



PLANO DE ALTO RENDIMENTO – NATAÇÃO ARTÍSTICA 2019/2020



NATAÇÃO ARTÍSTICA



Índice

1. INTRODUÇÃO	3
2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO	6
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO	6
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES	6
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES	6
2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES	7
2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO	7
3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO	9
3.1. A atividade de natação sincronizada terá a seguinte organização para a época 2019/2020:	10
CALENDÁRIO DE ATIVIDADES GERAL	12
3.2. Seleção Nacional Absoluta	13
3.2.1. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO	13
3.2.1.1. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	13
3.2.1.2. CARACTERIZAÇÃO DOS ESTÁGIOS	14
3.2.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – EQUIPA ABSOLUTA	15
3.2.2.1. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES E ESTÁGIOS	15
3.3. Seleção Nacional Júnior	17
3.3.1. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES E ESTÁGIOS	18
3.3.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS	18
3.4. Seleção Nacional Juvenil	20
3.4.1. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	20
3.4.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS	21
3.5. Seleção Nacional Infantil	23
3.5.1. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	23
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
5. ANEXOS	28

1. INTRODUÇÃO

Mensagem do VP, Miguel Mirada:

Pretende-se que este PAR seja mais um instrumento de desenvolvimento sustentado da disciplina, dando continuidade a esta logica, presente ao longo do corrente ciclo olímpico.

Tem sido referencia notável na evolução técnica da disciplina. Assim continuaremos a investir na preparação das nossas atletas, com o objetivo bem definido. A participação olímpica.

Este documento define as linhas orientadoras da disciplina de Natação Artística, relativamente ao sistema de Alto Rendimento Desportivo, nomeadamente no que se refere à atividade das Seleções Nacionais dos diferentes escalões.

A disciplina de Natação Artística continua a evoluir de uma forma muito marcada a nível internacional assistindo-se a um aumento do nível de exigências física, técnica e psicológica das nadadoras nas diferentes competições.

Os primeiros três anos do novo ciclo olímpico resultaram num grande passo dado na reestruturação da modalidade quer ao nível do calendário competitivo nacional, quer ao nível do Alto Rendimento. Aumentámos o número de competições nacionais assim como o nível técnico das nadadoras, com Provas de Nível com graus de exigência cada vez maiores e uma aposta continua nos escalões de formação. Aumentámos o número de competições em que participámos e, acima de tudo, superámos o nível técnico em que nos apresentávamos em épocas anteriores.

É com estes dados de evolução clara que a nossa aposta para mais uma época desportiva está novamente assente no desenvolvimento dos clubes, treinadoras, nadadoras e árbitros. Continuaremos a definir metas e objetivos claros com níveis de exigência cada vez maiores que nos permitirão avaliar a nossa evolução nas participações internacionais. Desta forma, reportando-se ao quarto ano do ciclo olímpico dos Jogos de 2020, pretende-se consolidar todo o edifício do Alto Rendimento de forma a darmos mais um passo na preparação das nossas nadadoras para os Jogos Olímpicos de Tóquio e a longo prazo, Paris 2024.

Pretendemos que os recursos económicos disponíveis não impeçam o crescimento da experiência competitiva das nadadoras portuguesas. Atendendo às regras da participação olímpica as possibilidades de Portugal passam pela aposta nos duetos. E neste ano olímpico especificamente os recursos serão direcionados para reforçar o dueto absoluta e o seu apoio constante, o dueto júnior.

Naturalmente que este edifício do Alto Rendimento e Seleções Nacionais tem os seus alicerces nos Clubes e, mais concretamente, nos Praticantes, Treinadores e Dirigentes dos mesmos.

Pretende-se ainda assegurar uma base consistente ao nível das prestações da Seleção Nacional Juvenil, exigindo da própria federação obter melhores resultados nas competições nacionais de figuras para avaliar a participação nos campeonatos internacionais. A linha de trabalho será mantida através da competição internacional, com campeonatos Open, onde o nível de figuras é exigente.

A integração do escalão Infantil em competições internacionais, visando a deteção e a evolução de jovens talentos e dotando as nadadoras de experiências competitivas desafiantes e motivadoras para a promoção da via de Alto Rendimento na Natação Artística.

2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO

Como todos sabemos, o Desporto de Alto Rendimento e os resultados nele obtidos por cada nação, são, desde há muito, associados ao nível de desenvolvimento dessa sociedade.

Este sistema enquadra os praticantes que revelem capacidade de obtenção de prestações desportivas de excelência, no panorama desportivo internacional, tratando-se por isso dum sistema extremamente exigente e seletivo.

Desse modo deve, necessariamente, ser ambicioso nos seus objetivos e pautar-se por um enorme rigor na clarificação de critérios e aplicação dos meios disponíveis.

2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO

Os critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento estão definidos no Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de outubro, que determina quais as classificações e resultados desportivos que dão acesso a este sistema, dividindo as modalidades em olímpicas e não olímpicas e classificando os praticantes em três níveis distintos: nível A nível B e nível C.

Esta legislação foi complementada com a publicação da Portaria n.º 325/2010, de 16 de junho, que veio definir as competições consideradas como de alto nível, reconhecidas como válidas para a obtenção deste estatuto.

2.2. REGISTO DOS PRATICANTES

Os praticantes desportivos de alto rendimento são inscritos no respetivo registo num de três níveis.

2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES

A inscrição dos praticantes desportivos no respetivo registo processa-se da seguinte forma:

- O praticante realiza a classificação ou resultado que lhe permite a integração;

- O praticante ou o Clube no qual o praticante se encontra filiado envia a ficha do praticante desportivo de Alto Rendimento devidamente preenchida para a FPN;
- A FPN propõe o praticante ao Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), para validação do mesmo;
- Após validação por parte do IPDJ, este envia para a FPN o Contrato entre o praticante, o IPDJ, e a FPN;
- A FPN envia o contrato ao praticante, que deverá assinar e rubricar em todas as páginas, e reenvia à FPN, para esta devolver ao IPDJ;
- O IPDJ procede ao registo efetivo e emite a declaração de registo do praticante em Alto Rendimento.

2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES

A concessão dos apoios previstos fica dependente da inscrição do respetivo agente no registo, a qual deve ser renovada anualmente, sob pena de caducidade imediata desses apoios.

2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO

Nível A

- Tenham integrado seleções nacionais que obtiveram classificação na 1.^a metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham integrado seleções nacionais que obtiveram classificação não inferior ao 3.^o lugar em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto;
- Tenham obtido qualificação para os Jogos Olímpicos.

Nível B

- Tenham integrado seleções nacionais em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham obtido classificação na 1.^a metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto.

Nível C

- Tenham obtido resultados desportivos que lhes permitam a integração no Programa de Preparação Olímpica;
- Tenham sido apurados para os Jogos Olímpicos da Juventude;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em Festivais Olímpicos da Juventude Europeia;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em Universíadas;
- Tenham obtido classificação em Campeonatos da Europa e do Mundo de competições de escalões inferiores ao absoluto e que não reúnam os critérios necessários para a integração nos níveis A e B;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 4.º lugar em competições desportivas cujo número de equipas participantes não seja inferior a 8, pertencentes a 8 países, em que 3 dessas equipas devem ter tido classificação até ao 8.º lugar no último Campeonato do Mundo ou da Europa, ou *ranking* mundial da modalidade, do respetivo escalão etário.

3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO



O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2020 reger-se-á pelas condições definidas no Regulamento de Alto Rendimento e constitui o documento orientador e regulador de toda a atividade afeta ao Alto Rendimento e às Seleções Nacionais.

No presente documento estão definidos os critérios referenciais de seleção para todas as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, exclusiva às seleções Infantil, Juvenil, Júnior e Absoluta na época em curso.




Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excecional relacionadas com o desempenho das nadadoras em cada momento específico, as características intrínsecas a cada competição, o percurso recente aliado às perspetivas de evolução bem como à postura revelada pelas nadadoras, poderá, a **selecionadora nacional e com a Equipa Técnica de treinadoras FPN, ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.**

O convite a outros técnicos com e sem atletas integrados na seleção será feito, sempre que se se justificar, de acordo com o interesse da seleção, por convite expresso da Federação Portuguesa de Natação.



3.1. A ATIVIDADE DE NATAÇÃO SINCRONIZADA TERÁ A SEGUINTE ORGANIZAÇÃO PARA A ÉPOCA 2019/2020:

-  **DTN:** Mariana Márquez
-  **Selecionador nacional e responsável pela atividade internacional:** Sylvia Hernández

Equipa técnica de treinadores convidados:

-  **Responsável escalões Júnior:** Chilua Pegado (Gesloures)
-  **Responsável escalões Juvenil:** Sandra Montes (Ovar)
-  **Responsável escalões Infantil:** Mariana Márquez

Treinadoras auxiliares em formação:

-  Silvia Pinto (CFP)
-  Sara Quintela (FOCA)

Apresentamos de seguida o programa de atividades para a época 2019/2020, ANO OLÍMPICO, com maior acompanhamento de Seleção Nacional Júnior (SNJun) e Seleção Nacional Absoluta (SNAbs).

Caráter geral para todos os escalões em termos de critérios de seleção:

A avaliação das prestações individuais das praticantes a mesma compreenderá os seguintes itens:

1. Idades correspondentes aos anos de nascimento de acordo com escalão, sendo absoluto maiores de 15 anos (regulamento FINA)
2. Rendimento das nadadoras nas competições realizadas nas épocas anteriores, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
3. Desempenho das nadadoras na Prova de Seleção dirigida pela selecionadora FPN;
4. Desempenho das nadadoras nos períodos de estágio;
5. Desempenho das nadadoras nos Campeonatos Nacionais;
6. Capacidade de compromisso das nadadoras, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
7. A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;

8. Rendimento das nadadoras nas provas de avaliação realizadas na presente época desportiva;
9. Total comprometimento com os objetivos da seleção nacional, e completa aceitação dos objetivos coletivos associados à mesma;
10. Postura manifestada em todos os momentos, treino e competição, ajustada à criação dum forte espírito de grupo e duma adequada atitude orientada para o rendimento.
11. Comportamento em relação aos regulamentos internos e sociais de atitude que mostram a responsabilidade de representar seu país no exterior.

CALENDÁRIO DE ATIVIDADES GERAL

O calendário de atividades provisório de âmbito nacional e internacional para 2019 e 2020, de todos os escalões de Seleção Nacional, está apresentado no quadro seguinte:

COMPETIÇÃO	ESCALÃO	DATAS	LOCAIS
Prova de Seleção Nacional de Duetos Júnior e Juvenil	JUN JUV	7 e 8 Dezembro 2019	Torres Novas
Campeonato Nacional de Figuras	INF JUV JUN ABS	7 e 8 Dezembro 2019	Torres Novas
OPEN MADRID INVERNO	ABS	15-16 Março 2020	Madrid
Campeonato Nacional de Inverno e prova de Seleção absoluta	INF JUV JUN ABS	20 a 22 Março 2020	Abrantes
OLIMPIC QUALIFICATIONS	ABS	30 Abril a 3 Maio 2020	Tóquio, Japão
15º Festival de Estrelas-do-mar			Castelo de Vide
OPEN MADRID	JUV INF	6 a 7 junho	Madrid
WORLD SERIES ESPANHA	JUN ABS	29 a 31 maio	Madrid
Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal	INF JUV JUN ABS	3 a 5 Julho 2020	Clube Fluvial Portuense

Este calendário poderá ser ajustado. As datas são provisórias e aguardam a confirmação da F.M.N, L.E.N. e F.I.N.A.

3.2. SELEÇÃO NACIONAL ABSOLUTA

A Seleção Nacional Absoluta estará direcionada para o **Projeto Olímpico** 2020 com a preparação de um dueto num projeto a curto (2020) e longo prazo (2024). A nível de equipa, de modo a dar continuidade à evolução obtida nos últimos anos, preservando a motivação das atletas absolutas e dos clubes, participaremos no esquema livre Combinado no **Open World series de Madrid**.

3.2.1. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO

O dueto que participou da Copa do Mundo de Gwanju, na Coreia, é a dupla oficial deste ciclo olímpico com base na prioridade máxima e estará focada na qualificação olímpica desde setembro de 2019.

Nota que poderá haver necessidade de convocar uma nadadora suplente em alguma das competições e/ou estágios.

3.2.1.1. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

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

- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**
 - Campeonato Nacional de Figuras
 - Campeonato Nacional de Inverno
 - Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal
 - Open de Madrid inverno
 - World series Madrid

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 - Qualificação Olímpica

3.2.1.2. CARACTERIZAÇÃO DOS ESTÁGIOS

Será realizada uma etapa permanente, organizada diretamente com as atletas, “Lagos em forma”, onde se coordenará um Preparador físico, aulas de ballet, treinos de natação pura, aulas de ginástica e os treinos específicos da artística com um total de 30-40h semanais a depender do plano.

OPEN MADRID			
DATA	15-16/03	LOCAL	Madrid
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">Nadadoras selecionadasTotal de 2 nadadoras e 1 treinadora.		<ul style="list-style-type: none">Avaliar coreografiasAproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.	

ESTÁGIO PRÉ-COMPETITIVO			
DATA	19-27 abril	LOCAL	Nagasaki
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">2 nadadoras convocadas		<ul style="list-style-type: none">Adaptação fuso horárioPreparação psicológica para a exigência competitiva internacional	

QUALIFICATION TOKIO			
DATA	1-3 maio	LOCAL	Tóquio
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">2 Nadadoras selecionadasTotal de 2 nadadoras e 1 treinadora.		<ul style="list-style-type: none">Apuramento Olímpico	

3.2.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – EQUIPA ABSOLUTA

As 10-12 melhores nadadoras serão convocadas para participar num estágio de preparação para apresentar o esquema livre combinado na World Series de Madrid. A coreografia será escolhida no campeonato nacional de Inverno, tendo em conta tanto as pontuações como a opinião e decisão final do comité técnico nacional, com vista a ser a coreografia melhor adaptada ao nível internacional.

3.2.2.1. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES E ESTÁGIOS

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

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
 - Campeonato nacional de Figuras
 - Prova de Seleção Nacional Absoluta
 - Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**
 - Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
 - World series Madrid

CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none">• Prestação individual dos elementos técnicos de Dueto e/ou Equipa Absoluta e/ou júnior e figuras juvenil no Campeonato Nacional de Figuras;• Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Absoluta.	<ul style="list-style-type: none">• Avaliação do estado de preparação das nadadoras.

CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO	
PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DESLOCAMENTOS E TÉCNICA	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Prestação individual nas coreografias Juvenis, Júniores e Absolutas no Campeonato Nacional de Inverno; • Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Absoluta. • Prestação individual na prova de Seleção. (Anexo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras; • Seleção de 10-12 nadadoras Absolutas. Serão registadas as primeiras 11 nadadoras de forma a ficar com uma atleta suplente para o caso de ser necessário substituir alguém por lesão ou outro motivo qualquer.

ESTÁGIO PRÉ-COMPETITIVO			
DATA	23-29 Maio 2020 (viagem 22 tarde)	LOCAL	Santo António dos Cavaleiros
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadoras selecionadas na Prova de Seleção Nacional para o Esquema livre combinado Absoluta; • Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa 		<ul style="list-style-type: none"> • Aperfeiçoamento da coreografia do Esquema livre combinado; • Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional 	
10-12 nadadoras convocadas.			

WORLD SERIES MADRID			
DATA	30-31 maio (depende de dia do esquema combinado)	LOCAL	Madrid
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadoras selecionadas para o Estágio Dueto Júnior. • Total de 10 nadadoras convocadas + 2 treinadoras 		<ul style="list-style-type: none"> • Manter o nível competitivo apresentado na World series na época anterior (76 pontos); • Aproximação com realidade competitiva internacional 	

3.3. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

A Seleção Nacional Júnior está intimamente correlacionada com os objetivos competitivos internacionais definidos para a Seleção Nacional Absoluta. De forma a preparar e a sustentar o Projeto Olímpico Tóquio 2020 e o esquema livre combinado absoluto, a Seleção Júnior será constituída pelas 3 ou 4 nadadoras Juniores selecionadas.

O foco principal deste grupo etário estará na participação com um dueto na World series de Madrid.

Fase 1: 4 nadadoras juniores serão contempladas no seguimento técnico, serão definidas de acordo com a sua prestação nos elementos técnicos de Dueto Júnior no Campeonato Nacional de Figuras e ainda se deverão apresentar na Prova de Seleção Nacional com a coreografia do Dueto Técnico Júnior que competiu no campeonato de europa na época 2018/19.

Fase 2: O seguimento técnico consistirá na participação em vários estágios de capacitação técnica com a treinadora FPN

Fase 3: Campeonato Nacional de Inverno

Fase 4: World series Madrid

Fase 5: serão definidas 2-3 nadadoras

A responsabilidade de avaliação e seleção, em cada uma das atividades deste plano, será da responsabilidade da selecionadora FPN e da equipa técnica de treinadoras, tendo por base os referenciais mencionados e os critérios específicos de acesso a cada atividade.

3.3.1. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES E ESTÁGIOS

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

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
 - Campeonato Nacional de Figuras
 - Campeonato Nacional de Inverno
 - Campeonato Nacional de Verão
- **COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO E PREPARAÇÃO E DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 - World series Madrid

3.3.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DE DUETOS JUNIORES E CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none">• Prestação individual na apresentação da coreografia de Dueto Técnico Júnior que competiu na época 2018/19 no Campeonato de Europa de Juniores• Prestação individual dos elementos técnicos de Dueto Júnior no Campeonato Nacional de Figuras;• Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Júnior.	<ul style="list-style-type: none">• Apresentação dos objetivos e compromissos a longo prazo às nadadoras candidatas e às respetivas treinadoras dos clubes acerca do Projeto Olímpico 2020;• Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras;• Seleção de 3 ou 4 nadadoras Juniores para realizar o seguimento técnico das mesmas

I ESTÁGIO TÉCNICO			
DATA	11-13 dezembro	LOCAL	Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">• 3 Nadadoras selecionadas com base na prova de coreografia da prova de seleção;• Desempenho individual nos Elementos Técnicos de Dueto Júnior do Campeonato Nacional de Figuras.		<ul style="list-style-type: none">• Avaliação do estado de preparação das nadadoras;• Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos Técnicos de Dueto Júnior	

II ESTÁGIO TÉCNICO			
DATA	17-21 Fevereiro (viagem 16)	LOCAL	Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 3 Nadadoras selecionadas com base na prova de coreografia da prova de seleção; • Desempenho individual nos Elementos Técnicos de Dueto Júnior do Campeonato Nacional de Figuras. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do estado de preparação das nadadoras; • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos Técnicos de Dueto Júnior • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Técnico Júnior. 	

CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Progressão física e técnica durante os períodos de estágio e de seguimento com a treinadora FPN. Análise da progressão pelo comité técnico; • Análise da prestação técnica dos duetos pelas treinadoras da CTN. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras incluídas no seguimento técnico; • Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional;

ESTÁGIO PRÉ-COMPETITIVO			
DATA	18-21 maio (a confirmar)	LOCAL	Lagos
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 3 ou 4 Nadadoras selecionadas dos estágios anteriores; 		<ul style="list-style-type: none"> • Aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Técnico. • Preparação técnica e psicológica para a competição internacional. 	

WORLD SERIES MADRID			
DATA	29-31 maio	LOCAL	Madrid
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadoras selecionadas para o Estágio Dueto Júnior. • Total de 3 ou 4 nadadoras convocadas + 2 treinadora (junto com Combo absoluto) 		<ul style="list-style-type: none"> • Preparação do dueto técnico para o Europeu • Aproximação com a realidade competitiva internacional de grande nível de exigência. 	

3.4. SELEÇÃO NACIONAL JUVENIL

O desenvolvimento a médio e longo prazo da Nataç o Art stica portuguesa passar  sempre pelo investimento nos jovens talentos que se venham a evidenciar, tendo a consci ncia de que muitos deles, por ainda estarem sob a influ ncia de um processo de maturac o em curso, n o ter o ainda demonstrado em ambiente competitivo todas as suas potencialidades.

O projeto de aposta na Equipa Nacional de Selec o Juvenil tem duas dimens es fundamentais:

A selec o Nacional Juvenil tem como objetivo competitivo a participa o na prova de Duetto no Open de Madrid

- **Fase 1:** Campeonato Nacional de Figuras e prova de Selec o
- **Fase 2:** Campeonato Nacional de Inverno

3.4.1. CARACTERIZA O DAS COMPETI OES

No sentido de ajustar a prepara o dos praticantes  s necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta defini o dos objetivos a atingir em cada competi o, as mesmas s o escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETI OES DE SELEC O E AVALIA O**
 - Campeonato Nacional de Figuras
 - Campeonato Nacional de Inverno
 - Campeonato Nacional de Ver o
- **COMPETI OES DE AVALIA O E PREPARA O**
 - Campeonato Nacional de Inverno
 - Campeonato Nacional de Ver o
- **COMPETI OES DE PRIORIDADE M XIMA**
 - Open de Madrid

3.4.2. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DE DUETOS JUVENIL E CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<p>Prestação individual na apresentação da coreografia de Duetto Juvenil que competiu na época 2018/19 na Copa Comen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prestação individual nas figuras no Campeonato Nacional de Figuras; 	<ul style="list-style-type: none"> • Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras. • Seleção de 3 ou 4 nadadoras;

ESTÁGIOS COREOGRÁFICOS			
DATA	24-26 Janeiro	LOCAL	CNFluvial
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 3 ou 4 nadadoras selecionadas 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do estado de preparação das nadadoras; • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento das figuras. • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento das coreografias de Duetto Livre Juvenil. 	

ESTÁGIO TÉCNICO			
DATA	1-3 abril	LOCAL	Lagos
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 nadadoras selecionadas para o Estágio 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do estado de preparação das nadadoras; • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento das figuras. 	

CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Classificação na prova de Figuras Juvenil • Análise da progressão e prestação técnica das nadadoras pelo comité técnico com base no CN de Figuras e no CN de Inverno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras selecionadas; • Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional;

ESTÁGIO PRÉ-COMPETITIVO			
DATA	30 maio - 5 Junho	LOCAL	Lamas
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 3 ou 4 nadadoras selecionadas para o Estágio 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do estado de preparação das nadadoras; • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento das figuras. • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento das coreografias de Duetto Livre Juvenil. 	

Open de Madrid de Verão			
DATA	6-7 Junho	LOCAL	Madrid
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 ou 3 nadadoras selecionadas e 2 treinadoras. • Desempenho individual nas fases de seleção 		<ul style="list-style-type: none"> • Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência. 	

3.5. SELEÇÃO NACIONAL INFANTIL

A par da aposta contínua no escalão Infantil, o nosso projeto de formação e desenvolvimento qualitativo da Natação Artística prevê a inclusão do escalão Infantil no Open de Madrid de Verão.

O projeto de aposta na Equipa Nacional de Seleção Infantil tem duas dimensões fundamentais:

- Por um lado, a identificação dos traços morfo-funcionais, técnicos e psicológicos das nadadoras Infantis que predispõem para potencialidades individuais ou que evidenciam algumas lacunas de preparação;
- E por outro, possibilitar competição com elevada carga motivacional a um grupo mais reduzido de nadadoras, promovendo o espírito de seleção nacional e o desenvolvimento dos aspetos específicos da participação competitiva de nível elevado desde tenra idade.

A seleção Nacional Infantil tem como objetivo competitivo a participação na prova de Dueto e Figuras no Open de Madrid de Verão, a realizar em Madrid nos dias 6 e 7 de Junho de 2020.

Como critérios específicos de seleção das nadadoras que representarão Portugal serão tidas em conta dois momentos de seleção e avaliação que têm por intuito definir o grupo final de 2 a 3 nadadoras a competir na competição definida, nomeadamente os Campeonatos Nacionais de Figuras e de Inverno. Serão tidas em consideração as prestações e classificações individuais nas provas de Figuras Infantil em ambos os Campeonatos Nacionais. A seleção do Dueto Infantil (2 a 3 nadadoras) será realizada no Campeonato Nacional de Inverno após a prova de Dueto Livre Infantil em que serão consideradas as prestações individuais assim como a classificação da coreografia. Não será condição exclusiva de seleção o Dueto sagrar-se Campeão Nacional.

3.5.1. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

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

- **Competições de Seleção e Avaliação**

Campeonato Nacional de Figuras

Campeonato Nacional de Inverno

- **Competições de Avaliação e Preparação**

Campeonato Nacional de Inverno

- **Competições de Prioridade Máxima**

Open de Madrid de Verão

1.1.2. Critérios de Seleção e Objetivos

Campeonato Nacional de Figuras	
Critérios de Seleção	Objetivos
Nadadoras que executem as Figuras Infantis; Classificação das nadadoras na prova de Figuras Infantil.	Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras.

Campeonato Nacional de Inverno	
Critérios de Seleção	Objetivos
Classificação na prova de duetos Infantil; Prestação individual e classificação final na prova de Duetto Infantil; Análise da progressão e prestação técnica das nadadoras pelo comité técnico com base no CN de Figuras e no CN de Inverno.	Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras selecionadas; Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional; Seleção do Duetto Campeão Nacional categoria Infantil e da sua treinadora.

Open de Madrid de Verão			
Data	6 e 7 Junho 2020	Local	Madrid, Espanha
Critérios de Seleção		Objetivos	
Nadadoras selecionadas no CN de Inverno		Internacionalização de 2 a 3 nadadoras do escalão Infantil;	
Total de 2 a 3 nadadoras convocadas com a respetiva treinadora do clube.		Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.	
Observações: Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta da DTN e treinadora FPN.			

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A FPN, para além de preocupações de natureza desportiva, entende a importância de condutas de excelência como algo que deve nortear a presença de nadadores nas Seleções Nacionais, e o exemplo que dão à sociedade desportiva em geral, e aos jovens nadadores em particular.

Representar Portugal deverá ser sempre um motivo de orgulho, acima de qualquer interesse particular.

Desse modo, todo e qualquer impedimento para cumprir alguma das atividades englobadas neste plano deve ser alvo de comunicação atempada ao Departamento Técnico da FPN, na qual constem os motivos desse impedimento.

Do cumprimento desta informação aliado à pertinência dos motivos apontados dependerá a continuidade de integração dos praticantes em futuras ações.

Terminamos com os votos de um excelente ano de trabalho que conduza a modalidade à obtenção de resultados desportivos de excelência.

5. ANEXOS

Prova de seleção absoluta

Algumas das seguintes combinações de deslocamentos em series de 25 até ao 200m poderão ser solicitadas para a prova de seleção. Se avaliará a intensidade, altura, força de propulsão, potência e resistência da nadadora.

25 m: 20 remadas em grua estática>saída explosiva em torpedo 25m> 50 remadas em vertical

25m: 12,5m crol sprint > aos 12,5m entrada de carpa > roda ¼ para mesa e sobe para vertical > vertical a andar de lado o máximo que consegue até baixar altura > (quando começar a perder altura) espira descendente de 1 volta rápida > recupera rápido para ovo à superfície e vertical explosiva com ½ volta e desfaz (puxa joelhos ao peito) > transição rápida para retro e entra de novo para carpa e repete o necessário até chegar à parede.

25m: crol até aos 12,5m > entrada de carpa > sobe para grua > 10 remadas em grua rabo seco > 10 trocas de grua-vertical* > fecho rápido para vertical e espira rápida. Continua 12,5m igual e troca de perna.

25m: crol até aos 12,5m > entrada de carpa > sobe para joelho fletido > 10 remadas em joelho fletido rabo seco > 10 trocas de joelho fletido-vertical* > fecho rápido para vertical e espira rápida. Continua 12,5m igual e troca de perna.

25m: 2 braçadas em apneia > boost-thrust > continua (sequência 3 vezes).

25m: Quick-pull-over-over-over (igual ao quick-pull-over, mas o braço em vez de passar uma vez, fazem-se 3 passagens de “crol com o braço esticado”)

25m: perna de ballet dupla sentada (apenas os pés e a cabeça estão fora de água) em contra-standart > chega aos 12,5m sobre para perna de ballet dupla “normal” e roda 360º > volta a descer para dupla sentada e continua até ao fim.

25m: Apneia em Torpedo 45 graus > no final (sem respirar) thrust 180 trwil.

25m: trocas de ballet rápidas (dorsal – joelho fletido – ballet – joelho fletido – dorsal e o vai trocando de perna) > aos 12,5m perna de ballet explosiva e entra para ovo > sobre para vertical 20 remadas > desfaz rápido a vertical > patada para dorsal e continua até ao fim.

25m: sequência de quicks: nado lateral com ambos os braços esticados e pernas de crol > passa para retro e sobre o braço de baixo para 45º > patada de brucos e braçada de costas > vira de novo para nado lateral. (são 3 movimentos diferentes, a transição é rápida).

25m: Apneia em retro (apenas uma braçada e patada de brucos no início e depois braços esticados a frente e apenas pernas de retro) > no final boost-thrust.

[25m](#): crol sprint até aos 12,5m > entra para carpa e sobe para grua 10 remadas rabo seco > fecho para grua enquanto espira descendente de 360º (movimento igual ao do thrust de elemento de dueto absoluto) > repete os outros 12,5m com a perna contrária.

