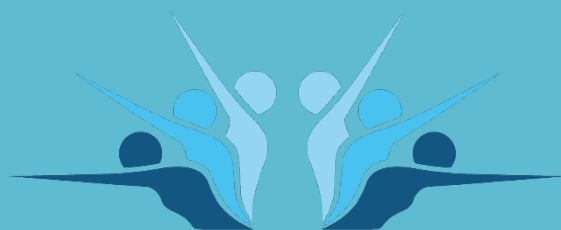




PLANO DE ALTO RENDIMENTO – NATAÇÃO ARTÍSTICA 2021/2022



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 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 | 15 |
| 2.8 Seleção Nacional Infantil | 16 |
| 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS | 17 |
| 4. ANEXOS | 18 |



MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO NATAÇÃO ARTÍSTICA)

Encontramo-nos no início de um ciclo histórico na Natação Artística em Portugal, com uma evolução quantitativa, mas sobretudo qualitativa, sem precedentes. Fruto da aposta na disciplina, podemos dizer que a Natação Artística tem em vista o seu futuro nas 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.

Estamos a iniciar o novo ciclo Paris2024. Pretende-se portanto, a continuidade do excelente trabalho realizado.

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.

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. Atendendo às regras da participação olímpica as possibilidades de Portugal mantêm-se numa aposta nos duetos.

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 Júnior, apostando ainda na integração dos atletas masculinos em competições internacionais, nas provas de duetos mistos.



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 Natação 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 excecional 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 Selecionadora 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.



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 Nataação 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 2022

| COMPETIÇÃO | ESCALÃO | DATAS | LOCAIS |
|--|--------------------------|-------------------|------------|
| CAMPEONATO NACIONAL INVERNO Prova de Seleção para Dueto INF, Dueto Misto INF, Dueto Misto JUV, Dueto JUV, Equipa Livre ABS | INF JUV JUN ABS | 19 e 20 de Março | Lagos |
| FINA World Series #2 Dueto ABS | ABS | 1-3 abril | Paris |
| CAMPEONATO OPEN (Dueto INF, Dueto Misto INF, Dueto JUV, Dueto Misto JUV, Dueto JUN) | INF JUV JUN | 21 e 22 de maio | Pontevedra |
| CAMPEONATO DO MUNDO Dueto ABS Equipa ABS | ABS | 17 a 24 junho | Budapeste |
| JUNIOR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS Dueto JUN | JUN | 29 a 3 de julho | Alicante |
| CAMPEONATO NACIONAL DE VERÃO Prova de Seleção para a época 2022-2023 Escalação JUN e ABS | JUN ABS | 15-17 julho | Tomar |
| CAMPEONATO DA EUROPA Dueto ABS Equipa ABS | ABS | 11 a 15 de agosto | Roma |

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



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, na competição de esquemas de Equipa.

2.5.1 OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO 2022

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

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 2 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 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 2022, as 2 atletas de escalão ABS terão como principal objetivo preparar o campeonato da Europa 2022, tendo em conta que foi adiado o Campeonato do Mundo, que seria a competição principal para este ano.

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

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**
FINA World Series #2
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
Campeonato Mundial de Natação Artística
Campeonato Europeu Natação Artística



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 | 2022 | LOCAL | Lagos |
| PARTICIPANTES | OBJETIVOS | | |
| 2-3 atletas Dueto ABS | Preparação física multidisciplinar de alto rendimento; Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional. | | |

FINA WORLD SERIES #2

| | | | |
|----------------------|---|--------------|-------|
| DATA | 1 a 3 de abril | LOCAL | Paris |
| PARTICIPANTES | OBJETIVOS | | |
| Dueto ABS | Avaliar coreografia dueto livre; Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência. | | |

CAMPEONATO MUNDO NATAÇÃO ARTÍSTICA

| | | | |
|---|---|--------------|-----------|
| DATA | 17 a 24 junho | LOCAL | Budapeste |
| PARTICIPANTES | OBJETIVOS | | |
| Total de 2 atletas, fisioterapeuta e 1 treinadora. Dueto ABS | Ultrapassar os 78,000 pontos no esquema livre; Ultrapassar países imediatamente acima classificados no ultimo torneio de qualificação; Obter classificação que permita acesso à final ou a <i>pre swimmer</i> . | | |

CAMPEONATO EUROPA NATAÇÃO ARTÍSTICA

| | | | |
|---|---|--------------|------|
| DATA | 11 a 15 agosto | LOCAL | Roma |
| PARTICIPANTES | OBJETIVOS | | |
| Total de 2 atletas, fisioterapeuta e 1 treinadora. Dueto ABS | Ultrapassar os 78,000 pontos no esquema livre; Ultrapassar países imediatamente acima classificados no ultimo torneio de qualificação; Obter classificação que permita acesso à final ou a <i>pre swimmer</i> . | | |



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**

Campeonato Europeu Natação Artística

CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E ESQUEMAS TÉCNICOS

| CRITÉRIOS DE SELEÇÃO | OBJETIVOS |
|---|--|
| Prestação individual nos campeonatos nacionais. | Avaliação do estado de preparação dos atletas. |

PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL (JANEIRO 2022) - EQUIPA ABS

| CRITÉRIOS DE SELEÇÃO | OBJETIVOS |
|---|---|
| Participação no Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos; | Avaliação do estado de preparação dos atletas. Seleção de 12 atletas do escalão ABS. |

CAMPEONATO NACIONAL INVERNO

| CRITÉRIOS DE SELEÇÃO | OBJETIVOS |
|---|---|
| Seleção da coreografia Equipa Livre. Prestação individual nos campeonatos nacionais. | Avaliação do estado de preparação dos atletas. Seleção de 12 atletas do escalão ABS. |

PROVA DE SELEÇÃO NACIONAL (JULHO 2022) - PROJETO 2022-2023

| 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. |

ESTÁGIO 1

| DATA | LOCAL |
|--|---|
| 2 períodos de 4 dias 30 abril a 3 maio 2022 11 a 15 de maio 2022 | Lagos |
| PARTICIPANTES | OBJETIVOS |
| Atletas selecionadas na Prova de Seleção; Prestação individual e dinâmica de treino coletivo da Equipa; 12 atletas convocados (divididas em grupos para cada estágio). | Aprendizagem e aperfeiçoamento das coreografias dos Esquemas de Equipa. Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional. |



ESTÁGIO PRÉ-COMPETITIVO (Campeonato MUNDIAL)

| | | | |
|----------------------|--|------------------|--|
| Data | 1 a 16 de 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. Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional. |

CAMPEONATO MUNDIAL NATAÇÃO ARTÍSTICA

| | | | |
|----------------------|---|------------------|--|
| DATA | 17 a 24 de junho | LOCAL | Budapeste |
| PARTICIPANTES | Total de 10 atletas convocadas + 2 treinadoras + fisioterapeuta | OBJETIVOS | Alcançar uma pontuação igual ou superior a 75000 pontos na coreografia de Equipa Técnica. Primeiro contacto com realidade competitiva Mundial de grande nível de exigência. |

ESTÁGIO PRÉ-COMPETITIVO (Campeonato Europeu)

| | | | |
|----------------------|--|------------------|--|
| Data | 20 julho a 8 de agosto | 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. Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional. |

CAMPEONATO EUROPEU NATAÇÃO ARTÍSTICA

| | | | |
|----------------------|---|------------------|---|
| DATA | 11 a 15 de agosto | LOCAL | Roma |
| PARTICIPANTES | Total de 10 atletas convocadas + 2 treinadoras + fisioterapeuta | OBJETIVOS | Alcançar uma pontuação igual ou superior a 75000 pontos na coreografia de Equipa Técnica. Alcançar uma pontuação igual ou superior a 77000 pontos na coreografia de Equipa Livre. 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, e a mais a curto prazo, em 2022, no Esquema de Equipa Absoluto, a Seleção Júnior será constituída pelas 4 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 do clube, assim como a continuidade do acompanhamento próximo na natação pura e no ballet.

O foco principal deste grupo estará na participação com um dueto no Campeonato da Europa de Juniores em local e datas ainda 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.

2.6.1 CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

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

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
Campeonato do Mundo de Natação Artística ou Campeonato Open (Dueto Técnico)
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
Campeonato da Europa de Juniores



2.6.2 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. | | Avaliação do estado de preparação das atletas; | |
| ESTÁGIO 1 | | | |
| DATA | 17 a 23 dezembro | LOCAL | Lagos |
| PARTICIPANTES | 4 atletas selecionadas. | OBJETIVOS | Avaliação do estado de preparação das atletas; Trabalho de criação de Coreografia. |
| ESTÁGIO 2 | | | |
| DATA | 10 a 12 abril 6 a 8 maio | LOCAL | Porto Lisboa |
| PARTICIPANTES | 4 atletas selecionadas + 1 treinadora | OBJETIVOS | 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 e Livre Júnior. |
| ESTÁGIO 3 | | | |
| DATA | 17 a 20 maio | LOCAL | Miranda do Douro |
| PARTICIPANTES | 2 atletas selecionadas Dueto Técnico + 1 treinadora | OBJETIVOS | 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 Júnior. |
| ESTÁGIO 4 | | | |
| Data | 1 a 7 de junho | Local | Lagos |
| Participantes | Atletas selecionadas na Prova de Seleção Nacional e Campeonato Nacional de Inverno para a Equipa. 4 atletas convocadas. | Objetivos | Aperfeiçoamento da coreografia. Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional. |



ESTÁGIO PRÉ COMPETITIVO

| | | | |
|---------------------------------------|--|--------------|--------|
| DATA | 23 a 25 junho | LOCAL | Lisboa |
| PARTICIPANTES | OBJETIVOS | | |
| 4 atletas selecionadas + 1 treinadora | Aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Técnico e Dueto Livre Júnior; Preparação técnica e psicológica para a competição internacional. | | |

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES

| | | | |
|---|--|--------------|----------|
| DATA | 26 a 3 julho | LOCAL | Alicante |
| PARTICIPANTES | OBJETIVOS | | |
| Nadadoras selecionadas para o Dueto Júnior; Total de 4 atletas convocadas e 2 treinadoras. | Alcançar uma pontuação igual ou superior a 70000 pontos na coreografia de dueto técnico. Alcançar uma pontuação igual ou superior a 75000 pontos na coreografia de dueto livre. Contacto com a realidade competitiva internacional de grande nível de exigência. | | |





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 Duetto e com a recente aposta de internacionalização também no Duetto Misto.

2.7.1 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

2.7.2 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

ESTÁGIO PRÉ COMPETITIVO

| DATA | 17 a 20 de maio | LOCAL | Miranda do Douro |
|---|--|-------|------------------|
| PARTICIPANTES | OBJETIVOS | | |
| Duetto JUV vencedor (soma total figuras e esquema) do Campeonato Nacional de Inverno. Total de 2 atletas convocadas e respetiva Treinadora do clube. | Aperfeiçoamento das coreografias. Preparação técnica e psicológica para a competição. | | |
| Duetto misto JUV vencedor (soma total figuras e esquema) do Campeonato Nacional de Inverno. Total de 2 atletas convocadas e respetiva Treinadora do clube. | Aperfeiçoamento das coreografias. Preparação técnica e psicológica para a competição. | | |

CAMPEONATO OPEN

| DATA | 21 e 22 de maio | LOCAL | Pontevedra |
|---|--|-------|------------|
| CRITÉRIOS DE SELEÇÃO / PARTICIPANTES | OBJETIVOS | | |
| Duetto JUV 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. | | |
| Duetto 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, nas prova de Figuras e Dueto e com a recente aposta de internacionalização também no Dueto Misto.

2.8.1 CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**

Campeonato de coreografias Técnicas e Figuras

Campeonato Nacional de Inverno

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

Campeonato Open

2.8.2 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVO

ESTÁGIO PRÉ COMPETITIVO

| DATA | 17 a 20 de maio | LOCAL | Miranda do Douro |
|---|--|-------|------------------|
| 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 | 21 e 22 de maio | LOCAL | Pontevedra |
|---|--|-------|------------|
| 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 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:

- 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.

