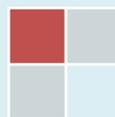


PLANO DE ALTO RENDIMENTO e SELEÇÕES NACIONAIS

Natação Artística 2022/2023



NATAÇÃO *ARTÍSTICA*





Índice

Mensagem do Vice-Presidente (Pelouro Natação Artística)	3
1. INTRODUÇÃO	4
2. PLANO DE ALTO RENDIMENTO e SELECÇÕES NACIONAIS	5
2.1 Enquadramento	5
2.2 Critérios gerais de seleção para todos os escalões	5
2.3 Modelo de apoio a Praticantes, Treinadores e Clubes	6
2.4 Calendário Geral De Atividades para 2022	7
2.5 Seleção Nacional Absoluta	8
2.6 Seleção Nacional Júnior	12
2.7 Seleção Nacional Juvenil	14
2.8 Seleção Nacional Infantil	18
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
4. ANEXOS	20





MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO NATAÇÃO ARTÍSTICA)

É com imenso orgulho que dirijo as próximas palavras à comunidade da Nataação Artística portuguesa.

Visivelmente em crescimento, entramos numa época de mudanças na disciplina. Alterações que nos obrigam a ajustes regulamentares e desportivos que devemos encarar como desafios para evolução e superação.

O passado recente tem demonstrado que a nossa aposta e o esforço desenvolvido por todos os agentes desportivos, em particular das/os atletas, se tem evidenciado com resultados sem precedentes na Nataação Artística portuguesa, que nos enche a todos de orgulho pelo trabalho realizado.

A sucessão evolutiva do PAR, entra agora numa fase decisiva do ciclo, tanto no desenvolvimento natural da disciplina, em concreto com a evolução positiva da formação que nos dá garantia da continuidade na elite competitiva internacional, como no desempenho de topo com a histórica integração no programa de preparação olímpica, inédito na Nataação Artística portuguesa.

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

José Miguel Miranda

Vice-presidente da FPN para a Nataação Artística



1. INTRODUÇÃO

Este documento define as linhas orientadoras da disciplina de Natação Artística, relativamente 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 atletas nas diferentes competições.

É com estes dados de evolução clara que a nossa aposta para mais uma época desportiva está novamente assente no desenvolvimento dos clubes, treinadoras, atletas e juízes.

Pretendemos que os recursos económicos disponíveis não impeçam o crescimento da experiência competitiva das atletas portuguesas. Temos para este ano, pela primeira vez na história da natação artística, a integração de duas atletas no plano de preparação olímpica – Apoio à qualificação, com o Duetto Absoluto, pelo que se prevê um ano recheado de participações internacionais, tanto por via do plano de preparação olímpica, mas também para fazer face às novas regras de integração no ranking mundial que dita as *slots* de saída para o torneio de qualificação olímpica que irá acontecer no primeiro trimestre de 2024.

A seleção nacional absoluta irá participar, também pela primeira vez na sua história, nos Jogos Olímpicos Europeus, que serão simultaneamente para esta disciplina os Campeonatos da Europa de Natação Artística. Nessa competição, e dado que esta se rege pelo programa olímpico, a seleção apresentará os três esquemas a concurso: livre, técnico e acrobático.

Pretende-se ainda assegurar uma base consistente ao nível das prestações da Seleção Nacional Júnior, que este ano contará com a sua participação no Campeonato da Europa de Juniores, na prova de duetos e na prova de equipa. Seguimos com a aposta na integração dos atletas masculinos em competições internacionais, nas provas de duetos mistos.

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.

2. PLANO DE ALTO RENDIMENTO e SELECÇÕES NACIONAIS

O Plano de Alto Rendimento (PAR) rege-se pelas condições definidas no Decreto-Lei n.º 272/2009 de 1 de Outubro, que estabelece as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de alto rendimento. Este define Alto Rendimento como sendo a prática desportiva em que os praticantes obtêm classificações e resultados desportivos de elevado mérito, aferidos em função dos padrões desportivos internacionais, pelo que apresentamos como objetivo máximo e urgente que a Nataação Artística consiga fazer parte integrante do Alto Rendimento.

Este documento pretende ser orientador e regulador de toda a atividade afeta às Seleções Nacionais, onde se encontram definidos os critérios referenciais de seleção para todas as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, com as seleções Infantil, Juvenil, Júnior e Absolutos na época em curso.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excepcional relacionadas com o desempenho das atletas em cada momento específico, as características intrínsecas a cada competição, o percurso recente aliado às perspectivas de evolução bem como à postura revelada pelas atletas, poderá a selecionadora nacional ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

2.1 Enquadramento

O acompanhamento das seleções nacionais será feito pelos técnicos da FPN. O convite a outros técnicos com e sem atletas integrados na seleção será feito, sempre que se justificar, de acordo com o interesse da seleção, por convite expresso da FPN.

O enquadramento da equipa técnica para cada ação das Seleções Nacionais (SN) é garantido pela Seleccionadora Nacional, Sylvia Hernández coadjuvada por treinadoras convidadas, responsáveis em cada escalão.

Para além desta equipa técnica poderão fazer parte integrante da SN treinadoras auxiliares em formação, com o objetivo de adquirirem experiência e competências de intervenção e acompanhamento nos diferentes escalões.

Qualquer juiz de nataação artística, que assim considere, pode solicitar, através de envio do pedido por email à selecionadora nacional, com antecedência, autorização para assistir aos estágios da SN.

2.2 Critérios gerais de seleção para todos os escalões

A avaliação das prestações individuais dos atletas compreenderá os seguintes itens:

1. Idades correspondentes aos anos de nascimento de acordo com o escalão (regulamento FINA);
2. Rendimento das atletas nas competições realizadas nas épocas anteriores, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
3. Desempenho das atletas na Prova de Seleção dirigida pela selecionadora FPN;
4. Desempenho das atletas nos períodos de estágio;
5. Desempenho das atletas nos Campeonatos Nacionais;

6. Capacidade de compromisso das atletas, 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 atletas 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.

2.3 Modelo de apoio a Praticantes, Treinadores e Clubes

Este modelo tem como objetivo proporcionar a todos os intervenientes no Regime de Alto Rendimento um conjunto de apoios destinados a melhorar as condições em que se processa a sua intervenção.

2.3.1 BOLSAS E INCENTIVOS

Não podendo esquecer a conjuntura económica vigente e a necessidade de garantir a sustentabilidade de todo o edifício da Natacao Portuguesa, pretende-se premiar a excelência verificada na participação, resultados e classificações dos nossos praticantes, nas principais competições internacionais.

Para o presente ciclo 2021/2024, esse apoio será consubstanciado em:

- Bolsas desportivas a serem disponibilizadas às atletas integradas na Seleção Nacional Absoluta - Dueto;
- Incentivos por resultados obtidos nas principais competições internacionais, de acordo com o estabelecido relativamente a prémios a atribuir sob a forma de bolsa de estudo ou de preparação desportiva, conforme indicado na Portaria nº 103/2015 e Portaria nº 332-A/2018, que fixa os resultados desportivos a considerar, o montante e os termos da atribuição de prémios em reconhecimento do valor e mérito de êxitos desportivos.



2.4 Calendário Geral De Atividades para 2023

COMPETIÇÃO	ESCALÃO	DATAS	LOCAIS
CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E ESQUEMAS TÉCNICOS <i>Seleção da coreografia dueto técnico JUN</i>	JUN	4 dezembro 2022	Coruche
FINA World Cup #1 Dueto ABS	ABS	16 a 18 março	Markham
CAMPEONATO NACIONAL INVERNO Prova de Seleção para: Dueto INF, Dueto Misto INF, Dueto Misto JUV, Dueto JUV Equipa JUN Equipa ABS Seleção da coreografia dueto livre JUN	INF JUV JUN JUN ABS JUN	1 e 2 de abril 2023	Torres Novas
FINA World Cup #2 Dueto ABS	ABS	28 a 30 abril	Cairo
FINA World Cup #3 Dueto ABS	ABS	5 a 7 maio	Montpellier
FINA World Cup # Dueto ABS	ABS	A determinar	A determinar
CAMPEONATO OPEN MADRID (Dueto INF, Dueto Misto INF, Dueto JUV, Dueto Misto JUV)	INF JUV	Junho	Madrid
JOGOS OLÍMPICOS EUROPEUS CAMPEONATO DA EUROPA Dueto ABS Equipa ABS	ABS	21 a 25 junho	Cracóvia
CAMPEONATO DO MUNDO Dueto ABS	ABS	14 a 30 de julho	Fukuoka
CAMPEONATO DA EUROPA de JUNIORES Dueto JUN Equipa JUN	JUN	agosto	Portugal

Este calendário poderá ser ajustado ou alterado mediante decisão por parte das entidades organizadoras.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR PRINCIPAL



PATROCINADOR OFICIAL



FORNECEDOR OFICIAL



PARCEIROS



2.5 Seleção Nacional Absoluta

A Seleção Nacional Absoluta irá dar continuidade ao **Projeto Olímpico** com a preparação de um dueto num projeto de longo prazo (2024). O Dueto em questão é formado por 2 atletas residentes em Lagos.

Em linha com a evolução obtida nos últimos anos e preservando a motivação das atletas deste escalão e dos seus clubes, está ainda prevista a participação no Campeonato da Europa de Natação Artística, com a seleção nacional absoluta na competição de esquemas de Equipa.

As atletas selecionadas terão um seguimento técnico que consistirá na participação em vários estágios para além do seguimento mensal com as treinadoras do clube, assim como a continuidade do acompanhamento próximo na natação pura e no ballet.

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

2.5.1 OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO 2023

O dueto que participou na competição de Qualificação para os Jogos Olímpicos 2020 em Barcelona é a dupla oficial deste ciclo olímpico com prioridade máxima e foco no Torneio de Qualificação Olímpica em 2024, de forma a obter o apuramento para os Jogos Olímpicos de Paris 2024.

2.5.2 OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO 2024

Para este dueto de projeção olímpica 2024, as duas atletas que compõem o dueto Absoluto e sete atletas Juniores vão cumprir um seguimento próximo desde os clubes por parte da selecionadora nacional, assim como diferentes períodos de estágio em Lagos, possibilitando a adaptação a ritmo de treinos de alto nível. Estas atletas devem ter aulas de ballet e preparação física sob supervisão da selecionadora nacional. A partir do 1º semestre de 2023, as 2 atletas de escalão Absoluto terão como principal objetivo preparar o campeonato do Mundo, competição principal para este ano, a par do campeonato da Europa.

2.5.3 CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES - DUETO ABSOLUTO

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**
Todas as FINA World Cup
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
Campeonato Europeu Natação Artística
Campeonato Mundo de Natação Artística

As atletas residentes em Lagos contam com um programa de preparação, apoiado pela infraestrutura de *Lagos em Forma*, pelo preparador físico, pelas aulas de ballet, pelos treinos de natação pura, pelas aulas de ginástica, para além dos treinos específicos da natação artística.

ESTÁGIO PERMANENTE

DATA	2023	LOCAL	Lagos
PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
2-3 atletas Dueto ABS	Preparação física multidisciplinar de alto rendimento; Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional.		

FINA WORLD CUP #1,2 & 3

DATA	março, abril e maio	LOCAL	Markham, Cairo e Montpellier
PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
Dueto ABS	Avaliar coreografia dueto livre e técnico; Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.		

JOGOS OLÍMPICOS EUROPEUS | CAMPEONATO EUROPA NATAÇÃO ARTÍSTICA

DATA	21 a 25 de junho	LOCAL	Cracóvia
PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
Total de 2 atletas, fisioterapeuta e 1 treinadora. Dueto ABS	Ultrapassar países imediatamente acima classificados no último Campeonato Europeu (Roma 2022); Obter classificação que permita acesso à final ou a <i>pre swimmer</i> . <i>9º a 12º para o Livre e Técnico</i>		

CAMPEONATO MUNDO NATAÇÃO ARTÍSTICA

DATA	14 a 30 julho	LOCAL	Fukuoka
PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
Total de 2 atletas, fisioterapeuta e 1 treinadora. Dueto ABS	Ultrapassar países imediatamente acima classificados no último campeonato do mundo (Budapeste 2022); 17º a 19º para o Livre e Técnico		

2.5.4 CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES - SELEÇÃO NACIONAL ABSOLUTA

- COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**

Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos

Campeonato Nacional Inverno

Prova de Seleção Nacional Absoluta

- COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**

Jogos Olímpicos Europeus | Campeonato Europeu Natação Artística

- Coreografias:

Equipa Técnica – cedida por GESLOURES

Equipa Livre – cedida por GESLOURES

Equipa Acrobático – cedida por CFP

PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL (JANEIRO 2023) - EQUIPA ABS

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Participação no Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos;

OBJETIVOS

Avaliação do estado de preparação dos atletas.
Seleção de 12 atletas do escalão ABS.

CAMPEONATO NACIONAL INVERNO

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Prestação individual nos campeonatos nacionais.

OBJETIVOS

Avaliação do estado de preparação dos atletas.

ESTÁGIO 1

DATA abril (10 dias)

LOCAL

Lisboa

PARTICIPANTES

Atletas selecionadas na Prova de Seleção;
Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa;
12 atletas convocados (divididas em grupos para cada estágio).

OBJETIVOS

Aprendizagem e aperfeiçoamento das coreografias dos Esquemas de Equipa Técnica e Equipa Livre.
Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional.

ESTÁGIO 2

DATA maio (10 dias)

LOCAL

Porto

PARTICIPANTES

Atletas selecionadas na Prova de Seleção;
Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa;
12 atletas convocados (divididas em grupos para cada estágio).

OBJETIVOS

Aprendizagem das coreografias dos Esquemas de Equipa Acrobático.
Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional.

ESTÁGIO PRÉ-COMPETITIVO

Data 10 a 18 junho	Local	Lagos
Participantes Atletas selecionadas na Prova de Seleção Nacional e Campeonato Nacional de Inverno para a Equipa. Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa; 10 atletas convocadas.	Objetivos Aperfeiçoamento da coreografia do da Equipa Técnica, Equipa Livre e Equipa Acrobático. Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional.	

JOGOS OLÍMPICOS EUROPEUS | CAMPEONATO EUROPEU NATAÇÃO ARTÍSTICA

DATA	19 a 25 de junho	LOCAL	Cracóvia
PARTICIPANTES	Total de 10 atletas convocadas + 3 treinadoras	OBJETIVOS	Contacto com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência; Ultrapassar os países imediatamente acima classificados no último Campeonato Europeu.

2.6 Seleção Nacional Júnior

A Seleção Nacional Júnior está intimamente relacionada com os objetivos competitivos internacionais definidos para a Seleção Nacional Absoluta. De forma a preparar e a sustentar o Projeto Olímpico Paris 2024 e Los Angeles 2028, no Esquema de Equipa Absoluto, a Seleção Absoluta será constituída por atletas juniores selecionadas. As atletas selecionadas terão um seguimento técnico que consistirá na participação em vários estágios para além do seguimento mensal com as treinadoras do clube, assim como a continuidade do acompanhamento próximo na natacao pura e no ballet. A responsabilidade de avaliação e seleção, em cada uma das atividades deste plano, será da selecionadora FPN, tendo por base os referenciais mencionados e os critérios específicos de acesso.

2.6.1 DUETO JUNIOR

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 e Esquemas Técnicos
- Campeonato Nacional de Inverno
- Campeonato Nacional de Verão

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

- Campeonato da Europa de Juniores

- Coreografias:

Dueto Técnico – cedida por GESLOURES

Dueto Livre – cedida por Clube a determinar

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E ESQUEMAS TÉCNICOS

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Prestação individual dos elementos técnicos de Dueto Júnior no Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos; Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Júnior. Fase 3 da prova de seleção - entrevista	Avaliação do estado de preparação das atletas;

ESTÁGIO 1

DATA	fevereiro	LOCAL	Lagos
PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
7 atletas selecionadas + 1 treinadora	Avaliação do estado de preparação das atletas; Aprendizagem da Coreografia. Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos Técnicos de Dueto Júnior;		

ESTÁGIO 2

DATA	fevereiro	LOCAL	A determinar
PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
4 atletas selecionadas + 1 treinadora	Avaliação do estado de preparação das atletas; Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos Técnicos de Dueto Júnior; Trabalho de preparação e aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Técnico.		

ESTÁGIO PRÉ COMPETITIVO

DATA	18 a 31 julho	LOCAL	A determinar
PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
4 atletas selecionadas + 2 treinadoras	Aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Técnico e Dueto Livre Júnior; Preparação técnica e psicológica para a competição internacional.		

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES

DATA	agosto	LOCAL	A determinar
PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
Nadadoras selecionadas para o Dueto Júnior; Total de 4 atletas convocadas e 2 treinadoras.	Contacto com a realidade competitiva internacional de grande nível de exigência. Acesso á final nas provas de Dueto Técnico e Dueto Livre		

2.6.2 EQUIPA JUNIOR

A Seleção Nacional Júnior far-se-á representar com um esquema de equipa (Livre ou Técnico) no Campeonato da Europa de Júniores. As atletas que compõem esta Seleção Nacional são aquelas selecionadas via prova de seleção efetuada entre o final da época 22/23 e dezembro de 2022.

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
 - Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos
 - Campeonato Nacional de Inverno
 - Campeonato Nacional de Verão
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 - Jogos Olímpicos Europeus - Campeonato da Europa de Júniores

- Coreografias:

Equipa Livre ou Equipa Técnica - cedida por GESLOURES

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E ESQUEMAS TÉCNICOS			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
Prestação individual dos elementos técnicos de Equipa Júnior;		Avaliação do estado de preparação das atletas;	
CAMPEONATO NACIONAL DE INVERNO			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
Prestação individual na competição;		Avaliação do estado de preparação das atletas;	
PROVA DE SELEÇÃO			
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
Fase 1 – Abril: Prova de seleção realizada através do registo vídeo da execução da coreografia.		Avaliação do estado de preparação das atletas;	
Fase 2 – Maio: Entrevista às 12 atletas pré-selecionadas		Avaliação da prestação durante realização da coreografia.	
ESTÁGIO PRÉ COMPETITIVO			
DATA	20 a 31 julho	LOCAL	A determinar
PARTICIPANTES	10 atletas selecionadas + 3 treinadoras	OBJETIVOS	Aprendizagem e Aperfeiçoamento das coreografias de esquema de Equipa. Preparação técnica e psicológica para a competição internacional.

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES

DATA	agosto	LOCAL	A determinar
PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
Nadadoras selecionadas para a equipa; Total de 10 atletas convocadas e 3 treinadoras.	Contacto com a realidade competitiva internacional de grande nível de exigência. Acesso á final nas provas de Equipa.		

2.7 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. Este escalão terá a sua participação internacional num Campeonato Open, nas provas de Figuras e Dueto e com a recente aposta de internacionalização também no Dueto Misto.

Fazem parte integrante desta seleção nacional as/os duas/dois atletas que efetivamente nadam o Dueto (atleta Reserva não será incluída/o) na competição de seleção, ambos de nacionalidade portuguesa. Em casos de baixas por motivos médicos, atletas com nacionalidade que não portuguesa ou desistências, será selecionado o esquema imediatamente a seguir classificado.

CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
 - Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos
 - Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 - Campeonato Open

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

ESTÁGIO PRÉ COMPETITIVO			
DATA	Junho	LOCAL	A determinar
PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
Dueto JUV vencedor (soma total figuras e esquema) do Campeonato Nacional de Inverno.	Aperfeiçoamento das coreografias.		
Total de 2 atletas convocadas e respetiva Treinadora do clube.	Preparação técnica e psicológica para a competição.		
Dueto misto JUV vencedor (soma total figuras e esquema) do Campeonato Nacional de Inverno.	Aperfeiçoamento das coreografias.		
Total de 2 atletas convocadas e respetiva Treinadora do clube.	Preparação técnica e psicológica para a competição.		
CAMPEONATO OPEN			
DATA	junho	LOCAL	Madrid
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO / PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
Dueto JUV vencedor (soma total figuras e esquema) do Campeonato Nacional de Inverno.	Contacto com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.		
Total de 2 atletas convocados e respetiva Treinadora do clube.			



Dueto misto JUV vencedor (soma total figuras e esquema) do Campeonato Nacional de Inverno.
Total de 2 atletas convocadas e respetiva Treinadora do clube.

Contacto com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.



2.8 Seleção Nacional Infantil

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. Este escalão terá a sua participação internacional num Campeonato Open, na prova de Figuras e Dueto e com a recente aposta de internacionalização também no Dueto Misto.

Fazem parte integrante desta seleção nacional as/os duas/dois atletas que efetivamente nadam o Dueto (atleta Reserva não será incluída/o) na competição de seleção, ambos de nacionalidade portuguesa. Em casos de baixas por motivos médicos, atletas com nacionalidade que não portuguesa ou desistências, será selecionado o esquema imediatamente a seguir classificado.

CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**

Campeonato de coreografias Técnicas e Figuras
Campeonato Nacional de Inverno

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

Campeonato Open

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVO

ESTÁGIO PRÉ COMPETITIVO

DATA	Junho	LOCAL	A determinar
PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
Dueto INF vencedor (soma total figuras e esquema do Campeonato Nacional de Inverno. Total de 2 atletas convocados e respetiva Treinadora do clube.	Aperfeiçoamento das coreografias. Preparação técnica e psicológica para a competição.		
Dueto misto INF vencedor (soma total figuras e esquema do Campeonato Nacional de Inverno. Total de 2 atletas convocados e respetiva Treinadora do clube.	Aperfeiçoamento das coreografias. Preparação técnica e psicológica para a competição.		

CAMPEONATO OPEN

DATA	junho	LOCAL	Madrid
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO / PARTICIPANTES	OBJETIVOS		
Dueto INF vencedor (soma total figuras e esquema) do Campeonato Nacional de Inverno. Total de 2 atletas convocados e respetiva Treinadora do clube.	Contacto com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.		

Dueto misto INF vencedor (soma total figuras e esquema do Campeonato Nacional de Inverno.
Total de 2 atletas convocados e respetiva Treinadora do clube.

Contacto com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.

3. 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 atletas nas Seleções Nacionais e o exemplo que dão à sociedade desportiva em geral e aos jovens atletas em particular.

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

Desse modo, todo e qualquer impedimento que as atletas e treinadoras tenham para cumprir alguma das atividades englobadas neste plano deve ser alvo de comunicação atempada à 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, na medida do que for permitido perante um cenário de adaptação às condições que se impõem e os desafios que daí advêm, conduzindo a natacao artística à obtenção de resultados desportivos de excelência.

4. ANEXOS

DOCUMENTO ORIENTADOR PROVAS DE SELEÇÃO NACIONAL

PROVAS | SECO, DESLOCAMENTOS E TÉCNICA

Em seco:

- Três apoios: Ariana (pausa 5" em cada);
- Arco na parede;
- Manutenção de 90 graus nos espaldares: cronometrar tempo até perder os 90 graus;
- Burpees* com metrónomo 110 bpm, 1 movimento por cada som (será contado o número de repetições efetuadas mantendo o ritmo);
- Dominadas tricípede: cronometrar o tempo em cima sem descer;

Na água | Deslocamento:

Algumas das seguintes combinações de deslocamentos em séries de 25m até 200m podem ser solicitadas para a prova de seleção. Será valorizada a intensidade, altura, força de propulsão, potência e resistência do atleta. Também serão valorizados os tempos obtidos em cada uma, realizando as propulsões com máxima explosividade e deslocamento,

- **25 m:** 20 remadas em grua estática > saída explosiva a torpedo 25m > 50 (25 JUV) 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:** 3 braçadas em apneia > *boost-thrust* > contínua (sequência 3 vezes).
- **25m:** *Kick-pull-over-over-over* (igual ao *Kick-pull-over*, mas o braço em vez de passar uma vez, fazem-se 3 passagens de "crol com o braço esticado")

- **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 360° (movimento igual ao do thrust de elemento de dueto absoluto) > repete os outros 12,5m com a perna contrária.
- **25m:** perna de ballet dupla sentada (apenas os pés e a cabeça estão fora de água) em contra-standard > chega aos 12,5m sobre para perna de ballet dupla “normal” e roda 360° > volta a descer para dupla sentada e continua até ao fim.
- **25m:** Apneia em Torpedo 45 graus > no final (sem respirar) thrust 180 twirl.
- **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 45° > patada de bruços e braçada de costas > vira de novo para nado lateral. (são 3 movimentos diferentes, a transição é rápida).

Remadas:

Organizadas como se fosse uma competição de Figuras, respeitando a técnica.

A Seleccionadora conta o número de remadas enquanto mantém a altura indicada e pára a contagem quando não seja executada a técnica de forma correta (deslocamento, perda de ângulos, etc) :

- Número máximo de remadas em vertical joelho fletido com nádegas secas;
- Número máximo de remadas em americana sem afundar os joelhos.
- Número máximo de remadas em torpedo vertical com máxima altura até afundar os joelhos

Entrevista:

As atletas seleccionadas nas primeiras fases serão entrevistadas individualmente pela Seleccionadora Nacional a fim de serem abordados os objetivos a curto e longo prazo relativos ao projeto de desenvolvimento da Natação Artística.