



PLANO DE ALTO RENDIMENTO – NATAÇÃO ARTÍSTICA 2019



NATAÇÃO ARTÍSTICA



Índice

MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO NATAÇÃO ARTÍSTICA)	3
1. INTRODUÇÃO	4
2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO	7
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO	7
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES	7
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES	7
2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES	8
2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO	8
3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO.....	10
3.1. Seleção Nacional Absoluta.....	10
3.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	14
3.1.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	15
3.1.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO.....	15
3.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – EQUIPA ABSOLUTA	19
3.2. Seleção Nacional Júnior	21
3.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	22
3.2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	23
3.2.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS.....	24
3.3. Seleção Nacional Juvenil.....	26
3.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES.....	28
3.3.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	29
3.3.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS	29
3.4. Seleção Nacional Infantil	33
3.4.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES.....	34
3.4.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	35
3.4.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS	35
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
5. ANEXOS	39

MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO NATAÇÃO ARTÍSTICA)

Estamos perante o momento de afirmação da Natação Artística em Portugal.

Pretende-se com este PAR, apostar em concreto na evolução vincada da disciplina a nível internacional, tornando-a verdadeiramente uma disciplina de rendimento, de alto rendimento.

Aproveitando a alteração da designação de “sincronizada”, para “artística”, queremos também aludir que a Natação Artística em Portugal deixa de assumir um caráter meramente competitivo, para se posicionar no alto rendimento desportivo competitivo. Desta forma, estão abertas as portas a seleções nacionais de todos os escalões, com a realização de estágios e participações internacionais várias, com critérios de exigência elevados, permitindo o contacto com as realidades de mais alto nível, e ganho de experiência competitiva.

Cientes da realidade atual da disciplina em Portugal, e das dificuldades que encontraremos, esta evolução será sustentada, gradual e delineada pela razoabilidade de investimento, com aposta na formação das técnicas(os) e na base alargada de atletas, ou seja, na garantia do futuro apoiado nos grandes pilares de desenvolvimento, incentivo, estímulo, dedicação, empenho e confiança, que se exigem recíprocas.

Estou certo que estamos a iniciar uma “aventura” que terá os seus melhores resultados a médio prazo, e tudo faremos para que esses resultados surjam, e se mantenham elevados.

Termino, desejando a todos os agentes desportivos as maiores felicidades nestes desafios futuros, garantindo desde já todo o apoio ao nosso alcance para que os mesmos se concretizem. Em particular, e porque são a razão da existência da FPN, desejo a todas as atletas, as maiores felicidades e que atinjam os seus objetivos pessoais. Cá estaremos para vos apoiar. O vosso sucesso, é também o nosso sucesso!

José Miguel Miranda

Vice-presidente da FPN para a Natação Artística

1. INTRODUÇÃO

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, tática e psicológica das nadadoras nas diferentes competições.

O primeiro e o segundo ano 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 nadadoras integradas nas seleções nacionais, 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 terceiro 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.

Face a este novo rumo traçado aquando do início do novo ciclo olímpico, com base no insucesso na preparação das nadadoras aquando do Projeto Olímpico 2016, entendemos que a aposta no desenvolvimento contínuo das Seleções Nacionais nos escalões que sustentam a renovação da Seleção Nacional Absoluta é fundamental para assegurar a continuidade e o sucesso do Projeto Olímpico 2020 bem como os posteriores. Assim, manteremos o nível de exigência referente ao âmbito competitivo internacional procurando performances cada vez melhores. Consolidamos as Seleções Nacionais Juvenil e Júnior e continuamos a elevar o nível técnico e competitivo da Seleção Nacional Absoluta. Por conseguinte, para a Seleção Nacional

Juvenil definimos como competição principal a participação na Taça COMEN com um Dueto e na Copa Andaluza (ou outro Open a definir) com o Esquema Livre Combinado, para a Seleção Júnior definimos o Campeonato da Europa de Júniores com os Duetos Livre e Técnico. Para a Seleção Nacional Absoluta definimos o Open de Espanha com a Equipa Livre e o Campeonato do Mundo de Absolutos com o Dueto (18th FINA World Championships).

Pretende-se ainda assegurar uma base consistente ao nível das prestações da Seleção Nacional Juvenil, de modo a garantir uma renovação de qualidade da Seleções Júnior e Absoluta. Para isto, continuamos a contar com o apoio das AT's e Câmaras Municipais no auxílio na realização dos estágios e no desenvolvimento dos escalões de formação da modalidade, assim como o seu apoio no aumento do quadro competitivo nacional.

A integração do escalão Infantil em competições internacionais, para além do protocolo existente entre a FPN e a Federação Andaluza de Natação, é também uma novidade nesta nova época desportiva, 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.

As restrições económicas salientam em cada um de nós as capacidades de gerir os recursos existentes de forma simultaneamente criativa e rigorosa, abrangente e exigente, nunca perdendo de vista a ambição dos objetivos que queremos atingir. Pretendemos que os recursos económicos disponíveis não impeçam o crescimento da experiência competitiva das nadadoras portuguesas.

Continuaremos a pugnar por um caminho de rigor e exigência, onde cada um possa encontrar o seu espaço, valorizando a Seleção Nacional e acreditando na nossa capacidade para atingir as metas a que nos propomos.

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.

Esperamos, como sempre tem acontecido, poder contar com todos de modo a sermos capazes de, apesar dos enormes constrangimentos já mencionados, podermos alcançar as exigentes metas que nos propomos.

Que em cada etapa da carreira, em cada uma das seleções, sejamos capazes de caminhar, em conjunto, nessa direção.

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 2019 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 excepcional 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 Diretora Técnica Nacional (DTN) em conjunto com a treinadora FPN e com a Comissão Técnica Nacional de Natação Artística (CTN) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

Nota para o acompanhamento das seleções nacionais que será feito pelos técnicos da Federação Portuguesa de Natação. 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.

Apresentamos de seguida o programa de atividades para a época 2018/2019, subdividindo o mesmo em quatro escalões distintos: Seleção Nacional Infantil (SNInf), Seleção Nacional Juvenil (SNJuv), Seleção Nacional Júnior (SNJun) e Seleção Nacional Absoluta (SNAbs).

3.1. SELEÇÃO NACIONAL ABSOLUTA

A Seleção Nacional Absoluta estará centrada no Projeto Olímpico 2020 com a preparação de um dueto num projeto a longo prazo. Desta forma, para a seleção e preparação de um dueto com projeção olímpica, dividiremos o ciclo olímpico de quatro anos em dois (2 anos + 2 anos).

O dueto final será composto por 3 nadadoras e deverá ser definido oficialmente num período máximo de 1 ano antecedendo os JO (Julho de 2019). A partir de setembro de 2018 o dueto oficial irá iniciar a sua promoção internacional e a sua preparação

específica, com tudo o que isso implica, sendo importante realçar que a partir de setembro do ano seguinte (2019) as nadadoras deverão estar totalmente focadas e concentradas na concretização do Projeto Olímpico, sendo desejável que interrompam os estudos por um período de 6 meses antecedendo a Prova de Qualificação. Existe também a possibilidade de que as nadadoras selecionadas para preparar o dueto oficial sejam de clubes diferentes e haja a necessidade de encontrar soluções para o treino em conjunto.

O processo de seleção do Dueto Nacional Absoluto na presente época desportiva terá por base dois momentos de seleção. No primeiro momento, na Prova de Seleção Nacional de Duetos Júnior e Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras, serão definidas quais serão as 4 nadadoras da categoria Absoluta que serão contempladas no seguimento técnico nacional. O seguimento técnico consistirá no envio prévio de programas de treino específico diretamente para os clubes das nadadoras e na participação em um estágio de capacitação técnica com a treinadora FPN – 18 a 20 de Dezembro (fase 2). Será nesse estágio de capacitação técnica que serão selecionadas 3 nadadoras, independentemente do clube, para seguirem para a próxima fase do projeto. Nota para a possibilidade de integração das nadadoras do Dueto Nacional Júnior no Dueto Nacional Absoluto, podendo as mesmas alternar a sua participação ao longo da época desportiva, de acordo com o maior interesse nacional. É nesta segunda fase que será definido o dueto nacional que representará Portugal nas diversas competições internacionais com destaque para o Campeonato do Mundo de Absolutos de Gwangju, caso alcance o nível técnico desportivo necessário ao longo da época:

- **Fase 1:** Prova de Seleção Duetos Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras (1 e 2 Dez 2018)
- **Fase 2:** I Estágio capacitação técnica Inf, Juv, Jun e Abs (18 a 20 Dezembro 2018)

Após a segunda fase de seleção das nadadoras, o Dueto Nacional Absoluto participará num estágio com a ex-nadadora olímpica e coreógrafa Virginie Deddiu para a melhoria das coreografias de Dueto Livre e Técnico (Janeiro 2019).

Ao longo da época desportiva, serão realizados vários estágios de seguimento técnico e preparação específica para as diversas competições internacionais: Open de França, Copa de Andaluzia, Copa da Europa, Open de Espanha e Campeonato do

Mundo de Absolutos. Nota para o fato de que poderá não haver necessidade de convocar a presença da nadadora suplente em todas as competições.

Na presente época desportiva daremos continuidade ao trabalho desenvolvido com a Equipa do escalão Absoluto apresentada no LEN European Aquatics Championships 2018. Desta forma, serão selecionadas 8 nadadoras do escalão Absoluto que representarão Portugal no Open de Espanha na prova de Equipa Livre.

Antecedendo o Open de Espanha será realizado o último estágio de preparação para a competição, no qual o dueto integrará os treinos da equipa que representará Portugal nesta competição.

Para a seleção das nadadoras que integrarão a Equipa Livre serão levadas a cabo duas fases de seleção:

- **Fase 1:** Resultados nas provas de Elementos Técnicos de Equipa Absoluta nos Campeonatos Nacionais de Figuras (1 e 2 Dezembro 2018) e prestação individual no Campeonato Nacional de Inverno (29 a 31 Março 2019);
- **Fase 2:** Prova de Seleção Equipa Absoluta (29 a 31 Março 2019);

Após o término do Campeonato Nacional de Inverno decorrerá uma Prova de Seleção para a equipa Absoluta. Todas as nadadoras Juvenis (nascidas em 2004), Juniores e Absolutas podem apresentar-se nesta prova.

As nadadoras que pretendam participar na Prova de Seleção deverão aprender o Esquema Livre de Equipa da época transata, sendo que a seleção das nadadoras será realizada após a realização do esquema. A coreografia será apresentada ao comité técnico da FPN e aos juizes internacionais portugueses que selecionarão 8 nadadoras (fase 2) para integrarem o I Estágio de Seleção Infantil, Juvenil e Absoluta. Os vídeos da coreografia serão endereçados diretamente a todos os clubes nacionais. A preparação final para o Open de Espanha será realizada no Estágio de Equipa Absoluta prévio à competição.

Para a constituição da Equipa Livre Absoluta estarão obrigatoriamente incluídas as nadadoras que integram o dueto Absoluto do seguimento técnico nacional e que também competirá no Open de Espanha. As nadadoras integradas no seguimento técnico do dueto Júnior poderão constituir a Equipa Livre Absoluta sem qualquer constrangimento, pelo que a sua participação na Prova de Seleção de Equipa Absoluta será de carácter obrigatório.

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

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2004 e anterior;
- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas nas épocas 2017/2018 e 2018/19, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
- Desempenho das nadadoras na Prova de Seleção dirigida pela treinadora FPN;
- Desempenho das nadadoras nos períodos de estágio;
- Capacidade de compromisso das nadadoras, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
- A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;
- Total comprometimento com os objetivos da seleção nacional, e completa aceitação dos objetivos coletivos associados à mesma;
- 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.

Para cada uma das atividades previstas neste plano, compete à DTN juntamente com a treinadora FPN avaliar e selecionar as praticantes a integrar, tendo como base os referenciais acima mencionados e os critérios específicos de acesso a cada atividade.

Conhecida a dificuldade de definir, em função das características da disciplina de Natação Artística, critérios de avaliação totalmente objetivos, continuaremos a pugnar pela apresentação de linhas de orientação claras, objetivos perfeitamente definidos e critérios de seleção justos e transparentes.

Em função das necessidades individuais das praticantes que revelem prestações desportivas de elevado nível, existe abertura para ajustar e complementar este plano com base em propostas bem definidas e justificadas, efetuadas atempadamente e numa lógica que não desvirtue a estrutura apresentada.

Naturalmente que esta disponibilidade estará sempre condicionada pela possibilidade de enquadramento económico-financeiro e pelo retorno espectável das mesmas, sendo alvo de análise caso a caso e em cada momento temporal.

3.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades provisório de âmbito nacional e internacional para 2018 e 2019, da Seleção Nacional Absoluta, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
5 a 7 Novembro 2018	I Estágio de coreografia Dueto Abs	Lagos
1 e 2 Dezembro 2018	Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras	Mealhada
18 a 20 Dezembro 2018	I Estágio Técnico Inf, Juv, Jun e Abs	Silves
7 a 11 Janeiro 2019	II Estágio de coreografia Dueto Abs	Lagos
12 a 15 Fevereiro 2019	I Estágio de preparação Duetos Jun e Abs	Santa Maria de Lamas
25 a 27 Fevereiro 2019	II Estágio de preparação Dueto Abs	Santo António dos Cavaleiros
28 Fev a 3 Março 2019	Open de França – FINA World Series	Paris (FRA)
29 a 31 Março 2019	Campeonato Nacional de Inverno	Coruche
24 a 27 Abril 2019	I Estágio Seleção Infantil, Juvenil e Absoluta	A definir
27 Abril 2019 (por confirmar)	Copa de Andaluzia	Sevilha (ESP)
6 a 9 Maio 2019	III Estágio Dueto Absoluto	Santo António dos Cavaleiros
10 a 12 Maio 2019	Copa da Europa	São Petersburgo (RUS)
26 a 30 Maio 2019	Estágio Equipa Absoluta	Santo António dos Cavaleiros
31 Maio a 2 Julho 2019	Open de Espanha – FINA World Series	Barcelona (ESP)
19 a 21 Junho 2019	IV Estágio Dueto Absoluto	A definir
24 a 28 Junho 2019	V Estágio Dueto Absoluto	A definir
1 a 3 Julho 2019	VI Estágio Dueto Absoluto	A definir
5 a 7 Julho 2019	Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal	Santo António dos Cavaleiros
8 a 11 Julho 2019	VII Estágio Dueto Absoluto	A definir
12 a 20 Julho 2019	Campeonato do Mundo de Absolutos (FINA World Championships)	Gwangju (Coreia do Sul)

Este calendário poderá ser ajustado em função dos interesses desportivos do Plano de Alto Rendimento de Natação Artística.

O seguimento técnico nacional dos Duetos selecionados com base no Campeonato Nacional de Figuras e na Prova de Seleção será realizado diretamente com as treinadoras dos clubes visados, assim como os estágios serão agendados individualmente com cada clube.

3.1.2. 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**

Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras

Campeonato Nacional de Inverno e Prova de Seleção Nacional de Equipa Livre Absoluta

- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**

Campeonato Nacional de Inverno

Copa de Andaluzia

Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**

Open de França

Copa da Europa

Open de Espanha

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

Campeonato do Mundo Absolutos (FINA World Championships)

3.1.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO

I ESTÁGIO DE COREOGRAFIA DUETO ABS			
DATA	5 a 7 Novembro 2018	LOCAL	Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	

<ul style="list-style-type: none"> • 5 Nadadoras categoria Absoluta selecionadas que integravam o Dueto Nacional Júnior e Absoluto na época 2017/18. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do estado de preparação das nadadoras; • Construção da coreografia de Dueto Livre Absoluto.
---	--

PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DE DUETOS JUNIORES E ABSOLUTOS E CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS			
DATA	1 e 2 Dez 2018	LOCAL	Mealhada (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Prestação individual na apresentação da coreografia de Dueto Técnico Absoluto no dia da prova de seleção; • Prestação individual dos elementos técnicos de Dueto Absoluto 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"> • Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras; • Seleção de 4 nadadoras Absolutas para o seguimento técnico FPN – Estágio Técnico I. 	

I ESTÁGIO TÉCNICO INF, JUV, JUN E ABS			
DATA	18 a 20 Dezembro 2018	LOCAL	Silves (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 4 nadadoras Absolutas selecionadas com base na prova de coreografia da prova de seleção; • Desempenho individual nos Elementos Técnicos de Dueto e Equipa Absoluta do Campeonato Nacional de Figuras. 		<ul style="list-style-type: none"> • Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras; • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos Técnicos de Dueto Absoluto do Novo Regulamento FINA 2017-2021. • Seleção das 3 nadadoras que constituirão o dueto Absoluto final para a presente época desportiva. 	

II ESTÁGIO DE COREOGRAFIA DUETO ABS			
DATA	7 a 11 Janeiro 2018	LOCAL	Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 3 Nadadoras categoria Absoluta selecionadas após o I Estágio técnico de Inf, Juv, Jun e Abs e a Prova de Seleção de Duetos Júnior e Absoluta. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do estado de preparação das nadadoras; • Melhoria das coreografias de Dueto Livre e Técnico Absoluto; • Estágio com a coreógrafa Virginie Deddieu. 	

I ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO DUETOS JUN E ABS			
---	--	--	--

DATA	12 a 15 Fevereiro 2019	LOCAL	Santa Maria de Lamas (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> 3 nadadoras selecionadas para o II Estágio de coreografia de Dueto Abs. 		<ul style="list-style-type: none"> Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras; Trabalho de preparação das coreografias de Dueto Livre e Dueto Técnico Absoluto a apresentar no Open de França; Trabalho de colaboração com a Seleção Nacional do Liechtenstein. 	

II ESTÁGIO PREPARAÇÃO DUETO ABS			
DATA	25 a 27 Fevereiro 2019	LOCAL	Santo António dos Cavaleiros (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> 3 Nadadoras selecionadas após o Estágio Técnico I; Nadadoras a competir no Open de França. 		<ul style="list-style-type: none"> Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico das coreografias Livre e Técnica a competir no Open de França; Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional. 	

OPEN DE FRANÇA – FINA WORLD SERIES			
DATA	28 Fev a 3 Março 2019	LOCAL	Paris (FRA)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> 3 Nadadoras presentes nos dois Estágios de preparação do Dueto Absoluto (2 nadadoras Seniores + 1 nadadora Dueto Nacional Júnior). 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação do estado de preparação física, técnica e psicológica das nadadoras; Primeiro enquadramento competitivo internacional com a nova coreografia de Dueto Livre. 	

I ESTÁGIO SELEÇÃO INFANTIL, JUVENIL E ABSOLUTA			
DATA	24 a 27 Abril 2019	LOCAL	A definir (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> 8 nadadoras selecionadas na Prova de Seleção Nacional para a Equipa Absoluta (que incluem as nadadoras integradas no Dueto Nacional Absoluto); Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa Livre Absoluta. 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras; Preparação Específica do Esquema de Equipa Livre; Preparação do esquema de Dueto Livre a apresentar na Copa de Andaluzia; Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional. 	

COPA DE ANDALUZIA			
DATA	27 Abril 2019	LOCAL	Sevilha (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Nadadoras selecionadas após o Estágio Técnico I – poderá não ser necessária a convocatória da nadadora suplente; • Prestação na prova de Dueto Livre Absoluto. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras; • Análise da progressão competitiva das nadadoras. 	

III ESTÁGIO DUETO ABS			
DATA	6 a 9 Maio 2019	LOCAL	Santo António dos Cavaleiros (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 3 Nadadoras selecionadas após o Open de França; • Nadadoras a competir na Copa da Europa. 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico das coreografias Livre e Técnica a competir na Copa da Europa; • Preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional. 	

COPA DA EUROPA			
DATA	10 a 12 Maio 2019	LOCAL	São Petersburgo (RUS)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 3 Nadadoras selecionadas após o Open de França e de acordo com as prestações individuais nos momentos de estágio e preparação do Dueto Nacional. 		<ul style="list-style-type: none"> • Competição Europeia de importância elevada. Melhoria da pontuação obtida nas coreografias de Dueto Livre e Técnico. 	

ESTÁGIO EQUIPA ABSOLUTA			
DATA	26 a 29 Maio 2019	LOCAL	Santo António dos Cavaleiros (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadoras selecionadas na Prova de Seleção Nacional para a Equipa Absoluta; • Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa Livre Absoluta no Estágio I; • 8 nadadoras convocadas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Aperfeiçoamento das coreografias dos Duetos Livre e Técnico; • Aperfeiçoamento da coreografia do Esquema de Equipa Livre; • Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional. 	

OPEN DE ESPANHA – FINA WORLD SERIES			
DATA	30 Maio a 2 Junho 2019	LOCAL	Barcelona (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadoras selecionadas após I Estágio de Equipa Absoluta; 		<ul style="list-style-type: none"> • Manter o nível competitivo apresentado no Campeonato da Europa de Absolutos 	

<ul style="list-style-type: none"> Total de 8 nadadoras convocadas. 	na época anterior (74 pontos); <ul style="list-style-type: none"> Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.
--	--

IV, V E VI ESTÁGIO DUETO ABSOLUTO			
DATA	Junho a 3 Julho 2019	LOCAL	A definir (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadoras selecionados após a Copa da Europa e o Open de Espanha de acordo com as prestações nas provas de Dueto Livre e Técnico. 		<ul style="list-style-type: none"> Preparação técnica, física e psicológica das nadadoras para o Campeonato do Mundo; Preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional. 	

CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO			
DATA	5 a 7 Julho 2019	LOCAL	Santo António dos Cavaleiros (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> 2 a 3 Nadadoras selecionadas após a Copa da Europa e o Open de Espanha; Prestação individual e desenvolvimento técnico ao longo das competições e estágios de Dueto Absoluto. 		<ul style="list-style-type: none"> Apresentação das coreografias de Dueto Livre e Dueto Técnico; Avaliação do estado de preparação das nadadoras. 	
<p>OBSERVAÇÕES: As nadadoras selecionadas não participarão no Campeonato Nacional de Verão em representação dos seus clubes, mas sim da Seleção Nacional.</p> <p>A participação do Dueto Nacional no Campeonato Nacional de Verão estará pendente da realização de um estágio de preparação no estrangeiro prévio ao Campeonato do Mundo.</p>			

CAMPEONATO DO MUNDO DE ABSOLUTOS			
DATA	9 de Julho (data de partida por confirmar)	LOCAL	Gwangju (Coreia do Sul)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadoras selecionadas após a Copa da Europa e o Open de Espanha; Total de 2 nadadoras convocadas (a convocatória da nadadora suplente poderá ser dispensada). 		<ul style="list-style-type: none"> Preparação do dueto nacional para a integração no Projeto Olímpico 2020; Melhorar a classificação anterior obtida na época 2016/17; Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência. 	

3.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS – EQUIPA ABSOLUTA

CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS			
DATA	1 e 2 Dezembro 2018	LOCAL	Mealhada (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Prestação individual dos elementos 			

<p>técnicos de Equipa Absoluta no Campeonato Nacional de Figuras;</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 EQUIPA LIVRE ABSOLUTA			
DATA	29 a 31 Março 2019	LOCAL	Coruche (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Prestação individual nas coreografias Juniores e Absolutas no Campeonato Nacional de Inverno; Prestação individual na coreografia de equipa livre da seleção Absoluta de 2018 na Prova de seleção nacional de Equipa integrada no Campeonato Nacional de Inverno; Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Absoluta. 		<ul style="list-style-type: none"> Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras; Seleção de 8 nadadoras Absolutas para integrar o I Estágio de Seleção Nacional Infantil, Juvenil e Absoluta. 	

I ESTÁGIO SELEÇÃO INFANTIL, JUVENIL E ABSOLUTA			
DATA	24 a 27 Abril 2019	LOCAL	A definir (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> 8 nadadoras selecionadas na Prova de Seleção Nacional para a Equipa Absoluta (incluindo o Dueto Nacional Absoluto); Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa Livre Absoluta. 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras; Preparação Específica do Esquema de Equipa Livre; Iniciar a preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional. 	

ESTÁGIO EQUIPA ABSOLUTA			
DATA	26 a 29 Maio 2019	LOCAL	Santo António dos Cavaleiros (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadoras selecionadas na Prova de Seleção Nacional para a Equipa Absoluta; Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa Livre Absoluta no Estágio I; 8 nadadoras convocadas. 		<ul style="list-style-type: none"> Aperfeiçoamento da coreografia do Esquema de Equipa Livre; Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional. 	

OPEN DE ESPANHA – FINA WORLD SERIES			
DATA	30 Maio a 2 Junho 2019	LOCAL	Barcelona (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadoras selecionadas após I Estágio de Equipa Absoluta; Total de 8 nadadoras convocadas. 		<ul style="list-style-type: none"> Manter o nível competitivo apresentado no Campeonato da Europa de Absolutos na época anterior (74 pontos); Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência. 	

3.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

A Seleção Nacional Júnior está intimamente correlacionada com os objetivos competitivos internacionais definidos para o Duetto Nacional Absoluto. De forma a preparar e a sustentar o Projeto Olímpico Tóquio 2020, o Duetto Nacional Júnior será constituído pelas 3 nadadoras Júniores selecionadas.

O foco principal deste grupo etário estará na participação com um dueto no Campeonato da Europa de Júniores a decorrer em Praga, República Checa.

À semelhança do que sucederá no escalão Absoluto, o processo de seleção do dueto que representará Portugal na presente época desportiva terá por base dois momentos de seleção. No primeiro momento serão definidas quais serão as 4 nadadoras Júniores que serão contempladas no seguimento técnico. Para esta seleção as nadadoras serão definidas de acordo com a sua prestação nos elementos técnicos de Duetto Júnior no Campeonato Nacional de Figuras e ainda se deverão apresentar na Prova de Seleção Nacional com a coreografia do Duetto Técnico Absoluto que competiu no Campeonato da Europa de Absolutos na época 2017/18 (fase 1). O seguimento técnico consistirá na participação em um estágio de capacitação técnica com a treinadora FPN – 18 a 20 de Dezembro (fase 2).

Na segunda fase de seleção, após o I Estágio de Capacitação Técnica de Inf, Juv, Jun e Abs, serão definidos as 3 nadadoras que constituem o dueto nacional que, caso alcance os objetivos propostos (avaliação das nadadoras no Campeonato Nacional de Inverno), representará Portugal no Campeonato da Europa de Júniores em Praga:

- **Fase 1:** Prova de Seleção Nacional de Duetos Júniores e Absolutos e Campeonato Nacional de Inverno (1 e 2 Dez 2018)
- **Fase 2:** I Estágio capacitação técnica de Inf, Juv, Jun e Abs (18 a 20 Dez 2018)

- **Fase 3:** Campeonato Nacional de Inverno (29 a 31 Março 2019).

Ainda no Campeonato Nacional de Inverno, será selecionada a coreografia do Dueto Livre a apresentar no Campeonato da Europa de Juniores 2019.

Sabendo que a avaliação das prestações individuais das praticantes não é passível de ser limitada a fatores fechados (por exemplo tempos ou classificações), dadas as características intrínsecas da disciplina, a mesma compreenderá os seguintes itens:

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2001 a 2004;
- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas na época 2017/2018, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
- Desempenho das nadadoras na Prova de Seleção dirigida pela treinadora FPN;
- Desempenho das nadadoras nos períodos de estágio;
- Desempenho das nadadoras nos Campeonatos Nacionais;
- Capacidade de compromisso das nadadoras, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
- A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;
- Rendimento das nadadoras nas provas de avaliação realizadas na presente época desportiva;
- Total comprometimento com os objetivos da seleção nacional, e completa aceitação dos objetivos coletivos associados à mesma;
- 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.

Para cada uma das atividades previstas neste plano, compete à DTN juntamente com a treinadora FPN avaliar e selecionar as praticantes a integrar, tendo como base os referenciais acima mencionados e os critérios específicos de acesso a cada atividade.

3.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2018 e 2019, da Seleção Nacional Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
5 a 7 Novembro 2018	I Estágio de coreografia Duetos Abs	Lagos
1 e 2 Dezembro 2018	Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras	Mealhada
18 a 20 Dezembro 2018	I Estágio Técnico Inf, Juv, Jun e Abs	Silves
12 a 15 Fevereiro 2019	I Estágio de preparação Duetos Jun e Abs	Santa Maria de Lamas
2 a 4 Março 2019	II Estágio Técnico Inf, Juv e Jun	Santa Maria de Lamas
29 a 31 Março 2019	Campeonato Nacional de Inverno	Coruche
8 a 17 Junho 2019	Estágio Duetos Júnior	A definir
18 a 23 Junho 2019	Campeonato da Europa de Juniores	Praga (CZE)
Dezembro 2019	Prova de Seleção	A definir

Na defesa dos interesses das praticantes e por forma a rentabilizar os recursos disponíveis, este calendário poderá ser, ajustado em função de convites posteriormente recebidos que apresentem condições excepcionalmente vantajosas e possam complementar as atividades programadas.

3.2.2. 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**
 - Prova de Seleção Nacional de Duetos Juniores e Absolutos e Campeonato Nacional de Figuras
 - Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
 - Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 - Campeonato da Europa de Juniores

3.2.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

I ESTÁGIO DE COREOGRAFIA DUETO ABS			
DATA	5 a 7 Novembro 2018	LOCAL	Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">• 2 Nadadoras categoria Júnior selecionadas que integravam o Dueto Nacional Júnior na época 2017/18.		<ul style="list-style-type: none">• Avaliação do estado de preparação das nadadoras;• Construção da coreografia de Dueto Livre Absoluto.	

PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DE DUETOS JUNIORES E ABSOLUTOS E CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS			
DATA	1 e 2 Dez 2018	LOCAL	Mealhada (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">• Prestação individual na apresentação da coreografia de Dueto Técnico Absoluto que competiu na época 2017/18 no Europeu de Absolutos 2018 no dia da prova de seleção;• 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 4 nadadoras Júniores para realizar o seguimento técnico das mesmas – I Estágio capacitação técnica Inf, Juv, Jun e Abs.	

I ESTÁGIO TÉCNICO INF, JUV, JUN E ABS			
DATA	18 a 20 Dezembro 2018	LOCAL	Silves (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 do Novo Regulamento FINA 2017-2021.	

I ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO DUETOS JUN E ABS			
DATA	12 a 15 Fevereiro 2019	LOCAL	Santa Maria de Lamas (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	

<ul style="list-style-type: none"> 3 das 4 nadadoras selecionadas com base no desempenho individual no I Estágio de capacitação técnica de Inf, Juv, Jun e Abs. 	<ul style="list-style-type: none"> Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras; Trabalho de preparação das coreografias de Dueto Livre e Dueto Técnico Júnior a apresentar no Europeu de Júniores.
--	--

II ESTÁGIO TÉCNICO INF, JUV E JUN			
DATA	2 a 4 Março 2019	LOCAL	Santa Maria de Lamas (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> 3 nadadoras selecionadas para o I Estágio de preparação de Duetos Jun e Abs. 		<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 do Novo Regulamento FINA 2017-2021. Trabalho de preparação e aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Livre e Técnico Júnior. 	

CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO			
DATA	29 a 31 Março 2019	LOCAL	Coruche (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadoras selecionadas após os Estágios I e II. Prestação individual nas provas de Dueto Livre e Dueto Técnico Júnior; 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; Definição da coreografia do Dueto Livre que competirá no Campeonato da Europa de Júniores. Nota que as nadadoras podem representar diferentes clubes, de acordo com o maior interesse nacional. 	
<p>OBSERVAÇÕES: O comité técnico de avaliação é composto pela treinadora FPN, pela DTN FPN, pelas treinadoras da seleção nacional, por um juiz internacional e pelo Diretor da modalidade FPN.</p>			

ESTÁGIO DUETO JÚNIOR			
DATA	8 a 17 Junho 2019	LOCAL	A definir (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> 3 Nadadoras selecionadas para os estágios anteriores; Desempenho na coreografia de Dueto Técnico apresentada no Campeonato da Europa de Absolutos na época 2017/18; 		<ul style="list-style-type: none"> Aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Técnico e Dueto Livre Júnior; Preparação técnica e psicológica para a competição internacional. 	

<ul style="list-style-type: none"> Desempenho na coreografia de Dueto Livre selecionada no Campeonato Nacional de Inverno. 	
---	--

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES			
DATA	18 a 23 Junho 2019	LOCAL	Praga (CZE)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadoras selecionadas para o Estágio Dueto Júnior. Total de 3 nadadoras convocadas (2 titulares + 1 suplente) + 1 treinadora da CTN. 		<ul style="list-style-type: none"> Preparação dos duetos nacionais para a integração no Projeto Olímpico 2020; Obtenção de pontuação entre os 68,000 e os 70,000 pontos; Aproximação com a realidade competitiva internacional de grande nível de exigência. 	

3.3. SELEÇÃO NACIONAL JUVENIL

O desenvolvimento a médio e longo prazo da Natação Artística portuguesa passará sempre pelo investimento nos jovens talentos que se venham a evidenciar, tendo a consciência de que muitos deles, por ainda estarem sob a influência de um processo de maturação em curso, não terão ainda demonstrado em ambiente competitivo todas as suas potencialidades.

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

- Por um lado, a identificação dos traços morfo-funcionais, técnicos e psicológicos das nadadoras Juvenis que predispõem para potencialidades individuais ou que evidenciam algumas lacunas de preparação;
- E por outro, possibilitar competição com elevada carga motivacional a um grupo de 10 nadadoras, promovendo o espírito de seleção nacional e o desenvolvimento dos aspetos específicos da participação competitiva de nível elevado.

Um dos objetivos prioritários da FPN, no quadro do desenvolvimento da modalidade em Portugal, é criar as condições necessárias para que surjam nadadoras jovens com ambição e capacidades, para as preparar e treinar com vista a participarem condignamente em competições Internacionais em representação do País e prepará-las para o ingresso no Alto Rendimento Internacional. Pretende-se assim continuar a proporcionar as melhores condições possíveis para a preparação deste escalão etário.

A seleção Nacional Juvenil tem como objetivo competitivo a participação na prova de Esquema Livre Combinado na Copa de Andaluzia (Sevilha, Espanha) e o Dueto na Taça Comen, a realizar em Genebra, Suíça.

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

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2004 - 2006;
- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas na época 2017/2018, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
- Desempenho das nadadoras no Campeonato Nacional de Figuras, de Inverno e de Verão da presente época desportiva;
- Desempenho das nadadoras nos períodos de estágio;
- Capacidade de compromisso das nadadoras, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
- A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;
- Total comprometimento com os objetivos da seleção nacional, e completa aceitação dos objetivos coletivos associados à mesma;
- 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.

Como critérios específicos de seleção das nadadoras que representarão Portugal serão realizadas várias fases de seleção que têm por intuito selecionar as 10 nadadoras finais a competir no Esquema Livre Combinado na Copa de Andaluzia:

- **Fase 1:** Campeonato Nacional de Figuras (1 e 2 Dez 2018)
- **Fase 2:** Estágios de capacitação técnica Inf, Juv, Jun e Abs (Dez 2018 e Março 2019)
- **Fase 3:** Campeonato Nacional de Inverno (29 a 31 Março 2019)
- **Fase 4:** I Estágio Seleção Nacional Inf, Juv e Abs (23 a 26 de Abril 2019)

A primeira fase de seleção das nadadoras corresponderá à avaliação física e técnica das nadadoras juvenis na prova de Figuras no Campeonato Nacional de Figuras. Nesta primeira fase, serão selecionadas apenas 8 nadadoras que integrarão dois estágios de capacitação técnica (4 no primeiro estágio + 4 no segundo) – 18 a 20 de Dezembro e 2 a 4 de Março. As nadadoras convocadas para o primeiro estágio terão como fator de seleção principal nunca terem sido convocadas para a Seleção Nacional

Juvenil e terem sido classificadas nos 15 primeiros lugares na prova de Figuras. Para o segundo estágio técnico serão convocadas as 4 primeiras classificadas na mesma prova de Figuras Juvenil.

De seguida, no Campeonato Nacional de Inverno verificar-se-ão novamente os resultados da prova de Figuras e, apenas as 30 primeiras classificadas, realizarão uma bateria de testes físicos após a segunda sessão deste Campeonato Nacional. Com base nos resultados e na evolução das nadadoras nas fases 1, 2 e 3 serão selecionadas 10 nadadoras para integrar o estágio da Seleção Nacional Juvenil (fase 4 – I Estágio Seleção Nacional Infantil, Juvenil e Absoluta) e competir no Esquema Livre Combinado na Copa de Andaluzia.

Caso alguma nadadora selecionada não compareça a alguma das fases de seleção deverá apresentar um atestado médico que justifique o sucedido. O comité técnico ficará responsável por avaliar a situação e o motivo da ausência da nadadora e decidirá a melhor forma de integrar a nadadora novamente na equipa ou não. No entanto, caso a nadadora não apresente atestado médico, ficará excluída do processo de seleção assim como da Equipa Nacional Juvenil na presente época desportiva.

Paralelamente ao processo de seleção das 10 nadadoras a constituir o Esquema Livre Combinado Juvenil, serão definidas as 3 nadadoras que constituirão o Dueto Nacional Juvenil a competir na Taça Comen. As nadadoras serão selecionadas para o I Estágio de Dueto Juvenil (23 a 26 Abril) de acordo com os seus resultados individuais nas provas de Figuras Juvenil dos Campeonatos Nacionais de Figuras e Inverno, bem como pelas suas prestações individuais nas coreografias apresentadas no CN de Inverno. Nota para o fato de neste CN ser selecionada uma coreografia de Dueto a apresentar na Taça Comen.

O Dueto Nacional Juvenil poderá ainda competir de forma preparatória e de avaliação na Copa de Andaluzia. Após o Campeonato Nacional de Verão serão definidas as 3 nadadoras finais que integrarão o Dueto Nacional da categoria e que competirá na Taça Comen (1 a 4 Agosto).

3.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2018 e 2019, da Seleção Nacional Juvenil, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
1 e 2 Dezembro 2019	Campeonato Nacional de Figuras	Mealhada
18 a 20 Dezembro 2018	I Estágio Técnico Inf, Juv, Jun e Abs	Silves
2 a 4 Março 2019	II Estágio Técnico Inf, Juv e Jun	Santa Maria de Lamas
29 a 31 Março 2019	Campeonato Nacional de Inverno	Coruche
10 a 12 Abril 2019	I Estágio Duetto Juvenil	A definir
23 a 26 Abril 2019	I Estágio Seleção Nacional Infantil, Juvenil e Absoluta	A definir
27 Abril 2019	Copa de Andaluzia	Sevilha (ESP)
5 a 7 Julho 2019	Campeonato Nacional de Verão – Open de Portugal	Santo António dos Cavaleiros
22 a 31 Julho 2019	II Estágio Duetto Juvenil	A definir
1 a 4 Agosto 2019	Taça COMEN	Genebra (SUI)
Dezembro 2019	Prova de Seleção	A definir

3.3.2. 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
 - Campeonato Nacional de Verão

- **COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO E PREPARAÇÃO**
 - Campeonato Nacional de Inverno
 - Campeonato Nacional de Verão

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 - Copa de Andaluzia
 - Taça COMEN

3.3.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS			
DATA	1 e 2 Dezembro 2018	LOCAL	Mealhada (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadoras que executem as Figuras Juvenis; Classificação entre os 30 primeiros lugares da prova de Figuras Juvenil. 		<ul style="list-style-type: none"> Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras. Seleção de 8 nadadoras para integrar os Estágios I e II (4 + 4) 	

I ESTÁGIO TÉCNICO INF, JUV, JUN E ABS			
DATA	18 a 20 Dezembro 2018	LOCAL	Silves (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> 4 Nadadoras selecionadas com base nos resultados do CN de Figuras; Nadadoras que nunca tenham sido convocadas para estágios da Seleção Nacional Juvenil na época 2017/18; Classificação entre os 15 primeiros lugares na prova de Figuras Juvenil. 		<ul style="list-style-type: none"> Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico de Figuras do Novo Regulamento FINA 2017-2021; Avaliação e Preparação Específica das nadadoras; Melhorar a preparação física e técnica para a exigência competitiva internacional. 	

II ESTÁGIO TÉCNICO INF, JUV E JUN			
DATA	10 a 14 Fevereiro 2019	LOCAL	Santa Maria de Lamas (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> 4 Nadadoras selecionadas com base no CN de Figuras; Nadadoras classificadas nos 4 primeiros lugares na prova de Figuras Juvenil. 		<ul style="list-style-type: none"> Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico de Figuras do Novo Regulamento FINA 2017-2021; Avaliação e Preparação Específica das nadadoras; Melhorar a preparação física e técnica para a exigência competitiva internacional. 	

CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO			
DATA	29 a 31 Março 2019	LOCAL	Coruche (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Classificação na prova de Figuras Juvenil até ao 30º classificado; No caso de existirem zeros na prova de Figuras, a nadadora poderá apresentar-se na prova de seleção se a classificação média das restantes 3 figuras esteja igualmente entre as 30 primeiras classificadas; Prestação individual numa bateria de testes levada a cabo pela treinadora FPN após a última sessão do Campeonato Nacional de Inverno (apenas as 30 primeiras classificadas) 		<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; Seleção de 10 nadadoras para integrar o I Estágio da Seleção Juvenil; Seleção de 3 nadadoras com base na classificação individual nas 	

<p>na prova de Figuras Juvenil nos Campeonatos Nacionais de Figuras e de Inverno) – Ver em anexo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prestação individual na coreografia de Esquema Livre Combinado apresentada na época anterior na Taça COMEN. A prova de coreografia poderá decorrer após a bateria de testes no Campeonato Nacional de Inverno; • Análise da progressão e prestação técnica das nadadoras pelo comité técnico com base no CN de Figuras e no CN de Inverno. 	<p>provas de Figuras Juvenil (Campeonatos Nacionais de Figuras e Inverno) e coreografias para constituição do Duetto Nacional Juvenil a participar nos estágios de preparação e competição na Taça Comen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seleção de uma coreografia de Duetto Livre a apresentar na Taça Comen.
<p>OBSERVAÇÕES: O comité técnico de avaliação é composto pela treinadora FPN, pela DTN FPN, pelas treinadoras da seleção nacional, por um juiz internacional e pelo Diretor da modalidade FPN.</p>	

I ESTÁGIO DUETO NACIONAL JUVENIL			
DATA	10 a 12 de Abril 2019	LOCAL	A definir (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 3 Nadadoras selecionadas com base no CN de Figuras, no CN de Inverno, nas provas físicas realizadas, assim como nos estágios de Capacitação Técnica. 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento da coreografia de Duetto; • Avaliação e Preparação Específica das nadadoras; • Preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional. 	

I ESTÁGIO SELEÇÃO NACIONAL INFANTIL, JUVENIL E ABSOLUTA			
DATA	23 a 26 de Abril 2019	LOCAL	A definir (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 10 Nadadoras selecionadas com base no CN de Figuras, no CN de Inverno e nas provas físicas realizadas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento do Esquema Livre Combinado; • Avaliação e Preparação Específica das nadadoras; • Preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional. 	

COPA DE ANDALUZIA			
DATA	27 Abril 2019	LOCAL	Sevilha (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadoras selecionadas no CN de Inverno e no I Estágio de Seleção Nacional Juvenil; • Desempenho individual nas fases de seleção 1, 2 e 3; • Total de 10 nadadoras convocadas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Internacionalização de 10 nadadoras do escalão Juvenil; • Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência. 	
<p>OBSERVAÇÕES: Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN</p>			

CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO			
DATA	5 a 7 Julho 2019	LOCAL	Santo António dos Cavaleiros (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 3 Nadadoras selecionadas no CN de Inverno e no I Estágio de Dueto Nacional Juvenil; • Classificação na prova de Figuras no CN de Verão; • Desempenho individual nas coreografias em competição no CN Verão. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das nadadoras selecionadas; • Seleção de 3 nadadoras para integrar o II estágio do Dueto Nacional Juvenil e participação na Taça COMEN. 	

II ESTÁGIO DUETO NACIONAL JUVENIL			
DATA	14 a 31 Julho 2019	LOCAL	A definir (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadoras selecionadas nos Estágios Técnicos I e II, no I Estágio da Seleção Juvenil e no I Estágio de Dueto Nacional Juvenil; • Desempenho individual no CN de Figuras, no CN de Inverno, nas provas físicas, no CN de Verão e nos Estágios prévios; • Análise da progressão e prestação técnica das nadadoras pelo comité técnico nacional; • Total de 3 nadadoras convocadas 		<ul style="list-style-type: none"> • Preparação da coreografia de Dueto e prova de Figuras; • Trabalho de preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional; • Preparação física e psicológica para a competição. 	
OBSERVAÇÕES: Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta do DTN			

TAÇA COMEN			
DATA	1 a 4 Agosto 2019	LOCAL	Genebra (SUI)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadoras selecionadas no CN de Inverno e nos Estágios prévios; • Desempenho individual nas fases de seleção 1, 2 e 3; • Total de 3 nadadoras convocadas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Internacionalização de 3 nadadoras do escalão Juvenil; • 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.			

3.4. SELEÇÃO NACIONAL INFANTIL

A par da aposta contínua no escalão Juvenil, o nosso projeto de formação e desenvolvimento qualitativo da Natação Artística prevê a inclusão do escalão Infantil nos Estágios de Capacitação Técnica organizados pela Federação Portuguesa de Natação e em uma competição internacional de dimensão regional.

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 na Copa de Andaluzia, a realizar em Sevilha, Espanha.

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

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: 2007 - 2009;
- Rendimento das nadadoras nas competições realizadas na época 2017/2018, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
- Desempenho das nadadoras no Campeonato Nacional de Figuras e de Inverno da presente época desportiva;
- Desempenho das nadadoras nos períodos de estágio de capacitação técnica;
- Capacidade de compromisso das nadadoras, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
- A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;
- Total comprometimento com os objetivos da seleção nacional, e completa aceitação dos objetivos coletivos associados à mesma;
- 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.

Como critérios específicos de seleção das nadadoras que representarão Portugal serão realizadas várias fases de seleção que têm por intuito definir o grupo final de 2 a 3 nadadoras a competir na Copa de Andaluzia:

- **Fase 1:** Campeonato Nacional de Figuras (1 e 2 Dez 2018)
- **Fase 2:** Estágios I e II de capacitação técnica de Inf, Juv, Jun e Abs (Dez 2018 e Março 2019)
- **Fase 3:** Campeonato Nacional de Inverno (29 a 30 Março 2019)

A primeira fase de seleção das nadadoras corresponderá à avaliação física e técnica das nadadoras infantis na prova de Figuras Infantil no Campeonato Nacional de Figuras. Nesta primeira fase, serão selecionadas 8 nadadoras que integrarão dois estágios de capacitação técnica com a treinadora FPN de acordo com as suas classificações individuais na mesma prova (4 no primeiro estágio + 4 no segundo) – 18 a 20 de Dezembro e 2 a 4 de Março. Nota para o facto de as nadadoras convocadas para o primeiro estágio técnico não serem as mesmas que serão convocadas para o segundo estágio.

De seguida, no Campeonato Nacional de Inverno verificar-se-ão novamente os resultados da prova de Figuras e, a par da prova de Duetos categoria Infantil serão selecionadas as nadadoras que integrarão o estágio de preparação para a Copa de Andaluzia. Com base na evolução individual das nadadoras na fase 1 e 2 e tendo em conta o Duetto Campeão Nacional, serão definidas as 2 ou 3 nadadoras finais que competirão a nível internacional acompanhadas por uma treinadora da equipa técnica nacional designada para a competição.

Caso alguma nadadora selecionada não compareça a alguma das fases de seleção deverá apresentar um atestado médico que justifique o sucedido. O comité técnico ficará responsável por avaliar a situação e o motivo da ausência da nadadora e decidirá a melhor forma de integrar a nadadora novamente na equipa ou não. No entanto, caso a nadadora não apresente atestado médico, ficará excluída do processo de seleção assim como do Duetto Infantil na presente época desportiva.

3.4.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2018 e 2019, da Seleção Nacional Infantil, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
1 e 2 Dezembro 2019	Campeonato Nacional de Figuras	Mealhada
18 a 20 Dezembro 2018	I Estágio Técnico Inf, Juv, Jun e Abs	Silves
2 a 4 Março 2019	II Estágio Técnico Inf, Juv e Jun	Santa Maria de Lamas
29 a 31 Março 2019	Campeonato Nacional de Inverno	Coruche
23 a 26 Abril 2019	I Estágio Seleção Nacional Inf, Juv e Abs	A definir
27 Abril 2019	Copa de Andaluzia	Sevilha (ESP)

3.4.2. 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**
 - Copa de Andaluzia

3.4.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS			
DATA	1 e 2 Dezembro 2018	LOCAL	Mealhada (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadoras que executem as Figuras Infantis; • Classificação entre os 8 primeiros lugares da prova de Figuras Infantil. 		<ul style="list-style-type: none"> • Seleção e avaliação do estado de preparação das nadadoras. • Seleção de 8 nadadoras para integrar os Estágios I e II (4 + 4) 	
I ESTÁGIO TÉCNICO INF, JUV, JUN E ABS			
DATA	18 a 20 Dezembro 2018	LOCAL	Silves (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	

<ul style="list-style-type: none"> • 4 Nadadoras selecionadas com base nos resultados do CN de Figuras; • Classificação entre os 8 primeiros lugares na prova de Figuras Infantil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico de Figuras do Novo Regulamento FINA 2017-2021; • Avaliação e Preparação Específica das nadadoras; • Melhorar a preparação física e técnica para a exigência competitiva internacional.
--	---

II ESTÁGIO TÉCNICO INF, JUV E JUN			
DATA	10 a 14 Fevereiro 2019	LOCAL	Santa Maria de Lamas (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 4 Nadadoras selecionadas com base no CN de Figuras; • Nadadoras classificadas nos 8 primeiros lugares na prova de Figuras Infantil. 		<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico de Figuras do Novo Regulamento FINA 2017-2021; • Avaliação e Preparação Específica das nadadoras; • Melhorar a preparação física e técnica para a exigência competitiva internacional. 	

CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO			
DATA	29 a 31 Março 2019	LOCAL	Coruche (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Classificação na prova de Figuras 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. 		<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; • Seleção de 3 nadadoras para integrar o I Estágio da Seleção Infantil, Juvenil e Absoluta; • Seleção de 3 nadadoras com base na classificação individual nas provas de Figuras Infantil (Campeonatos Nacionais de Figuras e Inverno) e coreografia para constituição do Duetto Infantil a participar nos estágios de preparação e competição na Copa de Andaluzia; • Seleção do Duetto Campeão Nacional categoria Infantil. 	
<p>OBSERVAÇÕES: O comité técnico de avaliação é composto pela treinadora FPN, pela DTN FPN, pelas treinadoras da seleção nacional, por um juiz internacional e pelo Diretor da modalidade FPN.</p>			

I ESTÁGIO SELEÇÃO NACIONAL INFANTIL, JUVENIL E ABSOLUTO			
DATA	23 a 26 de Abril 2019	LOCAL	A definir (POR)

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • 3 Nadadoras selecionadas com base no CN de Figuras, no CN de Inverno; • Dueto Campeão Nacional Infantil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de preparação e aperfeiçoamento do Dueto Infantil; • Avaliação e Preparação Específica das nadadoras; • Preparação física e fisiológica para a exigência competitiva internacional.

COPA DE ANDALUZIA			
DATA	27 Julho 2019	LOCAL	Sevilha (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadoras selecionadas no CN de Inverno e no I Estágio de Seleção Nacional Infantil, Juvenil e Absoluto; • Total de 2 a 3 nadadoras convocadas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Internacionalização de 2 a 3 nadadoras do escalão Infantil; • Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência. 	
<p>OBSERVAÇÕES: Para além dos critérios mencionados poderão ser incluídos outros praticantes sob proposta da DTN e treinadora FPN.</p>			

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

PROVAS FÍSICAS – FASE II (Seleção Nacional Juvenil)

Provas Físicas em seco	
Flexibilidade	1. Encarpado à frente (seat and reach)
	2. Ariana no solo
	3. Flexibilidade de ombros
	4. Arco (medida calcanhar – pulso)
Força	1. 20 x Abdominais em V (canivetes c/ pernas esticadas)
	2. 5 x Elevações de bíceps
Isométricos em Espalдар	1. Máximo de segundos em posição de L
Prova de coreografia na água	
Esquema Livre Combinado apresentado na época 2017/18 na Taça COMEN	