



---

**PAR – CICLO 2025-2028**  
**Plano Atividades**  
**Seleções Nacionais**  
**2026**

---



## ÍNDICE

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE.....	3
1. INTRODUÇÃO .....	4
2. PLANO DE ATIVIDADES DO PAR – 2026 .....	4
2.1. SELEÇÃO NACIONAL DE INFANTIS.....	7
2.2. SELEÇÃO NACIONAL DE PROMESSAS AQUÁTICAS.....	9
2.3. SELEÇÃO NACIONAL JOVEM.....	11
2.4. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR.....	16
2.5. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR SUB 23 .....	21
2.6. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR .....	24
2.7. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR ELITE.....	29
3. DISPOSIÇÕES FINAIS.....	29
4. ANEXOS – Índices.....	30
A. SELEÇÃO NACIONAL PROMESSAS AQUÁTICAS.....	30
B. SELEÇÃO NACIONAL JOVEM .....	31
C. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR .....	32
D. SELEÇÃO NACIONAL DE SUB 23 .....	33
E. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR.....	34

---

## NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

---

Caros membros da comunidade da natação portuguesa,

É com um claro sentido de propósito e visão de futuro que apresentamos o plano de atividades para o ano de 2026, uma vez que já até ao final do ano serão cumpridas as atividades do PAR de 2025. Este documento é mais do que um calendário de provas e estágios, é a materialização da nossa estratégia e o primeiro passo concreto na implementação do Plano de Alto Rendimento que nos guiará no ciclo olímpico até 2028.

Para esta época, o nosso foco está em otimizar o desenvolvimento de cada atleta, alinhando a sua participação com metas competitivas claras, como a Taça COMEN e os Campeonatos da Europa Júnior e Absoluto. Cada atividade foi cuidadosamente selecionada para proporcionar os desafios adequados e as oportunidades de crescimento necessárias, operacionalizando a nossa visão de excelência para todas as seleções nacionais.

Este plano é a base sobre a qual procuramos construir o sucesso futuro. Ao assegurar que os nossos nadadores, desde a Seleção Nacional de Infantis à Sénior Elite, progridam de forma sustentada, estamos a pavimentar o caminho em direção ao nosso grande objetivo: os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028.

Convidamos todos — atletas, treinadores, clubes e famílias — a abraçar este plano com o rigor e a paixão que nos definem. Juntos, continuaremos a trabalhar para um futuro de conquistas e de orgulho para a natação portuguesa.

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:

- 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;
- Igualdade de todos os praticantes no desenvolvimento da competição, sem prejuízo dos escalonamentos estabelecidos com base em critérios exclusivamente desportivos;
- Publicidade dos regulamentos próprios de cada competição, bem como das decisões que os apliquem, e, quando reduzidas a escrito, das razões que as fundamentam;
- Imparcialidade e isenção no julgamento das questões que se suscitarem em matéria técnica e disciplinar.

### Artigo 47º (Seleções nacionais)

- Só os cidadãos nacionais podem participar em seleções nacionais organizadas pela FPN.
- 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.
- 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.

Com base no Plano de Alto Rendimento (PAR) para o ciclo 2025-2028, o plano de atividades anual representa a implementação dos critérios nele definidos, identificando cada atividade e os respetivos requisitos de seleção para as diversas representações nacionais. Para o ano de 2026, o plano visa otimizar o desenvolvimento dos atletas com foco nas principais competições internacionais, a Taça COMEN, o Campeonato da Europa de Juniores (julho 2026), o Campeonato da Europa de Piscina Longa em Paris (agosto 2026) e por fim o Mundial de Piscina Curta em Xangai (dezembro 2026). A seleção para as atividades de cada uma das sete seleções nacionais, desde a SN\_INF (Infantis) à SN\_SE (Sénior Elite), é um processo estratégico que utiliza um sistema de critérios por níveis para atividades de Preparação, Avaliação e Principais. Estes critérios, baseados em tempos de referência calculados a partir dos mínimos projetados para os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028, asseguram que a participação dos nadadores está alinhada com os objetivos de desenvolvimento e competitividade para cada escalão.

## 2. PLANO DE ATIVIDADES DO PAR – 2026

---

No PAR estão definidos os critérios referenciais de seleção para todas as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, assim como para estágios de preparação, com abrangência a todos os escalões, ao longo do ano de 2026. O acompanhamento das seleções nacionais será feito pelos técnicos da FPN.

O convite a outros técnicos com atletas integrados na seleção será feito, sempre que se justificar, de acordo com o interesse da seleção, por convite expresso da FPN. Fica definido como regra que a participação de nadadores em competições internacionais destinadas, em exclusivo, a seleções nacionais (Ex. Taças do Mundo) fica restringida aos nadadores que se encontrem referenciados nas diferentes seleções nacionais e apenas pode ocorrer quando a seleção nacional não se faça representar.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excecional, devidamente justificadas, poderá o Diretor Técnico Nacional (DTN) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento, desde que aprovados pela direção da FPN.

A apresentação do programa de atividades, será subdividindo em 7 grupos distintos:

- 2.1. Seleção Nacional de Infantis (SN\_INF);
- 2.2. Seleção Nacional de Promessas Aquáticas (SN\_PA);
- 2.3. Seleção Nacional Jovem (SN\_JOV);
- 2.4. Seleção Nacional Júnior (SN\_JUN);
- 2.5. Seleção Nacional Sénior SUB23 (SN\_SUB23);
- 2.6. Seleção Nacional Sénior (SN\_SEN);
- 2.7. Seleção Nacional Sénior Elite (SN\_SE).

Estão apresentadas um conjunto de tabelas por cada um dos 7 grupos, identificando atividades de estágio e competição, diferenciadas pelo código do N.º AS e pela cor desta coluna da seguinte forma:

Tabela 1: Legenda das tabelas de cada atividade de seleção (AS).

Cor do N.º AS	TIPO DE ATIVIDADE
Amarelo	Estágio
Azul	Competição

## RESUMO DAS ATIVIDADES

### Seleção Nacional de Infantis

- 24-25 janeiro: Estágio de Preparação e Avaliação de Inverno, Rio Maior (Portugal)
- 12-14 de junho: Estágio de Preparação e Avaliação de Verão, A definir local (Portugal)

### Seleção Nacional de Promessas Aquáticas

- 17-19 abril: Estágio de Preparação e Avaliação das Promessas Aquáticas, Rio Maior (Portugal)
- 15-17 maio: International Swimming Trophy Villa de Gijon, Gijón (Espanha)

### Seleção Nacional Jovem

- 3-5 janeiro: Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Jovem, Rio Maior (Portugal)
- 14-15 fevereiro: Arena Lisbon International Meeting 2026, Oeiras (Portugal)
- 15-17 maio: Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Jovem, Rio Maior (Portugal)
- 1-3 maio: Orca Cup, Bratislava (Eslováquia)
- Julho (a definir): Taça COMEN, A definir local
- Outubro (a definir): Encontro Nacional das Seleções Nacionais de Natação Pura, Rio Maior (Portugal)

### Seleção Nacional Júnior

- 3-5 janeiro: Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Júnior, Rio Maior (Portugal)
- 23-25 janeiro: CIG-Challenge International de Geneve, Genebra (Suíça)
- 1-3 maio: Orca Cup, Bratislava (Eslováquia)
- 15-17 maio: Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Júnior, Rio Maior (Portugal)
- 7-12 julho: Campeonato da Europa de Juniores, Berlim (Alemanha)
- Outubro (a definir): Encontro Nacional das Seleções Nacionais de Natação Pura, Rio Maior (Portugal)
- 30 outubro-13 novembro: Jogos Olímpicos da Juventude, Dakar (Senegal)

### Seleção Nacional Sénior Sub 23

- 3-5 janeiro: Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Sub 23, Rio Maior (Portugal)

- **23-25 janeiro: CIG-Challenge International de Geneve**, Genebra (Suíça)
- **24-26 abril: Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Sub 23**, Rio Maior (Portugal)
- **30-31 maio: Mare Nostrum - Etapa de Barcelona**, Barcelona (Espanha)

### **Seleção Nacional Sénior**

- **24-26 abril: Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Sénior**, Rio Maior (Portugal)
- **27-28 maio: Mare Nostrum - Etapa de Canet**, Canet (França)
- **30-31 maio: Mare Nostrum - Etapa de Barcelona**, Barcelona (Espanha)
- **24-28 junho: Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Sénior**, Rio Maior (Portugal)
- **3-7 agosto: Estágio de Preparação Específica para o Europeu Absoluto**, A definir local
- **10-16 agosto: Campeonato da Europa Absoluto de PL**, Paris (França)
- **22-26 agosto: Jogos do Mediterrâneo**, Taranto (Itália)
- **Outubro (a definir): Encontro Nacional das Seleções Nacionais de Natação Pura**, Rio Maior (Portugal)
- **1-6 dezembro: Campeonato do Mundo Absoluto de PC**, Xangai (China)

### **Seleção Nacional Sénior Elite**

- **Janeiro: Estágio de Avaliação e Controlo – janeiro**, CAR Jamor
- **Fevereiro: Estágio de Avaliação e Controlo – fevereiro**, CAR Jamor
- **Março: Estágio de Avaliação e Controlo – março**, CAR Jamor
- **Março: Estágio de Preparação Específica**, Tenerife
- **Abril: Estágio de Avaliação e Controlo – abril**, CAR Jamor
- **Abril/maio: Estágio de Altitude**, Serra Nevada
- **Maio: Estágio de Avaliação e Controlo – maio**, CAR Jamor
- **Junho: Estágio de Avaliação e Controlo – junho**, CAR Jamor
- **Junho/julho: Estágio de Preparação Específica**, A definir local
- **Julho: Sette Coli**, Roma (a confirmar)
- **Outubro/novembro: Estágio de Altitude**, Andorra (a confirmar)

## 2.1. SELEÇÃO NACIONAL DE INFANTIS

A Seleção Nacional de Infantis tem um plano de 2 estágios de preparação e avaliação. Nas tabelas estão definidos os critérios de seleção. A seleção para os estágios visa identificar e desenvolver jovens talentos da natação.

Tabela 2: 1ª Atividade de Estágio da seleção nacional de infantis.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL	
E1_AS_INF	24-25 janeiro	Estágio de Preparação e Avaliação de Inverno	Rio Maior (Portugal)	
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b>  Ranking Nacional de Fundo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 melhores do ranking nacional de 13 anos femininos</li> <li>• 5 melhores do ranking nacional de 13 anos masculinos</li> <li>• 5 melhores do ranking nacional de 14 anos femininos</li> <li>• 5 melhores do ranking nacional de 14 anos masculinos</li> </ul> Nota: Para o efeito, serão considerados em todos os rankings, os 5 melhores com nacionalidade portuguesa.		
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serão convidados 4 treinadores.</li> <li>• O treinador do 1º nadador português do ranking nacional de cada escalão etário e género.</li> </ul>		
		<b>OBJETIVOS GERAIS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver as competências técnicas e os conhecimentos fundamentais para a prática da natação de alto rendimento.</li> <li>• Promover hábitos de vida saudáveis, integrando treino, recuperação e alimentação.</li> </ul> <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica: Aperfeiçoar a técnica de nado, partidas e viragens através de avaliação e correção individualizada.</li> <li>• Preparação: Compreender a importância do treino estruturado, da recuperação adequada e da nutrição para o melhor rendimento desportivo.</li> <li>• Avaliação: Identificar as características individuais de cada nadador para um acompanhamento personalizado.</li> </ul>		
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Nadadores que cumpram os critérios de integração nos grupos seguintes, podem ser chamados para a seleção nacional jovem e de promessas aquáticas. Se a participação nessas seleções coincidir com os estágios atuais, o próximo nadador no ranking nacional desse escalão será chamado para o estágio.				

Tabela 3: 2ª Atividade de Estágio da seleção nacional de infantis.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E2_AS_INF	12-14 junho	Estágio de Preparação e Avaliação de Verão	A definir (Portugal)
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>  Ranking Nacional do Nadador Completo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 melhores do ranking nacional de 13 anos femininos</li> <li>• 5 melhores do ranking nacional de 13 anos masculinos</li> <li>• 5 melhores do ranking nacional de 14 anos femininos</li> <li>• 5 melhores do ranking nacional de 14 anos masculinos</li> </ul> Nota: Para o efeito, serão considerados em todos os rankings, os 5 melhores com nacionalidade portuguesa.	

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados**

- Serão convidados 4 treinadores.
- O treinador do 1º nadador português do ranking nacional de cada escalão etário e género.

**OBJETIVOS GERAIS:**

- Desenvolver as competências técnicas e os conhecimentos fundamentais para a prática da nataçao de alto rendimento.
- Promover hábitos de vida saudáveis, integrando treino, recuperaçao e alimentaçao.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Técnica: Aperfeiçoar a técnica de nado, partidas e viragens através de avaliaçao e correçao individualizada.
- Preparação: Compreender a importância do treino estruturado, da recuperaçao adequada e da nutriçao para o melhor rendimento desportivo.
- Avaliaçao: Identificar as características individuais de cada nadador para um acompanhamento personalizado.

**OBSERVAÇÕES:** Nadadores que cumpram os critérios de integraçao nos grupos seguintes, podem ser chamados para a seleçao nacional jovem e de promessas aquáticas. Se a participaçao nessas seleções coincidir com os estágios atuais, o próximo nadador no ranking nacional desse escalão será chamado para o estágio.

## 2.2. SELEÇÃO NACIONAL DE PROMESSAS AQUÁTICAS

A Seleção Nacional de Promessas Aquáticas tem um plano de 1 estágio de preparação e avaliação, bem como 1 competição internacional de avaliação e controlo. Nas tabelas estão definidos os critérios de seleção. Esta seleção visa criar um enquadramento de seleção nacional intermédio, de forma a poder incentivar a evolução para os próximos patamares de rendimento de cada um dos escalões. Nadadores que cumpram os Índices JOV/JUN/SUB 23 não podem ser convocados para estas atividades.

Tabela 4: 1ª Atividade de Estágio da seleção nacional de promessas aquáticas.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E1_AS_PA	17-19 abril	Estágio de Preparação e Avaliação das Promessas Aquáticas	Rio Maior (Portugal)
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b>  <b>Índices de Integração:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; SUB 23 – PA-SUB23 em PL</li> <li>17 e 18 anos – PA-JUN em PL</li> <li>15 e 16 anos – PA-JUV em PL</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de março de 2026  <b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de março de 2025 e 31 de março de 2026.  <b>Cota de Participação:</b> Limite de 12 nadadores. Se houver mais nadadores que cumpram o critério, os 12 com mais pontos WA em relação à pontuação do índice de integração, serão convocados.</p>	
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados no máximo 3 treinadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul>	
<b>OBJETIVOS GERAIS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver as competências técnicas e os conhecimentos fundamentais para a prática da natação de alto rendimento.</li> <li>Promover hábitos de vida saudáveis, integrando treino, recuperação e alimentação.</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica: Aperfeiçoar a técnica de nado, partidas e viragens através de avaliação e correção individualizada.</li> <li>Preparação: Compreender a importância do treino estruturado, da recuperação adequada e da nutrição para o melhor rendimento desportivo.</li> <li>Definição conjunta de metas a alcançar na participação internacional e identificar necessidades de trabalho para a progressão do nível de cada escalão, de forma a integrar as seleções nacionais principais de Jovens, Júniores e Seniores Sub 23.</li> </ul>			

Tabela 5: 1ª Atividade de Competição da seleção nacional de promessas aquáticas.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C1_AS_PA	15-17 maio	International Swimming Trophy Villa de Gijon	Gijón (Espanha)
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b>  <b>Índices de Integração:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; SUB 23 – PA-SUB23 em PL</li> <li>17 e 18 anos – PA-JUN em PL</li> </ul>	

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		<ul style="list-style-type: none"> <li>15 e 16 anos – PA-JUV em PL</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de março de 2026</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de março de 2025 e 31 de março de 2026.</p> <p><b>Cota de Participação:</b> Limite de 12 nadadores. Se houver mais nadadores que cumpram o critério, os 12 com mais pontos WA em relação à pontuação do índice de integração, serão convocados. Se a equipa de natação não estiver completa, a DTN pode convocar mais nadadores. A escolha será feita com base nos atletas que tenham uma pontuação (pontos WA) mais próxima da pontuação de referência exigida.</p> <p><b>Na sequência da convocatória da ação E1_AS_PA, só serão convocados para esta competição, caso tenham participado no estágio anterior.</b></p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados no máximo 3 treinadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <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>Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.</li> <li>Obtenção de 75% das classificações nos 16 primeiros.</li> <li>Obtenção de 50% classificações nos 8 primeiros.</li> <li>Obtenção de Pódio em 25% das provas nadadas</li> <li>Obtenção de 50% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>Obtenção de 2 marcas de integração nas seleções principais de Jovens, Juniores e Seniores Sub 23.</li> </ul>	

## 2.3. SELEÇÃO NACIONAL JOVEM

A Seleção Nacional Jovem tem um plano de 3 estágios de preparação e avaliação, bem como 3 competições internacionais, sendo a Taça COMEN a principal para este grupo. Nas tabelas estão definidos os critérios de seleção. Esta seleção visa desenvolver e posicionar os nadadores que a integram num nível de preparação e prestação desportiva que lhe permite encarar o futuro (Juniões e Seniores), com boas perspetivas competitivas internacionais.

Tabela 6: 1ª Atividade de Estágio da seleção nacional jovem.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E1_AS_JOV	3-5 janeiro	Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Jovem	Rio Maior (Portugal)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>14, 15 e 16 anos – JOV C em PL ou PC (Tabela PC do PAR Geral)</li> </ul> <p><b>Outro Critério Adicional:</b> Serão selecionados 1 nadador masculino e 1 nadador feminino que obtenha a melhor pontuação WA, no Zonal de Juvenis em PC (6 a 8 de dezembro de 2025), numa das provas dos seguintes grupos (pode coincidir com os nadadores que cumpram o índice de integração):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>50-100-200 Mariposa (1 masculino e 1 feminino)</li> <li>50-100-200 Costas (1 masculino e 1 feminino)</li> <li>50-100-200 Bruços (1 masculino e 1 feminino)</li> <li>50-100-200 Livres (1 masculino e 1 feminino)</li> <li>400-800-1500 Livres (1 masculino e 1 feminino)</li> <li>200-400 Estilos (1 masculino e 1 feminino)</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 8 de dezembro de 2025</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 8 de dezembro de 2024 e 8 de dezembro de 2025.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/5 nadadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS GERAIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver as competências técnicas e os conhecimentos fundamentais para a prática da natação de alto rendimento.</li> <li>Promover hábitos de vida saudáveis, integrando treino, recuperação e alimentação.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica: Aperfeiçoar a técnica de nado, partidas e viragens através de avaliação e correção individualizada.</li> <li>Preparação: Compreender a importância do treino estruturado, da recuperação adequada e da nutrição para o melhor rendimento desportivo.</li> <li>Definição conjunta de metas a alcançar na participação internacional e identificar necessidades de trabalho para a progressão do nível deste escalão etário.</li> </ul>	

Tabela 7: 2ª Atividade de Estágio da seleção nacional jovem.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E2_AS_JOV	15-17 maio	Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Jovem	Rio Maior (Portugal)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>14, 15 e 16 anos – JOV B em PL</li> </ul> <p><b>Outro Critério Adicional:</b> Serão selecionados 1 nadador masculino e 1 nadador feminino que obtenha a melhor pontuação WA em PL, numa das provas dos seguintes grupos (pode coincidir com os nadadores que cumpram o índice de integração):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>50-100-200 Mariposa (1 masculino e 1 feminino)</li> <li>50-100-200 Costas (1 masculino e 1 feminino)</li> <li>50-100-200 Bruços (1 masculino e 1 feminino)</li> <li>50-100-200 Livres (1 masculino e 1 feminino)</li> <li>400-800-1500 Livres (1 masculino e 1 feminino)</li> <li>200-400 Estilos (1 masculino e 1 feminino)</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de março de 2026</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de março de 2025 e 31 de março de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/5 nadadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS GERAIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver as competências técnicas e os conhecimentos fundamentais para a prática da natação de alto rendimento.</li> <li>Promover hábitos de vida saudáveis, integrando treino, recuperação e alimentação.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica: Aperfeiçoar a técnica de nado, partidas e viragens através de avaliação e correção individualizada.</li> <li>Preparação: Compreender a importância do treino estruturado, da recuperação adequada e da nutrição para o melhor rendimento desportivo.</li> <li>Definição conjunta de metas a alcançar na participação internacional e identificar necessidades de trabalho para a progressão do nível deste escalão etário.</li> </ul>	

Tabela 8: 3ª Atividade de Estágio da seleção nacional jovem.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E3_AS_JOV	outubro	Encontro Nacional das Seleções Nacionais de Natação Pura	Rio Maior (Portugal)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Não aplicável.</li> </ul> <p><b>Outro Critério Adicional:</b> Serão selecionados 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos que obtenham as melhores pontuações WA em PL, numa das provas dos seguintes grupos:</p> <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 Bruços (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> </ul>	

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		<ul style="list-style-type: none"> <li>200-400 Estilos (2 masculinos e 2 femininos)</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de agosto de 2026.  <b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 24 de julho de 2025 e 31 de agosto de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/5 nadadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVO GERAL:</b></p> <p>Unir atletas, treinadores e equipas técnicas das seleções de juvenis, juniores e seniores para alinhar estratégias, partilhar conhecimento e preparar o arranque da época desportiva 2025/2026, reforçando o compromisso com a excelência e o sucesso nacional.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Informar sobre Regulamentos e Normativas: Apresentar e clarificar as mais recentes atualizações regulamentares e normativas a nível nacional e internacional.</li> <li>Consolidar a Cultura de Alto Rendimento: Partilhar as melhores práticas em planeamento de treino, desenvolvimento técnico, nutrição desportiva, psicologia e prevenção de lesões.</li> <li>Definir e Alinhar Metas Competitivas: <ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentar os objetivos e metas delineados pela Direção Técnica Nacional para a nova época.</li> <li>Detalhar os calendários de provas, com foco nas competições de qualificação e nos eventos internacionais mais importantes.</li> <li>Alinhar estratégias e fomentar o espírito de equipa entre todos os convocados.</li> </ul> </li> <li>Promover a Integração e Mentoria: Criar um ambiente de união entre os escalões de formação (juvenis e juniores) e a elite sénior. Facilitar a partilha de experiências para que os atletas mais experientes possam inspirar e orientar os talentos mais jovens.</li> </ul>	

Tabela 9: 1ª Atividade de Competição da seleção nacional jovem.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C1_AS_JOV	14-15 fevereiro	<p>Arena Lisbon International Meeting 2026</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>14, 15 e 16 anos – JOV C em PL ou PC (Tabela PC do PAR Geral)</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Outro Critério Adicional:</b> Serão selecionados 5 nadadores masculinos e 5 nadadores femininos que obtenha a melhor pontuação WA, no Zonal de Juvenis em PC (6 a 8 de dezembro de 2025), numa qualquer prova que conste no regulamento da competição. Pode coincidir com os nadadores que cumpram o índice de integração.</p> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 8 de dezembro de 2025  <b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 8 de dezembro de 2024 e 8 de dezembro de 2025.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/5 nadadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul>	Oeiras (Portugal)

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		<p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção nacional jovem, através da obtenção de índices B e A para as seguintes atividades.</li> <li>Promover a convivência em grupo, fortalecendo o espírito de equipa e a identificação com os valores da seleção.</li> <li>Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.</li> <li>Obtenção de Pódio em 75% das provas nadadas</li> <li>Obtenção de 50% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>Obtenção de 2 recordes nacionais de categoria.</li> </ul>	

Tabela 10: 2ª Atividade de Competição da seleção nacional jovem.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C2_AS_JOV	1-3 maio	Orca Cup	Bratislava (Eslováquia)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>14, 15 e 16 anos – JOV B em PL</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Cota máxima de Participação: 12</b></p> <p><b>Critério Complementar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ultrapassado o número de nadadores com tempos de referência, serão escolhidos os nadadores que tiverem maior nº de pontos WAQ acima das pontuações correspondentes de cada prova do regulamento da competição.</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de março de 2026</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de março de 2025 e 31 de março de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados 2 treinadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção nacional jovem, através da obtenção de índices A para as seguintes atividades.</li> <li>Promover a convivência em grupo, fortalecendo o espírito de equipa e a identificação com os valores da seleção.</li> <li>Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.</li> <li>Obtenção de 50% de Finais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>Obtenção de 4 Pódios</li> <li>Obtenção de 50% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>Obtenção de 2 recordes nacionais de categoria.</li> </ul>	

Tabela 11: 3ª Atividade de Competição da seleção nacional jovem.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C3_AS_JOV	A definir	<p>Taça COMEN</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14, 15 e 16 anos masculinos e 13, 14 e 15 femininos – JOV A em PL</li> <li>• Máximo de 2 nadadores por prova</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Cota de Participação: 8</b></p> <p><b>Critério Complementar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ultrapassado o número de nadadores com tempos de referência, serão escolhidos os nadadores que tiverem maior nº de pontos WAQ acima das pontuações correspondentes de cada prova do regulamento da competição;</li> <li>• Se não for atingida a cota definida, serão escolhidos os nadadores que tiverem menor diferença de nº de pontos WAQ relativamente às pontuações correspondentes de cada prova do regulamento da competição.</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 3 de maio de 2026</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 3 de maio de 2025 e 3 de maio de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serão convidados 2 treinadores.</li> <li>• Posição no ranking europeu do escalão etário à data do prazo. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção de 1/3 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> <li>• Obtenção de 2 recordes nacionais de categorias.</li> <li>• Obtenção de 1-2 pódios.</li> </ul>	a definir

## 2.4. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

A Seleção Nacional Júnior tem um plano de 3 estágios de preparação e avaliação, bem como 4 competições internacionais, sendo o Campeonato da Europa de Júniores como a principal para este grupo. Nas tabelas estão definidos os critérios de seleção. Esta seleção visa desenvolver e posicionar os nadadores que a integram num nível de preparação e prestação desportiva que permita ultrapassar a fase de eliminatórias em mais de 40% do número de provas nadadas no Europeu de Júniores.

Tabela 12: 1ª Atividade de Estágio da seleção nacional júnior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E1_AS_JUN	3-5 janeiro	Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Júnior	Rio Maior (Portugal)
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b>  <b>Índices de Integração:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>15, 16, 17 e 18 anos – JUN C em PL ou PC (Tabela PC do PAR Geral)</li> </ul> <b>Outro Critério Adicional:</b> Serão selecionados 2 nadadores masculinos (17, 18 anos) e 2 nadadores femininos (17, 18 anos) que obtenham a melhor pontuação WA, no Nacional de Júniores e Seniores em PC (13 a 16 de dezembro de 2025), numa qualquer prova que conste no regulamento da competição. Pode coincidir com os nadadores que cumpram o índice de integração.  <b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 16 de dezembro de 2025 <b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 16 de dezembro de 2024 e 16 de dezembro de 2025.	
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/5 nadadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <b>OBJETIVOS GERAIS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver as competências técnicas e os conhecimentos fundamentais para a prática da natação de alto rendimento.</li> <li>Promover hábitos de vida saudáveis, integrando treino, recuperação e alimentação.</li> </ul> <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica: Aperfeiçoar a técnica de nado, partidas e viragens através de avaliação e correção individualizada.</li> <li>Preparação: Compreender a importância do treino estruturado, da recuperação adequada e da nutrição para o melhor rendimento desportivo.</li> <li>Definição conjunta de metas a alcançar na participação internacional e identificar necessidades de trabalho para a progressão do nível deste escalão etário.</li> </ul>	

Tabela 13: 2ª Atividade de Estágio da seleção nacional júnior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E2_AS_JUN	15-17 maio	Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Júnior	Rio Maior (Portugal)
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b>  <b>Índices de Integração:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>15, 16, 17 e 18 anos – JUN B em PL</li> </ul> <b>Outro Critério Adicional:</b> Serão selecionados 2 nadadores masculinos (17, 18 anos) e 2 nadadores femininos (17, 18 anos) que obtenham a melhor pontuação WA, no Open de Portugal (28 a 31 de março de 2026), numa qualquer prova que conste no regulamento da competição. Pode coincidir com os nadadores que cumpram o índice de integração.	

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		<p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de março de 2026</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de março de 2025 e 31 de março de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/5 nadadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS GERAIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver as competências técnicas e os conhecimentos fundamentais para a prática da natação de alto rendimento.</li> <li>Promover hábitos de vida saudáveis, integrando treino, recuperação e alimentação.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica: Aperfeiçoar a técnica de nado, partidas e viragens através de avaliação e correção individualizada.</li> <li>Preparação: Compreender a importância do treino estruturado, da recuperação adequada e da nutrição para o melhor rendimento desportivo.</li> <li>Definição conjunta de metas a alcançar na participação internacional e identificar necessidades de trabalho para a progressão do nível deste escalão etário.</li> </ul>	

Tabela 14: 3ª Atividade de Estágio da seleção nacional júnior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
<b>E3_AS_JUN</b>	outubro	<p>Encontro Nacional das Seleções Nacionais de Nataçao Pura</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15, 16, 17 e 18 anos – JUN C em PL</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de agosto de 2026.</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 24 de julho de 2025 e 31 de agosto de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/5 nadadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVO GERAL:</b></p> <p>Unir atletas, treinadores e equipas técnicas das seleções de juvenis, juniores e seniores para alinhar estratégias, partilhar conhecimento e preparar o arranque da época desportiva 2025/2026, reforçando o compromisso com a excelência e o sucesso nacional.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Informar sobre Regulamentos e Normativas: Apresentar e clarificar as mais recentes atualizações regulamentares e normativas a nível nacional e internacional.</li> <li>Consolidar a Cultura de Alto Rendimento: Partilhar as melhores práticas em planeamento de treino, desenvolvimento técnico, nutrição desportiva, psicologia e prevenção de lesões.</li> <li>Definir e Alinhar Metas Competitivas: <ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentar os objetivos e metas delineados pela Direção Técnica Nacional para a nova época.</li> </ul> </li> </ul>	Rio Maior (Portugal)

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Detalhar os calendários de provas, com foco nas competições de qualificação e nos eventos internacionais mais importantes.</li> <li>○ Alinhar estratégias e fomentar o espírito de equipa entre todos os convocados.</li> <li>● Promover a Integração e Mentoria: Criar um ambiente de união entre os escalões de formação (juvenis e juniores) e a elite sénior. Facilitar a partilha de experiências para que os atletas mais experientes possam inspirar e orientar os talentos mais jovens.</li> </ul>	

Tabela 15: 1ª Atividade de Competição da seleção nacional júnior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C1_AS_JUN	23-25 janeiro	CIG – Challenge International de Geneve	Genebra (Suíça)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15, 16, 17 e 18 anos – JUN B em PL ou PC (Tabela PC do PAR Geral)</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Cota máxima de Participação: 8</b></p> <p><b>Critério Complementar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ultrapassado o número de nadadores com tempos de referência, serão escolhidos os nadadores que tiverem maior nº de pontos WAQ acima das pontuações correspondentes de cada prova do regulamento da competição.</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 16 de dezembro de 2025.</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 16 de dezembro de 2024 e 16 de dezembro de 2025.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Serão convidados 2 treinadores.</li> <li>● Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção nacional júnior, através da obtenção de índices JUN A para as seguintes atividades.</li> <li>● Promover a convivência em grupo, fortalecendo o espírito de equipa e a identificação com os valores da seleção.</li> <li>● Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.</li> <li>● Obtenção de Finais em 25% das provas nadadas.</li> <li>● Obtenção de 20% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>● Obtenção de 2 recordes nacionais de categoria.</li> </ul>	

Tabela 16: 2ª Atividade de Competição da seleção nacional júnior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C2_AS_JUN	1-3 maio	Orca Cup	Bratislava (Eslováquia)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15, 16, 17 e 18 anos – JUN B em PL</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p>	

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		<p><b>Cota máxima de Participação: 12</b></p> <p><b>Critério Complementar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ultrapassado o número de nadadores com tempos de referência, serão escolhidos os nadadores que tiverem maior nº de pontos WAQ acima das pontuações correspondentes de cada prova do regulamento da competição.</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de março de 2026  <b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de março de 2025 e 31 de março de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serão convidados 2 treinadores.</li> <li>1. Atleta melhor classificado no ranking europeu do escalão, à data do prazo definido.</li> <li>2. Com atleta mais bem pontuado pela Tabela WA.</li> <li>3. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção nacional júnior, através da obtenção de índices JUN A para as seguintes atividades.</li> <li>• Promover a convivência em grupo, fortalecendo o espírito de equipa e a identificação com os valores da seleção.</li> <li>• Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.</li> <li>• Obtenção de 50% de Finais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>• Obtenção de 6 Pódios</li> <li>• Obtenção de 30% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>• Obtenção de 2 recordes nacionais de categoria.</li> </ul>	

Tabela 17: 3ª Atividade de Competição da seleção nacional júnior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C3_AS_JUN	7-12 julho	Campeonato da Europa de Juniores	Berlim (Alemanha)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15, 16, 17 e 18 anos – JUN A em PL</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 3 de maio de 2026  <b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 3 de maio de 2025 e 3 de maio de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/3 nadadores.</li> <li>1. Atleta melhor classificado no ranking europeu do escalão, à data do prazo definido.</li> <li>2. Com atleta mais bem pontuado pela Tabela WA.</li> <li>3. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção de 8 classificações nos 16 primeiros.</li> <li>• Obtenção de 2 classificações nos 8 primeiros.</li> <li>• Obtenção de 40% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> </ul>	

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenção de 4 recordes nacionais de categorias.</li> </ul>	

Tabela 18: 4ª Atividade de Competição da seleção nacional júnior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C4_AS_JUN	30-13 novembro	Jogos Olímpicos da Juventude	Dakar (Senegal)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>14, 15, 16 e 17 (a 13 de novembro de 2026) – JUN A em PL</li> <li>O(A) nadador(a) aparece no World Aquatics Rankings de 1 de fevereiro de 2025 a 30 de abril de 2026.</li> <li>Máximo de 2 nadadores por prova</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Cota de Participação:</b> a definir</p> <p><b>Critério Complementar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ultrapassado o número de nadadores com tempos de referência, serão escolhidos os nadadores que tiverem maior nº de pontos WAQ acima das pontuações correspondentes de cada prova do regulamento da competição;</li> <li>Se não for atingida a cota definida, serão escolhidos os nadadores que tiverem menor diferença de nº de pontos WAQ relativamente às pontuações correspondentes de cada prova do regulamento da competição.</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> a definir</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> a definir</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a definir</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a definir</li> </ul>	

## 2.5. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR SUB 23

A Seleção Nacional Sénior Sub 23 tem um plano de 2 estágios de preparação e avaliação, bem como 2 competições internacionais. Nas tabelas estão definidos os critérios de seleção. Esta seleção visa desenvolver e posicionar os nadadores que a integram, de forma a transitarem de forma mais gradual para o nível das participações nas grandes competições internacionais absolutas.

Tabela 19: 1ª Atividade de Estágio da seleção nacional sénior sub 23.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E1_AS_SUB23	3-5 janeiro	Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Sub 23	Rio Maior (Portugal)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 23 anos – SUB 23 C em PL ou PC (Tabela PC do PAR Geral)</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 16 de dezembro de 2025</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 16 de dezembro de 2024 e 16 de dezembro de 2025.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/5 nadadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS GERAIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver as competências técnicas e os conhecimentos fundamentais para a prática da natação de alto rendimento.</li> <li>Promover hábitos de vida saudáveis, integrando treino, recuperação e alimentação.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica: Aperfeiçoar a técnica de nado, partidas e viragens através de avaliação e correção individualizada.</li> <li>Preparação: Compreender a importância do treino estruturado, da recuperação adequada e da nutrição para o melhor rendimento desportivo.</li> <li>Definição conjunta de metas a alcançar na participação internacional e identificar necessidades de trabalho para a progressão do nível deste escalão etário.</li> </ul>	

Tabela 20: 2ª Atividade de Estágio da seleção nacional sénior sub 23.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E2_AS_SUB23	24-26 abril	Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Sub 23	Rio Maior (Portugal)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 23 anos – SUB 23 B em PL</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de março de 2026</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de março de 2025 e 31 de março de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/5 nadadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul>	

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		<p><b>OBJETIVOS GERAIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver as competências técnicas e os conhecimentos fundamentais para a prática da natação de alto rendimento.</li> <li>Promover hábitos de vida saudáveis, integrando treino, recuperação e alimentação.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica: Aperfeiçoar a técnica de nado, partidas e viragens através de avaliação e correção individualizada.</li> <li>Preparação: Compreender a importância do treino estruturado, da recuperação adequada e da nutrição para o melhor rendimento desportivo.</li> <li>Definição conjunta de metas a alcançar na participação internacional e identificar necessidades de trabalho para a progressão do nível deste escalão etário.</li> </ul>	

Tabela 21: 1ª Atividade de Competição da seleção nacional sénior sub 23.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C1_AS_SUB23	23-25 janeiro	CIG – Challenge International de Geneve	Genebra (Suíça)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;23 anos – SUB 23 B em PL ou PC (Tabela PC do PAR Geral)</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Cota máxima de Participação: 8</b></p> <p><b>Critério Complementar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ultrapassado o número de nadadores com tempos de referência, serão escolhidos os nadadores que tiverem maior nº de pontos WAQ acima das pontuações correspondentes de cada prova do regulamento da competição.</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 16 de dezembro de 2025.</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 16 de dezembro de 2024 e 16 de dezembro de 2025.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados 2 treinadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Enquadramento na seleção nacional, com vista a participação nas diversas competições da seleção nacional júnior, através da obtenção de índices JUN A para as seguintes atividades.</li> <li>Promover a convivência em grupo, fortalecendo o espírito de equipa e a identificação com os valores da seleção.</li> <li>Monitorizar a progressão dos nadadores, identificando áreas de melhoria e preparando-os para os desafios de competições internacionais futuras.</li> <li>Obtenção de Finais em 40% das provas nadadas.</li> <li>Obtenção de Pódio em 30% das provas nadadas</li> <li>Obtenção de 20% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> </ul>	

Tabela 22: 2ª Atividade de Competição da seleção nacional sénior sub 23.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C2_AS_SUB23	30-31 maio	Mare Nostrum – Etapa de Barcelona	Barcelona (Espanha)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 23 anos – SUB 23 A em PL</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de março de 2026</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de março de 2025 e 31 de março de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/4 nadadores.</li> <li>1. Atleta melhor classificado no ranking europeu do escalão, à data do prazo definido.</li> <li>2. Com atleta mais bem pontuado pela Tabela WA.</li> <li>3. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul>	
		<p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilitar a participação de alto nível competitivo, aos nadadores com índice JUN A, de forma a preparar a participação no Europeu de Júniores</li> <li>Obtenção de presenças em 40% de Finais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>Obtenção de 20% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> </ul>	

## 2.6. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR

A Seleção Nacional Sénior tem um plano de 4 estágios de preparação e avaliação, bem como 5 competições internacionais, com especial destaque para o Europeu Absoluto e Jogos do Mediterrâneo. Nas tabelas estão definidos os critérios de seleção. Esta seleção visa potenciar a participação nas grandes competições internacionais absolutas.

Tabela 23: 1ª Atividade de Estágio da seleção nacional sénior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E1_AS_SEN	24-26 abril	Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Sénior	Rio Maior (Portugal)
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b>	
		<b>Índices de Integração:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 18 anos – SEN C em PL</li> </ul> <b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de março de 2026 <b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de março de 2025 e 31 de março de 2026.	
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/4 nadadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul>	
		<b>OBJETIVOS GERAIS:</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver as competências técnicas e os conhecimentos fundamentais para a prática da natação de alto rendimento.</li> <li>Promover hábitos de vida saudáveis, integrando treino, recuperação e alimentação.</li> </ul>	
		<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica: Aperfeiçoar a técnica de nado, partidas e viragens através de avaliação e correção individualizada.</li> <li>Preparação: Compreender a importância do treino estruturado, da recuperação adequada e da nutrição para o melhor rendimento desportivo.</li> <li>Definição conjunta de metas a alcançar na participação internacional e identificar necessidades de trabalho para a progressão do nível deste escalão etário.</li> </ul>	

Tabela 24: 2ª Atividade de Estágio da seleção nacional sénior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E2_AS_SEN	24-28 junho	Estágio de Preparação e Avaliação da Seleção Nacional Sénior	Rio Maior (Portugal)
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b>	
		<b>Índices de Integração:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 18 anos – SEN A em PL</li> </ul> <b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 7 de junho de 2026 <b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 7 de junho de 2025 e 7 de junho de 2026.	
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/3 nadadores.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>Atleta melhor classificado no ranking europeu do escalão, à data do prazo definido.</li> <li>Com atleta mais bem pontuado pela Tabela WA.</li> </ol>	

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		3. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.	
		<b>OBJETIVOS GERAIS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolvimento de dinâmicas de preparação para o Europeu Absoluto.</li> </ul> <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolvimento de trabalho específico de preparação para o Europeu Absoluto.</li> <li>Definição conjunta de metas a alcançar na participação internacional e identificar necessidades de trabalho para a progressão do nível deste escalão etário.</li> </ul>	
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Poderão ser ainda convocados nadadores que venham a cumprir os critérios a definir para os Jogos Mediterrâneos, mesmo que não cumpram o índice SEN A em PL para esta atividade.			

Tabela 25: 3ª Atividade de Estágio da seleção nacional sénior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E3_AS_SEN	3-7 agosto	Estágio de Preparação Específica para o Europeu Absoluto	A definir
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores convocados para a atividade C3_AS_SEN (Europeu Absoluto)</li> </ul> <b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os treinadores convidados para a atividade C3_AS_SEN (Europeu Absoluto)</li> </ul>	
		<b>OBJETIVOS GERAIS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolvimento de dinâmicas de preparação para o Europeu Absoluto.</li> </ul> <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolvimento de trabalho específico de preparação para o Europeu Absoluto.</li> <li>Definição conjunta de metas a alcançar na participação internacional e identificar necessidades de trabalho para a progressão do nível deste escalão etário.</li> </ul>	

Tabela 26: 4ª Atividade de Estágio da seleção nacional sénior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E4_AS_SEN	outubro	Encontro Nacional das Seleções Nacionais de Natação Pura	Rio Maior (Portugal)
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 18 anos – SEN C em PL</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de agosto de 2026.  <b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 24 de julho de 2025 e 31 de agosto de 2026.</p>	
		<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/5 nadadores.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul>	
		<b>OBJETIVO GERAL:</b> <p>Unir atletas, treinadores e equipas técnicas das seleções de juvenis, juniores e seniores para alinhar estratégias, partilhar conhecimento e preparar o arranque da época desportiva 2025/2026, reforçando o compromisso com a excelência e o sucesso nacional.</p>	

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar sobre Regulamentos e Normativas: Apresentar e clarificar as mais recentes atualizações regulamentares e normativas a nível nacional e internacional.</li> <li>• Consolidar a Cultura de Alto Rendimento: Partilhar as melhores práticas em planeamento de treino, desenvolvimento técnico, nutrição desportiva, psicologia e prevenção de lesões.</li> <li>• Definir e Alinhar Metas Competitivas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Apresentar os objetivos e metas delineados pela Direção Técnica Nacional para a nova época.</li> <li>○ Detalhar os calendários de provas, com foco nas competições de qualificação e nos eventos internacionais mais importantes.</li> <li>○ Alinhar estratégias e fomentar o espírito de equipa entre todos os convocados.</li> </ul> </li> <li>• Promover a Integração e Mentoria: Criar um ambiente de união entre os escalões de formação (juvenis e juniores) e a elite sénior. Facilitar a partilha de experiências para que os atletas mais experientes possam inspirar e orientar os talentos mais jovens.</li> </ul>	

Tabela 27: 1ª Atividade de Competição da seleção nacional sénior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C1_AS_SEN	27-28 maio	Mare Nostrum – Etapa de Canet	Canet (França)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 18 anos – SEN B em PL</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de março de 2026</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de março de 2025 e 31 de março de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/4 nadadores.</li> <li>1. Atleta melhor classificado no ranking europeu do escalão, à data do prazo definido.</li> <li>2. Com atleta mais bem pontuado pela Tabela WA.</li> <li>3. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção do índice SEN A, de forma a garantir a participação no Europeu Absoluto.</li> <li>• Obtenção de presenças em 50% de Finais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>• Obtenção de 10% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> </ul>	

Tabela 28: 2ª Atividade de Competição da seleção nacional sénior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C2_AS_SEN	30-31 maio	Mare Nostrum – Etapa de Barcelona	Barcelona (Espanha)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 18 anos – SEN B em PL</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de março de 2026</p>	

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		<p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de março de 2025 e 31 de março de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/4 nadadores.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atleta melhor classificado no ranking europeu do escalão, à data do prazo definido.</li> <li>2. Com atleta mais bem pontuado pela Tabela WA.</li> <li>3. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ol>	
		<p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção do índice SEN A, de forma a garantir a participação no Europeu Absoluto.</li> <li>• Obtenção de presenças em 50% de Finais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>• Obtenção de 10% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> </ul>	

Tabela 29: 3ª Atividade de Competição da seleção nacional sénior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		Campeonato da Europa Absoluto de PL	Paris (França)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 18 anos – SEN A em PL</li> <li>• Máximo de 4 nadadores por prova</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 7 de junho de 2026</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 7 de junho de 2025 e 7 de junho de 2026.</p>	
C3_AS_SEN	10-16 agosto	<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serão convidados 3 treinadores.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atleta melhor classificado no ranking europeu do escalão, à data do prazo definido.</li> <li>2.</li> </ol>	
		<p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção de 8 classificações nos 16 primeiros.</li> <li>• Obtenção de 5 classificações nos 8 primeiros.</li> <li>• Obtenção de 30% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>• Obtenção de 3 recordes nacionais absolutos.</li> <li>• Obtenção de 1-2 pódios.</li> </ul>	

Tabela 30: 4ª Atividade de Competição da seleção nacional sénior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		Jogos do Mediterrâneo	Taranto (Itália)
		<p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 18 anos – SEN A em PL</li> <li>• Máximo de 2 nadadores por prova</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p>	
C4_AS_SEN	22-26 agosto		

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
		<p><b>Cota de Participação:</b> a definir</p> <p><b>Critério Complementar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ultrapassado o número de nadadores com tempos de referência, serão escolhidos os nadadores que tiverem maior nº de pontos WAQ acima das pontuações correspondentes de cada prova do regulamento da competição;</li> <li>• Se não for atingida a cota definida, serão escolhidos os nadadores que tiverem menor diferença de nº de pontos WAQ relativamente às pontuações correspondentes de cada prova do regulamento da competição.</li> </ul> <p><b>Prazo:</b> a definir</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> a definir</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a definir</li> </ul>	
		<p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a definir</li> </ul>	

Tabela 31: 5ª Atividade de Competição da seleção nacional sénior.

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
C5_AS_SEN	1-6 dezembro	<p>Campeonato do Mundo Absoluto de PC</p> <p><b>A participação da Seleção Portuguesa de Nataçao da FPN nesta competição, está sujeita a avaliação até ao dia 31 de agosto de 2026, em função da expectativa de resultados desportivos em relação ao investimento necessário para a mesma.</b></p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Nadadores</b></p> <p><b>Índices de Integração:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• É necessário o cumprimento dos 3 critérios: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mínimo A definido pela WA.</li> <li>○ 16º Classificado no Ranking da WA em PC, a 2 por país, a 1 de setembro de 2026.</li> <li>○ Máximo de 2 nadadores por prova.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Nota:</b> Apenas serão contabilizados os índices de referência relativos às provas que integram o regulamento desta competição.</p> <p><b>Prazo:</b> Resultados oficiais realizados até ao dia 31 de agosto de 2026</p> <p><b>Validade dos Resultados:</b> Resultados oficiais realizados entre 31 de agosto de 2025 e 31 de agosto de 2026.</p> <p><b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO – Treinadores Convidados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serão convidados treinadores, de acordo com o rácio de 1/3 nadadores.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atleta melhor classificado no ranking europeu do escalão, à data do prazo definido.</li> <li>2. Com atleta mais bem pontuado pela Tabela WA.</li> <li>3. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ol>	Xangai (China)
		<p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção de 3 classificações nos 16 primeiros.</li> <li>• Obtenção de 1 classificações nos 8 primeiros.</li> <li>• Obtenção de 20% de Recordes Pessoais no conjunto de provas nadadas.</li> <li>• Obtenção de 2 recordes nacionais absolutos.</li> </ul>	

## 2.7. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR ELITE

A Seleção Nacional Sénior Elite é composta por todos os nadadores que se encontram integrados no Projeto de Preparação Olímpica e Projeto de Esperanças Olímpicas do Comité Olímpico de Portugal. Até a data de publicação do presente plano de atividades para 2026, os nadadores são os seguintes:

### Bolsa de Preparação Olímpica

- Ana Pinho Rodrigues (AR)
- Camila Rodrigues Rebelo (CR)
- Diogo Matos Ribeiro (DR)
- Francisca Soares Martins (FM)
- Ricardo Matias Santos (RS)

### Bolsa Esperanças Olímpicas

- Gonçalo Carlos Azevedo (GA)
- João Nogueira Costa (JC)
- Mariana Pacheco Cunha (MC)
- Rafael Miguel Mimoso (RM)
- Rui Silva Pereira (RP)
- Vasco Alves Morgado (VM)

Os nadadores que dispõem de apoio concedido pelo COP (Bolsa de Preparação Olímpica) apresentaram um plano de preparação específico para a época à direção técnica da FPN, através do seu treinador. O plano apresentado foi analisado e aprovado. A preparação será apoiada pela FPN na exata medida do apoio concedido pelo COP à preparação.

Tabela 32: Atividades de Estágio e Competição da seleção nacional sénior elite (Projeto Olímpico e Projeto Esperanças Olímpicas).

N.º AS	DATAS	ATIVIDADES	LOCAL
E1_AS_SE	Janeiro	Estágio de Avaliação e Controlo – janeiro	CAR Jamor
E2_AS_SE	Fevereiro	Estágio de Avaliação e Controlo – fevereiro	CAR Jamor
E3_AS_SE	Março	Estágio de Avaliação e Controlo – março	CAR Jamor
E4_AS_SE	Março	Estágio de Preparação Específica	Tenerife
E5_AS_SE	Abril	Estágio de Avaliação e Controlo – abril	CAR Jamor
E6_AS_SE	Abril/Maio	Estágio de Altitude	Serra Nevada
E7_AS_SE	Maio	Estágio de Avaliação e Controlo – maio	CAR Jamor
E8_AS_SE	Junho	Estágio de Avaliação e Controlo – junho	CAR Jamor
E9_AS_SE	Junho/Julho	Estágio de Preparação Específica – Apurados para Europeu Abs	A definir
E10_AS_SE	Outubro/Novembro	Estágio de Altitude (* sujeito a confirmação)	Andorra
C1_AS_SE	Julho	Sette Coli (* sujeito a confirmação) – Apurados para Europeu Abs	Roma

**Nota:** Os atletas com bolsa de esperanças olímpicas, poderão mediante proposta, análise e validação, integrar ações deste calendário de preparação individual (tabela 32) ou outra atividade adequada à sua preparação, apoiada pela FPN na exata medida do apoio concedido pelo COP à preparação.

## 3. DISPOSIÇÕES FINAIS

O presente Plano de Atividades para a época 2025-2026, decorrentes do PAR para o Ciclo Olímpico 2025-2028, poderá ser revisto e atualizado pela FPN sempre que se considerar necessário.

Os casos omissos e as dúvidas de interpretação do presente documento serão analisados e decididos pela FPN.

#### 4. ANEXOS – Índices

##### a. Seleção Nacional Promessas Aquáticas

		PA-SUB23	PA-JUN	PA-JUV
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 13</b>	<b>Índice 20</b>	<b>Índice 27</b>
<b>Masculinos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-130p)</b>	<b>(-200p)</b>	<b>(-270p)</b>
50 L	00:21,91	00:23,13	00:23,91	00:24,80
100 L	00:48,34	00:50,89	00:52,50	00:54,35
200 L	01:46,26	01:52,04	01:55,74	01:59,98
400 L	03:46,78	03:58,68	04:06,24	04:14,86
800 L	07:48,90	08:14,04	08:30,07	08:48,40
1500 L	15:00,99	15:48,88	16:19,36	16:54,18
50 C	00:24,74	00:26,12	00:27,01	00:28,04
100 C	00:53,68	00:56,59	00:58,44	01:00,57
200 C	01:57,50	02:04,06	02:08,28	02:13,13
50 B	00:27,05	00:28,52	00:29,47	00:30,55
100 B	00:59,49	01:02,77	01:04,87	01:07,29
200 B	02:09,68	02:16,55	02:20,92	02:25,92
50 M	00:23,24	00:24,51	00:25,33	00:26,26
100 M	00:51,58	00:54,38	00:56,17	00:58,22
200 M	01:55,78	02:02,23	02:06,38	02:11,15
200 E	01:57,94	02:04,21	02:08,20	02:12,76
400 E	04:12,50	04:26,22	04:34,98	04:45,03
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 13</b>	<b>Índice 20</b>	<b>Índice 27</b>
<b>Femininos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-130p)</b>	<b>(-200p)</b>	<b>(-270p)</b>
50 L	00:24,69	00:26,05	00:26,92	00:27,92
100 L	00:53,61	00:56,48	00:58,31	01:00,40
200 L	01:57,26	02:03,59	02:07,62	02:12,25
400 L	04:07,90	04:21,89	04:30,89	04:41,28
800 L	08:26,71	08:54,59	09:12,45	09:32,96
1500 L	16:09,09	17:03,72	17:38,86	18:19,38
50 C	00:28,13	00:29,69	00:30,69	00:31,84
100 C	00:59,99	01:03,30	01:05,43	01:07,87
200 C	02:10,30	02:17,77	02:22,59	02:28,17
50 B	00:30,69	00:32,42	00:33,53	00:34,81
100 B	01:06,69	01:10,30	01:12,60	01:15,24
200 B	02:23,91	02:31,85	02:36,95	02:42,80
50 M	00:25,98	00:27,49	00:28,48	00:29,61
100 M	00:57,82	01:00,97	01:02,99	01:05,30
200 M	02:08,43	02:15,71	02:20,39	02:25,80
200 E	02:11,47	02:18,64	02:23,22	02:28,48
400 E	04:38,53	04:53,97	05:03,88	05:15,27

## b. Seleção Nacional Jovem

		JOV A	JOV B	JOV C
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 21</b>	<b>Índice 23</b>	<b>Índice 25</b>
<b>Masculinos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-210p)</b>	<b>(-230p)</b>	<b>(-250p)</b>
50 L	00:21,91	00:24,03	00:24,27	00:24,53
100 L	00:48,34	00:52,75	00:53,26	00:53,80
200 L	01:46,26	01:56,31	01:57,48	01:58,70
400 L	03:46,78	04:07,40	04:09,79	04:12,27
800 L	07:48,90	08:32,53	08:37,61	08:42,89
1500 L	15:00,99	16:24,04	16:33,69	16:43,72
50 C	00:24,74	00:27,15	00:27,43	00:27,73
100 C	00:53,68	00:58,73	00:59,32	00:59,93
200 C	01:57,50	02:08,93	02:10,27	02:11,67
50 B	00:27,05	00:29,61	00:29,91	00:30,22
100 B	00:59,49	01:05,20	01:05,86	01:06,56
200 B	02:09,68	02:21,60	02:22,98	02:24,42
50 M	00:23,24	00:25,45	00:25,71	00:25,98
100 M	00:51,58	00:56,44	00:57,01	00:57,60
200 M	01:55,78	02:07,02	02:08,34	02:09,71
200 E	01:57,94	02:08,82	02:10,08	02:11,40
400 E	04:12,50	04:36,33	04:39,11	04:42,01
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 21</b>	<b>Índice 23</b>	<b>Índice 25</b>
<b>Femininos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-210p)</b>	<b>(-230p)</b>	<b>(-250p)</b>
50 L	00:24,69	00:27,06	00:27,33	00:27,62
100 L	00:53,61	00:58,59	00:59,17	00:59,77
200 L	01:57,26	02:08,25	02:09,53	02:10,86
400 L	04:07,90	04:32,28	04:35,15	04:38,15
800 L	08:26,71	09:15,20	09:20,87	09:26,79
1500 L	16:09,09	17:44,29	17:55,49	18:07,17
50 C	00:28,13	00:30,84	00:31,16	00:31,49
100 C	00:59,99	01:05,75	01:06,43	01:07,13
200 C	02:10,30	02:23,34	02:24,88	02:26,49
50 B	00:30,69	00:33,70	00:34,06	00:34,42
100 B	01:06,69	01:12,96	01:13,69	01:14,45
200 B	02:23,91	02:37,73	02:39,35	02:41,04
50 M	00:25,98	00:28,63	00:28,94	00:29,27
100 M	00:57,82	01:03,30	01:03,93	01:04,60
200 M	02:08,43	02:21,11	02:22,61	02:24,17
200 E	02:11,47	02:23,93	02:25,38	02:26,90
400 E	04:38,53	05:05,41	05:08,56	05:11,84

### c. Seleção Nacional Júnior

		JUN A	JUN B	JUN C
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 15</b>	<b>Índice 17</b>	<b>Índice 19</b>
<b>Masculinos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-150p)</b>	<b>(-170p)</b>	<b>(-190p)</b>
50 L	00:21,91	00:23,34	00:23,56	00:23,79
100 L	00:48,34	00:51,33	00:51,79	00:52,26
200 L	01:46,26	01:53,05	01:54,10	01:55,18
400 L	03:46,78	04:00,75	04:02,89	04:05,10
800 L	07:48,90	08:18,41	08:22,95	08:27,65
1500 L	15:00,99	15:57,20	16:05,82	16:14,76
50 C	00:24,74	00:26,37	00:26,62	00:26,88
100 C	00:53,68	00:57,09	00:57,62	00:58,16
200 C	01:57,50	02:05,21	02:06,40	02:07,64
50 B	00:27,05	00:28,78	00:29,05	00:29,33
100 B	00:59,49	01:03,34	01:03,94	01:04,55
200 B	02:09,68	02:17,75	02:18,98	02:20,26
50 M	00:23,24	00:24,73	00:24,96	00:25,20
100 M	00:51,58	00:54,87	00:55,37	00:55,90
200 M	01:55,78	02:03,36	02:04,53	02:05,75
200 E	01:57,94	02:05,30	02:06,43	02:07,60
400 E	04:12,50	04:28,61	04:31,09	04:33,66
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 15</b>	<b>Índice 17</b>	<b>Índice 19</b>
<b>Femininos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-150p)</b>	<b>(-170p)</b>	<b>(-190p)</b>
50 L	00:24,69	00:26,29	00:26,53	00:26,79
100 L	00:53,61	00:56,98	00:57,50	00:58,03
200 L	01:57,26	02:04,69	02:05,83	02:07,01
400 L	04:07,90	04:24,34	04:26,89	04:29,53
800 L	08:26,71	08:59,46	09:04,51	09:09,75
1500 L	16:09,09	17:13,28	17:23,22	17:33,54
50 C	00:28,13	00:29,96	00:30,24	00:30,54
100 C	00:59,99	01:03,88	01:04,48	01:05,11
200 C	02:10,30	02:19,08	02:20,44	02:21,86
50 B	00:30,69	00:32,72	00:33,03	00:33,36
100 B	01:06,69	01:10,93	01:11,58	01:12,25
200 B	02:23,91	02:33,24	02:34,68	02:36,18
50 M	00:25,98	00:27,76	00:28,04	00:28,33
100 M	00:57,82	01:01,52	01:02,09	01:02,68
200 M	02:08,43	02:16,98	02:18,30	02:19,68
200 E	02:11,47	02:19,89	02:21,19	02:22,53
400 E	04:38,53	04:56,67	04:59,47	05:02,38

**d. Seleção Nacional de Sub 23**

		SUB23 A	SUB23 B	SUB23 C
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 7</b>	<b>Índice 9</b>	<b>Índice 11</b>
<b>Masculinos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-70p)</b>	<b>(-90p)</b>	<b>(-110p)</b>
50 L	00:21,91	00:22,53	00:22,72	00:22,92
100 L	00:48,34	00:49,65	00:50,05	00:50,46
200 L	01:46,26	01:49,22	01:50,13	01:51,07
400 L	03:46,78	03:52,88	03:54,75	03:56,69
800 L	07:48,90	08:01,78	08:05,73	08:09,82
1500 L	15:00,99	15:25,54	15:33,06	15:40,84
50 C	00:24,74	00:25,45	00:25,67	00:25,89
100 C	00:53,68	00:55,17	00:55,63	00:56,10
200 C	01:57,50	02:00,86	02:01,89	02:02,96
50 B	00:27,05	00:27,81	00:28,04	00:28,28
100 B	00:59,49	01:01,17	01:01,68	01:02,22
200 B	02:09,68	02:13,20	02:14,28	02:15,40
50 M	00:23,24	00:23,89	00:24,09	00:24,30
100 M	00:51,58	00:53,01	00:53,45	00:53,91
200 M	01:55,78	01:59,08	02:00,10	02:01,15
200 E	01:57,94	02:01,15	02:02,14	02:03,16
400 E	04:12,50	04:19,52	04:21,68	04:23,91
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 7</b>	<b>Índice 9</b>	<b>Índice 11</b>
<b>Femininos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-70p)</b>	<b>(-90p)</b>	<b>(-110p)</b>
50 L	00:24,69	00:25,39	00:25,60	00:25,82
100 L	00:53,61	00:55,08	00:55,53	00:56,00
200 L	01:57,26	02:00,50	02:01,49	02:02,52
400 L	04:07,90	04:15,05	04:17,25	04:19,53
800 L	08:26,71	08:40,98	08:45,36	08:49,90
1500 L	16:09,09	16:37,01	16:45,60	16:54,50
50 C	00:28,13	00:28,93	00:29,17	00:29,43
100 C	00:59,99	01:01,69	01:02,21	01:02,75
200 C	02:10,30	02:14,12	02:15,29	02:16,51
50 B	00:30,69	00:31,57	00:31,85	00:32,13
100 B	01:06,69	01:08,54	01:09,10	01:09,69
200 B	02:23,91	02:27,97	02:29,22	02:30,52
50 M	00:25,98	00:26,75	00:26,99	00:27,24
100 M	00:57,82	00:59,43	00:59,93	01:00,44
200 M	02:08,43	02:12,15	02:13,29	02:14,48
200 E	02:11,47	02:15,14	02:16,27	02:17,43
400 E	04:38,53	04:46,43	04:48,86	04:51,37

### e. Seleção Nacional Sénior

		SEN-A	SEN-B	SEN-C
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 4</b>	<b>Índice 6</b>	<b>Índice 8</b>
<b>Masculinos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-40p)</b>	<b>(-60p)</b>	<b>(-80p)</b>
50 L	00:21,91	00:22,26	00:22,44	00:22,63
100 L	00:48,34	00:49,07	00:49,45	00:49,84
200 L	01:46,26	01:47,91	01:48,78	01:49,67
400 L	03:46,78	03:50,19	03:51,97	03:53,81
800 L	07:48,90	07:56,09	07:59,85	08:03,74
1500 L	15:00,99	15:14,69	15:21,87	15:29,27
50 C	00:24,74	00:25,13	00:25,34	00:25,56
100 C	00:53,68	00:54,51	00:54,95	00:55,40
200 C	01:57,50	01:59,37	02:00,35	02:01,37
50 B	00:27,05	00:27,47	00:27,69	00:27,92
100 B	00:59,49	01:00,43	01:00,92	01:01,42
200 B	02:09,68	02:11,65	02:12,68	02:13,74
50 M	00:23,24	00:23,60	00:23,79	00:23,99
100 M	00:51,58	00:52,38	00:52,80	00:53,23
200 M	01:55,78	01:57,62	01:58,59	01:59,58
200 E	01:57,94	01:59,73	02:00,67	02:01,64
400 E	04:12,50	04:16,42	04:18,47	04:20,59
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 4</b>	<b>Índice 6</b>	<b>Índice 8</b>
<b>Femininos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-40p)</b>	<b>(-60p)</b>	<b>(-80p)</b>
50 L	00:24,69	00:25,08	00:25,28	00:25,49
100 L	00:53,61	00:54,43	00:54,86	00:55,30
200 L	01:57,26	01:59,07	02:00,02	02:00,99
400 L	04:07,90	04:11,89	04:13,98	04:16,14
800 L	08:26,71	08:34,67	08:38,84	08:43,15
1500 L	16:09,09	16:24,66	16:32,82	16:41,27
50 C	00:28,13	00:28,57	00:28,81	00:29,05
100 C	00:59,99	01:00,94	01:01,43	01:01,94
200 C	02:10,30	02:12,43	02:13,54	02:14,70
50 B	00:30,69	00:31,18	00:31,44	00:31,71
100 B	01:06,69	01:07,72	01:08,26	01:08,82
200 B	02:23,91	02:26,18	02:27,37	02:28,59
50 M	00:25,98	00:26,41	00:26,64	00:26,87
100 M	00:57,82	00:58,72	00:59,19	00:59,68
200 M	02:08,43	02:10,50	02:11,59	02:12,71
200 E	02:11,47	02:13,52	02:14,59	02:15,70
400 E	04:38,53	04:42,94	04:45,25	04:47,63