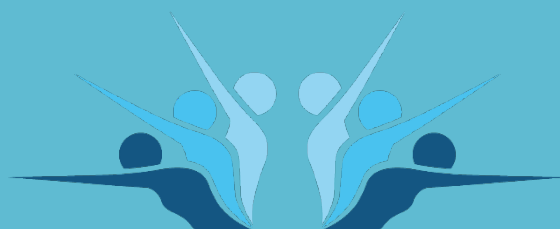




PLANO DE ALTO RENDIMENTO – NATAÇÃO ARTÍSTICA 2020/2021



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:	6
2.3 Calendário Geral De Atividades	7
2.4 Seleção Nacional Absoluta	8
2.4.1 Objetivos – Dueto Absoluto 2020one	8
2.4.2 Objetivos – Dueto Absoluto 2024	8
2.4.3 Caracterização Das Competições - Dueto Absoluto	8
2.4.4 Caracterização Das Competições - Seleção Nacional Absoluta	10
2.5 Seleção Nacional Júnior	13
2.5.1 Caracterização das Competições	13
2.6 Seleção Nacional Juvenil	16
2.6.1 Caracterização das Competições	16
2.7 Seleção Nacional Infantil	18
2.7.1 Caracterização das Competições	18
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
4. ANEXOS	20

MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO NATAÇÃO ARTÍSTICA)

Vivemos tempos de exceção!

Atingidos por uma pandemia que, se por um lado veio mostrar a fragilidade da condição humana, por outro, veio exaltar a capacidade de superação do Ser Humano! Nesta última condição, temos assistido às capacidades das(os) nossas atletas.

Encontramo-nos no final de um ciclo histórico na Natação Artística em Portugal, com uma evolução quantitativa, mas sobretudo qualitativa, sem precedentes, culminando com a participação na fase de apuramento olímpico do nosso Duetto Absoluto, desejando, e tudo fazendo para que tal aconteça. Fruto da aposta na disciplina, podemos dizer que a NA tem o seu futuro garantido pelas camadas jovens emergentes. O documento ora apresentado, vinca, confirma e sustenta a continuidade do trabalho realizado até aqui pelos diferentes agentes desportivos, destacando naturalmente as atletas.

Culminando este ciclo com os JO de Tóquio, estamos paralelamente a iniciar o novo ciclo Paris2024. Pretende-se portanto, a continuidade do excelente trabalho realizado, mesmo em época de incertezas.

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!

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 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.

Os primeiros três anos do novo ciclo olímpico resultaram num grande passo dado na reestruturação da modalidade quer ao nível do calendário competitivo nacional, quer ao nível do Alto Rendimento. Aumentámos o número de competições nacionais assim como o nível técnico das atletas, com Provas de Nível com graus de exigência cada vez maiores e uma aposta contínua nos escalões de formação. Aumentámos o número de atletas 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, atletas e árbitros. Continuaremos a definir metas e objetivos claros com níveis de exigência cada vez maiores que nos permitirão avaliar a nossa evolução nas participações internacionais. Desta forma, reportando-se ao quarto ano do ciclo olímpico dos Jogos de 2020, pretende-se consolidar todo o edifício do Alto Rendimento de forma a darmos mais um passo na preparação das nossas atletas para os Jogos Olímpicos de Tóquio e Paris 2024.

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

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

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

A integração do escalão Infantil em competições internacionais, para além do protocolo existente entre a FPN e a Federação Andaluza de Natação, visa a deteção e a evolução de jovens talentos proporcionando experiências competitivas desafiantes e motivadoras na Natação Artística.

2. PLANO DE ALTO RENDIMENTO e SELEÇÕES 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 NataçãO Artística consiga fazer parte integrante do Alto Rendimento.

Este documento pretende ser orientador e regulador de toda a atividade afeta 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, com as 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 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.

Face à situação de pandemia COVID-19 que o nosso país atravessa ainda em 2021, e tendo em conta as imposições que daí decorrem ao nível das delegações de saúde, municípios e por determinação governamental, todas as ações mencionadas ao longo deste documento poderão sofrer alteração ou cancelamento.

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 Selecionador Nacional, Sylvia Hernández coadjuvada por uma Treinadora Nacional em cada escalão. Em situações pontuais poderão ser convidadas a participar nas ações das SN treinadoras auxiliares.

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 nataçãO 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.

Apresentamos de seguida o programa de atividades para a época 2020/2021, ano olímpico, com maior acompanhamento da Seleção Nacional Júnior (SNJun) e Seleção Nacional Absoluta (SNAbs).

2.2 Critérios gerais de seleção para todos os escalões:

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

1. Idades correspondentes aos anos de nascimento de acordo com escalão, sendo absoluto maiores de 15 anos (regulamento FINA)
2. Rendimento das 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 Calendário Geral De Atividades

O calendário de atividades provisório de âmbito nacional e internacional para 2020 e 2021, de todos os escalões de Seleção Nacional, está apresentado no quadro seguinte:

COMPETIÇÃO	ESCALÃO	DATAS	LOCAIS
FINA Artistic Swimming Virtual Challenge (2020)	JUV JUN	19-20 Dezembro 2020	Virtual
Prova de Seleção 2021 (JUV, JUN e ABS)	JUV JUN ABS	27 Dezembro 2020	Lagos
FINA World Series #1 (Dueto ABS)	ABS	19-21 Fevereiro 2021	Virtual, USA
Open Andalucia (Dueto ABS)	ABS	27 março	Sevilha
APURAMENTO OLÍMPICO (Dueto ABS)	ABS	1-4 Maio 2021	Tóquio
FINA World Series #5 (Combinado ABS)	ABS	a determinar	Virtual
Treino Competitivo de Avaliação	INF JUV	5 junho	ANDS
Prova de Seleção Dueto JUV, Dueto INF e Dueto INF misto	JUN ABS		
OPEN ANDALUCIA (Dueto INF e Dueto INF Misto e Dueto JUV)	INF JUV	12 junho	Sevilha
JUNIOR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS (Dueto JUN)	JUN	30 junho- 4 julho	La Valletta (MALTA)
Campeonato Nacional de Verão	INF JUV	31 julho e 1 agosto	ANNP
Prova de seleção para Projeto Olímpico 2024 (Dueto ABS)	JUN ABS	30 julho	

Este calendário poderá ser ajustado ou alterado mediante o desenvolvimento da atual situação de pandemia.

* As datas são provisórias e aguardam a confirmação da Federação Andaluza, LEN e FINA.

2.4 Seleção Nacional Absoluta

A Seleção Nacional Absoluta estará direcionada para o **Projeto Olímpico** com a preparação de um dueto num projeto a curto (2020ne) e longo prazo (2024). O Dueto em questão é formado por 2 atletas residentes em Lagos.

De modo a dar continuidade à evolução obtida nos últimos anos e preservando a motivação das atletas deste escalão e dos seus clubes, participaremos no esquema Livre Combinado no FINA Open World Series Virtual.

2.4.1 OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO 2020NE

O dueto que participou no Campeonato do Mundo de Gwanju, na Coreia, é a dupla oficial deste ciclo olímpico com prioridade máxima e foco no Torneio de Qualificação Olímpica, de forma a obter o apuramento para os Jogos Olímpicos.

2.4.2 OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO 2024

Desde o término do período de qualificação olímpica para os JO2020 será iniciado o processo de preparação do novo ciclo olímpico, com a criação de um dueto de projeção olímpica.

Para este dueto de projeção olímpica 2024 iremos proporcionar, a partir de maio de 2021 a 3 atletas de escalão ABS e 4 atletas JUN, um seguimento próximo desde os clubes por parte da selecionadora nacional, assim como diferentes períodos de estágio em Lagos, possibilitando a adaptação ao ritmo de treinos de alto nível. Estas atletas devem ter aulas de ballet e preparação física sob supervisão da selecionadora nacional.

A partir do 2º semestre de 2021, as 3 atletas de escalão ABS terão como principal objetivo preparar o campeonato do Mundo de Fukuoka 2022, através de estágios mensais de 10 dias (2 semanas) em Lagos e/ou Sierra Nevada, estágio prévio de 2 meses e estágio de 1 mês prévio ao Campeonato da Europa.

Os objetivos apresentados estão dependentes dos novos regulamentos FINA e/ou COP, sendo necessários ajustes mediante eventuais necessidades.

2.4.3 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**

- World Series virtual USA#1

Open de Andalucia, Sevilha, 27 de março

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

Qualificação Olímpica 2021

As atletas residentes em Lagos contam com um programa de preparação, apoiado pelas infraestruturas 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: 2020-2021	LOCAL: Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
2-3 atletas Dueto ABS	Preparação física multidisciplinar de alto rendimento Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional.

FINA WORLD SERIES #1 VIRTUAL	
DATA: 28 fevereiro	LOCAL: USA
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Dueto ABS	Avaliar coreografia dueto técnico Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.

CAMPEONATO OPEN	
DATA: 27 março	LOCAL: Sevilha
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Open Andalucia Dueto ABS	Avaliar coreografia dueto Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência

APURAMENTO OLÍMPICO	
DATA: 1-4 maio	LOCAL: Tóquio
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Total de 2 atletas e 1 treinadora. Dueto ABS	<ul style="list-style-type: none">● Ultrapassar os 7.6 em ambas coreografias● Ficar o mais perto possível da qualificação Olímpica.

ESTÁGIO EM ALTURA	
DATA: novembro-dezembro	LOCAL: A determinar
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Total de 2 atletas e 1 treinadora. Dueto ABS	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação dueto técnico • Preparação para o Mundial 2022

2.4.4 CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES – SELEÇÃO NACIONAL ABSOLUTA

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 podem ser apresentadas da seguinte forma:

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
 - Torneio Zonal de Elementos Técnicos e Figuras
 - Prova de Seleção Nacional Absoluta

A coreografia para Esquema Combinado Livre Absoluto que irá representar a SN ABS no FINA World Series Virtual #5, será selecionada pela selecionadora nacional de entre as coreografias de cada clube mediante o envio de vídeos por parte das treinadoras dos clubes com vídeos das mesmas.

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
 - FINA World Series#5 (Virtual)

CAMPEONATO ZONAL DE FIGURAS	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Prestação individual dos elementos técnicos de Equipa o dueto Absoluto e/ou júnior	Avaliação do estado de preparação dos atletas.

PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DESLOCAMENTOS E TÉCNICA	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados no documento orientador da Prova de Seleção.	Avaliação do estado de preparação dos atletas. Seleção de 12 atletas do escalão ABS. Será selecionada ainda uma atleta suplente.

ESTÁGIO PREPARATÓRIO - COREOGRAFIA	
DATA: maio	LOCAL: Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<p>Atletas selecionadas na Prova de Seleção Nacional para o Esquema livre Combinado Absoluto;</p> <p>Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa;</p> <p>3 atletas convocadas cada semana.</p>	<p>Aperfeiçoamento técnico da coreografia do Esquema Livre Combinado;</p> <p>Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional.</p>

ESTÁGIO PRÉ-COMPETITIVO	
DATA maio - 5 dias	LOCAL: Lagos (PO)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<p>Atletas selecionadas na Prova de Seleção Nacional para o Esquema Livre Combinado Absoluto;</p> <p>Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa;</p> <p>10 atletas convocadas.</p>	<p>Aperfeiçoamento da coreografia do Esquema livre combinado;</p> <p>Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional.</p>

WORLD SERIES VIRTUAL	
DATA: A determinar	LOCAL: Virtual
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<p>Total de 10 atletas convocadas + 2 treinadoras</p>	<p>Alcançar uma pontuação igual ou a 78000 pontos na coreografia de Esquema Livre Combinado;</p> <p>Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.</p>

CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<p>Progressão física e técnica durante os períodos de estágio e de seguimento com a treinadora FPN. Análise da progressão pelo comité técnico;</p> <p>Análise da prestação técnica dos duetos pelas treinadoras da CTN.</p>	<p>Avaliação do estado de preparação das atletas.</p>

PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DUETO ABSOLUTO 2022	
Data: 30 Julho	Local: A determinar
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<p>Prestação individual na prova de Seleção, conforme o documento orientador em Anexo.</p> <p>Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios gerais para Seleção Nacional.</p>	<p>Seleção de 3 atletas tendo em vista: a participação no Campeonato do Mundo 2022, Fukuoka;</p> <p>Formação do dueto de projeção olímpica para Paris 2024.</p>

2.5 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 Tóquio 2024, e a mais a curto prazo em 2021 no Esquema Livre Combinado Absoluto, a Seleção Júnior será constituída pelas 5 atletas Juniores selecionadas.

As atletas selecionadas terão um seguimento técnico que consistirá na participação em vários estágios com a selecionadora nacional, para além do seguimento mensal com as treinadoras de clube, e do acompanhamento semanal das aulas de ballet.

O foco principal deste grupo etário estará na participação com um dueto no Campeonato da Europa de Juniores em local a confirmar.

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

2.5.1 CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

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

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
Campeonato Zonal de Figuras
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
FINA World Series Virtual#5
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
Campeonato de Europa de Juniores

CAMPEONATO ZONAL DE FIGURAS	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Prestação individual dos elementos técnicos de Dueto Júnior no Campeonato Nacional de Figuras;	Apresentação dos objetivos e compromissos a longo prazo às atletas candidatas e às respetivas treinadoras dos clubes acerca do Projeto Olímpico 2024;
Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Júnior.	Seleção e avaliação do estado de preparação das atletas;
	Seleção de 5 atletas Juniores para realizar o seguimento técnico das mesmas

PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DESLOCAMENTOS E TÉCNICA	
Data: 27 Dezembro	Local: Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<p>Prestação individual na prova de Seleção conforme documento anexo.</p> <p>Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Absoluta.</p>	<p>Avaliação do estado de preparação das atletas.</p> <p>Seleção de 5 atletas para estágio de seguimento técnico de natal.</p>

I ESTÁGIO PARA DUETO	
DATA: 28-30 dezembro	LOCAL: Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
<p>4 Nadadoras selecionadas com base na prova de coreografia da prova de seleção;</p> <p>Desempenho individual nos Elementos Técnicos de Dueto Júnior do Campeonato Nacional de Figuras.</p>	<p>Avaliação do estado de preparação das atletas;</p> <p>Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos Técnicos de Dueto Júnior</p>

II ESTÁGIO PARA DUETO	
DATA: 28-31 março	LOCAL: Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
4 atletas selecionadas para o Estágio	<p>Avaliação do estado de preparação das atletas;</p> <p>Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos Técnicos de Dueto Júnior</p> <p>Trabalho de preparação e aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Técnico e Livre Júnior.</p>

ESTÁGIO DUETO JÚNIOR	
DATA: junho	LOCAL: Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
3-4 Nadadoras selecionadas para os estágios anteriores.	Aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Técnico e Dueto Livre Júnior; Preparação técnica e psicológica para a competição internacional.

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES	
DATA: 30 junho- 4 julho	LOCAL: La Valletta (MALTA)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Nadadoras selecionadas para o Estágio Dueto Júnior; Total de 2-3 atletas convocadas e 2 treinadoras.	Obtenção de pontuação entre os 70,000 e os 75,000 pontos; Aproximação com a realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.

2.6 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.

As atletas selecionadas para integrarem a seleção Nacional Juvenil tem como objetivo um acompanhamento técnico que consistirá na participação num estágio com a selecionadora nacional, para além do seguimento mensal com as treinadoras de clube, e do acompanhamento semanal das aulas de ballet.

Este escalão terá como participação internacional o Campeonato Open de Andaluzia.

2.6.1 CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**

 - Campeonato Zonal de Figuras

 - Treino Competitivo de Avaliação

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

 - Open de Andaluzia

CAMPEONATO ZONAL DE FIGURAS 2020	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Prestação individual nas figuras no Campeonato zonal de Figuras;	Seleção e avaliação do estado de preparação das atletas. Seleção de 5 atletas;

PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DESLOCAMENTOS E TÉCNICA	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Prestação individual na prova de Seleção. (Anexo)	Avaliação do estado de preparação das atletas.
Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Absoluta.	Seleção de 5 atletas

ESTÁGIO TÉCNICO	
DATA: 28 a 30 dezembro	LOCAL: Lagos (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
4 atletas selecionadas para o Estágio	Avaliação do estado de preparação das atletas; Trabalho de preparação física, ballet e aperfeiçoamento das figuras.

TREINO COMPETITIVO DE AVALIAÇÃO PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL DE DUETOS JUVENIL	
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Classificação final (figuras+esquema) na prova de Duetos Juvenil;	Avaliação do estado de preparação técnica, física e psicológica das atletas selecionadas; Selecionar o Duetos que vai representar a SN no Open Andaluzia.

OPEN DE ANDALUZIA	
DATA: 12 Junho	LOCAL: Sevilha (Piscina San Pablo)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Duetos vencedor (soma total figuras i] esquema) do Treino Competitivo de Avaliação. Total de 2 atletas convocadas com a respetiva Treinadora do clube.	Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.

2.7 Seleção Nacional Infantil

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

Este escal o ter  como participa o internacional o Campeonato Open de Andaluzia, nas competi es de Dueto e com a recente aposta de internacionaliza o tamb m no Dueto Misto.

2.7.1 CARACTERIZA O DAS COMPETI ES

- **COMPETI ES DE SELE O E AVALIA O**

 - Campeonato Zonal de Figuras

 - Treino Competitivo de Avalia o

- **COMPETI ES DE PRIORIDADE M XIMA**

 - Open de Andaluzia

CAMPEONATO ZONAL DE FIGURAS 2020	
CRIT�RIOS DE SELE�O	OBJETIVOS
Prestac�o individual nas figuras no Campeonato zonal de Figuras;	Avalia�o do estado de prepara�o dos atletas.

TREINO COMPETITIVO DE AVALIA�O PROVA DE SELE�O NACIONAL DE DUETOS INFANTIL E DUETO INFANTIL MISTO	
CRIT�RIOS DE SELE�O	OBJETIVOS
Classifica�o final (figuras+esquema) na prova de Dueto Infantil e Dueto Infantil Misto;	Avalia�o do estado de prepara�o t�cnica, f�sica e psicol�gica das atletas selecionadas; Selecionar o Dueto e o Dueto Misto que v�o representar a SN no Open Andaluzia.

OPEN DE ANDALUZIA	
DATA: 12 Junho	LOCAL: Sevilha (Piscina San Pablo)
CRIT�RIOS DE SELE�O	OBJETIVOS
Dueto vencedor (soma total figuras + esquema do Treino Competitivo de Avalia�o na prova de Dueto Infantil e Dueto Infantil Misto. Total de 2 atletas convocadas com a respetiva Treinadora do clube.	Aproxima�o com realidade competitiva internacional de grande n�vel de exig�ncia.

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 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 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 advém, conduzindo a natação artística à obtenção de resultados desportivos de excelência.

4. ANEXOS

DOCUMENTO ORIENTADOR PROVAS DE SELEÇÃO NACIONAL

PROVAS | SECO, DESLOCAMENTOS E TÉCNICA

Em seco:

- a. Três apoios: Ariana (pausa 5 seg em cada);
- b. Arco na parede;
- c. Manutenção de 90 graus nos espaldares: cronometrar tempo até perder os 90 graus;
- d. *Burpees* com metrônomo 110 bpm, 1 movimento por cada som (será contado o número de repetições efetuadas mantendo o ritmo);
- e. Dominadas tricepede: 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](#): Quick-pull-over-over-over (igual ao quick-pull-over, mas o braço em vez de passar uma vez, fazem-se 3 passagens de “crol com o braço esticado”)
- [25m](#): 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 braços 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