterior (Tabela de Referenciação Pré-Júnior, em anexo) seja superior ao limite definido pela quota de participação máxima na competição:
- serão selecionados os nadadores de cada sexo que apresentem a prova com a maior diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pré-Júnior. Utilizar-se-á a seguinte equação: ((Mínimo-Tempo Nadador)/Tempo nadador)x100.
- Os nadadores não selecionados nestas condições participarão numa Competição Internacional a indicar pela DTN/FPN.
- Caso o número de nadadores que tenha obtido um mínimo de referenciação Pré-Júnior (Tabela de Referenciação Pré-Júnior, em anexo) seja inferior à quota de participação, serão selecionados os nadadores que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pré-Júnior (Tabela de Referenciação Pré-Júnior, em anexo), na seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open, tendo em consideração que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 4 nadadores masculinos e 4 nadadores femininos. Utilizar-se-á a seguinte equação: ((Tempo nadador-Mínimo)/Mínimo)x100.

Nota: será sempre dada prioridade aos nadadores que tenham obtido um mínimo de referenciação Pré-júnior, mesmo que tal implique não haver um número igual de elementos de cada sexo.

OBJETIVOS

- Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.
- Experiência competitiva com eliminatórias e finais.
- Enquadramento na seleção nacional.

Observações:

• A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Pré-Júnior.

Nota: 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.





3.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

Esta será composta por nadadores com idades compreendidas entre os 15 e 18 anos, nos masculinos, e entre os 14 e 17 anos, nos femininos. Para a época 2022/2023 serão os nadadores com idades correspondentes aos anos de nascimento de 2005, 2006, 2007 e 2008, nos masculinos, e de 2006, 2007, 2008 e 2009 nos femininos.

Como critérios globais de acesso ao Plano de Preparação da Seleção Nacional Júnior, temos:

- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um nadador no Regime de Alto Rendimento;
- Disponibilidade no cumprimento do plano;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal;
- Obtenção de pelo menos um resultado definido nas tabelas de referenciação em anexo.

3.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2022-2024

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional nos anos 2022-2024, da Seleção Nacional Júnior será composto por; um estágio de preparação específico para os Campeonatos da Europa; um estágio de preparação específico para os Campeonatos do Mundo; dois Meetings Internacionais em território nacional; Campeonato da Europa de Juniores; Campeonato do Mundo de Juniores; uma competição internacional secundária, a definir, e a possibilidade de realização de um Dual Meet com a seleção de Andaluzia.





3.2.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO - SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

Tabela 7. Tabela de referenciação - piscina curta.

Masculinos	PROVAS - P25M	FEMININOS
00:22.71	50 LIV	00:25.77
00:49.37	100 LIV	00:56.52
01:50.77	200 LIV	02:02.49
03:52.26	400 LIV	04:19.21
08:07.23	800 LIV	08:55.95
15:31.86	1500 LIV	17:08.32
00:53.95	100 COS	01:01.17
01:57.75	200 COS	02:13.20
01:01.37	100 BRU	01:09.10
02:12.09	200 BRU	02:30.40
00:53.66	100 MAR	01:00.52
02:00.59	200 MAR	02:14.57
02:02.21	200 EST	02:16.36
04:24.26	400 EST	04:46.02

Tabela 8. Mínimos de acesso ao Campeonato da Europa de Juniores 2023.

Masculinos	PROVAS - P50m	FEMININOS
00:23.45	50 LIV	00:26.33
00:51.54	100 LIV	00:57.81
01:53.68	200 LIV	02:04.90
04:01.28	400 LIV	04:23.44
08:16.80	800 LIV	09:04.96
15:56.90	1500 LIV	17:14.78
00:57.28	100 COS	01:04.59
02:04.74	200 COS	02:18.63
01:03.93	100 BRU	01:11.31
02:19.25	200 BRU	02:35.49
00:55.25	100 MAR	01:01.69
02:03.83	200 MAR	02:17.07
02:07.06	200 EST	02:21.10
04:33.58	400 EST	04:55.87





3.2.3. NADADORES INTEGRADOS

A tabela de integração na Seleção Júnior pressupõe a obtenção de um tempo limite que se situe a menos de 1% do mínimo de acesso ao Europeu de Júnior, obtido no Open de Portugal, Campeonato da Europa de Juniores ou Festival Olímpico da Juventude Europeia, ou que obtenham um tempo de referenciação nos Campeonatos Nacionais de Piscina Curta de Juniores e Seniores (tabela 7), para assegurar a participação em todas as ações de preparação até à realização dos Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos, Open de Portugal.

Com base nos resultados obtidos no final da época 2021-2022 integram o grupo Júnior os seguintes nadadores:

Nome	Clube	
Masculinos		
Rafael Miguel Mimoso	SLB	
Ricardo Matias Santos	CPFZ	

Os nadadores referenciados estão integrados no programa de preparação Júnior, participando em todas as ações que decorrerem até à realização dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos, Open Portugal em piscina longa (30 março a 2 de abril), estando contudo sujeitos a uma avaliação do seu estado de preparação nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores de Piscina Curta. Após a realização dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos, Open Portugal em piscina longa, consideram-se integrados no programa de preparação apenas os nadadores que nessa prova cumprirem os mínimos para os Campeonatos da Europa da categoria.





3.2.4. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2023

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional, da Seleção Nacional Júnior para o ano de 2023, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
14 e 15 janeiro	Dual Meet Andaluzia Portugal	Tomar (POR)
11 e 12 fevereiro	Meeting Internacional de Lisboa	Oeiras (POR)
30 março a 2 abril	Campeonatos Nacionais Juv e Abs/Open	Funchal (POR)
10 e 11 junho	Meeting Internacional do Porto	Porto (POR)
14 a 21 junho	Estágio de Preparação CEJ	Rio Maior (POR)
21 junho a 4 de julho	Preparação Específica CEJ	Clubes
4 a 9 julho	Campeonato da Europa Juniores	Belgrado (SRB)

3.2.5. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a preparação dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definição dos objetivos a atingir em cada competição, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO

- 1. Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores;
- 2. Meetings Internacionais em representação da Seleção Nacional;
- 3. Meetings Internacionais disputados em Portugal.

• COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA

- 1. Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos, Open Portugal;
- 2. Campeonato Nacional Absoluto Open de Portugal.

• COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA

1. Campeonato da Europa de Juniores.





3.2.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2023

Dual Meet Andaluzia Portugal			
DATA 14 e 15 de janeiro 2023	Local Tomar (POR)		
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS		
 Serão selecionados 18 nadadores (9 masculinos, 9 femininos) que: Estejam referenciados no ponto 3.2.3. (nadadores integrados). Tenham cumprido (pelo menos) 1 mínimo da tabela 7 nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores PC (dezembro 2022). Por aproximação aos critérios definidos que permitam concluir a cota de nadadores: 	 Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Experiência competitiva internacional. Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação da seleção júnior. 		
 Serão identificados os 2 nadadores que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Júnior (Tabela de Referenciação Júnior – P25m, supracitada), nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores, em cada uma das especialidades (100-200M, 100-200C, 100-200B, 50-100-200L, 400-800/1500L, 200- 400Est; selecionar a prova com a menor diferença percentual em cada um deste conjunto de especialidades); 			
 Caso o número de nadadores de cada sexo, identificados nesta situação, seja superior a 9: serão selecionados deste grupo de nadadores aqueles que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Júnior, tendo em consideração que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 9 nadadores femininos e 9 nadadores masculinos, sendo que o nadador com a menor diferença percentual em cada uma das especialidades terá sempre prioridade nesta seleção. Utilizar-se-á a seguinte equação: ((Tempo nadador-Mínimo)/Mínimo)x100. 			
 Caso o número de nadadores de cada sexo, identificados nesta situação, seja inferior a 9: serão selecionados os 3º nadadores, em cada especialidade, que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Pré-Júnior, e assim sucessivamente, tendo em consideração que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 9 nadadores femininos e 9 nadadores masculinos. Utilizar-se-á a seguinte equação: ((Tempo nadador-Mínimo)/Mínimo)x100. 			
* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Júnior.			





MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA			
DATA 11 e 12 de fevereiro 2023	LOCAL Oeiras (POR)		
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS		
 Serão selecionados 10 nadadores que: Nadadores referenciados no ponto 3.2.3. (nadadores integrados). Nadadores que tenham cumprido (pelo menos) um mínimo da tabela 7 nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores PC (dezembro 2022). Caso a cota de 10 nadadores não seja preenchida de acordo com os pontos anteriores, serão selecionados os nadadores para as restantes vagas, aqueles que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referenciação Júnior (tabela 7). * A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional Júnior. 	 Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Experiência competitiva internacional. Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação da seleção júnior. 		

MEETING INTERNACIONAL DO PORTO			ORTO
DATA 10 e 11 de junho 2	023	Local	Porto (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		O BJETIVOS	
 Serão selecionados 10 nada Nadadores que tenham menos um dos raticipação no Cam Europa de Juniores (tabe Caso a cota de 10 nadado preenchida de acordo anterior, serão selecionadadores para as vaga queles que apresentem a menor diferença percemínimo para o Campeon de Juniores (tabela 8). * A DTN FPN reserva-se o direitexcecional, selecionar nadadore deste critério de integração, cinteresse estratégico da sele Júnior. 	cumprido pelo nínimos de peonato da ela 8). lores não seja com o ponto cionados os las restantes, la a prova com entual face ao lato da Europa el to de, a título les para além com base no	preparaçã	e controlo do estado de áo dos praticantes. sia competitiva internacional.





E	ESTÁGIO PREPARAÇÃO CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES		
DATA	14 a 21 junho 2023	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS	DE S ELEÇÃO	O BJETIVOS	
que se e o Nada meno partio	convidados todos os nadadores encontrem: adores que tenham cumprido pelo os um dos mínimos de cipação no Campeonato da pa de Juniores (tabela 8).		ciclo de preparação para o ato da Europa de Juniores.
excecional, s deste critério	N reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além o de integração, com base no stratégico da seleção nacional		

Preparação Específ	ІСА САМРЕ	ONATO DA E	JROPA DE	JUNIORES		
DATA 21 de junho a 4 de jul	no 2023	LOCAL	Clubes			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS				
 Serão convidados todos os que se encontrem: Nadadores que tenham cun menos um dos mín participação no Campe Europa de Juniores (tabela 	nprido pelo imos de onato da	Preparaçã Europa de	•	o Campeor	nato	da
* A DTN FPN reserva-se o direito e excecional, selecionar nadadores deste critério de integração, com interesse estratégico da seleção Júnior.	para além base no					

	CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES		
DATA	4 a 9 de julho 2023	LOCAL	Belgrado (SRB)
CRITÉRIOS	DE S ELEÇÃO	O BJETIVOS	
que se e o Nada men parti Euro	convidados todos os nadadores encontrem: adores que tenham cumprido pelo os um dos mínimos de cipação no Campeonato da pa de Juniores (tabela 8) até dia e junho de 2023.	Regime d Obtenção classificado	o de todos os nadadores no le Alto Rendimento. o de um mínimo de quatro ções nos 16 primeiros. cia internacional de elevado
excecional, deste critéri	N reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além o de integração, com base no stratégico da seleção nacional		

Nota: de acordo com o interesse da representação portuguesa nas principais competições internacionais da época (Campeonatos da Europa Juniores), poderá a DTN considerar outros momentos com vista à obtenção de mínimos em condições excecionais devidamente justificadas.





3.3. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR

Consideram-se dois níveis de integração, Elite e Jovem.

3.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2022-2024

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no triénio 2022-2024, da Seleção Nacional Sénior será composto por três estágios de preparação longos; três Provas / Meetings Internacionais de preparação/avaliação; Competição Internacional Principal (Europeus, Mundiais e Jogos) dependente do ano; uma Competição Internacional Secundária (Universíadas e/ou outra) dependente do ano.

Acresce ainda a participação nos Campeonatos da Europa ou do Mundo de Piscina Curta participação de acordo com o Calendário e a comparticipação da FPN nas deslocações a etapas das Taças do Mundo dos nadadores integrados em ambos os níveis.

Os nadadores que integram a Seleção Nacional Sénior Elite após a integração na PREPOL, podem apresentar um plano alternativo de preparação individual, o qual será subsidiado pela FPN, desde que o custo não ultrapasse o que está previsto no PAR. Desta forma, o custo será deduzido do mesmo e constitui alternativa aos estágios e às competições preparatórias. O plano alternativo deverá ser apresentado à direção técnica nacional e ficar sujeito a aprovação.





3.3.2. Tabela de Referenciação – Seleção Nacional Sénior

A tabela de referenciação para a Seleção Nacional Sénior Elite encontra-se estruturada em cinco níveis de referenciação (A, B e C).

O Acesso a estes níveis de referenciação pode ser ainda obtido da seguinte forma:

1. Seleção Nacional Sénior Elite:

- A) Cumprimento de uma das marcas constantes da grelha de preparação Olímpica em vigor; Obtenção de classificação até 14º no Campeonato Mundial de Piscina Longa. Obtenção de classificação até 8º no Campeonato Europeu de Piscina Longa.
- B) Obtenção da marca de AQ; Obtenção de classificação 15º ou 16º em Campeonato do Mundo de Piscina Longa; obtenção de classificação do 9º ao 12º em Campeonato da Europeu de Piscina Longa.

2. Seleção Nacional Sénior Jovem:

Obtenção de marca AQ Jovem. Obtenção de classificação nos 6 primeiros no Campeonato Europeu de Juniores; Classificação até 8º nos Jogos Olímpicos da Juventude; Classificação até 8º no Campeonato do Mundo de Juniores.

Tabela 10. Mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos Paris 2024 - Participação em função dos mínimos A definidos pela FINA.

Masculinos	PROVAS - P50M	FEMININOS
00:21.96	50 LIV	00:24.70
00:48.34	100 LIV	00:53.61
01:46.26	200 LIV	01:57.26
03:46.78	400 LIV	04:07.90
07:51.65	800 LIV	08:26.71
15:00.99	1500 LIV	16:09.09
00:53.74	100 COS	00:59.99
01:57.50	200 COS	02:10.39
00:59.49	100 BRU	01:06.79
02:09.54	200 BRU	02:23.91
00:51.67	100 MAR	00:57.92
01:55.78	200 MAR	02:08.43
01:57.94	200 EST	02:11.22
04:12.50	400 EST	04:38.53





Tabela 11. Mínimos de acesso Campeonato do Mundo de PL 2023. Participação em função dos mínimos A definidos pela FINA.

MASCULINOS	PROVAS - P50M	FEMININOS
00:22.12	50 LIV	00:25.04
00:48.51	100 LIV	00:54.25
01:47.06	200 LIV	01:58.66
03:48.15	400 LIV	04:10.57
07:53.11	800 LIV	08:37.90
15:04.64	1500 LIV	16:29.57
00:25.16	50 COS	00:28.22
00:54.03	100 COS	01:00.59
01:58.07	200 COS	02:11.08
00:27.33	50 BRU	00:31.02
00:59.75	100 BRU	01:07.35
02:10.32	200 BRU	02:25.91
00:23.53	50 MAR	00:26.32
00:51.96	100 MAR	00:58.33
01:56.71	200 MAR	02:09.21
01:59.53	200 EST	02:12.98
04:17.48	400 EST	04:43.06

Tabela 12. Mínimos de acesso Campeonato da Europa de PC 2023.

Masculinos	PROVAS - P25M	FEMININOS
00:21.47	50 LIV	00:24.62
00:47.52	100 LIV	00:53.99
01:44.42	200 LIV	01:57.89
03:42.40	400 LIV	04:07.40
07:48.10	800 LIV	08:25.00
14:48.31	1500 LIV	16:09.11
00:23.84	50 COS	00:27.13
00:51.24	100 COS	00:59.29
01:53.72	200 COS	02:08.48
00:26.80	50 BRU	00:30.43
00:57.92	100 BRU	01:06.03
02:07.41	200 BRU	02:23.79
00:23.03	50 MAR	00:26.23
00:51.03	100 MAR	00:58.78
01:54.76	200 MAR	02:08.27
00:53.24	100 EST	01:00.45
01:55.99	200 EST	02:12.47
04:09.05	400 EST	04:38.59





Tabela 13. Mínimos de acesso Campeonato da Europa Sub 23.

Masculinos	PROVAS - P50M	FEMININOS
00:22.77	50 LIV	00:25.56
00:50.03	100 LIV	00:55.49
01:49.98	200 LIV	02:01.36
03:54.72	400 LIV	04:16.58
08:08.16	800 LIV	08:44.44
15:32.52	1500 LIV	16:43.01
00:25.39	50 COS	00:28.62
00:55.62	100 COS	01:02.09
02:01.61	200 COS	02:14.95
00:27.74	50 BRU	00:31.53
01:01.57	100 BRU	01:09.13
02:14.07	200 BRU	02:28.95
00:23.87	50 MAR	00:26.45
00:53.48	100 MAR	00:59.95
01:59.83	200 MAR	02:12.93
02:02.07	200 EST	02:16.07
04:21.34	400 EST	04:48.28

Tabela 14. Tabela de referenciação FPN/FADU - Universíadas. A definir pela FADU.

MASCULINOS	PROVAS - P50m	FEMININOS
	50 LIV	
	100 LIV	
	200 LIV	
	400 LIV	
	800 LIV	
	1500 LIV	
	50 COS	
	100 COS	
	200 COS	
	50 BRU	
	100 BRU	
	200 BRU	
	50 MAR	
	100 MAR	
	200 MAR	
	200 EST	
	400 EST	





3.3.3. NADADORES INTEGRADOS

Com base nos resultados obtidos até ao final da época 2021-2022 integram o grupo Sénior Elite os seguintes nadadores:

Nome	Clube		
Masculinos			
Diogo Matos Ribeiro	SLB		
Francisco Rogério Santos	SCP		
Gabriel José Lopes	ALN		
João Nogueira Costa	VSC		
Miguel Duarte Nascimento	SLB		
Femininos			
Ana Catarina Monteiro	CFV		
Camila Rodrigues Rebelo	ALN		
Diana Margarida Durães	SLB		
Tamila Hryhorivna Holub	SCB		

Com base nos resultados obtidos até ao final da época 2021-2022 integram o grupo Sénior Jovem os seguintes nadadores:

Nome	Clube
Femininos	
Carolina Miranda Fernandes	CGA
Mariana Pacheco Cunha	CNCE

3.3.4. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2023

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional, da Seleção Nacional Sénior para o ano de 2023, está apresentado no seguinte quadro:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
2 a 14 de janeiro	Estágio de Preparação	Rio de Janeiro (BRA)
13 de janeiro a 3 de fevereiro	Estágio de Altitude	Font Romeu (FRA)
13 a 22 de fevereiro	Estágio de Preparação	VRSA (POR)
19 de fevereiro a 4 de março	Estágio Preparação + GP TYR Fort Lauderdale	Fort Lauderdale (USA)
18 e 19 março	Victoria Grand Prix	Rijeka (CRO)
31 de março a 2 de abril	Campeonato Nacional De Juvenis e Absolutos, Open De Portugal	Funchal (POR)
6 a 9 de abril	Eindhoven Qualification Meet	Eindhoven (NED)
20 de abril a 11 de maio	Estágio de Altitude	Serra Nevada (ESP)





DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
13 a 14 de maio	Meeting Internacional de Natation	Canet en Roussillon (FRA)
14 a 28 de maio	Estágio de Preparação	Antalya (TUR)
9 a 11 de junho	Campeonatos Nacionais dos Países Baixos	A definir (NED)
23 a 25 de junho	Sette Colli	Roma (ITA)
julho	Estágio Preparação CMPL	Nagasaki (JPN)
23 a 30 de julho	Campeonato do Mundo PL	Fukuoka (JPN)
1 a 7 de agosto	Universíadas	Chengdu (CHN)
11 a 13 de agosto	Campeonato da Europa SUB 23	Dublin (IRL)
5 a 10 dezembro	Campeonato da Europa PC	Bucareste (ROM)

3.3.5. CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a preparação dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definição dos objetivos a atingir em cada competição, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

• Competições de Preparação e Avaliação

1. Meetings Internacionais disputados em Portugal.

• COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA

- 1. Campeonato do Europa de Piscina Curta.
- 2. Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos, Open Portugal.
- 3. Campeonato Nacional Absoluto Open de Portugal.
- 4. Campeonato da Europa SUB 23.
- 5. Universíadas.
- 6. Campeonato Nacional Absoluto PC.

COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA

1. Campeonato do Mundo de Piscina Longa.





3.3.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2023

Os nadadores integrados no Programa de Preparação Olímpica têm definidas as ações em que irão participar ao longo da época desportiva. Os nadadores que cumprirem os critérios de integração estão imediatamente selecionados para a totalidade das ações do Plano.

- 1. A integração processar-se-á nos seguintes momentos:
 - Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos, Open de Portugal.
 - Campeonato do Mundo de Piscina Longa.
 - Uma competição Internacional a definir mediante acordo prévio com o Comité Olímpico de Portugal e sob proposta do Treinador Nacional Alberto Silva.
- A obtenção de mínimos para o <u>Campeonato do Mundo de piscina longa</u>, poderá ocorrer até dia 2 de abril de 2023 em qualquer competição homologada pela FINA para obtenção de mínimos.
- 3. Em relação aos Campeonatos do Mundo PL refere-se que no caso de haver mais de dois nadadores a cumprir o mínimo A, serão selecionados os 2 que registarem melhor marca até ao dia 2 de abril de 2023.
- 4. A obtenção de mínimos para o <u>Campeonato da Europa de piscina curta</u> só poderá ocorrer durante a realização da prova de seleção que decorrerá em novembro de 2023.

Para o ano de 2023 os critérios de seleção e os objetivos de participação são os seguintes:

	ESTÁGIO DE PRI	ΕPA	RAÇÃO	
DATA	2 a 14 de janeiro de 2023	L	CAL	Rio de Janeiro (BRA)
CRITÉRIOS	DE S ELEÇÃO	Oi	BJETIV	os
Nadadores integrados na PREPOL.		•		ção e controlo do estado de ação dos praticantes.
excecional, deste critéri	PN reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além o de integração, com base no ratégico da seleção nacional sénior.	•	Prepar	ação específica.

I ESTÁGIO DE ALTITUDE				
DATA	13 de janeiro a 3 de fevereiro 2023	Local Font Romeu (FRA)		
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS		os
Nadadores integrados na PREPOL. . * A DTN FPN reserva-se o direito de, a título			prepar	ção e controlo do estado de ação dos praticantes. ação específica.
deste critér	selecionar nadadores para além o de integração, com base no ratégico da seleção nacional sénior.			





	ESTÁGIO DE PRI	EPAF	RAÇÃO	
DATA	13 a 22 de fevereiro de 2023	Local VRSA (POR)		
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS		os
Nadadores integrados na PREPOL.			prepar	ção e controlo do estado de ação dos praticantes.
* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.		•	Prepar	ração específica.

	Estágio Preparação + GP Tyr Fort Lauderdale				
DATA	19 de fevereiro a 4 de março 2023	Local Fort Lauderdale (USA)			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS			
* A DTN FF excecional, deste critéri	res integrados na PREPOL. PN reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para alémio de integração, com base no ratégico da seleção nacional sénior.	þ	orepara	cão e controlo do estado de ação dos praticantes. ação específica.	

VICTORIA GRAND PRIX				
DATA	18 e 19 março 2023	Local Rijeka (CRO)		
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS		os
Nadadores integrados na PREPOL.		 Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. 		
excecional, deste critéri	PN reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além o de integração, com base no ratégico da seleção nacional sénior.	•	Prepar	ação específica.

Самря	CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS E ABSOLUTOS, OPEN DE PORTUGAL					
DATA	31 de março a 2 de abril 2023	Loc	CAL	Funchal (Po	OR)	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		Ов	JETIVO	os		
		l (nciação e tições Intern	Mínimos participação acionais princ	de nas ipais

	EINDHOVEN QUALIF	CATION	ı M	EET
DATA	6 e 9 de abril 2023	Local Eindhoven (NED)		Eindhoven (NED)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS		os
* A DTN FF excecional, deste critéri	res integrados na PREPOL. PN reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além to de integração, com base no tratégico da seleção nacional sénior.	•	pr	valiação e controlo do estado de eparação dos praticantes. reparação específica.





	II ESTÁGIO DE A	ALTITUDI	
DATA	20 de abril a 11 de maio 2023	Local Serra Nevada (ESP)	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETI	vos
 Nadadores com pelo menos um mínimo de acesso em provas individuais da tabela 11 (Campeonato do Mundo PL). 			Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica.
excecional, deste critéri	PN reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além lo de integração, com base no tratégico da seleção nacional sénior.		

	MEETING INTERNACION	IAL DE N	ATATION
DATA	13 a 14 de maio 2023	LOCAL	Canet en Roussillon (FRA)
CRITÉRIOS	DE S ELEÇÃO	OBJETIV	vos
 Nadadores com pelo menos um mínimo de acesso em provas individuais da tabela 11 (Campeonato do Mundo PL). 		 Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 	
excecional, deste critér	PN reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além io de integração, com base no tratégico da seleção nacional sénior.		

	ESTÁGIO DE PRI	EΡΑ	RAÇÃO			
DATA	14 a 28 de maio 2023	Lo	CAL	Antalya (TUR)		
CRITÉRIOS	DE S ELEÇÃO	Oi	3JETIV	os		
 Nadadores com pelo menos um mínimo de acesso em provas individuais da tabela 11 (Campeonato do Mundo PL). 		•	 Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 		de	
excecional, deste critér	PN reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além io de integração, com base no ratégico da seleção nacional sénior.					

CAMPEONATOS NACIONAIS DOS PAÍSES BAIXOS								
DATA	9 a 11 de junho 2023	Local A definir (NED)						
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO			BJETIV	os				
acesso	res com pelo menos um mínimo de em provas individuais da tabela 11 conato do Mundo PL).					de		
excecional, deste critér	PN reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além io de integração, com base no ratégico da seleção nacional sénior.							





SETTE COLLI						
DATA	23 a 25 de junho 2023	Local Roma (ITA)				
CRITÉRIOS	DE S ELEÇÃO	OBJETIV	os			
 Nadadores com pelo menos um mínimo de acesso em provas individuais da tabela 11 (Campeonato do Mundo PL). 		 Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes. Preparação específica. 				
excecional, deste critéri	PN reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além io de integração, com base no ratégico da seleção nacional sénior.					

Estágio Preparação CMPL							
DATA	julho 2023	Local Nagasaki (JPN)					
CRITÉRIOS	DE S ELEÇÃO	OBJETIVO	os				
 Nadadores com pelo menos um mínimo de acesso em provas individuais da tabela 11 (Campeonato do Mundo PL). 		prepar • Prepar	ção e controlo do estado de ação dos praticantes. ação específica para o eonato do Mundo.				
* A DTN FPN reserva-se o direito de, a título excecional, selecionar nadadores para além deste critério de integração, com base no interesse estratégico da seleção nacional sénior.		Aclima	tização.				

	CAMPEONATO DO	Μι	JNDO P	L	
DATA	23 a 30 de julho 2023	Local Fukuoka (JPN)			
CRITÉRIOS	DE SELEÇÃO	0	BJETIVO	os	
acesso e Mínimo participa Os mínim de junho provas he Os nadad tenham o	ento de, pelo menos, um mínimo de em provas individuais (tabela 11), A FINA respeitando a quota de ção definida. nos terão que ser obtidos, desde 18 de 2022 até 2 de abril de 2023 em omologadas pela FINA. dores só nadarão as provas em que obtido mínimos. PN reserva-se o direito de, a título	•	8 class	ificação nos 8 primeiros. ificações nos 16 primeiros. ção de mínimo de integração DL.	
excecional, deste critéri	selecionar nadadores para alémio de integração, com base no ratégico da seleção nacional sénior.				





	CAMPEONATO DA EL	JROPA	SUI	B 23
DATA	11 a 13 de agosto 2023	Loca	Ţ	Dublin (IRL)
CRITÉRIOS	DE S ELEÇÃO	OBJE	TIVO	os
acesso e Válido pa 2004. Período 01/09/202 FINA ou em docur Os nadao	es com pelo menos um mínimo de m provas individuais da tabela 13. ra nadadores nascidos entre 2000 e de obtenção dos mínimos: 22 até 02/04/2023. (Competições autorizadas previamente pela FPN mento oficial). dores só nadarão as provas em que obtido mínimos.	Ob PR Inte	tenç REPC egra	icações nos 16 primeiros. ção de mínimo de integração DL. ıção dos praticantes no Alto nento.
excecional, deste critéri	PN reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além o de integração, com base no ratégico da seleção nacional sénior.			





CAMPEONATO DA EUROPA DE PISCINA CURTA					
DATA	5 a 10 dezembro 2023	Local Bucareste (ROM)			
CRITÉRIOS	DE SELEÇÃO	OBJETIV	os		
 acesso e A obtenç da Europ durante a decorrerá Os nadado 	es com pelo menos um mínimo de m provas individuais da tabela 12. ão de mínimos para o Campeonato a de piscina curta só poderá ocorrer realização da prova de seleção que á em novembro de 2023. dores só nadarão as provas em que obtido mínimos.		sificações nos 8 primeiros. ssificações nos 16 primeiros.		
excecional, deste critéri	PN reserva-se o direito de, a título selecionar nadadores para além o de integração, com base no ratégico da seleção nacional sénior.				





3.4. Programa Especial de Preparação Estafetas

Este programa tem como finalidade promover o desenvolvimento de competências essenciais para melhorar o desempenho em provas de estafetas e surge no âmbito dos objetivos definidos para o Ciclo de Preparação 2022/2024 onde se define a participação de uma equipa de estafetas nos Jogos Olímpicos de Paris 2024.

Com vista à participação na competição alvo da época, Campeonato Mundial Absoluto que decorrerá em Fukuoka, Japão, a FPN considera a possibilidade de integrar até as duas melhores estafetas de acordo com o somatório dos tempos obtidos durante o Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos, Open De Portugal.

- a) O critério de definição das duas melhores estafetas resultará da comparação do tempo previsível a partir do referido somatório e um ranking mundial a partir dos resultados dos Campeonatos do Mundo de 2019 e 2022 e dos Jogos Olímpicos de Tóquio.
- b) A classificação virtual das estafetas neste Ranking não deverá nunca encontrar-se abaixo dos primeiros dois terços das equipas participantes.
- c) A participação no Campeonato do Mundo através do apuramento por esta via fica limitada a um máximo de 3 nadadores.
- d) A participação das estafetas implica que os quatro elementos definidos tenham obrigatoriamente de competir no Campeonato do Mundo.

ADENDA:

A Direção Técnica da FPN informa que:

- a) Relativamente à possibilidade de participação de estafetas nos Jogos Olímpicos e de acordo com as regras que podem ser consultar neste link: https://www.fina.org/competitions/paris-2024-swimming-info iremos propor a participação de estafetas no próximo Campeonato do Mundo.
- b) As estafetas a propor (deverão ser duas) serão definidas na sequência da realização das provas do Open de Portugal a disputar no Funchal de 30 de março a 2 de abril de 2023 de acordo com a proximidade relativa à marca de acesso ao oitavo lugar do Ranking estabelecido de acordo com os critérios prédefinidos no PAR e definida em valor percentual.





- c) As marcas poderão ser consideradas em função da proximidade resultante do somatório de tempos obtido na prova individual realizada entre 1 de janeiro de 2022 e 2 de abril de 2023 retirando-se 1,20 segundos para compensar os efeitos da rendição.
- d) Apesar do exposto em c) a Direção Técnica considera a necessidade de realização de duas provas de estafeta durante a realização do Open de Portugal. Após consulta aos treinadores com atletas envolvidos será realizada uma prova oficial de 4x200 Livres Femininos e 4x100 Livres Masculinos. Lembrando que esta iniciativa não é de cariz obrigatório, os participantes serão escolhidos em função dos melhores resultados à data nas provas de 200 Livres femininos e das melhores marcas obtidas na prova individual de 100 m Livres durante o Open de Portugal. Esta escolha estará sempre dependente da avaliação do Selecionador Nacional que poderá sempre que tal se justifique utilizar outros critérios em função do melhor resultado possível nestas tentativas.
- e) A realização destas provas extra para as estafetas nacionais decorrerá no seguinte agendamento:
 - 4x200 Livres Seleção Feminina 1ª Jornada Sessão de Finais 4x100 Livres Seleção Masculina – 3ª Jornada – Sessão de Finais
- f) Os tempos de referência considerados para o apuramento são os seguintes:

PROVA	Marca de Referência Equipa	Marca de Referência somatório tempos
4x100 Livres Femininos	3:38.79	3:39.99
4x200 Livres Femininos	8:03.30	8:04.50
4x100 Estilos Femininos	4:00.73	4:01.93
4x100 Livres Masculinos	3:15.08	3:16.28
4x200 Livres Masculinos	7:12.65	7:13.85
4x100 Estilos Masculinos	3:35.56	3:36.76
4x100 Estilos Mistos	3:47.30	3:48.50

Após esgotadas todas as possibilidades individuais e/ou por equipas, a FPN irá levar a Fukuoka, com objetivo de ir a Doha 2024, as equipas melhor qualificadas e que cumpram os regulamentos da FINA acima definidos.





4. ANEXOS

Anexo 1. Nadadores referenciados para integração CFARD Rio Maior, época 2022/2023. Atualização maio 2023.

FEMININOS

Juniores 1º ano							
Nome	Ano	Prova	Tempo	Entidade			
Catarina Andrade Franco	2007	200L	02:06.45	SLB			
Ana Beatriz Vieira	2007	100L	00:59.20	FOCA			
Erica Domitila Amador	2007	100L	00:59.54	CDE			
Leonor Mil Mano	2007	100L	00:59.86	CNAC			
Mafalda Martins Mesquita	2007	100L	00:59.89	GDNFAMA			
Beatriz Silva Louro	2007	200L	02:09.77	LDC			
Margarida Vieira Pinto	2007	200L	02:10.09	SCB			
Matilde Barros Leal	2007	200B	02:42.37	CAP			
Leonor Peso Parente	2007	50L	00:27.55	PDEM			
Zara Alejandra Rojas	2007	100L	01:00.75	CDN			

Juvenis A								
Nome	Ano	Prova	Tempo	Entidade				
Carlota Costa Boleixa	2008	100L	00:59.90	LDC				
Maria Gomes Neves	2008	100C	01:07.18	SCB				
Maria Silva Pereira	2008	100L	01:01.05	GCVR				
Ana Carolina Neves	2008	100L	01:01.18	CFP				
Carolina Amadeu Ferreira	2008	800L	09:40.60	LDS				
Rafaela Ferreira Mendes	2008	100C	01:08.84	CNTN				
Constança Santos Ferreira	2008	200E	02:30.96	SAD				
Beatriz Costa Dias	2008	100M	01:06.00	CAP				
Matilde Militão Guerra	2008	200B	02:47.34	ADRCIMM				
Matilde Marques Mendes	2008	100C	01:09.79	CAPGE				

Juvenis B							
Nome	Ano	Prova	Tempo	Entidade			
Vera Andrade Goncalves	2009	100C	01:07.89	JACL			
Leonor Carnide Silva	2009	50L	00:27.92	GCVR			
Luana Ferreira Craveiro	2009	800L	09:40.64	DNMG			
Lara Catarina Maia	2009	100L	01:01.87	CDE			
Anastácia Protolyuk	2009	100L	01:02.13	SCC			
Raquel Campos Cardoso	2009	100L	01:02.16	CAFBPD			
Maria Carvalho Pinto	2009	400L	04:43.65	VNC			
Catarina Soares Araújo	2009	100L	01:02.43	ADP			
Carolina Sofia Baptista	2009	800L	09:48,54	CDE			





MASCULINOS

Juniores 1º ano						
Nome	Ano	Prova	Tempo	Entidade		
Pedro Gonçalves Bonniz	2006	200B	02:20.08	SLB		
Tomás Maia Januário	2006	200C	02:07.40	SLB		
Francisco Araújo Silva	2006	200C	02:07.82	GDNFAMA		
João Carvalho Rodrigues	2006	100B	01:06.11	CGA		
Kaio Faftine	2006	400E	04:44.73	SCP		
Daniel Batista Tavares	2006	100L	00:53.79	SCB		
Rodrigo Ferreira Pereira	2006	200M	02:09.62	GDNFAMA		
Bruno Silva Loureiro	2006	1500L	16:41.87	FCP		
Mark Zhukov	2006	400E	04:47.20	SCB		
Gil Santos Lemos	2006	100L	00:54.11	PIMP		

Juvenis A						
Nome	Ano	Prova	Tempo	Entidade		
Rafael Miguel Mimoso	2007	200B	02:18.72	SLB		
Francisco Goya Perloiro	2007	200L	01:57.91	SLB		
Gonçalo Carlos Azevedo	2007	100C	00:59.48	CNMAIA		
Rodrigo Costa Borges	2007	800L	08:39.73	CFP		
Leonardo Conceição Reis	2007	400E	04:46.49	SCP		
Alexandre Morari	2007	100L	00:54.11	CNRM		
Filipe Manso Laranjo	2007	200L	01:59.40	EDV		
André Miguel Ramos	2007	100L	00:54.31	AEFDTV		
Renato Gouveia Teixeira	2007	400E	04:48.82	FOCA		
Afonso Dinis Roque	2007	200L	02:00.19	CNL		

Juvenis B						
Nome	Ano	Prova	Tempo	Entidade		
Rui Silva Pereira	2008	1500L	16:36.24	ADRCIMM		
Guilherme Costa Soares	2008	400E	04:53.80	CFV		
Tiago André Canelas	2008	1500L	17:14.48	CFP		
Tomás Pinto Peixoto	2008	400E	04:55.93	FCP		
Miguel Fragoso Medeiros	2008	1500L	17:26.34	FCP		
Duarte Santos Ferreira	2008	100M	01:00.65	FCP		
Afonso Gago Garcia	2008	1500L	17:31.62	SLB		
Pedro Caiada Rodrigues	2008	200L	02:05.07	SLB		
Francisco Miguel Pereira	2008	200L	02:05.10	CFP		
Andriy Fedorov	2008	50L	00:25.95	FCF		