



PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2026

ÍNDICE

I. INTRODUÇÃO.....	5
ATIVIDADE DESPORTIVA.....	7
1. NATAÇÃO PURA	7
1.1. Objetivos Específicos	7
1.2. Escalões Etários.....	7
1.3. Organização dos Quadros Competitivos	8
1.3.1 Quadro Competitivo Regional.....	8
1.3.2 Quadro Competitivo Nacional	8
1.3.3 Quadro Competitivo Internacional	9
1.3.4 Quadro de Concentrações e Estágios	10
2. ÁGUAS ABERTAS	12
2.1. Objetivos Específicos	12
2.2. Escalões Etários.....	12
2.3. Organização dos Quadros Competitivos	13
2.3.1 Quadro Competitivo Regional.....	13
2.3.2 Quadro Competitivo Nacional	13
2.3.3 Quadro Competitivo Internacional	14
2.3.4 Quadro de Concentrações e Estágios	14
3. POLO AQUÁTICO	16
3.1. Objetivos Específicos	16
3.2. Escalões Etários.....	16
3.3. Organização dos Quadros Competitivos	16
3.3.1 Quadro Competitivo Nacional	17
3.3.2 Quadro Competitivo Internacional	18
3.4. Seleções Nacionais	19
3.4.1 Calendarização.....	19
3.5. Plano de Desenvolvimento Desportivo	21
3.5.1 Calendarização.....	21
4. NATAÇÃO ARTÍSTICA.....	23
4.1. Objetivos Específicos	23
4.2. Escalões Etários.....	24

4.3. Organização dos Quadros Competitivos	24
4.3.1 Quadro Competitivo Regional	24
4.3.2 Quadro Competitivo Nacional	25
4.4. Seleções Nacionais	25
4.4.1 Quadro Competitivo Internacional	25
4.4.2 Estágios	26
5. MASTERS	27
5.1. Objetivos Específicos	27
5.2. Escalões Etários	27
5.3. Organização do Quadro Competitivo Nacional	29
6. NATAÇÃO ADAPTADA	30
6.1. Objetivos Específicos	30
6.2. Categorias de Deficiência & Classes Desportivas	31
6.3. Organização dos Quadros Competitivos	31
6.3.1 Quadro Competitivo Nacional	31
6.3.2 Quadro Competitivo Internacional	32
7. PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO	33
7.1. Objetivos	34
7.2. Calendarização	34
II. FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS	35
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	35
2. ESTRATÉGIAS	36
3. CALENDARIZAÇÃO	37
III. CONSELHO NACIONAL DE ARBITRAGEM	39
1. OBJETIVOS	39
2. AÇÕES PROPOSTAS	40
2.1. Gestão Técnica e Transparência	40
2.2. Formação e Certificação	40
2.3. Cooperação e Internacionalização	41
2.4. Avaliação e Desempenho	41
2.5. Institucional e Comunicação	42
3. Recursos e Orçamento	42
IV. INTEGRIDADE E BOA GOVERNAÇÃO	44



V. MARKETING E COMUNICAÇÃO	45
VI. GABINETE JURÍDICO	47
VII. PORTUGAL A NADAR	49
1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	49
2. ESTRATÉGIAS	49
3. Calendarização	50
4. Indicadores de Execução.....	50
5. Projeto de competência aquática.....	51
ORÇAMENTO PARA 2026.....	53

I. INTRODUÇÃO

A Federação Portuguesa de Natação (FPN) apresenta o Plano de Atividades e Orçamento para a época desportiva de 2025-2026, refletindo o compromisso de dar continuidade a muito do trabalho já desenvolvido ao longo dos últimos meses, no qual se foi projetando um novo tempo e uma nova abordagem para o futuro, sustentada numa definição de critérios claros em todas as modalidades, com aposta forte nas mesmas, nas equipas técnicas, nos atletas de agora e nos de amanhã, sobre os quais depositamos sempre as maiores esperanças.

Pretendemos a cada etapa deste ciclo fortalecer ainda mais a nossa relação com a comunidade aquática portuguesa, reforçando a proximidade, a escuta ativa e a presença em todas as dimensões da prática desportiva que representamos.

Exige-se da FPN, responsabilidade, continuidade e visão. Como dissemos anteriormente queremos apostar na inovação para melhor nos adaptarmos a um futuro que tantas vezes julgamos incerto, já que as mudanças na sociedade e nos estilos de vida se vão alterando a ritmos acelerados.

Queremos enfrentar os desafios futuros com ambição e desejo de elevar os desportos aquáticos em Portugal, promovendo o desenvolvimento sustentável e inclusivo de todas as modalidades sob a égide da FPN.

Já nos encontramos quase em total sintonia com o presente, na tentativa ainda de consolidar o passado, visando o fim último de construir um futuro que valorize a essência do desporto aquático e o papel crucial de todos os seus agentes.

São ainda tantos os desafios, mas estamos empenhados em saber a melhor forma para os enfrentar.

Este documento é o reflexo dessa visão e da determinação em cumprir os nossos objetivos com transparência, dedicação e espírito de renovação. Por essa razão incluímos neste plano, um capítulo sobre “Integridade e boa governação”, visando o reforço da confiança dos nossos *stakeolders*, da nossa reputação e credibilidade, um maior cumprimento de normas aos mais variados níveis, uma gestão ética e sustentável e a promoção de uma cultura organizacional íntegra.

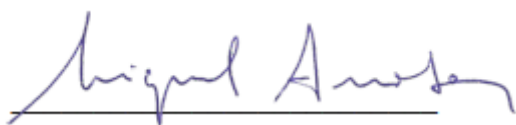
Ainda como forma de reconhecimento e valorização de comportamentos éticos, atitudes de Fair Play e respeito no contexto desportivo, a FPN assumirá com o Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED) o cumprimento do Memorando de Entendimento que visa criar as condições e regulamentos para a atribuição do “Cartão Branco” em todas as nossas disciplinas.

A aplicação do “Cartão Branco” visa reforçar o papel educativo do desporto.

Pretende-se ainda, voltar em 2026 a organizar a Gala da Natação, um momento de encontro da comunidade aquática e de reconhecimento dos nossos melhores em cada disciplina, de atletas, treinadores e dirigentes. É vontade da FPN passar a ter este momento a cada 2 anos.

Não esqueceremos ainda o esforço que a FPN deverá fazer rumo a uma cada vez maior sustentabilidade ambiental nos seus eventos, pretendendo a assinatura de protocolos e a busca de melhores soluções com vista a um melhor ambiente e respeito pela natureza de que tanto usufruímos.

Por um Portugal Aquático... de todos e para todos!



Miguel Arrobas, Presidente FPN

ATIVIDADE DESPORTIVA

1. NATAÇÃO PURA

1.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Na lógica de desenvolvimento que se encontra implementada, a obtenção de resultados que suplantem os alcançados no Rio de Janeiro, Tóquio e Paris é obviamente o que se pretende alcançar. Tal como se encontra definido no Plano de Alto Rendimento (PAR) da disciplina, este desiderato pode atingir-se, quer através da obtenção de um resultado dentro dos oito melhores, quer através da presença de mais que um nadador entre os dezasseis melhores.

Para a presente época, a competição principal será o Campeonato da Europa Absoluto em Piscina Longa que se irá realizar em Paris no mês de agosto de 2026.

Pretende-se assim, que o conjunto de atletas a conseguir os mínimos de referenciação nas diferentes seleções seja desde logo compatível com o supramencionado.

Numa conjectura de forte constrangimento económico, será efetuado um esforço no sentido de manter um quadro competitivo desafiante e exigente, mantendo elevados padrões de exigência na aplicação dos recursos disponíveis. Há uma noção clara de que os níveis de integração em cada uma das seleções são mais exigentes, mas pensamos ser essa a única forma de garantir que nas atividades previstas para as Seleções Nacionais Sénior, Júnior, Jovem, Promessas Aquáticas e Infantis se torne possível aspirar a obtenção de classificações em finais e lugares de pódio.

1.2. ESCALÕES ETÁRIOS

CATEGORIA	MASCULINOS	FEMININOS
Cadetes C	2017 e mais novos	2017 e mais novas
Cadetes B	2015 e 2016	2015 e 2016
Cadetes A	2014	2014

CATEGORIA	MASCULINOS	FEMININOS
Infantis B	2013	2013
Infantis A	2012	2012
Juvenis B	2011	2011
Juvenis A	2010	2010
Juniores	2008 e 2009	2008 e 2009
Seniores	2007 e mais velhos	2007 e mais velhas

NP. Quadro 1 – Categorias em vigor.

1.3. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

Em termos nacionais, foram definidos novos critérios de acesso às competições nacionais. Em relação às competições foram alterados alguns programas de competições e respetivos critérios de organização, bem como o acréscimo de algumas competições.

1.3.1 Quadro Competitivo Regional

Da responsabilidade das Associações Territoriais, em função do programa anteriormente exposto.

1.3.2 Quadro Competitivo Nacional

Na presente época o Quadro Competitivo Nacional integra as seguintes competições.

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Fase de Qualificação Campeonato de Clubes 3ª Divisão	8 de novembro de 2025	ARNN Bragança
Torneios Regionais de Fundo Infantis Juvenis	Data limite 16 de novembro	A definir por AT
Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão	29 de novembro de 2025	ANDS Tomar
Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão	30 de novembro e 1 de dezembro de 2025	ANDS Tomar

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Torneios Zonais de Juvenis	6 a 8 de dezembro de 2025	Norte: ANCNP-Estarreja Sul: ANALGARVE-Quarteira
Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores PC	13 a 16 de dezembro de 2025	ANDL Leiria
Campeonato Nacional de Clubes 1ª Divisão	20 e 21 dezembro de 2025	ANALGARVE Albufeira
Torneios Zonais de Infantis	20 a 22 de fevereiro de 2026	Norte: ANNP-Penafiel Sul: ANIC-Ponte de Sor
Campeonatos Nacionais Juvenis	20 a 22 de março de 2026	ANC Coimbra
Campeonatos Nacionais Juniores e Absolutos OPEN PORTUGAL	28 a 31 de março de 2026	ANC Coimbra
Torneios Nadador Completo Infantis Juvenis	Data limite 10 de maio	A definir por AT
Campeonatos Nacionais de Infantis	17 a 19 de julho de 2026	ANL Setúbal
Campeonatos Nacionais de Juv, Jun e Seniores	23 a 26 de julho de 2026	ANL Oeiras-Jamor

NP. Quadro 2 – Quadro Competitivo Nacional

1.3.3 Quadro Competitivo Internacional

Este Quadro prevê a participação nas principais competições internacionais de cada escalão, para além dum conjunto de provas capazes de proporcionar momentos de preparação e avaliação conducentes ao reforço do estado de preparação dos praticantes neles envolvidos.

A participação internacional tem como principais referências a participação nos Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo de piscina longa, Campeonato da Europa de piscina longa, Campeonato do Mundo de piscina curta, Campeonatos da Europa de Juniores.

No quadro seguinte, apresentamos a atividade competitiva prevista para as diferentes Seleções Nacionais (SN):

COMPETIÇÃO	DATA	SN	LOCAL
CIG-Challenge International de Geneve	23 a 25 de janeiro	Júnior	Genebra (Suíça)
CIG-Challenge International de Geneve	23 a 25 de janeiro	Sub 23	Genebra (Suíça)
Arena Lisbon International Meeting 2026	14 e 15 de fevereiro	Jovem	Oeiras (Portugal)
Orca Cup	1 a 3 de maio	Jovem	Bratislava (Eslováquia)
Orca Cup	1 a 3 de maio	Júnior	Bratislava (Eslováquia)
International S. Trophy Villa de Gijon	15 a 17 de maio	PA	Gijón (Espanha)
Mare Nostrum - Etapa de Canet	27 e 28 de maio	Sénior	Canet (França)
Mare Nostrum - Etapa de Barcelona	30 a 31 de maio	Sub 23	Barcelona (Espanha)
Mare Nostrum - Etapa de Barcelona	30 a 31 de maio	Sénior	Barcelona (Espanha)
Sette Coli	Julho (a confirmar)	Sénior	Roma (a confirmar)
Taça COMEN	Julho (a definir)	Jovem	A definir
Campeonato da Europa de Juniores	7 a 12 de julho	Júnior	Berlim (Alemanha)
Campeonato da Europa Absoluto de PL	10 a 16 de agosto	Sénior	Paris (França)
Jogos do Mediterrâneo	22 a 26 de agosto	Sénior	Taranto (Itália)
Jogos Olímpicos da Juventude	30 de outubro a 13 de novembro	Júnior	Dakar (Senegal)
Campeonato do Mundo Absoluto de PC	1 a 6 de dezembro	Sénior	Xangai (China)

NP. Quadro 3 – Quadro Competitivo Internacional

1.3.4 Quadro de Concentrações e Estágios

ESTÁGIO	DATA	LOCAL
Estágio de Preparação e Avaliação	3 a 5 de janeiro	Rio Maior
Estágio de Preparação e Avaliação	24 e 25 de janeiro	Rio Maior

ESTÁGIO	DATA	LOCAL
Estágio de Preparação Específica	1 a 7 de março	Tenerife
Estágio de Preparação e Avaliação	17 a 19 de abril	Rio Maior
Estágio de Altitude	16 a 8 de maio	Serra Nevada
Estágio de Preparação e Avaliação	24 a 26 de abril	Rio Maior
Estágio de Preparação e Avaliação	15 a 17 de maio	Rio Maior
Estágio de Preparação e Avaliação	12 a 14 de junho	Rio Maior
Estágio de Preparação e Avaliação	24 a 28 de junho	Rio Maior
Estágio de Preparação Específica	24 de junho a 4 de julho	Loulé
Estágio de Preparação Específica	3 a 7 de agosto	A definir
Encontro Nacional das Seleções	10 e 11 de outubro	Rio Maior
Estágio de Altitude Sénior Elite	Outubro / novembro	Andorra
Estágio de Avaliação e Controlo	Janeiro	Oeiras
Estágio de Avaliação e Controlo	Fevereiro	Oeiras
Estágio de Avaliação e Controlo	Março	Oeiras
Estágio de Avaliação e Controlo	Abril	Oeiras
Estágio de Avaliação e Controlo	Maio	Oeiras
Estágio de Avaliação e Controlo	Junho	Oeiras

NP. Quadro 4 – Quadro Concentrações e Estágios

2. ÁGUAS ABERTAS

2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

O primeiro ano do ciclo de preparação para Los Angeles 2028, foi um ano de aposta no número de nadadores envolvidos nas seleções. Ano de viragem, com menos solicitação competitiva e de estágios, por forma a “respirar” de um ciclo curto e intenso, acabou por culminar em bons resultados desportivos, com um 7º lugar e um 17º lugar nos mundiais absolutos, que trazem no arranque da época 2025/2026 3 PPO nas Águas Abertas e que se traduzem em grande responsabilidade de trabalho.

Há uma alteração nos escalões, em função também do que aconteceu na Natação Pura, fazendo com que agora, todos os escalões estejam no masculino e no feminino em igualdade de idades. Sendo que o primeiro escalão de 12 e 13 anos seja apenas destinado a provas pequenas e de âmbito regional, e os escalões a partir dos 14, sejam ara as competições nacionais e internacionais.

2.2. ESCALÕES ETÁRIOS

Categoria	Masculinos	Femininos
AA14/15	2012 / 2011	2012 / 2011
AA16/17	2010 / 2009	2010 / 2009
AA18/19	2008 / 2007	2008 / 2007
AA20+	2006 e + velhos	2006 e + velhos

AA. Quadro 1 – Categorias Competições Nacionais

Categoria	Masculinos	Femininos
AA14/15	2012 / 2011	2012 / 2011
AA16/17	2010 / 2009	2010 / 2009
AA18/19	2008 / 2007	2008 / 2007

Categoria	Masculinos	Femininos
AA20+	2006 e + velhos	2006 e + velhos

AA. Quadro 2 – Categorias Competições Internacionais

2.3. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

Os Quadros competitivos mantêm-se, com 3 momentos. O primeiro previsto em piscina e dedicado a nadadores AA e NP, por forma a motivar e avaliar os nadadores de fundo, com gosto pela modalidade, atribuindo pelos escalões das AA os títulos respetivos.

Dois Campeonatos em Águas Abertas, o primeiro com todas as distâncias internacionais de referência para todos os escalões. O Segundo com 5km e a grande novidade da introdução da prova de Knockout (3km). Mantendo também a atribuição da Taça de Clubes de Águas Abertas, com as pontuações das duas provas disputadas em Águas Abertas.

2.3.1 Quadro Competitivo Regional

Os quadros competitivos regionais têm vindo a ser alargados, com cada vez mais competições. Duas AT's promovem circuitos regionais. A FPN agrupa um conjunto alargado de competições no Circuito Nacional (entre 13 a 16 competições), existindo no total cerca de 45 provas, sendo apenas 2 Campeonatos Nacionais. Na época 2024-2025 houve competições em 12, das 13 Associações Territoriais, sendo que um objetivo importante será termos as 13 AT's com competições de AA.

2.3.2 Quadro Competitivo Nacional

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Campeonato Nacional de Longa Distância	14 de fevereiro	Coimbra – COP
Campeonato Nacional de Primavera – 10km; 7.5km; 5km	23 e 24 de maio	Porto Santo

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Campeonato Nacional de Primavera – 5km e 3km knockout	27 e 28 de junho	Trizio - Sertã

AA. Quadro 3 – Quadro Competitivo Nacional

2.3.3 Quadro Competitivo Internacional

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Taça do Mundo	27 e 28 de março	Somabay (Egito)
Taça do Mundo Ibiza	24 e 25 de abril	Ibiza (Espanha)
Open de Espanha	24 e 25 de abril	Ibiza (Espanha)
Taça do Mundo Golfo Aranci	2 e 3 de maio	Golfo Aranci (Itália)
Taça do Mundo Setúbal	20 e 21 de junho	Setúbal (Portugal)
Campeonato da Europa de Juniores	23 a 26 de julho	Budapeste (Hungria)
Campeonato da Europa Absoluto	4 a 8 de agosto	Paris
Taça do Mundo / Europa	Novembro / dezembro	A definir

AA. Quadro 4 – Quadro Competitivo Internacional

2.3.4 Quadro de Concentrações e Estágios

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Concentração I	16 a 18 de janeiro	Rio Maior
Estágio de Altitude I	26 de fevereiro a 18 de março	Serra Nevada
Concentração II	10 a 12 de abril	Rio Maior
Estágio de Altitude	Julho	Serra Nevada
Estágio preparação Europeu Júnior	9 a 12 de julho	A definir

COMPETIÇÃO	DATA	LOCAL
Concentração III	A definir	A definir
Estágio de preparação Individual PPO	Em articulação com os treinadores PPO.	

AA. Quadro 5 – Quadro Concentrações e Estágios

3. POLO AQUÁTICO

3.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para 2026, e após um primeiro ano de intensa atividade das Seleções Nacionais, de onde se destaca a Qualificação da Seleção Absoluta Feminina para o Campeonato da Europa e a Organização do Campeonato da Europa Sub 18 – *Division 1* em Rio Maior, a aposta na participação e organização de Eventos Internacionais, é ainda mais reforçada.

Sabendo que os resultados das Seleções Nacionais serão sempre o reflexo do trabalho diário dos Clubes consideramos fundamental o apoio ao surgimento de novos projetos, que façam alargar o universo de praticantes e a competitividade das competições Nacionais bem como manter a aposta na formação e qualificação de agentes que tragam, a todos os níveis das organizações, um aumento de qualidade no trabalho diário.

3.2. ESCALÕES ETÁRIOS

Época 2025/2026	
Categoria	Masculinos/Femininos
Absoluto	2007
Júnior	2008 - 2009
Juvenil	2010 - 2011
Infantil	2012 - 2013
Cadete	2014 – 2015
Benjamin	2016 - 2017
Iniciado	2018 - 2019

PA. Quadro 1 – Quadro Escalões etários

3.3. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

O plano anual e os diversos modelos competitivos continuam a ser preparados numa ótica de crescimento da qualidade de organização e também do aumento de competitividade. Ainda que se tenha completado o quadro de equipas da PO1

com 8 Clubes, há ainda uma dificuldade com a falta de interesse por parte dos clubes do segundo escalão em serem promovidos ao escalão primodivisionário. É essencial criar valor em torno destas provas, de forma a que sejam apelativas ao surgimento de sponsors que queiram associar a sua marca à modalidade, e que tornem a participação na PO1 um objetivo não apenas desportivo, mas também com retorno financeiro.

O reduzido número de praticante femininos, que se reflete no reduzido número de equipas participantes no Campeonato Sénior e na inexistência de inscrições nos Campeonatos Nacionais de Grupos de Idade, é uma preocupação que originou o lançamento do Torneio Inter – Associações Júnior Feminino, criando 3 momentos competitivos na Época procurando valorizar e promover a participação desportiva destas atletas.

3.3.1 Quadro Competitivo Nacional

PROVA	DATA
PO1 - CAMPEONATO PORTUGAL A1 MASCULINOS	Outubro de 2025 a maio de 2026
PO2 - CAMPEONATO PORTUGAL A2 MASCULINOS	Dezembro de 2025 a maio de 2026
PO3 - SUPERTAÇA "CARLOS MEINEDO" MASCULINOS 2026	Outubro
PO4 - TAÇA DE PORTUGAL MASCULINOS 2026	FINAL 4 28 e 29 de março
PO5 - CAMPEONATO PORTUGAL A1 FEMININOS	Outubro de 2025 a maio de 2026
PO6 - SUPERTAÇA "CARLOS MEINEDO" FEMININOS 2026	Outubro
PO7 - TAÇA DE PORTUGAL FEMININOS 2026	FINAL 4 28 e 29 de março
PO10 - CAMPEONATO PORTUGAL JÚNIOR MASCULINOS	Fase Final 6 e 7 de junho
PO12 - CAMPEONATO PORTUGAL JUVENIL MASCULINOS	Fase Final 13 e 14 de junho
PO14 - CAMPEONATO PORTUGAL INFANTIL MISTO	Fase Final 20 e 21 de junho

PROVA	DATA
PO16 - TORNEIO NACIONAL CADETES MISTO	11 e 12 de julho
TORNEIO INTER ASSOCIAÇÕES SUB 18 FEMININO	11 e 12 de abril
TORNEIO INTER ASSOCIAÇÕES SUB 18 FEMININO	6 e 7 de junho
TORNEIO INTER ASSOCIAÇÕES SUB 13 MISTO	6 e 7 de junho
TORNEIO INTER ASSOCIAÇÕES SUB 18 FEMININO	Dezembro
TORNEIO INTER ASSOCIAÇÕES SUB 14 MISTO	Dezembro

PA. Quadro 2 – Quadro Competitivo Nacional

3.3.2 Quadro Competitivo Internacional

A nível internacional, e no que diz respeito ao Ranking Europeu, não há ainda reflexo da participação Desportiva do ano de 2025 mantendo Portugal as posições que detinha no final de 2024, 25º lugar em masculinos (entre 36 países) e o 20º em femininos (entre 25 países). A aposta na consistência de participação das nossas Seleções Nacionais nas provas continentais, alicerçada também pelo novo modelo Competitivo dos Campeonatos da Europa com a criação da Divisão de Elite e a Division 1, irá certamente proporcionar à melhoria gradual da posição atual. não só facilita a participação das nossas

PROVA	ESCALÃO	DATA	LOCAL
Campeonato da Europa Feminino	Absoluto Feminino	26 de janeiro a 5 de fevereiro	Funchal
Campeonato de Espanha de Infantis por Associações Territoriais	Sub 14	28 de março a 1 de abril	A definir
World Cup	Absoluto Masculino	5 a 11 de abril	A definir
Campeonato do Mundo Sub 18	Sub 18 Masculino	27 de junho a 5 de julho	A definir
Campeonato da Europa Sub 20	Sub 20 Feminino	3 a 9 de agosto	Portugal

PROVA	ESCALÃO	DATA	LOCAL
Campeonato do Mundo Sub 16	Sub 16 Masculino	5 a 11 de agosto	A definir
Campeonato da Europa Sub 20	Sub 20 Masculino	10 a 16 de agosto	Portugal
Jogos do Mediterrâneo	Absolutos	22 de agosto a 4 de setembro	Taranto (Itália)

PA. Quadro 3 – Calendário de Competições Internacionais – SN

3.4. SELEÇÕES NACIONAIS

O ano de 2026 é um ano marcante tanto na participação de Seleções Nacionais em Competições internacionais como na Organização destas. O foco primordial será naturalmente a Organização do Campeonato da Europa Absoluto Feminino no Funchal, onde o objetivo será uma classificação dentro dos 12 primeiros. A nível organizativo tem também bastante relevo a Organização por Portugal do Campeonato da Europa Sub 20 Masculino e Feminino.

Para além das provas que organizamos teremos também, a participação em Competição as Seleções Masculinas de Sub 16 e Sub 18 a participar nos respetivos Campeonatos do Mundo e a Seleção Absoluta Masculina a participar novamente na World Cup.

Naturalmente o quadro de ações de preparação é o reflexo desta participação e engloba para além de um alargado número de concertações de preparação, quer Estágios quer Competições, em que tentaremos garantir a participação de equipas ou Seleções que representem mais valias na preparação das nossas Seleções.

3.4.1 Calendarização

PROVA	ESCALÃO	DATA	LOCAL
Estágio de Preparação	Absoluto Feminino	12 a 23 de janeiro	Lisboa
Estágio de Preparação	Absoluto Feminino	10 a 22 de agosto	A definir
Estágio de Preparação	Absoluto Masculino	28 de fevereiro e 1 de março	A definir

PROVA	ESCALÃO	DATA	LOCAL
Estágio de Preparação	Absoluto Masculino	30 de março a 4 de abril	A definir
Estágio de Preparação	Absoluto Masculino	10 a 22 de agosto	A definir
Torneio Internacional de Loulé	A definir	12 a 14 de setembro	Loulé
Estágio de Preparação	Absoluto Masculino	28 de fevereiro e 1 de março	A definir
Estágio de Preparação	Sub 20 Feminino	21 e 22 de fevereiro	A definir
Estágio de Preparação	Sub 20 Feminino	14 e 15 de março	A definir
Estágio de Preparação	Sub 20 Feminino	25 e 26 de abril	A definir
Estágio de Preparação	Sub 20 Feminino	30 e 31 de maio	A definir
Estágio de Preparação	Sub 20 Feminino	13 e 14 de junho	A definir
Estágio de Preparação	Sub 20 Feminino	21 a 31 de julho	A definir
Estágio de Preparação	Sub 20 Masculino	27 de julho a 7 de agosto	A definir
Estágio de Preparação	Sub 18 Masculino	14 e 15 de março	A definir
Estágio de Preparação	Sub 18 Masculino	15 a 25 de junho	A definir
Estágio de Preparação	Sub 18 Masculino	Outubro	A definir
Estágio de Preparação	Sub 18 Masculino	Novembro	A definir
Estágio de Preparação	Sub 18 Masculino	Dezembro	A definir
Estágio de Preparação	Sub 18 Feminino	Outubro	A definir
Estágio de Preparação	Sub 18 Feminino	Novembro	A definir
Estágio de Preparação	Sub 18 Feminino	Dezembro	A definir
Matosinhos Carnival Water Polo Cup	Sub 16 Masculino	13 a 15 de fevereiro	Matosinhos
Estágio de Preparação	Sub 16 Masculino	16 e 17 de fevereiro	A definir
Estágio de Preparação	Sub 16 Masculino	20 de julho a 3 de agosto	A definir
Estágio de Preparação	Sub 16 Masculino	Outubro	A definir

PROVA	ESCALÃO	DATA	LOCAL
Estágio de Preparação	Sub 16 Masculino	Novembro	A definir
Estágio de Preparação	Sub 16 Masculino	Dezembro	A definir

PA. Quadro 4 – Calendarização das Ações – SN

3.5. PLANO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

O Plano de Desenvolvimento Desportivo dos escalões Cadetes e Infantis é o pilar em que assenta o futuro do Pólo Aquático. O acompanhamento destes escalões e a identificação precoce de atletas com as características ideais para o sucesso desportivo na modalidade é um objetivo primordial que deve ser desenvolvido em estreita colaboração e proximidade com as Associações territoriais. Neste âmbito o sector feminino, pela escassez de atletas, deve ser objeto de particular atenção.

Deste foco surge o relançamento dos Torneios Inter - Associações de Infantis, em dois momentos distintos, no Verão destinado a atletas Sub 13 e em dezembro para Atletas Sub 14 e que servirá como momento de Seleção dos Atletas que integrarão a equipa que representará Portugal no Campeonato de Espanha de Infantis. Surge também o Torneio Entrudo Cup, de cariz internacional como momento de preparação.

No sector Infantil Feminino será realizado um Acampamento Nacional, simultâneo com o Acampamento Nacional de Cadetes, com uma vertente de Competição, mas também de Captação e de Capacitação, de modo a identificar e fidelizar praticantes.

3.5.1 Calendarização

PROVA	ESCALÃO	DATA	LOCAL
Estágio de Preparação	Infantis	10 e 11 de janeiro	A definir
Entrudo Cup	Infantis	14 a 17 de fevereiro	A definir
Estágio de Preparação	Infantis	21 e 22 de março	A definir

PROVA	ESCALÃO	DATA	LOCAL
Campeonato de Espanha de Infantis	Infantis	27 de março a 1 de abril	A definir
Acampamento Nacional	Cadetes	9 a 12 de julho	A definir
Encontro Nacional de Infantis Femininos	Infantis	9 a 12 de julho	A definir

PA. Quadro 5 – Calendarização das Ações – PDD

4. NATAÇÃO ARTÍSTICA

4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para este ano pretende-se dar continuidade à promoção e desenvolvimento do Dueto Absoluto e do Dueto Misto Absoluto, mantendo regulares as suas participações em competições internacionais. Para o escalão Junior as provas de Dueto e Dueto Misto serão as principais apostas para esta época. O escalão Juvenil terá como objetivo repetir a participação na Taça Comen, desta vez nas provas de Dueto, Dueto Misto e Equipa Livre. A aposta no desenvolvimento contínuo das Seleções Nacionais nos escalões que sustentam a renovação da Seleção Nacional Absoluta é fundamental para assegurar a continuidade do Projeto Olímpico LA2028.

Com o objetivo de melhorar o nível técnico dos atletas da disciplina, continuaremos a apostar na formação contínua de treinadoras. Estas também receberão apoio por parte da selecionadora nacional para rentabilizar os treinos ao nível do trabalho nos clubes, com vista à preparação constante dos atletas que integrarão as seleções nacionais. Pretende-se também a realização de estágios a nível nacional que sirvam para partilha de conhecimento técnico entre as treinadoras e atletas.

A formação de árbitros será também um objetivo, permitindo que estes possam manter-se a par das atualizações constantes no regulamento da disciplina e que alguns deles possam mesmo ser convocados para participar em competições internacionais.

A promoção e divulgação da Natação Artística em novas áreas geográficas é também um dos objetivos para este quadriénio.

Os principais objetivos para a época em curso são os seguintes:

- Aumentar a competitividade dos Campeonatos Nacionais;
- Aumentar o nível técnico dos atletas e o nível qualitativo das Figuras nos escalões Infantil e Juvenil;
- Promover a participação de todos os clubes nas competições nacionais;
- Melhorar a participação internacional das seleções nacionais nos diversos escalões;

- Ter  rbitros nacionais convocados para participar em competições internacionais
- Proporcionar estágios a nível nacional às treinadoras e atletas.

4.2. ESCALÕES ETÁRIOS

Categoria	Ano de Nascimento Feminino	Ano de Nascimento Masculino
Infantil	2014 e posterior	2014 e posterior
Juvenil	2011-2013	2010-2013
Júnior	2007-2011	2006-2011
Absoluta	2011 e anterior	2011 e anterior

MASTER	Idade
A	18-29
B	30-49
C	50-69
D	Mais de 70

NArt. Quadro 1 – Quadro Escalões etários

4.3. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

Nesta época desportiva serão realizadas três provas nacionais: Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos, Campeonato Nacional de Inverno e Campeonato Nacional de Verão – *Open* de Portugal.

4.3.1 Quadro Competitivo Regional

O quadro competitivo regional será composto por Campeonatos Regionais, Torneios e Provas de Nível que podem ser organizados e realizados por cada associação territorial.

4.3.2 Quadro Competitivo Nacional

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAL
Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos	6 de dezembro de 2025	Coruche - ANDS
Campeonato Nacional de Inverno	28 e 29 de março	Mealhada - ANCNP
Campeonato Nacional de Verão – <i>Open</i> de Portugal	17, 18 e 19 de julho	Torres Novas - ANDS

NArt. Quadro 2 – Quadro Competitivo Nacional

4.4. SELEÇÕES NACIONAIS

De acordo com os objetivos específicos apresentados, a aposta na Seleção Nacional Absoluta, Júnior e Juvenil irá incidir nas provas de Dueto e Dueto Misto. No caso do escalão Juvenil também será integrada a prova de Equipa Livre. A continuidade na aposta em Duetos Mistos nos vários escalões será uma das prioridades. Espera-se que a participação de atletas masculinos em competições nacionais aumente, bem como o seu nível técnico.

4.4.1 Quadro Competitivo Internacional

COMPETIÇÃO	ESCALÃO	DATAS	LOCAL
Campeonato de Espanha Infantil por federações autónomas	Juvenil	9 e 10 de maio	Espanha
Taça COMEN	Juvenil	4 a 7 de junho	Luxemburgo
<i>Open</i> em Espanha	Junior e Absoluto	A definir	Espanha
Campeonato da Europa de Juniores	Junior	29 de Junho a 3 de julho	Alemanha
Campeonato de Espanha Absoluto	Absoluto	A definir	A definir
Etapa da Taça do Mundo *	Absoluto	A definir	A definir
Campeonato da Europa Absoluto	Absoluto	31 de julho a 5 de agosto	Paris (França)

NArt. Quadro 3 – Calendarização das Competições das Seleções Nacionais

* Participação sujeita a confirmação

4.4.2 Estágios

ESTÁGIOS (CATEGORIAS)	OBJETIVOS	Nº DIAS	DATA
Juvenil	- Preparar a participação no Campeonato de Espanha Infantil por federações autónomas: Duetto e Duetto Misto	3-5	A definir
Juvenil	- Preparar a participação na Taça COMEN: Duetto, Duetto Misto e Equipa Livre	5-7	A definir
Júnior e Absoluto	- Preparar os Duetos e Duetos Mistos Júniores e Absolutos que participarão num <i>Open</i> em Espanha (por definir se serão os esquemas Técnicos e/ou Livres)	4	A definir
Júnior	- Preparar os Duetos e Duetos Mistos Júnior que participarão no Campeonato da Europa de Júniores	4	A definir
Absoluto	- Preparar a participação no Campeonato da Europa de Absolutos: Duetto e Duetto Misto *	5	A definir
Absoluto	- Realizar um intercâmbio com Espanha (estágio internacional)	3-6	A definir

NArt. Quadro 4 – Calendarização dos Estágios das Seleções Nacionais

* Consoante a calendarização das Etapas da Taça do Mundo e do Campeonato de Espanha Absoluto, poderá existir a necessidade de se realizarem estágios Absolutos adicionais aos previstos.

5. MASTERS

5.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No ano de 2025 registou-se o crescimento esperado tendo sido atingidos os objetivos de alcançar cerca de mil atletas nos campeonatos de inverno e verão. Dadas as condições das instalações disponíveis e no sentido de manter a qualidade organizacional e competitiva dos nossos campeonatos foram introduzidas alterações regulamentares. As alterações mais significativas introduzidas são: criação do Campeonato Nacional de Fundo, a redução de algumas provas no calendário do Campeonato de Verão, a introdução de tempos de referência para classificação individual nos respetivos campeonatos, a criação de uma Taça Master de Natação Pura e de uma Taça Master de Águas Abertas.

Estas alterações lançam um novo desafio a clubes e atletas assim como à FPN transformando o ano de 2026 num recomeço da realidade do movimento Master em Portugal.

5.2. ESCALÕES ETÁRIOS

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
A	25 – 29	01-97
B	30 – 34	96-92
C	35 – 39	91-87
D	40 – 44	86-82
E	45 – 49	81-77
F	50 – 54	76-72
G	55 – 59	71-67
H	60 – 64	66-62

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO	ANO DE NASCIMENTO
I	65 – 69	61-57
J	70 – 74	56-52
K	75 – 79	51-47
L	80 – 84	46-42
M	85 – 89	41-37
N	90 – 94	36-32

***Nota:** Caso existam nadadores com idade superior à identificada no quadro acima, serão integrados em grupos subsequentes que, à semelhança dos restantes grupos etários, estarão divididos em intervalos de 5 anos

MAS. Quadro 1 – Escalões Etários para as provas individuais em 2026

Provas de Estafetas

GRUPO	ESCALÃO ETÁRIO
1	100 – 119
2	120 – 159
3	160 – 199
4	200 – 239
5	240 – 279
6	280 – 319
7	320 – 359

MAS. Quadro 2 – Escalões etários para as provas de estafeta 2026

5.3. ORGANIZAÇÃO DO QUADRO COMPETITIVO NACIONAL

Regista-se a criação do Campeonato Nacional de Fundo, Taça Master de NP e Taça Master de AA

COMPETIÇÃO	DATAS	LOCAIS
Taça Master de NP	várias	vários
Taça Master de AA	várias	vários
Circuito Especialista	13 Torneios de Clubes e AT's	Vários
Campeonato Nacional de Inverno Open de Inverno	23 a 25 de janeiro	Torres Novas ANDS
Campeonato Nacional de Fundo	13 a 15 de fevereiro	Coimbra ANC
Campeonato Nacional de Águas Abertas / Open de AA Master 1.5Km e 3.0km	23 e 24 de maio	Porto Santo ANAMAD
CN de Águas Abertas 5.0Km Open de AA Master	27 de junho	Trízio ANIC
XXVI Campeonato Nacional de Verão / Open de Verão	9 a 12 de julho	Famalicão ANNP

MAS. Quadro 3 – Quadro Competitivo Nacional

6. NATAÇÃO ADAPTADA

6.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

É nosso objetivo continuar a promover a natação para pessoas com deficiência para que esta disciplina cresça e se desenvolva numa curva ascendente a médio e longo prazo ultrapassando as contingências e limitações impostas obrigatoriamente pela pandemia que afetaram bastante este desenvolvimento.

Para o próximo ano mant m-se a obrigatoriedade de filiação, através das Associações Territoriais, para todos os clubes e praticantes de natação adaptada, independentemente da sua categoria de deficiência.

Queremos, também, reforçar a importância da classificação desportiva de todos os praticantes filiados, nas várias categorias de deficiência, e desta forma permitir aos nadadores uma correta adequação   sua classe desportiva.

O Campeonato Nacional de Inverno e de Verão são em piscina olímpica tendo em conta o calendário internacional vigente, passando a existir um Torneio Nacional em piscina curta. Os resultados obtidos nas mais diversas competições são homologados de acordo com os parâmetros estabelecidos.

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

- Tenham obtido mínimos para os Jogos Paralímpicos / Surdol mpicos.
- Nadadores com referências próximas destes mínimos.
- Outras situações a analisar.

Continuaremos a dedicar especial atenção às Seleções Nacionais e aos Projeto de Preparação Paral mpica e Surdol mpica.

Por último, será nossa preocupação dotar os demais agentes desportivos de formação específica na área para que sejam capazes de ministrar e promover

projetos para a promoção e desenvolvimento da natação adaptada que possam igualmente servir de sustentação para os vértices federativos.

6.2. CATEGORIAS DE DEFICIÊNCIA & CLASSES DESPORTIVAS

Atualmente estão definidas as seguintes categorias de deficiência e classes desportivas:

Categoria de Deficiência	Classe Desportiva
Deficiência Motora & Paralisia Cerebral	S1 – S10 S110
Deficiência Visual	S11 – S13 S113
Deficiência Intelectual	S14, S17 & S21
Deficiência Auditiva	S15
Transplantados	S16

NA. Quadro 1 – Categorias de Deficiência & Classes Desportivas

6.3. ORGANIZAÇÃO DOS QUADROS COMPETITIVOS

Iremos alterar um pouco a estrutura competitiva existente com a realização de três competições específicas para a natação para pessoas com deficiência.

6.3.1 Quadro Competitivo Nacional

Assim, são propostos a realização de três Campeonatos:

Competição	Data	Local	Categorias
Torneio Nacional de Natação Adaptada	10 e 11 de janeiro	Ponte de Sor	Todas
Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada	14 e 15 de março	Vila Franca de Xira	Todas
Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada	20 e 21 de junho	Rio Maior	Todas

NA. Quadro 2 – Campeonatos Nacionais de Natação Adaptada

Para além destas competições específicas, os nadadores com deficiência, terão os diversos calendários das Associações Territoriais e Clubes disponíveis, sendo a sua participação condicionada pelos regulamentos vigentes

6.3.2 Quadro Competitivo Internacional

Tendo em conta as diversas categorias de deficiência e o diferente sistema competitivo internacional estão previstas as seguintes competições para o ano de 2026:

Objetivo:	Classificação entre o 1º e o 8º lugar		
AÇÃO	Categoria	Data	Local
Campeonato da Europa de Natação WPS 2026	WPS	8 a 12 de julho	A definir

NA. Quadro 3 – Calendarização das Ações – Categoria WPS

Objetivo:	Classificação entre o 8º e 12º lugar		
AÇÃO	Categoria	Data	Local
Campeonato da Europa EDSO	Auditiva	A definir	A definir

NA. Quadro 4 – Calendarização das Ações – Categoria Auditiva

Objetivo:	Classificação entre o 1º e 12º lugar		
AÇÃO	Categoria	Data	Local
Campeonato do Mundo Open de Natação DSISO	DSISO	A definir	A definir

NA. Quadro 5 – Calendarização das Ações – Categoria Síndrome de Down

7. PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

ENA – Escola de Nata o Adaptada

Quando estudamos a área das pessoas com deficiência verificamos que a nata o   usualmente indicada como finalidade terapêutica, seja em deficiências cong nitas seja como método de reabilita o em deficiências adquiridas.

A  gua torna-se numa ferramenta muito útil aos terapeutas que a utilizam pelos seus inúmeros benefícios reconhecidos que muitas trazem rápidos resultados conseguido contribuir para um aumento dos índices motivacionais das pessoas com deficiências.

Desta forma, torna-se numa lacuna da nata o para pessoas com deficiência em Portugal a existente reduzida taxa de participantes e de adesão   nata o para pessoas com deficiência, vulgarmente conhecida por nata o adaptada, sendo perentório arranjar estratégias e programas de capta o de novos praticantes.

Surgiu a necessidade da constitui o de um modelo de escola de nata o adaptada que possa ser testado primariamente em locais centralizados e posteriormente implementado   escala nacional.

Sendo a FPN sensível às elevadas taxas de sedentarismo dos jovens e ao baixo nível de participa o desportiva, o objetivo deste programa passa principalmente pelo aumento de novos praticantes na nata o adaptada nas mais diversas categorias de deficiência através do ensino da nata o em pequenas aulas de grupo apoiando a implementa o destas.

Este Projeto para a FPN   o alicerce daquilo que será o futuro da nata o adaptada no país pois acreditamos que será destas escolas que sairão os futuros nadadores que estarão presentes nos Jogos Paralímpicos e

Surdol mpicos 2028/2029 e como tal apostar na forma o das camadas mais jovens torna-se uma necessidade premente e fundamental.

7.1. OBJETIVOS

O objetivo   difundir o modelo por todo o país e que todas as Associações Territoriais implementem na sua  rea ENAs e conseqüentemente aumentem o número de nadadores com deficiência existentes.

Através da comparticipação de transporte, contratação de técnicos de natação e com um horário fixo numa piscina, gratuitamente, queremos incentivar as crianças e jovens na ambientação ao meio aquático e prática da natação.

A FPN   responsável pela supervisão global do funcionamento dos polos, através do coordenador nacional que reporta   Direção Técnica Nacional, existindo um coordenador local, nomeado pela Associação de Natação Territorial, em cada um que garante o normal funcionamento de cada, mas também, supervisiona o funcionamento das aulas e garante que os monitores de natação responsáveis pelas mesmas têm as condições necessárias para que estas se realizem sem problemas. Este   responsável por reportar   FPN sobre todos os aspetos relacionados com o funcionamento, avaliação e controlo da ENA.

7.2. CALENDARIZAÇÃO

ACTIVIDADE	DATA	LOCAL
Escolas de Natação Adaptada	2026	Continente e ilhas

PDD'S. Quadro 1 – Calendarização Programas de Desenvolvimento Desportivo

II. FORMA O DE RECURSOS HUMANOS

O objetivo geral da Forma o de Recursos Humanos assenta em dois eixos fundamentais:

- Promover a forma o de agentes desportivos nas diversas vertentes da Nata o;
- Reestruturar o sistema de Forma o, em alinhamento com o Programa Nacional de Forma o de Treinadores (PNFT).

1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Os objetivos específicos definidos são os seguintes:

- Dar continuidade   realiza o dos cursos de forma o inicial de Grau I;
- Possibilitar a obten o do TPTD de Grau III através do processo de RVCC;
- Prosseguir com a reestrutura o dos referenciais de forma o específica no âmbito da forma o de treinadores;
- Prosseguir com a elabora o dos referenciais de forma o específica no âmbito da forma o de treinadores de Nata o Adaptada e de Grau IV;
- Certificar, para efeitos de renova o dos TPTD, todas as forma es incluídas no Plano Anual de Forma o, em conformidade com o Regulamento do PNFT (sob a tutela do IPDJ);
- Concretizar os estágios que permitirão o reconhecimento total da equivalência acad mica ao grau de treinador;
- Fomentar a atualiza o contínua dos treinadores envolvidos no treino de Alto Rendimento, nas novas metodologias de treino e acompanhamento de nadadores de elite;
- Aprofundar a forma o global dos nadadores de alta competi o em temáticas relevantes para o desenvolvimento das suas capacidades de desempenho desportivo;

- Promover a atualização contínua dos técnicos de Grau I, II, III e IV, com vista   melhoria da qualidade da prática desportiva dos praticantes de Natação;
- Diversificar as áreas temáticas da formação, de modo a abranger o maior número possível de agentes desportivos (por exemplo: formadores, dirigentes, pais, ex-praticantes, fisioterapeutas, enfermeiros, massagistas, entre outros);
- Implementar ações de formação e enquadramento destinadas a antigos praticantes com estatuto internacional, bem como a atuais nadadores e técnicos (desportivos, médicos e paramédicos);
- Incentivar a atualização contínua dos árbitros e juízes, contribuindo para o sucesso dos nadadores e da modalidade;
- Aumentar a qualidade e quantidade das equipas de arbitragem, com especial atenção às disciplinas mais carenciadas.

2. ESTRATÉGIAS

Para atingir os diferentes objetivos definidos, são implementadas as seguintes estratégias:

- Promover e divulgar os cursos de formação de treinadores e árbitros junto das escolas de ensino secundário e superior, docentes, alunos e estruturas do desporto escolar;
- Desenvolver ações de formação contínua acreditadas para todos os graus, nas diversas disciplinas (Natação Pura, Natação Artística e Polo Aquático);
- Estimular a participação ativa das Associações Territoriais na execução do Plano de Formação, assegurando a resposta às necessidades locais;
- Promover ações de formação em áreas identificadas como prioritárias, nomeadamente nas atividades aquáticas diversificadas, gestão, organização e manutenção de piscinas e escolas de natação;

- Dinamizar ações de formação específicas para as escolas de natação, no âmbito do PAN;
- Realizar ações de formação orientadas para a utilização otimizada de ferramentas informáticas específicas;
- Promover ações no domínio da Nataação Adaptada, bem como formações de reciclagem e atualização para treinadores;
- Desenvolver ações de formação dirigidas a pais, sobretudo de praticantes mais jovens;
- Promover o conhecimento técnico específico sobre o treino em Águas Abertas, através de ações ministradas por técnicos especializados e credenciados;
- Estabelecer parcerias estratégicas com instituições de ensino, entidades privadas, autarquias e outras organizações relevantes.

3. CALENDARIZAÇÃO

De forma geral, todas as atividades relacionadas com a formação contínua e a atualização de conhecimentos seguem uma lógica de aprendizagem ao longo do ano, assegurando uma distribuição equilibrada dos conteúdos pelas diferentes disciplinas da Nataação.

Sendo 2026 o segundo ano do ciclo Olímpico, será dado um enfoque especial às formações ligadas ao ensino da Nataação e trabalho com escalões de base.

Âmbito	TEMÁTICA	Nº ações
Nataação Pura (NP)	Ensino	20
	Treino	6
	Treino AR	4
Polo Aquático (PA)	Ensino	2
	Treino	5

Âmbito	TEMÁTICA	Nº ações
Natação Artística (NART)	Ensino	2
	Treino	5
Águas Abertas (AA)	Ensino	2
	Treino	5
Natação Adaptada (NA)	Ensino	2
	Treino	2
Outros	-	2
Arbitragem	NP	14
	PA	3
	NART	2
	NA	2
	AA	2

Formação Quadro 1 – Calendarização AF



III. CONSELHO NACIONAL DE ARBITRAGEM

1. OBJETIVOS

O Conselho Nacional de Arbitragem (CNA) da Federação Portuguesa de Natação (FPN), no cumprimento das suas atribuições previstas no artigo n.º 4 do Regulamento de Arbitragem, assume um papel central na gestão técnica, funcional e administrativa da arbitragem nas diversas disciplinas aquáticas.

Visando o reforço da qualidade, transparência e profissionalização da arbitragem nacional, para o ano de 2026, o CNA propõe-se alinhar os seus objetivos com os objetivos gerais da FPN e contribuir para a valorização das modalidades aquáticas em Portugal, bem como para a representação internacional de árbitros portugueses. Atendendo ao disposto no Regulamento de Arbitragem em vigor, o CNA tem competências nas seguintes áreas:

- **Gestão técnica e funcional da arbitragem**, incluindo nomeações, classificações e acompanhamento de desempenho;
- **Formação e certificação**, abrangendo a criação e homologação de programas de formação e cursos de árbitros;
- **Cooperação institucional**, nomeadamente com os Conselhos Regionais de Arbitragem (CRA), a Direção da FPN e as entidades internacionais (LEN, *World Aquatics*);
- **Avaliação, ética e disciplina**, promovendo a transparência, o cumprimento dos regulamentos e a valorização da ética desportiva.

O presente plano contribui diretamente para os objetivos estratégicos da FPN no domínio da excelência técnica, formação contínua e internacionalização da arbitragem, em alinhamento com os princípios de boa governação desportiva definidos pelo IPDJ e pela *World Aquatics*.



2. AÇÕES PROPOSTAS

Visando a operacionalização das competências referidas, para o ano de 2026, o CNA propõe-se realizar as seguintes ações, que operacionalizam estas competências de forma integrada, reforçando o papel do CNA como órgão técnico e estratégico da arbitragem nacional;

2.1. GESTÃO TÉCNICA E TRANSPARÊNCIA

- Normalizar os procedimentos administrativos e operacionais de convocatórias, conforme previsto no Regulamento de Arbitragem.
- Criar mecanismos de monitorização e acompanhamento interno das nomeações nacionais.

2.2. FORMAÇÃO E CERTIFICAÇÃO

- Promover formações em articulação com os CRA e com a *World Aquatics*:
 - Um curso nacional de natação pura;
 - dois cursos complementares de natação pura, águas abertas e natação adaptada;
 - Um curso de reciclagem para árbitros de águas abertas;
 - Um curso nacional para árbitros de natação adaptada;
 - Um curso nacional de natação artística;
 - Um curso complementar de natação artística;
 - Um curso de reciclagem para árbitros, oficiais e delegados (novas regras e critérios)
 - Um curso complementar de pólo aquático (passagem de oficial de mesa para árbitro regional)
 - Um curso nacional de pólo aquático (passagem de árbitro regional para árbitro nacional)
 - Um curso de reciclagem de arbitragem de pólo aquático
 - Um curso de formação de delegados (PA)



Para além das formações referidas, o CNA está sempre em articulação com as entidades que dão formação a nível internacional, visando a capacitação e promoção dos árbitros nacionais a árbitros internacionais em todas as modalidades aquáticas.

- Rever e atualizar os programas de formação, alinhando-os com as normas da *World Aquatics*;
- Traduzir e adaptar os manuais técnicos de arbitragem à realidade nacional;
- Sempre que possível, incentivar a obtenção de certificações nacionais e internacionais e facilitar o acesso dos árbitros portugueses às listas *World Aquatics*.

2.3. COOPERAÇÃO E INTERNACIONALIZAÇÃO

Para reforçar a presença e reconhecimento da arbitragem nacional no panorama internacional, o CNA procurará intensificar as relações com as entidades regionais (CRA), europeias e mundiais da modalidade, promovendo oportunidades de participação e troca de experiências.

- Colaborar, sempre que necessário, com os CRA visando a partilha e uniformização de conhecimentos, a definição de prioridades e a resolução de questões que possam surgir, no âmbito das competências do CNA;
- Desenvolver os esforços necessários junto das diferentes instâncias internacionais com o objetivo de reforçar a representação de árbitros portugueses em eventos europeus e mundiais;
- Promover o intercâmbio técnico entre árbitros nacionais e entre estes e árbitros internacionais.

2.4. AVALIAÇÃO E DESEMPENHO

Com o propósito dar cumprimento ao disposto no Regulamento de Arbitragem e por forma a garantir a excelência e a equidade na arbitragem, o CNA, em estreita colaboração com os CRA, propõe-se a criar e implementar critérios uniformes e regulamentares de avaliação e classificação dos árbitros. Os mecanismos de avaliação e monitorização do desempenho dos árbitros, assegurará o seu acesso e manutenção nos quadros de árbitros e juízes de cada modalidade.



- Criar e implementar o Quadro Nacional de Árbitros de todas as modalidades aquáticas;
- Definir um sistema nacional de avaliação e classificação de árbitros, com base em relatórios de desempenho e nos termos indicados no Regulamento de Arbitragem.

2.5. INSTITUCIONAL E COMUNICAÇÃO

Visando o fortalecimento da articulação interna e a uniformização de práticas, o CNA promoverá uma comunicação regular e eficaz com os Conselhos Regionais de Arbitragem, assegurando coerência técnica e alinhamento estratégico.

- Realizar reuniões trimestrais entre o CNA e os CRAs, assegurando coerência técnica e alinhamento de critérios;
- Reforçar o diálogo com a Direção da FPN, garantindo harmonização estratégica e técnica entre órgãos e a organização da logística das provas nacionais e internacionais;
- Emitir pareceres técnicos sobre regulamentos, formação e avaliação, conforme previsto nas competências do CNA.

3. Recursos e Orçamento

A execução das atividades previstas pelo CNA implica a afetação de recursos humanos, materiais e financeiros próprios, adequados à natureza das suas competências específicas.

De acordo com o Regulamento de Arbitragem da FPN, nomeadamente o Artigo 4.º, o CNA detém autonomia técnica e funcional na gestão da arbitragem, o que implica a necessidade de dotação orçamental própria, distinta das rubricas destinadas a outras atividades operacionais da Federação.

Por outro lado, também o disposto no Regulamento de Organização e Controlo das Federações Desportivas (ROC), aprovado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), e em conformidade com o Regulamento de Contabilidade das Federações Desportivas, todas as atividades desenvolvidas no âmbito das estruturas técnicas e regulamentares das federações devem



possuir rubricas orçamentais próprias, de modo a garantir transparência, rastreabilidade e autonomia funcional na gestão financeira.

Pelo exposto, o CNA propõe que a estimativa da necessidade de recursos financeiros (orçamento) para garantir a execução das suas atividades seja definido em articulação com a FPN, contemplando:

- Os orçamentos previsionais de prova;
- Custos de formação e deslocação de árbitros;
- Ações de avaliação, certificação e intercâmbio técnico

A existência de rubricas orçamentais específicas para a arbitragem bem como a previsibilidade orçamental das atividades do CNA é condição indispensável para o cumprimento eficaz das suas competências, para a harmonização com as normas internacionais e para a valorização da arbitragem nacional enquanto pilar estratégico do desenvolvimento das modalidades aquáticas em Portugal.



IV. INTEGRIDADE E BOA GOVERNAÇÃO

A Federação Portuguesa de Natação reafirma o seu compromisso com os princípios da boa governação, assumindo a integridade, a transparência e a responsabilidade como pilares fundamentais da sua atuação. A governação desportiva moderna exige organizações éticas, abertas e responsáveis perante todos os seus intervenientes — atletas, clubes, treinadores, dirigentes, árbitros, colaboradores, patrocinadores e parceiros institucionais.

Com base nos quatro princípios da boa governação — transparência, assegurando decisões claras e acessíveis; participação democrática, valorizando o envolvimento de todos os agentes; prestação de contas, garantindo responsabilidade e rigor na gestão; e responsabilidade social, promovendo o bem-estar dos atletas, a inclusão e a sustentabilidade ambiental —, a FPN continuará a desenvolver mecanismos internos que assegurem decisões informadas e a confiança da comunidade desportiva.

Em 2026, a FPN reforçará a implementação de medidas concretas que assegurem uma governação ética, transparente e responsável.

Serão atualizados e divulgados os regulamentos internos e o Código de Ética e Conduta, com formação dirigida a dirigentes, técnicos e clubes sobre integridade, prevenção do assédio, igualdade de oportunidades e combate à dopagem e à manipulação de resultados.

A FPN promoverá o envolvimento ativo dos atletas nos processos de decisão e assegurará a publicação regular de relatórios de atividades e contas auditadas, reforçando a transparência e a prestação de contas perante a comunidade desportiva.

Serão ainda implementadas políticas de responsabilidade social e sustentabilidade, com destaque para programas de bem-estar físico e psicológico dos atletas e medidas de eficiência ambiental nas competições e eventos federativos.

Com estas ações, a FPN reforça uma cultura organizacional assente na integridade, transparência e responsabilidade, alinhada com os valores do desporto e com as melhores práticas de governação.



V. MARKETING E COMUNICAÇÃO

O Marketing e Comunicação da FPN traçaram uma estratégia para o quadriénio 2024/2028 que procura apresentar soluções e definir uma estratégia coerente, exequível e realista. Com base nos objetivos e compromissos para o próximo ano 2026, considerou-se importante investir ainda mais nas várias áreas, nomeadamente:

A Federação Portuguesa de Natação vai continuar empenhada no desenvolvimento de novos conteúdos para as redes sociais, dando especial destaque ao Facebook, onde continuamos a assistir a um aumento sustentável do número de seguidores e *likes* ao longo dos anos. No Instagram, a FPN continua a crescer e a cativar mais seguidores, sendo nesta rede social onde a grande maioria dos nadadores portugueses nos segue. O nosso site é a plataforma, por excelência, para todas as notícias relacionadas com a atividade, sem descorar a publicação de toda a informação institucional, tão necessária na relação com as Associações Territoriais. Para 2026, está em cima da mesa, a possibilidade de se fazer uma reestruturação funcional e estética ao mesmo, para o tornar mais apelativo, intuitivo e eficiente.

A implementação em 2025 e que se pretende tenha um crescimento acentuado nos próximos anos foi a dinamização de vídeos e notícias no Tik Tok, plataforma mais direcionada ao público jovem e que tem tido já um fortíssimo crescimento.

O objetivo central é fortalecer ainda mais a presença e o alcance da FPN, promovendo a Natação em Portugal de forma abrangente e eficaz.

Em resumo, os objetivos da Federação Portuguesa de Natação para 2026 nas diversas plataformas de comunicação refletem o compromisso contínuo de promover a Natação como um desporto acessível, saudável e inspirador em Portugal. Através da expansão digital, parcerias estratégicas e envolvimento da comunidade, a FPN procura tornar a Natação ainda mais relevante na vida dos portugueses.



Audiovisual / Streaming

Consciente da importância, da relevância e impacto junto do público, a FPN vai manter o investimento em diversos conteúdos audiovisuais. No que respeita à transmissão de eventos desportivos, a FPN está a mover todos os esforços para tornar a modalidade ainda mais presente nos canais de televisão portugueses, com a transmissão em direto de algumas provas (nacionais e internacionais). As principais competições Nacionais das várias disciplinas vão ser transmitidas na plataforma da Natação TV e será feito um esforço adicional para que em cada época exista um maior número de transmissões dos campeonatos.

Patrocínios e parcerias

Em 2025, os patrocínios na Federação Portuguesa de Natação (FPN) mantiveram um patamar de importância e visibilidade. A FPN, que já era uma referência no desporto aquático em Portugal, consolidou a sua posição através de parcerias estratégicas, impulsionando assim o desenvolvimento e a promoção da Natação no país.

Os eventos organizados pela FPN também beneficiaram dos patrocínios em 2024-2025. Competições nacionais e internacionais ganharam destaque e essa visibilidade adicional não só promoveu a Natação, como também valorizou os parceiros que investiram na FPN. Assim pretendemos que continue no próximo ano de 2026.

Por último, em 2025 mantivemos o número de patrocínios, mas com novas marcas em destaque: a Fluidra (Parceiro Oficial) e a Auditiv. O objetivo em 2025-2026 passa por manter e consolidar os patrocínios já conseguidos e estabelecer contatos com marcas/empresas para novas oportunidades.



VI. GABINETE JURÍDICO

Em 2026, o Gabinete Jurídico propõe-se dar continuidade ao seu trabalho de assessoria técnico-jurídica transversal a todos os setores de atividade da Federação Portuguesa de Nataação (FPN), assegurando a gestão eficiente e tempestiva dos assuntos de natureza jurídica decorrentes do relacionamento institucional com os diversos interlocutores externos, designadamente, o Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ, I.P.), a Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP), a Autoridade para a Prevenção e o Combate à Violência no Desporto (APCVD), as Associações Territoriais, os Clubes Desportivos e demais agentes desportivos, elaborando pareceres e notas informativas sobre legislação, jurisprudência e doutrina, de forma a promover o aperfeiçoamento jurídico interno e a garantir a segurança, a conformidade normativa e a legalidade da atuação dos órgãos sociais e dos serviços administrativos da FPN. O Gabinete Jurídico propõe-se, igualmente, assegurar a interpretação e a aplicação da regulamentação jurídico-desportiva vigente, apresentando à Direção e ao seu Presidente, sempre que se revele oportuno ou necessário, propostas fundamentadas de atualização, revisão ou alteração dos regulamentos da FPN, bem como emitindo os competentes pareceres jurídicos que lhe sejam solicitados.

O Gabinete Jurídico propõe-se, ainda, prosseguir a sua intervenção na preparação, análise e acompanhamento da celebração de contratos e protocolos em que a Federação seja parte, bem como assegurar a elaboração de atas, procurações e outros instrumentos de natureza jurídico-normativa, de modo a contribuir para a eficácia administrativa e segurança jurídica da FPN.

O Gabinete Jurídico propõe-se, por último, prosseguir a colaboração estreita e profícua com os Conselhos de Justiça e de Disciplina da FPN, nomeadamente no que respeita à atuação, instrução e tramitação dos processos disciplinares a submeter à sua jurisdição, promovendo o acompanhamento da execução das decisões proferidas e das sanções aplicadas no âmbito dos mesmos. Paralelamente, o Gabinete jurídico acompanhará os processos de contencioso



judicial, administrativo e desportivo em que a FPN seja parte, prestando à Direção pareceres jurídicos devidamente fundamentados e conscienciosos sobre o mérito das pretensões em litígio, os interesses em causa e as implicações jurídicas decorrentes de cada processo.



VII. PORTUGAL A NADAR

O programa Portugal a Nadar (PAN) promove a massificação da prática, procurando garantir a existência de programas diversificados e técnicos competentes para o ensino, através de práticas aquáticas certificadas, destinadas a diferentes públicos-alvo: bebés, crianças em idade pré-escolar, crianças em idade escolar, até aos idosos.

1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

O processo de certificação técnico-pedagógica das escolas de natação segue metodologias de análise definidas pelo departamento técnico da FPN, que visam a melhoria contínua das escolas de natação, bem como a implementação de boas práticas e a promoção da natação de forma a assegurar uma prática estruturada e regulada. A formação para os técnicos está alinhada com o processo de certificação, com o intuito de garantir uma formação contínua para todos os técnicos de natação, bem como a renovação das metodologias e implementação das melhores práticas usadas na atual realidade.

2. ESTRATÉGIAS

Na concretização dos objetivos específicos:

- Contactar autarquias e realizar reuniões para implementar o programa Portugal a Nadar;
- Promover a implementação de Contratos Programa de Desenvolvimento Desportivo;
- Implementar o programa em todos os clubes filiados na Federação Portuguesa de Natación;
- Dentro do processo de Certificação das Escolas de Natação implementar o Modelo Multidisciplinar;
- Aumentar o contacto entre os Municípios e os clubes locais na promoção da transição dos alunos das escolas de natação para a pré-competição;
- Criação de centros de prática pedagógica a nível nacional, envolvendo as associações territoriais, as autarquias e os clubes;



- Organização de Festivais Aquáticos Portugal a Nadar: FPN, Associações Territoriais, autarquias e clubes;
- Organização da V Convenção Portugal a Nadar.

3. Calendarização

- Janeiro a dezembro: alargar o programa a todos os Municípios e clubes Filiados na FPN;
- Janeiro a abril: criação dos centros de prática pedagógica;
- Janeiro a julho: organização da V Convenção Portugal a Nadar e festivais aquáticos Portugal a Nadar;
- Fevereiro a dezembro: Processo de Certificação das Escolas de Natação;
- Janeiro a dezembro: Formações sobre o Modelo Multidisciplinar em várias regiões do país bem como outras áreas indo ao encontro das necessidades das escolas de natação;

4. Indicadores de Execução

No sentido de orientar e mensurar a implementação do programa, foram definidos alguns indicadores e respetivas metas:

Indicador	Meta
N.º de entidades aderentes	+ 10%
N.º de filiados	+ 10%
N.º de ações de formação promovidas	10
N.º de festivais aquáticos promovidos pela FPN	2
N.º de reuniões de apresentação do PAN	40
Convenção Portugal a Nadar	1

Portugal a Nadar Quadro 1 – Indicadores de Execução

5. Projeto de competência aquática

À Prova de Água® é um programa liderado pela Federação Portuguesa de Natação (FPN) orientado para a natação em contexto escolar.

Dentro do contexto de atividades de natação, orientado para a sobrevivência e segurança aquática, o programa pode ser promovido em duas etapas de formação escolar, o pré-escolar (3–5 anos) e o 1º ciclo do Ensino Básico (6-11 anos).

Este programa, reflete na necessidade de reconhecer a importância da competência aquática em particular na população infantil. A justificativa inicia-se pelo reconhecimento da importância da experienciação de vivências, ação dos estímulos psico-motores durante a infância, salientando-se a importância da prática das atividades aquáticas, evocando:

1. O seu “valor educativo”, enquanto exercício físico harmonioso, que conduz a benefícios significativos no desenvolvimento social, mental, emocional e motor da criança;
2. O seu “valor no bem-estar e na saúde” pela importância em formar crianças fisicamente ativas, o que atribui uma menor probabilidade de se tornarem cidadãos sedentários na vida adulta;
3. O seu “valor social”, dado que a massificação da competência aquática se constitui como uma medida direta para a diminuição do risco de afogamento, em particular junto das crianças, enquanto grupo etário de maior risco;

Finalidades do Programa

Em primeiro lugar, queremos dar ênfase ao facto de estarmos a falar sobre a aplicabilidade de uma extensão ao programa das Atividades de Expressão no 1º ciclo do Ensino Básico, tendo em conta a realidade da prática, quer em termos geográficos - Continente e Ilhas, quer em termos das assimetrias no que respeita a acessibilidades, instalações e meios existentes (Piscinas, Mar, Rios, Albufeiras, etc.), entre o Norte a Sul do País. Neste contexto, e para dar resposta a esta realidade, entendemos por competência aquática no âmbito do ensino



básico, “a prontidão da criança em resolver um qualquer problema que depare no meio aquático em perfeita autonomia, numa situação sem pé”.

Modelo de Organização Referência no Âmbito da Organização Escolar

1. Estado: Legislador e responsável por criar condições organizativas e financeiras para a implementação do programa nas crianças do pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico;
2. Autarquias: Disponibilização dos meios de transporte e instalações para o desenvolvimento do programa educativo: competência aquática; Cofinanciamento do programa;
3. Desporto Escolar: Alargamento do desporto escolar existente às escolas e 1º ciclo do Ensino básico;
4. Agrupamento de escolas: Coordenação técnica e científica do programa; Coordenação da atividade letiva levada a cabo no âmbito curricular em horário de desdobramento, coordenados pedagogicamente e, com apoio do professor da turma, no acompanhamento da atividade;
5. Federações Desportivas Aquáticas/Náuticas: Conceção do Modelo de implementação; Formação dos recursos humanos técnicos; Apoio técnico-pedagógico à implementação do programa.



ORÇAMENTO PARA 2026

Gastos

Material desportivo

Taças, troféus e Medalhas	60 000,00	
Equipamento desportivo	50 000,00	
		110 000,00

Fornecimentos e Serviços Externos

Trabalhos especializados	550 000,00	
Publicidade	2 000,00	
Vigilância e segurança	25 000,00	
Honorários	3 800 000,00	
Conservação e reparação	10 000,00	
Serviços bancários	9 000,00	
Materiais	35 000,00	
Energia e fluídos	5 000,00	
Deslocações e estadas	2 869 000,00	
Rendas e alugueres	150 000,00	
Comunicação	35 000,00	
Seguros	100 000,00	
Contencioso e notariado	3 000,00	
Limpeza, higiene e conforto	2 000,00	
Outros serviços	12 000,00	
		7 607 000,00

Gastos com Pessoal

Remunerações	795 000,00	
Encargos sociais e outros	175 000,00	
		970 000,00

Gastos de depreciação e amortização

Ativos fixos tangíveis	20 000,00	
		20 000,00

Outros gastos e perdas

Impostos	2 000,00	2 000,00
----------	----------	----------

Quotizações	10 000,00	10 000,00
-------------	-----------	-----------

Apoios monetários concedidos

Associações regionais	312 900,00	
Praticantes, treinadores e outros agentes desportivos	380 000,00	
		692 900,00

Outros Gastos

Gastos e Perdas de Financiamento

Juros de financiamento	3 000,00	3 000,00
------------------------	----------	----------

TOTAL GASTOS

9 414 900,00



Rendimentos

Proveitos Associativos

Quotizações de filiação ,inscrições,	232 385,00	
Centros de Alto Rendimento	<u>47 575,00</u>	
		279 960,00

Rendimentos Suplementares

Publicidade	40 000,00	
Portugal a Nadar	145 000,00	
Formação	<u>45 000,00</u>	
		230 000,00

Subsídios recebidos

Estado e Outros Entes Publicos

IPDJ - Instituto Português Desporto e Juventude	3 093 782,00	3 093 782,00
---	--------------	--------------

Outras entidades

COP - Comité Olímpico de Portugal	291 200,00	
CPP - Comité Paralímpico de Portugal	<u>130 000,00</u>	
		421 200,00

Outras entidades / Municípios

	<u>2 860 000,00</u>	
		2 860 000,00

Outros rendimentos

Reembolsos (eventos internacionais)	2 165 358,00	
Outros (Repsol, Fina, Projetos Europeus)	<u>364 600,00</u>	
		2 529 958,00

TOTAL RENDIMENTOS **9 414 900,00**