



---

# PLANO DE ALTO RENDIMENTO - GERAL

## CICLO 2025-2028

---



## ÍNDICE

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE .....	3
1. INTRODUÇÃO.....	4
2. MODELO DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES.....	5
2.1. BOLSAS E INCENTIVOS .....	5
2.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS.....	5
2.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS.....	6
2.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO .....	7
2.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO .....	7
3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO – 2025 até 2028 .....	8
3.1. COMPETIÇÕES PRINCIPAIS:.....	9
3.2. COMPETIÇÕES PREPARAÇÃO/AVALIAÇÃO: .....	9
3.3. OBJETIVOS FIM DE CICLO 2025-2028.....	11
3.4. SELEÇÃO NACIONAL DE INFANTIS (SN_INF).....	11
3.5. SELEÇÃO NACIONAL PROMESSAS AQUÁTICAS (SN_PA).....	12
3.6. SELEÇÃO NACIONAL JOVEM (SN_JOV).....	13
3.7. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR (SN_JUN).....	14
3.8. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR SUB-23 (SN_SUB23) .....	15
3.9. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR (SN_SEN).....	16
3.10. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR ELITE (SN_SE).....	17
3.11. SELEÇÕES NACIONAIS – PARTICIPAÇÃO DE ESTAFETAS.....	17
3.12. TABELA DE REFERÊNCIA EM PISCINA CURTA.....	18

---

## NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

---

Caros membros da comunidade da natação portuguesa,

É com enorme entusiasmo e sentido de responsabilidade que vos apresento o Plano de Alto Rendimento 2025-Natação Pura, um documento estruturante que reflete o compromisso da Federação Portuguesa de Natação com a excelência desportiva, o desenvolvimento sustentável e a projeção internacional da nossa modalidade. Este plano não é apenas uma estratégia técnica; é também um símbolo do nosso compromisso coletivo com os valores da natação e do desporto em Portugal.

O ciclo olímpico 2025-2028 que agora iniciamos representa uma oportunidade única para consolidar o trabalho árduo desenvolvido nos últimos anos. Estamos determinados a alicerçar o nosso futuro nas bases sólidas que construímos, garantindo a continuidade dos projetos que já demonstraram impacto e criando oportunidades para os nossos atletas, treinadores e clubes. Os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028 são a meta maior deste percurso, mas o nosso foco estará, desde já, na preparação metódica e no suporte a todos os intervenientes que fazem da natação portuguesa uma referência.

Reconhecemos que o sucesso desportivo depende de muitos fatores: a dedicação e o talento dos nossos nadadores, o conhecimento e a visão dos treinadores, o apoio dos clubes, a organização e dinâmica das associações territoriais, a gestão eficaz dos recursos e, acima de tudo, o trabalho em equipa. É por isso que este plano se fundamenta em princípios de rigor, transparência e cooperação, procurando oferecer condições de excelência para que cada atleta e equipa técnica possa atingir o seu pleno potencial.

Este plano também reflete o compromisso da Federação em assegurar que os Centros de Alto Rendimento continuem a desempenhar um papel cada vez mais fundamental no desenvolvimento dos nossos atletas. Além disso, implementaremos ações específicas para incentivar e recompensar o mérito, fortalecer as estruturas de apoio e reforçar a presença de Portugal nas competições internacionais.

Quero aproveitar esta oportunidade para expressar o meu profundo reconhecimento a todos os que, com a sua dedicação e paixão, contribuem diariamente para o sucesso da natação em Portugal – atletas, treinadores, clubes, associações territoriais e de classe, parceiros e, claro, as famílias que acompanham e apoiam. É graças ao vosso esforço conjunto que a natação portuguesa tem vindo a alcançar novos patamares e a projetar-se como uma modalidade de prestígio no cenário internacional.

O desafio que temos pela frente é grande, mas a nossa ambição é maior. Convido-vos a abraçar este plano como um guia, mas também como uma inspiração para superarmos obstáculos e transformarmos objetivos em conquistas. Vamos juntos construir um futuro onde a natação portuguesa continue a ser motivo de orgulho para todos nós.

Com determinação e confiança,

**Miguel Maria Horta e Costa Arrobas da Silva**  
Presidente da Federação Portuguesa de Natação

## 1. INTRODUÇÃO

---

De acordo com os Estatutos da FPN:

### **Artigo 45º (Competições)**

As competições organizadas pela FPN com vista à atribuição de títulos nacionais ou outros de carácter oficial, bem como as destinadas a apurar os praticantes ou clubes desportivos que representarão o país em competições internacionais, devem obedecer aos seguintes princípios, sem prejuízo de outras regras impostas por lei ou pelos regulamentos dos organismos internacionais em que a FPN esteja filiada:

- a) Liberdade de acesso de todos os agentes desportivos e clubes com sede em território nacional que se encontrem regularmente inscritos na FPN e preencham os requisitos de participação por si definidos;
- b) Igualdade de todos os praticantes no desenvolvimento da competição, sem prejuízo dos escalonamentos estabelecidos com base em critérios exclusivamente desportivos;
- c) Publicidade dos regulamentos próprios de cada competição, bem como das decisões que os apliquem, e, quando reduzidas a escrito, das razões que as fundamentam;
- d) Imparcialidade e isenção no julgamento das questões que se suscitem em matéria técnica e disciplinar.

### **Artigo 47º (Seleções nacionais)**

1. Só os cidadãos nacionais podem participar em seleções nacionais organizadas pela FPN.
2. As condições a que obedece a participação dos praticantes desportivos nas seleções nacionais serão definidas em regulamentos próprios, de acordo com os princípios estabelecidos nos presentes estatutos e na lei, tendo sempre em consideração o interesse público dessa participação e os legítimos interesses da FPN, dos clubes e dos praticantes desportivos.
3. A participação nas seleções nacionais é obrigatória, salvo motivo justificado, para os praticantes desportivos que tenham beneficiado de medidas específicas de apoio no âmbito do regime de alto rendimento.

Assim, este documento estabelece as medidas de apoio e o plano de alto rendimento desportivo para a disciplina de Natação Pura no ano de 2025, desde o mês de janeiro até ao final do mês de agosto, no âmbito de enquadramento do alto rendimento da natação pura para esta época 2024-2025. Até ao final de julho de 2025 serão definidas as diretrizes do plano de alto rendimento até aos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028. O objetivo é dar continuidade para o desenvolvimento dos atletas e assegurar as condições necessárias para que resultados desportivos de excelência sejam alcançados, como base do modelo de intervenção que será pela Federação Portuguesa de Natação (FPN) até ao final desta época desportiva.

Apesar do início de funções a meio da presente época desportiva, a Federação Portuguesa de Natação (FPN) compromete-se a avaliar cuidadosamente a manutenção do modelo de apoio que termina em 2024 e a assegurar a continuidade do trabalho desenvolvido nos Centros de Alto Rendimento. O objetivo é garantir que os centros permaneçam em pleno funcionamento até ao final da época, proporcionando aos atletas condições adequadas de preparação e treino. Este compromisso reflete a determinação da FPN em apoiar o desenvolvimento da excelência desportiva e em assegurar a sustentabilidade das iniciativas implementadas, preparando, simultaneamente, uma transição sólida para as restantes épocas desportivas deste ciclo olímpico.

Linhas de orientação geral para o Plano de Alto Rendimento:

- a) Identificação dos nadadores que poderão concretizar os objetivos de final de ciclo.
- b) A Federação Portuguesa de Natação irá manter em funcionamento os Centros de Treino existentes no final de 2024.

- c) Os nadadores poderão sempre aceder às competições internacionais principais definidas desde que cumpram os critérios estabelecidos.
- d) Os mínimos de participação nas principais competições internacionais foram definidos com base nos mínimos A para os Jogos Olímpicos de Los Angeles, partindo do princípio de que o COI irá manter o critério da sua definição.
- e) Ações de controlo e avaliação e concentrações de treino, integradas nos diferentes CAR da FPN e nos estágios de preparação das diferentes seleções nacionais. Poderão ser criados programas de controlo e avaliação baseado num programa que possa ser aplicado de forma simples pelo treinador do clube do nadador referenciado.

## 2. MODELO DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES

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

### 2.1. 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 ano de 2025, esse apoio será consubstanciado em:

- **Bolsas desportivas** a serem disponibilizadas mensalmente aos praticantes que cumpram com os critérios de integração;
- **Incentivos** por resultados obtidos nas principais competições internacionais.

#### 2.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS

A integração dos praticantes, em função do cumprimento da grelha de parametrização, processa-se no mês seguinte à obtenção do resultado.

**Tabela 1:** MASCULINOS E FEMININOS - Provas - 50m livres; 100m livres; 200m livres; 400m livres; 800m livres; 1500m livres; 100m costas; 200m costas; 100m bruços; 200m bruços; 100m mariposa; 200m mariposa 200m estilos; 400m estilos.

MEDALHADOS	TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 3º em JO	4º a 8º em JO	9º a 16º em JO	15º a 16º em CM
1º a 3º em CM	4º a 7º em CM	8º a 14º em CM	9º a 12º em CE
		1º a 8º em CE	Realização de marca da tabela anexa
		Realização de marca da tabela anexa	

**Tabela 2.** MASCULINOS E FEMININOS - Provas – 4x100L M e F; 4x200L M e F; 4x100E M e F; 4x100L misto e 4x100E misto.

MEDALHADOS	TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 3º em JO	4º a 8º em JO	9º a 16º em JO	13º a 14º em CM
1º a 3º em CM	4º a 6º em CM	7º a 12º em CM	9º a 10º em CE
		1º a 8º em CE	

Abreviaturas: JO – Jogos Olímpicos; CM – Campeonato do Mundo; CE – Campeonato da Europa.

**Tabela 3:** Marcas de acesso ao apoio à qualificação 2025 e elite.

TABELA DE MARCAS				
VÁLIDO EM PROVAS HOMOLOGADAS PARA O EFEITO				
MASCULINO		PROVAS	FEMININO	
AQ 2025	ELITE		ELITE	AQ 2025
00:22.29	00:21.82	50L	00:24.54	00:25.07
00:49.07	00:48.07	100L	00:53.53	00:54.41
01:47.85	01:45.77	200L	01:56.97	01:59.02
03:50.18	03:46.17	400L	04:06.26	04:11.62
07:58.72	07:49.94	800L	08:26.61	08:34.31
15:14.50	14:57.72	1500L	16:06.67	16:23.63
00:54.55	00:53.40	100C	00:59.62	01:00.89
01:59.26	01:56.62	200C	02:09.72	02:12.35
01:00.38	00:59.31	100B	01:06.37	01:07.79
02:11.48	02:09.01	200B	02:23.40	02:26.07
00:52.45	00:51.40	100M	00:57.54	00:58.79
01:57.52	01:55.25	200M	02:08.11	02:10.36
01:59.71	01:57.64	200E	02:10.66	02:13.19
04:16.29	04:11.87	400E	04:37.83	04:42.71

Assim, que o Comité Olímpico de Portugal, proceder às alterações para o ciclo Olímpico para Los Angeles, as tabelas n.º 1, 2 e 3 serão atualizadas.

- **Critérios Adicionais Absolutos:**  
<https://conpaas.einzeln.net/services/mediaservice/api/media/431235543e229a67088c027b07943ed4bff43b3e>
- **Critérios Esperanças Olímpicas:**  
<https://conpaas.einzeln.net/services/mediaservice/api/media/3e95fc8d78e0dd7bfd1aa97ef8beba924ddc985a>
- **Legislação Aplicável ao Alto Rendimento:**  
<https://ipdj.gov.pt/legisla%C3%A7%C3%A3o-aplic%C3%A1vel-alto-rendimento>

### 2.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

A FPN premiará os nadadores que acederem às classificações de referência nas grandes competições Internacionais de acordo com a seguinte tabela:

**Tabela 4.** Tabela de incentivos para 2025.

Classificação	JO	CMPL	CEPL	CMPC	CEPC	UNI	CMJ (a)	CEJ (a)
1º		Prémio Governamental			3500€	PG	PG	PG
2º		Prémio Governamental			1500€	PG	PG	PG
3º		Prémio Governamental			750€	PG	PG	PG
4º ao 6º	7.000€	4.000€ *	2.500€ *	750€	500€		500€	250€
7º e 8º	3.000€	2.500€ *	1.500€ *	500€	250€		250€	
9º ao 12º	2.500€	2.000€ *	1.000€ *					
13º ao 16º	2.000€	1.500€ *	750€ *					
RN ABS	1.500€	1.500€	1.500€	1000€	1000€	1.000€		
RN JUN							750€	750€

\* Provas Olímpicas

CMPL e CEPL, para provas não olímpicas: 4º ao 6º são 750€ e 500€ respetivamente e 7º e 8º são 500€ e 250€ respetivamente.

#### Critérios Específicos:

- a) Os prémios referentes aos Campeonatos do Mundo e Europa de juniores serão entregues sob forma de bolsa em material desportivo; bolsa de preparação ou apoio à educação.
- b) PG – Prémios Governamentais, serão entregues da forma prevista na Portaria n.º 103/2014 de 15 de maio.
- c) Os prémios do Campeonato Europeu de Sub 23 serão equiparados aos do Campeonato Europeu de Piscina Curta.
- d) Apenas serão considerados prémios que correspondam a classificações na primeira metade da tabela de participantes.
- e) Prémios apenas serão pagos no caso de permitirem a passagem à fase seguinte da competição: Semifinal e Final.
- f) Um recorde nacional absoluto ou de juniores que corresponda a recorde do mundo em provas duplica o valor definido na tabela 4.
- g) Um recorde nacional absoluto ou de juniores que corresponda a recorde da europa acresce 50% ao valor definido na tabela 4.
- h) O valor de qualquer prémio será atribuído 80% ao nadador e 20% ao treinador, excetuando os valores atribuídos para as competições juniores, que será 100% atribuído de acordo com a alínea a).
- i) A FPN apoiará os treinadores dos clubes cujos nadadores obtenham classificações de referência nas grandes competições internacionais, de pré-juniores e juniores, de acordo com o seguinte critério:
  - Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores e Jogos Olímpicos da Juventude: 250€ caso o/os respetivo(s) nadador(es) obtenha(m) uma classificação entre os 16 primeiros.

**Nota:** os incentivos serão atribuídos através de plano de pagamento adequado à disponibilidade de tesouraria, no ano de obtenção do resultado, podendo prolongar-se até ao ano seguinte.

**Modelo de apoio dos Nadadores enquadrados nos programas de Preparação Olímpica e Esperanças Olímpicas:** A preparação é apoiada pela FPN na exata medida do apoio concedido pelo COP à preparação. O plano deverá ser apresentado pelo treinador do nadador e aprovado pela direção técnica da FPN.

## 2.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO

---

São considerados os seguintes benefícios financeiros, para os nadadores ou respetivos clubes integrados no Regime de Alto Rendimento:

- Isenção de taxas de inscrição nos Meetings Internacionais realizados em Portugal, constantes no calendário da European Aquatics;
- Isenção de taxas de inscrição nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais;
- Outros benefícios no processo de certificação dos clubes/Chancela FPN;
- Comparticipação das despesas inerentes à integração nos centros de Alto Rendimento Desportivo da FPN
- Apoio complementar decorrente da integração dos nadadores no PREPOL ou Projeto Esperanças Olímpicas.

## 2.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

---

Antes do início da época de 2025/2026, será divulgado o regulamento do GACO para o ciclo olímpico 2025-2028, onde se encontrarão definidas as condições de:

- Apoio médico.
- Apoio fisioterapia/recuperação/prevenção de lesões.

- Apoio psicológico/motivacional.
- Análise de prova.
- Avaliação e controlo do treino.
- Outros aspetos relevantes a definir.

### 3. PLANO DE ALTO RENDIMENTO – 2025 até 2028

No Plano de Alto Rendimento (PAR) estão definidos os critérios referenciais de seleção para todas as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, assim como para estágios de preparação, com abrangência a todos os escalões, ao longo do ciclo olímpico. O acompanhamento das seleções nacionais será feito pelos técnicos da FPN. O convite a outros técnicos com atletas integrados na seleção será feito, sempre que se justificar, de acordo com o interesse da seleção, por convite expresso da FPN. Fica definido como regra que a participação de nadadores em competições internacionais destinadas, em exclusivo, a seleções Nacionais (Ex. Taças do Mundo) fica restringida aos nadadores que se encontrem referenciados nas diferentes seleções nacionais e apenas pode ocorrer quando a Seleção Nacional não se faça representar. Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excepcional, devidamente justificadas, poderá o Diretor Técnico Nacional (DTN) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento, desde que aprovados pela direção da FPN. A apresentação do programa de atividades, será subdividindo em 7 grupos distintos:

- Seleção Nacional de Infantis (SN\_INF);
- Seleção Nacional de Promessas Aquáticas (SN\_PA);
- Seleção Nacional Jovem (SN\_JOV)\*;
- Seleção Nacional Júnior (SN\_JUN);
- Seleção Nacional Sénior SUB23 (SN\_SUB23);
- Seleção Nacional Sénior (SN\_SEN);
- Seleção Nacional Sénior Elite (SN\_SE).

Nota\*: A Seleção Nacional Jovem, não se encontra denominada de Juvenis, porque em algumas competições internacionais de referência, as idades de participação dos seus regulamentos específicos, não englobam a totalidade dos anos do escalão de juvenis.

**Tabela 5.** Escalões para o ciclo Olímpico 2025-2028.

ESCALÕES	IDADE	2024/2025	2025/2026	2026/2027	2027/2028
<b>SENIORES</b>	19 ANOS e + VELHOS	2006 e + VELHOS	2007 e + VELHOS	2008 e + VELHOS	2008 e + VELHOS
<b>SUB-23</b>	< 23 ANOS	2002 e + NOVOS	2003 e + NOVOS	2004 e + NOVOS	2005 e + NOVOS
<b>JUNIORES</b>	18 ANOS	2007	2008	2009	2010
<b>JUNIORES</b>	17 ANOS	MAS: 2008 FEM: 2008-2009	2009	2010	2011
<b>JUVENIS A</b>	16 ANOS	MAS: 2009 FEM: 2010	2010	2011	2012
<b>JUVENIS B</b>	15 ANOS	MAS: 2010 FEM: 2011	2011	2012	2013
<b>INFANTIS A</b>	14 ANOS	MAS: 2011 FEM: 2012	2012	2013	2014
<b>INFANTIL B</b>	13 ANOS	MAS: 2012 FEM: 2013	2013	2014	2015

### 3.1. COMPETIÇÕES PRINCIPAIS:

**Tabela 6.** Competições principais previstas para a época 2024-2025.

Escalão	Idades	Mês	Competição
Seniores	19 anos e + velhos	Dez, 24	Campeonato do Mundo de Budapeste em PC
SUB-23	< 23 anos	Jun, 25	Campeonato da Europa de SUB-23 de PL em Samorin
Juvenis	14-16 anos	Jun, 25	Taça COMEN em Belgrado (20-22 jun)
Seniores	20-25 anos	Jul, 25	Jogos Mundiais Universitários Rhine-Ruhr
Juniores	15-18 anos	Jul, 25	Campeonato da Europa de Juniores de PL em Samorin
Juvenis	14-16 anos	Jul, 25	F. Olímpico da Juventude Europeia em Skopje
Seniores	19 anos e + velhos	Jul-Ago, 25	Campeonato do Mundo de Singapura em PL
Juniores	15-18 anos	Ago, 25	Campeonato do Mundo de Juniores de PL em Otopeni

**Tabela 7.** Competições principais previstas para a época 2025-2026.

Escalão	Idades	Mês	Competição
Seniores	19 anos e + velhos	Dez, 25	Campeonato da Europa de Lublin em PC
Juniores	15-18 anos	Jul, 26	Campeonato da Europa de Juniores de PL
Juvenis	14-16 anos	Jul, 26	Taça COMEN
Seniores	19 anos e + velhos	Ago, 26	Campeonato da Europa de Paris em PL
SUB-23	< 23 anos	Ago, 26	Campeonato da Europa de Paris em PL
Seniores	19 anos e + velhos	Ago, 26	XX Jogos do Mediterrâneo em Taranto (21-3 Set)

**Tabela 8.** Competições principais previstas para a época 2026-2027.

Escalão	Idades	Mês	Competição
Juvenis	14-16 anos	Nov, 26	Jogos Olímpicos de Verão da Juventude em Dacar (31-13 N)
Seniores	19 anos e + velhos	Dez, 26	Campeonato do Mundo em PC
SUB-23	< 23 anos	Jun, 27	Campeonato da Europa de SUB-23 de PL
Juniores	15-18 anos	Jul, 27	Campeonato da Europa de Juniores de PL
Juvenis	14-16 anos	Jul, 27	F. Olímpico da Juventude Europeia em Lignano Sabbiadoro
Seniores	19 anos e + velhos	Jul-Ago, 27	Campeonato do Mundo em PL
Juniores	15-18 anos	Ago, 27	Campeonato do Mundo de Juniores de PL

**Tabela 9.** Competições principais previstas para a época 2027-2028.

Escalão	Idades	Mês	Competição
Seniores	19 anos e + velhos	Dez, 27	Campeonato da Europa em PC
Juniores	15-18 anos	Jul, 28	Campeonato da Europa de Juniores de PL
Juvenis	14-16 anos	Jul, 28	Taça COMEN
Seniores	19 anos e + velhos	Jul, 28	Jogos Olímpicos em Los Angeles (14-30 jul)
Seniores	19 anos e + velhos	Ago, 28	Campeonato da Europa em PL
SUB-23	< 23 anos	Ago, 28	Campeonato da Europa em PL

### 3.2. COMPETIÇÕES PREPARAÇÃO/AVALIAÇÃO:

Em cada época desportiva, a seleção de competições da Tabela 10 para os 7 grupos já definidos é um processo estratégico que visa otimizar o desenvolvimento e a experiência competitiva de cada um. Reconhecendo a diversidade de níveis e objetivos entre os grupos, o número de atividades definido para cada um serve como um importante indicador do seu nível de preparação e ambições. A utilização da Tabela 10 como um catálogo de oportunidades competitivas permite uma escolha informada e diversa, que terá sempre em consideração os regulamentos das competições nacionais. Adicionalmente, a consideração das datas das principais

competições internacionais é crucial para evitar conflitos de agenda, permitindo um planeamento eficaz para atletas que possam participar em vários níveis. O princípio fundamental desta abordagem reside na adequação do nível de cada grupo ao nível da competição escolhida da Tabela 10. Esta conjugação estratégica assegura que o objetivo final seja proporcionar a cada grupo momentos de competitividade saudável, onde tenham uma oportunidade realista de competir e obter resultados, e simultaneamente oferecer momentos valiosos de aprendizagem. Ao competir em níveis adequados, os atletas podem testar as suas capacidades, identificar pontos de melhoria e aprender com cada experiência, garantindo que o desafio seja equilibrado, fomentando a motivação e o desenvolvimento contínuo ao longo de cada época e da carreira desportiva.

**Tabela 10.** Competições preparatórias e de avaliação que poderão incluir o plano de atividades do PAR, em cada época.

Local	Mês	Competição
Genebra	Jan/Fev	CIG – Challenge International de Geneve
Luxemburgo	Jan/Fev	CMCM Luxembourg Euro Meet
Antuérpia	Jan/Fev	Flanders Swimming Cup
Póvoa do Varzim	Fev	Meeting Internacional da Póvoa do Varzim
Oeiras	Fev	Arena Lisbon International Meeting
Funchal	Mar	Open Natação do Liceu – Madeira
Luxemburgo	Mar	CIJ Meet Luxembourg
Edimburgo	Mar	Edinburgh International Swim Meet
Antuérpia	Mar	ADSR Antwerp Diamong Speedo Race
Espanha	Mar/Abr	Open de Espanha Primavera
Irlanda	Mar/Abr	Irish Open Swimming Championships
A definir	Mar/Abr	MultiNation Youth Meet
A definir	Mar/Abr	Multination Junior Meet
Estocolmo	Abr	Swim Open Stockholm
Ostrava	Abr	Grad Prix Ostrava Arena Cup
Bélgica	Abr	Open Belgian Championships Swimming
Terrassa	Abr	Open Internacional de Catalunya
Belgrado	Abr	11. April Grand Prix
Bratislava	Abr/Mai	Orca Cup
Gijon	Mai	International Swimming Trophy Villa de Gijon
Coimbra	Mai	Meeting Cidade de Coimbra / Torneio queima das Fitas
Samorin	Mai	Grand Prix Slovakia
Mónaco	Mai	Mare Nostrum Mónaco
Barcelona	Mai	Mare Nostrum Barcelona
Canet	Mai	Mare Nostrum Canet
Genebra	Mai/Jun	53eme International Meeting Swann Oberson
Mairena	Mai/Jun	Trofeo de Natacion Villa de Mairena del Aljarafe
Porto	Jun	Meeting Internacional do Porto
Loulé	Jun	Meeting Internacional de Loulé
Roma	Jun	Sette Colli - Internazionali di Nuoto
Espanha	Jun/Jul	Open de Espanha de Verão

**Nota:** Existe a possibilidade de incluir outras competições para além das definidas na Tabela 10 de forma a garantir a flexibilidade e a otimização do plano competitivo de cada grupo. Esta abertura permite aproveitar oportunidades que possam surgir e que melhor se adequem às necessidades específicas de desenvolvimento ou aos objetivos competitivos de um determinado grupo. No entanto, a inclusão destas competições adicionais não será feita de forma arbitrária, mas seguindo os mesmos critérios aplicados às competições da

Tabela 10. Isso significa que as datas destas novas competições serão analisadas para evitar conflitos com o calendário já estabelecido e com as datas de outras competições importantes, incluindo as principais. Além disso, o nível competitivo destas provas deve ser avaliado para garantir que se alinha com o nível pretendido para cada grupo, proporcionando assim um desafio adequado que contribua para a sua competitividade e aprendizagem, tal como se procura com as competições da Tabela 10. Esta flexibilidade controlada permite enriquecer o calendário competitivo, adaptando-o às dinâmicas e às necessidades específicas de cada um dos sete grupos.

### 3.3. OBJETIVOS FIM DE CICLO 2025-2028

---

#### PRIORITÁRIO:

1. 1 Final Olímpica

#### PRINCIPAIS:

1. 2 Medalhas em Campeonatos da Europa Absolutos
2. 4 Medalhas em Campeonatos da Europa de Juniores e Sub-23
3. 6 Medalhas noutras Competições Identificadas
4. 4 Finais em Campeonatos do Mundo Absolutos
5. 8 Finais em Campeonatos do da Europa e Mundo de Juniores
6. Recordes Nacionais Juniores e Absolutos obtidos nas competições identificadas
7. Apuramento de 8 nadadores com mínimo A para os JO

#### SECUNDÁRIOS:

1. Alargamento do número de nadadores presentes nas competições juvenis em 20%
2. Alargamento do número de nadadores presentes nas competições juniores em 15%
3. Alargamento do número de nadadores presentes nas competições seniores em 10%

**Nota:** No PAR específico de cada época desportiva serão definidos objetivos para cada grupo e cada uma das competições internacionais nele incluídas.

### 3.4. SELEÇÃO NACIONAL DE INFANTIS (SN\_INF)

---

Estes são os critérios de seleção para a realização de estágios de preparação e avaliação para infantis. A seleção para os estágios visa identificar e desenvolver jovens talentos da natação.

**IDADES:** 13 e 14 anos

**CRITÉRIOS:** 20 nadadores

- 5 melhores do ranking nacional de 13 anos femininos
- 5 melhores do ranking nacional de 13 anos masculinos
- 5 melhores do ranking nacional de 14 anos femininos
- 5 melhores do ranking nacional de 14 anos masculinos

#### ESTÁGIOS:

- Estágio de Preparação e Avaliação de Inverno – com base no Ranking Nacional de Fundo
- Estágio de Preparação e Avaliação de Verão – com base no Ranking Nacional do Nadador Completo

**OBSERVAÇÕES:** Nadadores que cumpram critérios, podem ser chamados para a seleção nacional jovem e de promessas aquáticas. Se a participação nessas seleções coincidir com os estágios atuais, o próximo nadador no ranking nacional desse escalão será chamado para o estágio.

### 3.5. SELEÇÃO NACIONAL PROMESSAS AQUÁTICAS (SN\_PA)

**Tabela 11.** Critérios do plano de atividades do PAR, para a Seleção Nacional de Promessas Aquáticas em cada época.

		PA-SUB23	PA-JUN	PA-JUV	IDADES	
TABELA PISCINA LONGA		Índice 13	Índice 20	Índice 27		
Masculinos	JO28	(-130p)	(-200p)	(-270p)	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; SUB 23</li> <li>17 e 18 anos</li> <li>15 e 16 anos</li> </ul>	
50 L	00:21,91	00:23,13	00:23,91	00:24,80	<b>CRITÉRIOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; SUB 23 – PA-SUB23</li> <li>17 e 18 anos – PA-JUN</li> <li>15 e 16 anos – PA-JUV</li> </ul> <p><b>Treinadores Convidados:</b> Cada atividade terá uma cota de treinadores seguindo a ordem por critérios até concluir a cota: Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</p> <p>Para cada atividade, detalhada no Plano Anual (PAR) específico de cada época, podem existir outros critérios para participar.</p> <p><b>Exemplos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Usar os mesmos índices de referência em piscina curta (tabela 17).</li> <li>Melhor somatório de pontos WA num conjunto de provas.</li> <li>Provas mais pontuadas na tabela de pontos da WA.</li> </ul> <p>Cada atividade tem um <b>limite de 16 nadadores</b>. Se houver mais nadadores que cumpram o critério, os 16 com mais pontos WA (em relação ao critério de referência da tabela 11) serão escolhidos.</p>	
100 L	00:48,34	00:50,89	00:52,50	00:54,35		
200 L	01:46,26	01:52,04	01:55,74	01:59,98		
400 L	03:46,78	03:58,68	04:06,24	04:14,86		
800 L	07:48,90	08:14,04	08:30,07	08:48,40		
1500 L	15:00,99	15:48,88	16:19,36	16:54,18		
50 C	00:24,74	00:26,12	00:27,01	00:28,04		
100 C	00:53,68	00:56,59	00:58,44	01:00,57		
200 C	01:57,50	02:04,06	02:08,28	02:13,13		
50 B	00:27,05	00:28,52	00:29,47	00:30,55		
100 B	00:59,49	01:02,77	01:04,87	01:07,29		
200 B	02:09,68	02:16,55	02:20,92	02:25,92		
50 M	00:23,24	00:24,51	00:25,33	00:26,26		
100 M	00:51,58	00:54,38	00:56,17	00:58,22		
200 M	01:55,78	02:02,23	02:06,38	02:11,15		
200 E	01:57,94	02:04,21	02:08,20	02:12,76		
400 E	04:12,50	04:26,22	04:34,98	04:45,03		
Femininos	JO28	(-130p)	(-200p)	(-270p)		<b>ESTÁGIOS</b> Estágio 1 – JAN/FEV (ver nota) Estágio 2 – ABR/MAI  <b>COMPETIÇÕES</b> Competição 1 – FEV/MAR * TABELA 10 (ver nota) Competição 2 – MAI/JUN * TABELA 10  <b>Nota:</b> Realização dependente de condições financeiras de cada orçamento anual da FPN durante o Ciclo Olímpico.  <b>OBSERVAÇÕES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definida data limite para cumprimento.</li> <li>Prazo: 12 meses antes da data limite.</li> <li>Considerados apenas os índices das provas que incluem os regulamentos da competição a participar.</li> </ul>
TABELA PISCINA LONGA		Índice 13	Índice 20	Índice 27		
50 L	00:24,69	00:26,05	00:26,92	00:27,92		
100 L	00:53,61	00:56,48	00:58,31	01:00,40		
200 L	01:57,26	02:03,59	02:07,62	02:12,25		
400 L	04:07,90	04:21,89	04:30,89	04:41,28		
800 L	08:26,71	08:54,59	09:12,45	09:32,96		
1500 L	16:09,09	17:03,72	17:38,86	18:19,38		
50 C	00:28,13	00:29,69	00:30,69	00:31,84		
100 C	00:59,99	01:03,30	01:05,43	01:07,87		
200 C	02:10,30	02:17,77	02:22,59	02:28,17		
50 B	00:30,69	00:32,42	00:33,53	00:34,81		
100 B	01:06,69	01:10,30	01:12,60	01:15,24		
200 B	02:23,91	02:31,85	02:36,95	02:42,80		
50 M	00:25,98	00:27,49	00:28,48	00:29,61		
100 M	00:57,82	01:00,97	01:02,99	01:05,30		
200 M	02:08,43	02:15,71	02:20,39	02:25,80		
200 E	02:11,47	02:18,64	02:23,22	02:28,48		
400 E	04:38,53	04:53,97	05:03,88	05:15,27		

### 3.6. SELEÇÃO NACIONAL JOVEM (SN\_JOV)

**Tabela 12.** Critérios do plano de atividades do PAR, para a Seleção Nacional Jovem em cada época.

		JOV A	JOV B	JOV C
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 21</b>	<b>Índice 23</b>	<b>Índice 25</b>
<b>Masculinos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-210p)</b>	<b>(-230p)</b>	<b>(-250p)</b>
50 L	00:21,91	00:24,03	00:24,27	00:24,53
100 L	00:48,34	00:52,75	00:53,26	00:53,80
200 L	01:46,26	01:56,31	01:57,48	01:58,70
400 L	03:46,78	04:07,40	04:09,79	04:12,27
800 L	07:48,90	08:32,53	08:37,61	08:42,89
1500 L	15:00,99	16:24,04	16:33,69	16:43,72
50 C	00:24,74	00:27,15	00:27,43	00:27,73
100 C	00:53,68	00:58,73	00:59,32	00:59,93
200 C	01:57,50	02:08,93	02:10,27	02:11,67
50 B	00:27,05	00:29,61	00:29,91	00:30,22
100 B	00:59,49	01:05,20	01:05,86	01:06,56
200 B	02:09,68	02:21,60	02:22,98	02:24,42
50 M	00:23,24	00:25,45	00:25,71	00:25,98
100 M	00:51,58	00:56,44	00:57,01	00:57,60
200 M	01:55,78	02:07,02	02:08,34	02:09,71
200 E	01:57,94	02:08,82	02:10,08	02:11,40
400 E	04:12,50	04:36,33	04:39,11	04:42,01
<b>TABELA PISCINA LONGA</b>		<b>Índice 21</b>	<b>Índice 23</b>	<b>Índice 25</b>
<b>Femininos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-210p)</b>	<b>(-230p)</b>	<b>(-250p)</b>
50 L	00:24,69	00:27,06	00:27,33	00:27,62
100 L	00:53,61	00:58,59	00:59,17	00:59,77
200 L	01:57,26	02:08,25	02:09,53	02:10,86
400 L	04:07,90	04:32,28	04:35,15	04:38,15
800 L	08:26,71	09:15,20	09:20,87	09:26,79
1500 L	16:09,09	17:44,29	17:55,49	18:07,17
50 C	00:28,13	00:30,84	00:31,16	00:31,49
100 C	00:59,99	01:05,75	01:06,43	01:07,13
200 C	02:10,30	02:23,34	02:24,88	02:26,49
50 B	00:30,69	00:33,70	00:34,06	00:34,42
100 B	01:06,69	01:12,96	01:13,69	01:14,45
200 B	02:23,91	02:37,73	02:39,35	02:41,04
50 M	00:25,98	00:28,63	00:28,94	00:29,27
100 M	00:57,82	01:03,30	01:03,93	01:04,60
200 M	02:08,43	02:21,11	02:22,61	02:24,17
200 E	02:11,47	02:23,93	02:25,38	02:26,90
400 E	04:38,53	05:05,41	05:08,56	05:11,84

**IDADES**

- 14 anos \*
- 15 e 16 anos

**Nota\*:** cumprindo iguais critérios.

**CRITÉRIOS**

- Atividades de Preparação – Índice JOV C
- Atividades de Avaliação – Índice JOV B
- Atividades Principais – Índice JOV A

**Treinadores Convidados:** Cada atividade terá uma cota de treinadores seguindo a ordem por critérios até concluir a cota: Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.

Para cada atividade, detalhada no Plano Anual (PAR) específicos de cada época, podem existir outros critérios.

**Exemplos:**

- Usar os mesmos índices de referência em piscina curta (tabela 17).
- Melhor somatório de pontos WA num conjunto de provas.
- Provas mais pontuadas na tabela de pontos da WA.

**ESTÁGIOS**

Estágio 1 – Encontro Nacional de Seleção Nacionais  
Estágio 2 – JOV C – jan  
Estágio 3 – JOV B – abr (ver nota)  
Estágio 4 – JOV A – mai/jun

**COMPETIÇÕES**

Competição 1 – JOV C – fev/mar \*TABELA 10 (ver nota)  
Competição 2 – JOV B – abr/mai \*TABELA 10  
Competição 3 – JOV A – jun/jul

Poderá existir mais do que uma competição principal, em função dos critérios de idade de participação das competições principais deste grupo.

**Nota:** Realização dependente de condições financeiras de cada orçamento anual da FPN durante o Ciclo Olímpico.

**OBSERVAÇÕES**

**Nota1:** Se os nadadores deste grupo conseguirem os tempos de qualificação para as competições principais dos mais velhos, a DTN-FPN pode permitir que participem nessa competição. Essa decisão dependerá do interesse da FPN e do desenvolvimento do nadador. Participar na competição principal dos mais velhos pode impedir que o nadador participe na principal competição internacional deste grupo.

**Nota2:** A FPN pode permitir que a DTN defina outras oportunidades para a obtenção de tempos de qualificação (mínimos/referência) em casos especiais e justificados. A DTN também pode propor a participação noutras atividades.

### 3.7. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR (SN\_JUN)

**Tabela 13.** Critérios do plano de atividades do PAR, para a Seleção Nacional Júnior em cada época.

		JUN A	JUN B	JUN C	IDADES
TABELA PISCINA LONGA		Índice 15	Índice 17	Índice 19	
<b>Masculinos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-150p)</b>	<b>(-170p)</b>	<b>(-190p)</b>	<p><b>IDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15 e 16 anos * cumprindo critérios iguais</li> <li>17 e 18 anos</li> </ul> <p><b>CRITÉRIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atividades de Preparação – Índice JUN C</li> <li>Atividades de Avaliação – índice JUN B</li> <li>Atividades Principais – Índice JUN A</li> </ul> <p><b>Críticos – Treinadores Convidados:</b></p> <p><b>Atividades de Preparação</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ol> <p><b>Atividade de Avaliação e Principais</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Atleta melhor classificado no ranking europeu do escalão.</li> <li>Com atleta mais bem pontuado pela Tabela WA.</li> <li>Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.</li> </ol> <p>Para cada atividade, detalhada no Plano Anual (PAR) específicos de cada época, podem existir outros critérios.</p> <p><b>Exemplos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Usar os mesmos índices de referência em piscina curta (tabela 17).</li> <li>Melhor somatório de pontos WA num conjunto de provas.</li> <li>Provas mais pontuadas na tabela de pontos da WA.</li> </ul> <p><b>ESTÁGIOS</b></p> <p>Estágio 1 – Encontro Nacional de Seleção Nacionais</p> <p>Estágio 2 – JUN C – jan</p> <p>Estágio 3 – JUN B – abr (ver nota)</p> <p>Estágio 4 – JUN A – mai/jun</p> <p><b>COMPETIÇÕES</b></p> <p>Competição 1 – JUN C – jan/fev *TABELA 10</p> <p>Competição 2 – JUN B – abr/mai *TABELA 10</p> <p>Competição 3 – JUN B – mai/jun * TABELA 10 (ver nota)</p> <p>Competição 4 – JUN A – jun/jul</p> <p><b>Nota:</b> Realização dependente de condições financeiras de cada orçamento anual da FPN durante o Ciclo Olímpico.</p> <p><b>OBSERVAÇÕES</b></p> <p><b>Nota1:</b> Se os nadadores deste grupo conseguirem os tempos de qualificação para as competições principais dos mais velhos, a DTN-FPN pode permitir que participem nessa competição. Essa decisão dependerá do interesse da FPN e do desenvolvimento do nadador. Participar na competição principal dos mais velhos pode impedir que o nadador participe na principal competição internacional deste grupo.</p> <p><b>Nota2:</b> A FPN pode permitir que a DTN defina outras oportunidades para a obtenção de tempos de qualificação (mínimos/referência) em casos especiais e justificados. A DTN também pode propor a participação noutras atividades.</p>
50 L	00:21,91	00:23,34	00:23,56	00:23,79	
100 L	00:48,34	00:51,33	00:51,79	00:52,26	
200 L	01:46,26	01:53,05	01:54,10	01:55,18	
400 L	03:46,78	04:00,75	04:02,89	04:05,10	
800 L	07:48,90	08:18,41	08:22,95	08:27,65	
1500 L	15:00,99	15:57,20	16:05,82	16:14,76	
50 C	00:24,74	00:26,37	00:26,62	00:26,88	
100 C	00:53,68	00:57,09	00:57,62	00:58,16	
200 C	01:57,50	02:05,21	02:06,40	02:07,64	
50 B	00:27,05	00:28,78	00:29,05	00:29,33	
100 B	00:59,49	01:03,34	01:03,94	01:04,55	
200 B	02:09,68	02:17,75	02:18,98	02:20,26	
50 M	00:23,24	00:24,73	00:24,96	00:25,20	
100 M	00:51,58	00:54,87	00:55,37	00:55,90	
200 M	01:55,78	02:03,36	02:04,53	02:05,75	
200 E	01:57,94	02:05,30	02:06,43	02:07,60	
400 E	04:12,50	04:28,61	04:31,09	04:33,66	
<b>Femininos</b>	<b>JO28</b>	<b>(-150p)</b>	<b>(-170p)</b>	<b>(-190p)</b>	
50 L	00:24,69	00:26,29	00:26,53	00:26,79	
100 L	00:53,61	00:56,98	00:57,50	00:58,03	
200 L	01:57,26	02:04,69	02:05,83	02:07,01	
400 L	04:07,90	04:24,34	04:26,89	04:29,53	
800 L	08:26,71	08:59,46	09:04,51	09:09,75	
1500 L	16:09,09	17:13,28	17:23,22	17:33,54	
50 C	00:28,13	00:29,96	00:30,24	00:30,54	
100 C	00:59,99	01:03,88	01:04,48	01:05,11	
200 C	02:10,30	02:19,08	02:20,44	02:21,86	
50 B	00:30,69	00:32,72	00:33,03	00:33,36	
100 B	01:06,69	01:10,93	01:11,58	01:12,25	
200 B	02:23,91	02:33,24	02:34,68	02:36,18	
50 M	00:25,98	00:27,76	00:28,04	00:28,33	
100 M	00:57,82	01:01,52	01:02,09	01:02,68	
200 M	02:08,43	02:16,98	02:18,30	02:19,68	
200 E	02:11,47	02:19,89	02:21,19	02:22,53	
400 E	04:38,53	04:56,67	04:59,47	05:02,38	

### 3.8. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR SUB-23 (SN\_SUB23)

Tabela 14. Critérios do plano de atividades do PAR, para a Seleção Nacional Sénior SUB23 em cada época.

TABELA PISCINA LONGA		SUB23 A	SUB23 B	SUB23 C
Masculinos	JO28	Índice 7 (-70p)	Índice 9 (-90p)	Índice 11 (-110p)
50 L	00:21,91	00:22,53	00:22,72	00:22,92
100 L	00:48,34	00:49,65	00:50,05	00:50,46
200 L	01:46,26	01:49,22	01:50,13	01:51,07
400 L	03:46,78	03:52,88	03:54,75	03:56,69
800 L	07:48,90	08:01,78	08:05,73	08:09,82
1500 L	15:00,99	15:25,54	15:33,06	15:40,84
50 C	00:24,74	00:25,45	00:25,67	00:25,89
100 C	00:53,68	00:55,17	00:55,63	00:56,10
200 C	01:57,50	02:00,86	02:01,89	02:02,96
50 B	00:27,05	00:27,81	00:28,04	00:28,28
100 B	00:59,49	01:01,17	01:01,68	01:02,22
200 B	02:09,68	02:13,20	02:14,28	02:15,40
50 M	00:23,24	00:23,89	00:24,09	00:24,30
100 M	00:51,58	00:53,01	00:53,45	00:53,91
200 M	01:55,78	01:59,08	02:00,10	02:01,15
200 E	01:57,94	02:01,15	02:02,14	02:03,16
400 E	04:12,50	04:19,52	04:21,68	04:23,91
Femininos	JO28	Índice 7 (-70p)	Índice 9 (-90p)	Índice 11 (-110p)
50 L	00:24,69	00:25,39	00:25,60	00:25,82
100 L	00:53,61	00:55,08	00:55,53	00:56,00
200 L	01:57,26	02:00,50	02:01,49	02:02,52
400 L	04:07,90	04:15,05	04:17,25	04:19,53
800 L	08:26,71	08:40,98	08:45,36	08:49,90
1500 L	16:09,09	16:37,01	16:45,60	16:54,50
50 C	00:28,13	00:28,93	00:29,17	00:29,43
100 C	00:59,99	01:01,69	01:02,21	01:02,75
200 C	02:10,30	02:14,12	02:15,29	02:16,51
50 B	00:30,69	00:31,57	00:31,85	00:32,13
100 B	01:06,69	01:08,54	01:09,10	01:09,69
200 B	02:23,91	02:27,97	02:29,22	02:30,52
50 M	00:25,98	00:26,75	00:26,99	00:27,24
100 M	00:57,82	00:59,43	00:59,93	01:00,44
200 M	02:08,43	02:12,15	02:13,29	02:14,48
200 E	02:11,47	02:15,14	02:16,27	02:17,43
400 E	04:38,53	04:46,43	04:48,86	04:51,37

**IDADES**

- < 23 anos

**CRITÉRIOS**

- Atividades de Preparação – Índice SUB23 C
- Atividades de Avaliação – índice SUB23 B
- Atividades Principais – Índice SUB23 A

**Critérios – Treinadores Convidados:**

**Atividades de Preparação**

- Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.

**Atividade de Avaliação e Principais**

- Atleta melhor classificado no ranking europeu do escalão.
- Com atleta mais bem pontuado pela Tabela WA.
- Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.

Para cada atividade, detalhada no Plano Anual (PAR) específicos de cada época, podem existir outros critérios.

**Exemplos:**

- Usar os mesmos índices de referência em piscina curta (tabela 17).

**ESTÁGIOS**

Estágio 1 – Encontro Nacional de Seleção Nacionais  
Estágio 2 – SUB23 C – jan  
Estágio 3 – SUB23 B – abr (ver nota)  
Estágio 4 – SUB23 A – mai/jun

**COMPETIÇÕES**

Competição 1 – SUB23 C – jan/fev \*TABELA 10  
Competição 2 – SUB23 B – abr/mai \*TABELA 10 (ver nota)  
Competição 3 – SUB23 B – mai/jun \* TABELA 10  
Competição 4 – SUB23 A – jun/jul

**Nota:** Realização dependente de condições financeiras de cada orçamento anual da FPN durante o Ciclo Olímpico.

**OBSERVAÇÕES**

**Nota1:** A participação em Campeonatos da Europa Absolutos em PL e em PC, bem como Campeonatos do Mundo em PC está condicionada à obtenção dos critérios da SN\_SEN.

**Nota2:** A participação em Campeonatos do Mundo em PL e Jogos Olímpicos está condicionada à obtenção de mínimos de acesso publicados pela WA e COI, bem como os prazos para obtenção dos mesmos.

**Nota2:** A FPN pode permitir que a DTN defina outras oportunidades para a obtenção de tempos de qualificação (mínimos/referência) em casos especiais e justificados. A DTN também pode propor a participação noutras atividades.

### 3.9. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR (SN\_SEN)

Tabela 15. Critérios do plano de atividades do PAR, para a Seleção Nacional Sénior em cada época.

TABELA PISCINA LONGA		SEN-A	SEN-B	SEN-C
Masculinos	JO28	Índice 4 (-40p)	Índice 6 (-60p)	Índice 8 (-80p)
50 L	00:21,91	00:22,26	00:22,44	00:22,63
100 L	00:48,34	00:49,07	00:49,45	00:49,84
200 L	01:46,26	01:47,91	01:48,78	01:49,67
400 L	03:46,78	03:50,19	03:51,97	03:53,81
800 L	07:48,90	07:56,09	07:59,85	08:03,74
1500 L	15:00,99	15:14,69	15:21,87	15:29,27
50 C	00:24,74	00:25,13	00:25,34	00:25,56
100 C	00:53,68	00:54,51	00:54,95	00:55,40
200 C	01:57,50	01:59,37	02:00,35	02:01,37
50 B	00:27,05	00:27,47	00:27,69	00:27,92
100 B	00:59,49	01:00,43	01:00,92	01:01,42
200 B	02:09,68	02:11,65	02:12,68	02:13,74
50 M	00:23,24	00:23,60	00:23,79	00:23,99
100 M	00:51,58	00:52,38	00:52,80	00:53,23
200 M	01:55,78	01:57,62	01:58,59	01:59,58
200 E	01:57,94	01:59,73	02:00,67	02:01,64
400 E	04:12,50	04:16,42	04:18,47	04:20,59
Femininos	JO28	Índice 4 (-40p)	Índice 6 (-60p)	Índice 8 (-80p)
50 L	00:24,69	00:25,08	00:25,28	00:25,49
100 L	00:53,61	00:54,43	00:54,86	00:55,30
200 L	01:57,26	01:59,07	02:00,02	02:00,99
400 L	04:07,90	04:11,89	04:13,98	04:16,14
800 L	08:26,71	08:34,67	08:38,84	08:43,15
1500 L	16:09,09	16:24,66	16:32,82	16:41,27
50 C	00:28,13	00:28,57	00:28,81	00:29,05
100 C	00:59,99	01:00,94	01:01,43	01:01,94
200 C	02:10,30	02:12,43	02:13,54	02:14,70
50 B	00:30,69	00:31,18	00:31,44	00:31,71
100 B	01:06,69	01:07,72	01:08,26	01:08,82
200 B	02:23,91	02:26,18	02:27,37	02:28,59
50 M	00:25,98	00:26,41	00:26,64	00:26,87
100 M	00:57,82	00:58,72	00:59,19	00:59,68
200 M	02:08,43	02:10,50	02:11,59	02:12,71
200 E	02:11,47	02:13,52	02:14,59	02:15,70
400 E	04:38,53	04:42,94	04:45,25	04:47,63

**IDADES**

- > 14 anos

**CRITÉRIOS**

- Atividades de Preparação – Índice SEN C
- Atividades de Avaliação – índice SEN B
- Atividades Principais – Índice SEN A

**Critérios – Treinadores Convidados:**

**Atividades de Preparação**

1. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.

**Atividade de Avaliação e Principais**

1. Atleta melhor classificado no ranking europeu do escalão.
2. Com atleta mais bem pontuado pela Tabela WA.
3. Maior n.º de atletas selecionados. Em situação de igualdade prevalece pelo mais pontuado pela Tabela WA.

Para cada atividade, detalhada no Plano Anual (PAR) específicos de cada época, podem existir outros critérios.

**Exemplos:**

- Usar os mesmos índices de referência em piscina curta (tabela 17).

**ESTÁGIOS**

Estágio 1 – Encontro Nacional de Seleção Nacionais  
Estágio 2 – SEN C – jan  
Estágio 3 – SEN B – abr  
Estágio 4 – SEN A – mai/jun

**COMPETIÇÕES**

Competição 1 – SEN B – out/nov (ver nota1)  
Competição 2 – SEN A – nov/dez  
Competição 3 – SEN C – jan/fev \*TABELA 10  
Competição 4 – SEN B – abr/mai \*TABELA 10 (ver nota)  
Competição 5 – SEN B – mai/jun \* TABELA 10  
Competição 6 – SEN A – jun/jul

**Nota1:** Avaliação da necessidade de realização da competição 1 em PC para aferição para CM ou CE em PC.  
**Nota2:** Realização dependente de condições financeiras de cada orçamento anual da FPN durante o Ciclo Olímpico.

**OBSERVAÇÕES**

**Nota1:** A participação em Campeonatos do Mundo em PL e Jogos Olímpicos está condicionada à obtenção de mínimos de acesso publicados pela WA e COI, bem como os prazos para obtenção dos mesmos.  
**Nota2:** A FPN pode permitir que a DTN defina outras oportunidades para a obtenção de tempos de qualificação (mínimos/referência) em casos especiais e justificados. A DTN também pode propor a participação noutras atividades.

### 3.10. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR ELITE (SN\_SE)

Os nadadores que disponham de apoio concedido pelo COP à preparação até ao dia 15 de setembro antes do início de cada época desportiva, deverão apresentar um plano de preparação à direção técnica da FPN, através do seu treinador. O plano apresentado será analisado e sujeito a aprovação da direção da FPN. A preparação é apoiada pela FPN na exata medida do apoio concedido pelo COP à preparação.

- Bolsa de Preparação Olímpica
- Bolsa Esperanças Olímpicas

**Nota:** Os atletas com bolsa de esperanças olímpicas, poderão mediante proposta, análise e validação, integrar ações deste calendário de preparação individual ou outra atividade adequada à sua preparação, apoiada pela FPN na exata medida do apoio concedido pelo COP à preparação.

Atletas que apesar de não estarem integrados na PREPOL, estejam selecionados para principal competição do escalão sénior (absoluto) dessa época, poderão requerer a integração numa das atividades a definir para este grupo no Plano de Alto Rendimento Específico para cada época, através da apresentação de um plano de preparação e sua justificação, o qual será analisado pela direção técnica nacional, e posteriormente submetido à aprovação da direção da FPN o apoio parcial ou total.

### 3.11. SELEÇÕES NACIONAIS – PARTICIPAÇÃO DE ESTAFETAS

A FPN, tendo em como finalidade promover o desenvolvimento de competências essenciais para melhorar o desempenho em provas de estafetas nas principais competições da presente época desportiva, irá definir critérios com o objetivo de criar condições e oportunidades para a possível participação de uma equipa de estafetas nos próximos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028. Assim, iremos considerar cada época desportiva, os Campeonatos da Europa e do Mundo de Juniores, os Campeonatos da Europa de Sub 23 – Seniores e os Campeonatos da Europa e do Mundo em Piscina Longa, integrando as estafetas que tenham obtido a marca de referência pelo somatório de tempos obtidos até à data de fecho das inscrições de cada uma das competições mencionadas.

A participação das estafetas implica que os quatro elementos definidos tenham obrigatoriamente de competir nas referidas competições, ou que tenham obtido a marca de referência pelo somatório de tempos em pelo menos 2 estafetas. Um dos tempos de um dos elementos (previsível 1º elemento da estafeta) deverá ser oficial, os restantes poderão ser parciais de estafeta oficiais.

**Tabela 16:** Marcas de referência pelo somatório de tempos.

Estafeta	CE JUN	CM JUN	CE SUB23	CE ABS	CM ABS
4x100 Liv Mas	03:27.00	03:25.00		03:18.00	03:16.00
4x200 Liv Mas	07:33.00	07:31.00		07:18.00	07:15.00
4x100 Est Mas	03:47.00	03:45.00		03:39.00	03:36.00
4x100 Liv Fem	03:52.00	03:50.00		03:45.00	03:43.00
4x200 Liv Fem	08:22.00	08:20.00		08:06.00	08:03.00
4x100 Est Fem	04:13.00	04:11.00		04:05.00	04:02.00
4x100 Liv Misto	03:41.00	03:39.00	03:37.00	03:35.00	03:33.00
4x100 Est Misto	04:00.00	03:58.00	03:54.00	03:52.00	03:49.00
4X200 Liv Misto				07:47.00	

**Nota:** Marcas de referência pelo somatório de tempos efetuadas por estimativa ao 12º classificado das edições anteriores das competições, arredondando superiormente no segundo seguinte.

**Nota:** Nos Campeonatos da Europa e do Mundo em piscina curta, dentro dos selecionados para estas competições, cumprindo os índices de integração em provas individuais, poderá a DTN avaliar a inscrição de uma ou mais estafetas que tenham a possibilidade pelo acesso a classificação abaixo do 12º lugar da geral.

### 3.12. TABELA DE REFERÊNCIA EM PISCINA CURTA

A tabela de referência em piscina curta poderá servir para a definição de critérios de acesso às atividades de seleção dos diferentes grupos que serão definidas para os meses de janeiro e fevereiro, assim como para a participação nos Campeonatos Europeus Absolutos de piscina curta.

- Seleção Nacional de Promessas Aquáticas (SN\_PA): Índice 13/20/27
- Seleção Nacional Jovem (SN\_JOV): Índice 21/23/25
- Seleção Nacional Júnior (SN\_JUN): Índice 15/17/19
- Seleção Nacional Sênior SUB23 (SN\_SUB23): Índice 7/9/11
- Seleção Nacional Sênior (SN\_SEN): Índice 4/6/8

**Tabela 17:** Tabela de referência em piscina curta.

TABELA PISCINA CURTA		Índice 4	Índice 6	Índice 7	Índice 8	Índice 9	Índice 11	Índice 13	Índice 15	Índice 17	Índice 19	Índice 20	Índice 21	Índice 23	Índice 25	Índice 27
Masculinos	Pontuação	(-40p)	(-60p)	(-70p)	(-80p)	(-90p)	(-110p)	(-130p)	(-150p)	(-170p)	(-190p)	(-200p)	(-210p)	(-230p)	(-250p)	(-270p)
50 L	869	00:21,46	00:21,63	00:21,72	00:21,82	00:21,91	00:22,10	00:22,30	00:22,50	00:22,71	00:22,93	00:23,05	00:23,16	00:23,40	00:23,65	00:23,91
100 L	911	00:46,95	00:47,32	00:47,51	00:47,70	00:47,89	00:48,28	00:48,69	00:49,12	00:49,55	00:50,01	00:50,24	00:50,48	00:50,97	00:51,48	00:52,01
200 L	884	01:45,13	01:45,97	01:46,40	01:46,84	01:47,29	01:48,21	01:49,15	01:50,14	01:51,15	01:52,21	01:52,75	01:53,31	01:54,45	01:55,64	01:56,88
400 L	914	03:42,01	03:43,73	03:44,61	03:45,50	03:46,41	03:48,28	03:50,20	03:52,19	03:54,25	03:56,39	03:57,49	03:58,61	04:00,91	04:03,31	04:05,80
800 L	896	07:46,93	07:50,62	07:52,51	07:54,43	07:56,39	08:00,39	08:04,53	08:08,82	08:13,27	08:17,88	08:20,25	08:22,67	08:27,65	08:32,83	08:38,23
1500 L	903	14:49,34	14:56,32	14:59,89	15:03,51	15:07,20	15:14,76	15:22,58	15:30,67	15:39,05	15:47,75	15:52,22	15:56,77	16:06,15	16:15,91	16:26,07
50 C	863	00:23,60	00:23,79	00:23,89	00:23,99	00:24,10	00:24,31	00:24,53	00:24,75	00:24,99	00:25,24	00:25,36	00:25,49	00:25,76	00:26,03	00:26,32
100 C	888	00:51,06	00:51,46	00:51,67	00:51,89	00:52,10	00:52,54	00:53,00	00:53,48	00:53,97	00:54,48	00:54,74	00:55,01	00:55,56	00:56,13	00:56,73
200 C	864	01:52,66	01:53,59	01:54,06	01:54,55	01:55,04	01:56,05	01:57,09	01:58,17	01:59,30	02:00,46	02:01,07	02:01,68	02:02,95	02:04,27	02:05,65
50 B	883	00:26,41	00:26,62	00:26,73	00:26,84	00:26,96	00:27,19	00:27,43	00:27,67	00:27,93	00:28,20	00:28,33	00:28,47	00:28,76	00:29,06	00:29,37
100 B	874	00:58,73	00:59,20	00:59,45	00:59,70	00:59,95	01:00,47	01:01,00	01:01,56	01:02,14	01:02,74	01:03,05	01:03,36	01:04,01	01:04,69	01:05,39
200 B	906	02:06,07	02:07,05	02:07,56	02:08,07	02:08,59	02:09,66	02:10,76	02:11,91	02:13,09	02:14,32	02:14,95	02:15,59	02:16,92	02:18,29	02:19,73
50 M	880	00:23,05	00:23,24	00:23,33	00:23,43	00:23,53	00:23,73	00:23,94	00:24,16	00:24,38	00:24,61	00:24,73	00:24,86	00:25,11	00:25,37	00:25,65
100 M	887	00:50,51	00:50,91	00:51,12	00:51,33	00:51,54	00:51,98	00:52,44	00:52,91	00:53,40	00:53,90	00:54,16	00:54,43	00:54,97	00:55,54	00:56,14
200 M	866	01:53,90	01:54,84	01:55,31	01:55,80	01:56,30	01:57,31	01:58,37	01:59,46	02:00,59	02:01,77	02:02,38	02:03,00	02:04,28	02:05,61	02:07,00
100 E	841	00:53,06	00:53,51	00:53,74	00:53,98	00:54,22	00:54,71	00:55,21	00:55,74	00:56,29	00:56,86	00:57,15	00:57,45	00:58,08	00:58,72	00:59,40
200 E	903	01:55,14	01:56,05	01:56,51	01:56,98	01:57,46	01:58,44	01:59,45	02:00,50	02:01,58	02:02,71	02:03,29	02:03,88	02:05,09	02:06,36	02:07,68
400 E	886	04:08,29	04:10,28	04:11,29	04:12,33	04:13,38	04:15,54	04:17,78	04:20,09	04:22,49	04:24,98	04:26,26	04:27,57	04:30,26	04:33,07	04:35,99
TABELA PISCINA CURTA		Índice 4	Índice 6	Índice 7	Índice 8	Índice 9	Índice 11	Índice 13	Índice 15	Índice 17	Índice 19	Índice 20	Índice 21	Índice 23	Índice 25	Índice 27
Femininos	Pontuação	(-40p)	(-60p)	(-70p)	(-80p)	(-90p)	(-110p)	(-130p)	(-150p)	(-170p)	(-190p)	(-200p)	(-210p)	(-230p)	(-250p)	(-270p)
50 L	874	00:24,36	00:24,55	00:24,66	00:24,76	00:24,86	00:25,08	00:25,30	00:25,53	00:25,77	00:26,02	00:26,15	00:26,28	00:26,55	00:26,83	00:27,12
100 L	897	00:52,89	00:53,31	00:53,53	00:53,74	00:53,96	00:54,42	00:54,89	00:55,37	00:55,87	00:56,40	00:56,66	00:56,94	00:57,50	00:58,09	00:58,70
200 L	891	01:56,39	01:57,31	01:57,79	01:58,27	01:58,76	01:59,77	02:00,80	02:01,88	02:03,00	02:04,16	02:04,75	02:05,36	02:06,61	02:07,91	02:09,27
400 L	856	04:07,52	04:09,58	04:10,63	04:11,70	04:12,79	04:15,03	04:17,35	04:19,76	04:22,26	04:24,86	04:26,20	04:27,56	04:30,38	04:33,33	04:36,40
800 L	876	08:28,84	08:30,95	08:33,06	08:35,20	08:37,37	08:41,84	08:46,46	08:51,26	08:56,23	09:01,39	09:04,05	09:06,76	09:12,35	09:18,17	09:24,25
1500 L	857	16:11,56	16:19,62	16:23,75	16:27,96	16:32,23	16:41,01	16:50,11	16:59,54	17:09,34	17:19,53	17:24,78	17:30,14	17:41,19	17:52,72	18:04,77
50 C	871	00:26,86	00:27,08	00:27,19	00:27,31	00:27,42	00:27,66	00:27,91	00:28,16	00:28,43	00:28,71	00:28,85	00:28,99	00:29,29	00:29,60	00:29,93
100 C	873	00:58,34	00:58,82	00:59,06	00:59,31	00:59,56	01:00,07	01:00,61	01:01,16	01:01,74	01:02,33	01:02,64	01:02,96	01:03,60	01:04,28	01:04,98
200 C	844	02:07,91	02:08,99	02:09,54	02:10,10	02:10,68	02:11,85	02:13,07	02:14,34	02:15,65	02:17,02	02:17,73	02:18,45	02:19,94	02:21,49	02:23,11
50 B	858	00:30,34	00:30,59	00:30,72	00:30,85	00:30,98	00:31,26	00:31,54	00:31,83	00:32,14	00:32,46	00:32,62	00:32,79	00:33,13	00:33,49	00:33,87
100 B	889	01:05,85	01:06,38	01:06,65	01:06,92	01:07,20	01:07,77	01:08,36	01:08,97	01:09,60	01:10,26	01:10,60	01:10,94	01:11,65	01:12,39	01:13,16
200 B	873	02:23,01	02:24,17	02:24,77	02:25,37	02:25,99	02:27,26	02:28,56	02:29,92	02:31,33	02:32,79	02:33,54	02:34,31	02:35,90	02:37,55	02:39,27
50 M	831	00:26,36	00:26,58	00:26,70	00:26,82	00:26,94	00:27,18	00:27,44	00:27,70	00:27,98	00:28,27	00:28,42	00:28,57	00:28,88	00:29,21	00:29,55
100 M	883	00:57,21	00:57,67	00:57,90	00:58,14	00:58,38	00:58,88	00:59,40	00:59,93	01:00,49	01:01,07	01:01,36	01:01,66	01:02,29	01:02,94	01:03,61
200 M	853	02:08,15	02:09,21	02:09,76	02:10,32	02:10,88	02:12,05	02:13,25	02:14,51	02:15,81	02:17,16	02:17,85	02:18,56	02:20,03	02:21,56	02:23,16
100 E	902	00:58,82	00:59,28	00:59,52	00:59,76	01:00,00	01:00,50	01:01,02	01:01,56	01:02,11	01:02,69	01:02,99	01:03,29	01:03,91	01:04,56	01:05,23
200 E	883	02:09,01	02:10,04	02:10,58	02:11,12	02:11,66	02:12,79	02:13,96	02:15,16	02:16,42	02:17,72	02:18,39	02:19,07	02:20,47	02:21,94	02:23,47
400 E	870	04:35,56	04:37,81	04:38,96	04:40,14	04:41,33	04:43,78	04:46,31	04:48,94	04:51,67	04:54,50	04:55,96	04:57,45	05:00,51	05:03,71	05:07,05

#### Justificação dos Índices:

As tabelas de integração nas atividades do PAR foram desenvolvidas tendo por base os mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028 nas provas olímpicas (previsão tendo em consideração a manutenção dos critérios de definição habitualmente utilizados nas edições anteriores). Nas provas não olímpicas (50 mariposa, 50 costas e 50 bruços) foi utilizada a referência do oitavo tempo da meia final do último mundial de



---

Doha. Foi verificada a pontuação FINA de cada um dos mínimos de acesso. Cada um dos índices criados representa o tempo obtido pela redução de 10 pontos a cada mínimo de acesso. A tabela de piscina curta representa a conversão através da tabela de piscina longa.