



Regulamento:

- CAR: JAMOR
- CTAR: COIMBRA

CICLO 2025-2028



ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE..... | 3 |
| REGULAMENTO DE FUNCIONAMENTO..... | 4 |
| 1. Disposições Gerais..... | 4 |
| 1.1. OBJETIVOS E FINALIDADE DOS CENTROS..... | 4 |
| 1.2. ENQUADRAMENTO | 4 |
| 1.3. ÂMBITO DE APLICAÇÃO | 4 |
| 2. Estrutura e Organização..... | 4 |
| 2.1. LOCALIZAÇÃO E INFRAESTRUTURAS..... | 4 |
| 2.2. EQUIPA TÉCNICA E ADMINISTRATIVA | 4 |
| 2.3. ORGANOGRAMA | 5 |
| 3. Acesso e Admissão | 5 |
| 3.1. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO DOS NADADORES | 5 |
| 3.2. PROCESSO DE FINANCIAMENTO | 6 |
| 3.3. PROCESSO DE CANDIDATURA | 6 |
| 3.4. CONDIÇÕES DE PERMANÊNCIA..... | 7 |
| 4. Direitos e Deveres | 7 |
| 4.1. DIREITOS | 7 |
| 4.2. DEVERES..... | 8 |
| 5. Regime Disciplinar | 8 |
| 5.1. PENALIDADES E SANÇÕES | 8 |
| 6. Especificidades de cada Estrutura de Alto Rendimento | 9 |
| 6.1. COMUNS ÀS 2 ESTRUTURAS | 9 |
| 6.2. CAR JAMOR..... | 10 |
| 6.3. CTAR COIMBRA..... | 11 |
| 7. Ficha de Candidatura | 12 |
| 8. Disposições Finais..... | 14 |
| 8.1. CASOS OMISSOS | 14 |
| 8.2. ENTRADA EM VIGOR E PUBLICIDADE DO REGULAMENTO..... | 14 |
| 8.3. REVISÃO ANUAL DO REGULAMENTO..... | 14 |
| 8.4. REVOGAÇÃO DE REGULAMENTOS ANTERIORES..... | 14 |

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

Caros membros da comunidade da natação portuguesa,

É com grande satisfação que apresento o Regulamento do Centro de Alto Rendimento, CAR do Jamor, e do Centro de Treino de Alto Rendimento (CTAR) de Coimbra, um documento abrangente que orienta o seu funcionamento. Este regulamento define a estrutura, organização e funcionamento, com o objetivo de criar um ambiente propício ao desenvolvimento dos nossos nadadores.

A aposta na melhoria das condições de treino, acompanhamento e monitorização dos nossos nadadores é um pilar fundamental deste regulamento. Através da disponibilização de infraestruturas de qualidade, da formação contínua das equipas técnicas e da implementação de tecnologias de avaliação e controlo do treino, procuramos criar um ambiente otimizado para o desenvolvimento do potencial de cada nadador. Acreditamos que este investimento se traduzirá em ganhos significativos de performance e na consolidação da natação portuguesa como uma referência a nível internacional.

Iremos procurar proporcionar aos nadadores um acompanhamento académico, que lhes permita conciliar os treinos com os estudos e alcançar o sucesso em ambas as áreas. Acreditamos que o desenvolvimento académico não só contribui para o futuro profissional dos nadadores, como também promove o seu desenvolvimento pessoal e cognitivo, com impacto positivo no seu desempenho desportivo

O regulamento abrange uma vasta gama de aspetos, incluindo:

- **Acesso e Admissão:** Define os critérios e o processo de admissão de nadadores, treinadores e outros elementos do staff técnico.
- **Funcionamento Geral:** Estabelece o horário de funcionamento, as regras de utilização das instalações e os procedimentos de manutenção.
- **Programação e Atividades:** Descreve os planos de treino e competição, os programas de formação técnica, as atividades de desenvolvimento pessoal e educacional e os eventos/competições.
- **Direitos e Deveres:** Esclarece os direitos e deveres dos nadadores, treinadores, staff técnico e da direção.
- **Regime Disciplinar:** Define as normas de conduta e as penalizações para qualquer infração.
- **Gestão e Sustentabilidade:** Aborda os recursos financeiros, as políticas de sustentabilidade e as considerações ambientais.
- **Monitorização e Avaliação:** Define indicadores de desempenho e o processo de revisão e atualização do regulamento.

Este regulamento é o resultado de um esforço conjunto e agradeço a todos os que contribuíram para o seu desenvolvimento. Estou confiante de que será uma ferramenta valiosa na nossa busca pela excelência na natação.

Convido-vos a familiarizarem-se com este novo regulamento, que está disponível no site da Federação Portuguesa de Natação.

Obrigado pela vossa dedicação e apoio contínuos.

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

Regulamento de Funcionamento

Considerando o Centro de Alto Rendimento, CAR Jamor, acrescido do Centro de Treino de Alto de Rendimento (CTAR) de Coimbra, pretendemos com este regulamento, elaborar um documento que integre as especificidades de cada um, definindo um conjunto de critérios de admissão, de funcionamento e de avaliação.

1. Disposições Gerais

1.1. Objetivos e Finalidade dos Centros

Estas estruturas de apoio ao treino, são estruturas destinadas ao treino, preparação e desenvolvimento de nadadores, para e no alto rendimento ou jovens talentos desportivos, com o objetivo de promover a natação, desenvolver competências técnicas e alcançar resultados competitivos de nível internacional. A missão destas estruturas é proporcionar aos nadadores as condições ideais para que possam atingir o seu máximo potencial, contribuindo para o sucesso do desporto nacional. Nos 2 casos, o foco principal é a natação pura, águas abertas e natação adaptada, com o objetivo de integrar em cada um, o máximo de 20 nadadores, sendo 8 a 10 em regime interno e 8 a 10 em regime externo.

1.2. Enquadramento

Funcionam em articulação com diferentes entidades parceiras e associadas. No caso do CTAR de Coimbra, o acordo multipartido que o rege envolve a Federação Portuguesa de Natação (FPN), a Câmara Municipal de Coimbra, a Universidade de Coimbra, a Associação de Natação de Coimbra e o Instituto Politécnico de Coimbra. O CAR Jamor, por sua vez, é uma estrutura integrada no Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ).

1.3. Âmbito de Aplicação

Este regulamento aplica-se a todos os utilizadores destas 2 estruturas de treino de e para o alto rendimento. É importante que todos os utilizadores estejam cientes das regras e normas de funcionamento, de forma a garantir um ambiente positivo e profícuo.

2. Estrutura e Organização

2.1. Localização e Infraestruturas

O **CTAR de Coimbra**, por exemplo, utiliza o Centro Olímpico de Piscinas Municipais, considerado uma das melhores infraestruturas do país para a prática da natação.

- Localização: <https://maps.app.goo.gl/zTgx1RSu1JxxPe8U8>

O **CAR Jamor**, para além das infraestruturas desportivas, dispõe de residência para acolher atletas em regime interno, refeitório, área social e de lazer, apoio médico e de fisioterapia, entre outros.

- Localização: <https://maps.app.goo.gl/pa2DrMG5V4BabSuK8>

2.2. Equipa Técnica e Administrativa

A estrutura global integra uma equipa multidisciplinar qualificada, que inclui treinadores experientes, preparador físico, biomecânico, fisioterapeutas, nutricionista, psicólogo do desporto e médicos e outros.

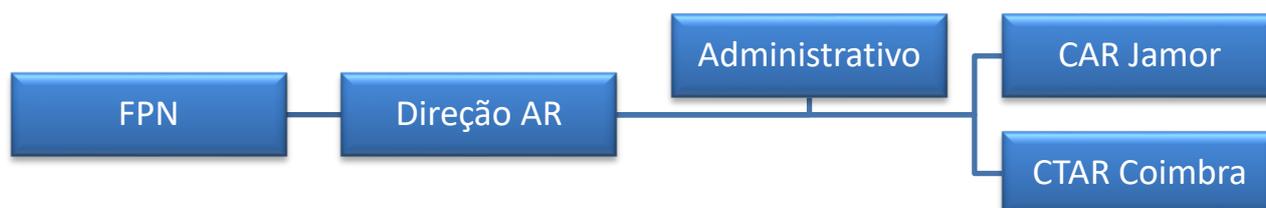
Contato de gestão administrativa: secretaria@fpnatacao.pt

Contato de gestão funcional: Ricardo Antunes – ricardo.antunes@fpnatacao.pt

2.3. Organograma

A estrutura hierárquica e as linhas de reporte de cada estrutura orgânica estão definidas num organograma, que especifica as responsabilidades de cada cargo. A gestão desportiva e administrativas de todas as estruturas é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Natação, enquanto a gestão de infraestruturas é da responsabilidade das entidades proprietárias.

Responsabilidade da FPN:



3. Acesso e Admissão

3.1. Critérios de Seleção dos Nadadores

Mediante candidatura, a Federação Portuguesa de Natação poderá enquadrar nadadores no CAR e no CTAR, tendo em consideração os seguintes regimes:

- Praticantes em regime interno (apenas nos CAR).
- Praticantes em regime externo.
- Praticantes em regime de utilização periódica.

Praticantes em Regime Interno

A integração de praticantes em regime interno, a qual estará sujeita às seguintes prioridades de acesso:

- a) Praticantes de Alto Rendimento do Nível A (*) e/ou integrados no Projeto Olímpico ou esperanças Olímpicas;
- b) Praticantes de Alto Rendimento do Nível B (*);
- c) Praticantes de Alto Rendimento do Nível C (**);
- d) Praticantes que ainda não conseguiram alcançar o estatuto de Alto Rendimento, mas estão envolvidos em projetos especiais de preparação e/ou pré-selecionados para uma Representação Nacional em eventos de expressão internacional;
- e) Praticantes indicados pela FPN como Jovens Talentos, ou seja, atletas que revelem particulares condições desportivas, que possuam níveis de desempenho e de rendimento excecionais no escalão etário a que pertencem, mas que estejam sujeitos a limitações inerentes às condições de treino ou de enquadramento técnico no seu clube de origem ou a limitações relacionadas com os recursos financeiros da sua família.

Notas:

(*) - De acordo com o D.L. nº 272/2009 de 01 de Outubro.

(**) - De acordo com o D.L. nº 272/2009 de 01 de Outubro e a Portaria nº 325/2010 de 16 de Junho.

Praticantes em Regime Externo

A FPN poderá integrar nadadores no CAR e CTAR em regime externo, para os atletas mencionados nas prioridades de acesso anteriormente mencionadas, que treinem integrados nos respetivos grupos de trabalho, embora não usufruem de alojamento e alimentação.

Praticantes em Regime de Utilização Periódica

A Federação Portuguesa de Natação poderá integrar praticantes em regime de utilização periódica sempre que sejam desenvolvidos projetos especiais de preparação no âmbito das suas Seleções Nacionais, tendo como local de concentração o CAR e CTAR. Deverão ser solicitados com antecedência de 1 mês, sendo o alojamento e alimentação assegurados pelos requerentes, excetuando nadadores que estejam integrados no Projeto de Preparação Olímpica e Projeto Esperanças Olímpicas, com 100% de apoio pela FPN.

3.2. Processo de Financiamento

Para os praticantes em regime interno ou externo, cada nadador será responsável pelo pagamento mensal à FPN de:

| Nível | Regime Interno | Regime Externo |
|---|----------------------------------|--------------------------------|
| Projeto Olímpico/Esperanças | Isento | Isento |
| Praticantes de Alto Rendimento Nível A | | |
| Praticantes de Alto Rendimento Nível B | 350,00 €/mês 3850,00 €/ano | 100,00 €/mês 1.100,00 €/ano |
| Praticantes de Alto Rendimento Nível C | 400,00 €/mês 4.400,00 €/ano | 125,00 €/mês 1.375,00 €/ano |
| Projetos Especiais de Preparação ou Seleção Nacional | 450,00 €/mês 4.950,00 €/ano | 150,00 €/mês 1.650,00 €/ano |
| Praticantes considerados Jovem Talento | 500,00 €/mês 5.500,00 €/ano | 175,00 €/mês 1.925,00 €/ano |
| Nadadores Estrangeiros que cumpram critérios de acesso | 1000,00 €/mês 11.000,00 €/ano | 350,00 €/mês 3.850,00 €/ano |

Para os **praticantes em regime de utilização periódica**, considerando que as despesas de alojamento, alimentação e enquadramento técnico, cada nadador será responsável pelo pagamento de:

- **Isento para Praticante de Alto Rendimento do Nível A e/ou integrado no Projeto Olímpico/Esperanças.**
- **Restantes escalões de integração:**
 - **25,00 €/dia para o acompanhamento técnico**, assumindo o nadador as despesas de alimentação e alojamento.
 - Avaliação Biomecânica das Técnicas de Nado, para deteção de erros e definição de estratégias para correção das mesmas e Avaliação Fisiológica, através da medição de lactato em Step Test para determinação das velocidades alvo de cada zona de treino. Para a realização de ambas as avaliações, para cada nadador, o valor é de **75,00 €**.

3.3. Processo de Candidatura

As candidaturas dos nadadores devem ser enviadas para a FPN, tendo em consideração as seguintes fases processuais:

- **Fase I – Candidatura do Nadador**

Os nadadores devem enviar as candidaturas preenchidas digitalmente e restante documentação de suporte, até ao dia 30 de junho, para o endereço de correio eletrónico: secretaria@fpnatacao.pt

Documentos a apresentar:

- Ficha de Candidatura do Atleta - informação pessoal, desportiva e académica de cada atleta candidato, bem como a natureza dos apoios requeridos;
- Certificado de Habilitações (comprovativo de frequência escolar/formativa) ou Ficha ENES relativo à época/ano em curso;
- Termo de Responsabilidade de Integração do Praticante Desportivo na Residência, caso seja aplicável.

● Fase II – Nadador

Após a apreciação e validação das candidaturas, até ao dia 15 de julho, de acordo com os requisitos de acesso ao CAR e CTAR, a FPN comunicará quais os atletas admitidos; e enviará toda a documentação a seguir indicada, para que seja preenchida pelos nadadores (formulários on-line) e entregue com assinatura da Federação e do atleta ou do Encarregado de Educação (restantes documentos).

O preenchimento dos formulários e apresentação dos documentos é requisito obrigatório para a entrada dos atletas na Residência.

Procedimentos necessários:

- Boletim de Vacinas – Envio de PDF obtido em <https://servicos.min-saude.pt/utente/> através do número de Utente de Saúde;
- Questionário Médico (preenchimento on-line);
- Preferências e Intolerâncias Alimentares (preenchimento on-line);
- Consentimento informado (documento enviado digitalmente ou entregue presencialmente no secretariado, com assinatura da Federação e do Atleta ou do Encarregado de Educação).

● Fase III – Entrada na Residência

A entrada dos atletas na Residência (Jamor) poderá realizar-se após confirmação de agendamento de check-in, numa data a definir, para início em setembro. O agendamento de check-in deverá ser realizado através do email secretaria@fpnatacao.pt.

No momento de check-in, todos os atletas admitidos pela primeira vez realizarão uma reunião individual de apresentação, desejavelmente na presença dos pais/encarregados de educação.

O período de permanência dos atletas na Residência (Jamor) termina no dia 31 de julho da época que se inicia.

● Fase IV – Pagamentos

Cada nadador integrado no CAR e CTAR, deve efetuar o pagamento mensal correspondente ao seu regime de integração e prioridade de acesso até ao dia 8 de cada mês, num total de 11 mensalidades.

3.4. Condições de Permanência

A permanência no CAR e CTAR depende do cumprimento de requisitos de desempenho, conduta e normas do regulamento. A avaliação contínua do desempenho desportivo e do aproveitamento escolar dos atletas é essencial para garantir que os objetivos estão a ser atingidos.

4. Direitos e Deveres

4.1. Direitos

- Acesso a instalações e equipamentos: Ter à disposição a piscina nos horários definidos, assim como o acesso ao ginásio e a outros recursos necessários para o treino de alto nível que estejam disponíveis.
- Acompanhamento técnico especializado: Beneficiar da orientação de treinadores qualificados e restante equipa multidisciplinar de apoio no CAR e CTAR.

- Programa de treino individualizado: Receber um plano de treino personalizado, adaptado às suas necessidades, objetivos e características físicas.
- Apoio médico e de saúde: Ter acesso a consultas médicas programadas, exames de avaliação física e tratamento em caso de lesão.
- Apoio psicossocial: Contar com suporte psicológico para lidar com as exigências do treino, competição e vida pessoal.
- Participação em competições: Ter a oportunidade de participar em competições a nível regional e nacional acordadas na reunião de início de época e internacional, de acordo o cumprimento dos critérios do Plano de Alto Rendimento da sua disciplina.
- Condições de alojamento e alimentação adequadas para os nadadores integrados em regime interno.
- Respeito e igualdade de tratamento: Ser tratado com respeito, dignidade e sem qualquer forma de discriminação.
- Informação clara e transparente: Receber informações relevantes sobre o funcionamento do centro, regulamentos, programas de treino e competições.
- Expressar opiniões e apresentar sugestões: Ter canais de comunicação abertos para expressar as suas opiniões e contribuir para a melhoria do centro.

4.2. Deveres

- Cumprir rigorosamente o programa de treino: Dedicar-se aos treinos com empenho, disciplina e assiduidade, seguindo as orientações da equipa técnica e restante equipa multidisciplinar.
- Respeitar as regras e regulamentos do centro e das instalações utilizadas: Cumprir as normas de funcionamento das instalações, horários e códigos de conduta.
- Cuidar das instalações e equipamentos: Utilizar os recursos de forma responsável e contribuir para a sua conservação.
- Manter uma conduta ética e desportiva: Demonstrar fair play, respeito pelos colegas, adversários, treinadores e árbitros.
- Zelar pela sua saúde e bem-estar: Adotar hábitos de vida saudáveis, incluindo alimentação equilibrada, descanso adequado e seguir as orientações médicas.
- Comunicar atempadamente qualquer problema ou dificuldade: Informar a equipa técnica sobre lesões, problemas de saúde ou outras questões que possam afetar o seu desempenho.
- Participar ativamente nas atividades do centro: Envolver-se nas reuniões, workshops e outras iniciativas promovidas pelo centro.
- Colaborar com a equipa técnica e com os outros nadadores: Fomentar um ambiente de trabalho positivo, baseado na cooperação e no respeito mútuo.
- Buscar continuamente o desenvolvimento pessoal e desportivo: Dedicar-se ao estudo, à aprendizagem e à melhoria constante do seu desempenho desportivo.

5. Regime Disciplinar

5.1. Penalidades e Sanções

Em caso de incumprimento das normas, podem ser aplicadas penalidades e sanções, que variam de advertências à exclusão do CAR e/ou CTAR. A gravidade da infração e o histórico do utilizador devem ser considerados na aplicação das sanções. O incumprimento das normas, deverão ser comunicadas por escrito à direção da FPN, para que possam decidir as penalidade e sanções a aplicar.

6. Especificidades de cada Estrutura de Alto Rendimento

6.1. COMUNS ÀS 2 ESTRUTURAS

A gestão global de todo o processo compete à Direção da Federação Portuguesa de Natação, representada pelo seu Presidente, e operacionalizada através do Departamento Técnico da FPN, sob coordenação do Diretor e do Vice-Presidente para a Natação Pura. As especificidades comuns aos 2 centros são as seguintes:

- **Responsabilidade dos Nadadores Residentes:** Os nadadores que fizerem parte do grupo de treino residente (internos ou externos) ficarão sob a responsabilidade da Federação Portuguesa de Natação (FPN).
- **Transferências de Clube:** Durante o período em que estiverem no Centro de Treino, os nadadores só poderão mudar de clube após uma época desportiva completa ou ficando sem representar qualquer clube português nesse mesmo período. Esta regra não se aplica se os clubes envolvidos concordarem com a transferência.
- **Participação em Competições:** Os nadadores integrados nos centros de treino participarão nas competições selecionadas pelo departamento técnico da FPN. No entanto, acordos previamente estabelecidos entre a FPN e os clubes com nadadores integrados, definidos nas reuniões iniciais e de acompanhamento, serão considerados para conciliar os interesses de ambas as partes.
- **Solicitação de Participação em Campeonatos pelo Clube de Origem:** Caso o clube ou associação de origem necessite da participação do nadador em algum campeonato, o pedido deverá ser feito nas reuniões de início de época ou nas reuniões de acompanhamento, com uma antecedência mínima de 30 dias em relação à data do evento.
- **Contrato de Compromisso:** Os nadadores (e os seus encarregados de educação, no caso de menores de 18 anos) deverão assinar um contrato de compromisso com a FPN, com a duração de uma época desportiva. Este contrato será revisto em cada reunião de acompanhamento.
- **Conhecimento das Obrigações do Programa de Treino:** O nadador declara estar ciente das suas obrigações e deveres relativamente ao programa de treino.
- **Conhecimento das Obrigações Escolares/Académicas:** O nadador declara estar ciente das suas obrigações e deveres para com as atividades escolares ou académicas.
- **Autorização de Utilização de Imagem:** O nadador (ou os seus encarregados de educação, no caso de menores de 18 anos) concede autorização livre e esclarecida para a utilização da sua imagem para fins de marketing e publicidade do grupo de treino.
- **Aceitação das Condições de Trabalho:** O nadador declara aceitar, de forma livre e esclarecida, as condições de trabalho do programa de treino.
- **Consentimento sobre o Plano de Estudos (Menores de 18 anos):** Os encarregados de educação dos nadadores menores de 18 anos declaram dar o seu consentimento livre e esclarecido relativamente ao plano de estudos do atleta.
- **Não Aceitação de Candidaturas de Ex-Atletas de CAR/CTAR:** A Direção Técnica Nacional (DTN) reserva-se o direito de não aceitar candidaturas de integração de nadadores que já tenham frequentado Centros de Alto Rendimento (CARs) ou Centros de Treino de Alto Rendimento (CTARs), caso considere que as razões que levaram à sua saída anterior ainda se mantêm.

6.2. CAR JAMOR

| 1. Condições | |
|------------------------------------|---|
| 1.1. Infraestruturas | Piscina de 50m Piscina de 25m Ginásio do Complexo Laboratório de avaliação e controlo do rendimento desportivo Auditório multimédia, salas de reuniões e sala de lazer |
| 1.2. Regimes de Integração | Regime Interno Regime Interno (Extra CAR Jamor) – Podem concorrer, mas só serão admitidos se existirem vagas. Regime Externo Regime de Integração Temporária |
| 1.3. Serviços Incluídos | Programa de treino de desenvolvimento integral e acompanhamento técnico. Apoio médico de avaliação e acompanhamento. Apoio de fisioterapeuta e acompanhamento. Apoio de nutricionista e acompanhamento. Avaliação antropométrica, fisiológica e biomecânica programada. Alojamento e refeições para nadadores em regime interno. Tutoria para nadadores em regime interno. |
| 2. Responsabilidade | |
| 2.1. Direção | Miguel Arrobas – secretaria@fpnatacao.pt |
| 2.2. Técnica | Ricardo Antunes – ricardo.antunes@fpnatacao.pt Samie Elias – samie.elias@fpnatacao.pt |
| 3. Objetivos | |
| 3.1. Gerais | <ol style="list-style-type: none"> 1. Criar um ambiente que proporcione todas as condições necessárias para que os nadadores atinjam o seu pico de performance individual. 2. Desenvolver nadadores capazes de competir e obter resultados de destaque em competições nacionais e internacionais. 3. Estabelecer valores de disciplina, dedicação, trabalho em equipa e busca constante pela melhoria. 4. Oferecer suporte não apenas no aspeto físico e técnico, mas também no psicológico, nutricional e educacional. 5. Ser reconhecido como um centro de excelência na formação de nadadores de alto rendimento. |
| 3.2. Específicos | <ol style="list-style-type: none"> 1. Melhoria contínua: Estabelecer metas de progressão de tempos em diferentes provas e distâncias, utilizando dados de avaliação e análise de desempenho. 2. Otimização da técnica de nado: Aprimorar a biomecânica de cada estilo, visando a eficiência e a prevenção de lesões. 3. Desenvolvimento das capacidades físicas: Aumentar a força, a resistência, a velocidade e a flexibilidade específicas para a natação através de programas de treino individualizados. 4. Aperfeiçoamento das partidas e viragens: Otimizar os momentos de transição para ganhar vantagem competitiva. 5. Estratégias de prova: Desenvolver planos de prova eficazes e adaptáveis a diferentes cenários de competição. |
| 4. Critérios de Acesso Específicos | |
| 4.1. Destinatários | Nadadores de Nataação Pura. |
| 4.2. Critérios CAR Jamor | <ol style="list-style-type: none"> 1. Projeto Olímpico/Esperanças 2. Praticantes de Alto Rendimento Nível A 3. Praticantes de Alto Rendimento Nível B 4. Praticantes de Alto Rendimento Nível C 5. Projetos Especiais de Preparação ou Seleção Nacional 6. Cumprimento do Índice 13 (PA-SUB23) e 20 (PA-JUN) do PAR 2025-2028. 7. Poderão ser aceites nadadores que estejam próximos do critério anterior, por avaliação e decisão da DTN, que seja aceite e aprovada pela direção da FPN. |
| 5. Horários | |
| 5.1. Horários Base | AM: 8h30 até às 10h30 (maioritariamente – a confirmar) PM: 16h30 até às 18h30 (maioritariamente – a confirmar) |
| 6. Acompanhamento | |
| 6.1. Reunião Inicial | setembro |
| 6.2. Reuniões de Acompanhamento | dezembro/janeiro março/abril |
| 6.3. Reunião Final | junho |

6.3. CTAR COIMBRA

| 1. Condições | |
|---|---|
| 1.1. Infraestruturas | Piscina de 50m Piscina de 25m Ginásio |
| 1.2. Regimes de Integração | Regime Externo Regime de Integração Temporária |
| 1.3. Serviços Incluídos | Programa de treino de desenvolvimento integral e acompanhamento técnico. Apoio médico de avaliação e acompanhamento. Apoio de fisioterapeuta e acompanhamento. Apoio de nutricionista e acompanhamento. Avaliação antropométrica, fisiológica e biomecânica programada. |
| 2. Responsabilidade | |
| 2.1. Direção | Miguel Arrobas – secretaria@fnatacao.pt |
| 2.2. Técnica | Ricardo Antunes – ricardo.antunes@fnatacao.pt Técnicos FPN |
| 3. Objetivos | |
| 3.1. Gerais | <ol style="list-style-type: none"> 1. Criar um ambiente que proporcione todas as condições necessárias para que os nadadores atinjam o seu pico de performance individual. 2. Desenvolver nadadores capazes de competir e obter resultados de destaque em competições nacionais e internacionais. 3. Estabelecer valores de disciplina, dedicação, trabalho em equipa e busca constante pela melhoria. 4. Oferecer suporte não apenas no aspeto físico e técnico, mas também no psicológico, nutricional e educacional. 5. Ser reconhecido como um centro de excelência na formação de nadadores de alto rendimento. |
| 3.2. Específicos | <ol style="list-style-type: none"> 1. Melhoria contínua: Estabelecer metas de progressão de tempos em diferentes provas e distâncias, utilizando dados de avaliação e análise de desempenho. 2. Otimização da técnica de nado: Aprimorar a biomecânica de cada estilo, visando a eficiência e a prevenção de lesões. 3. Desenvolvimento das capacidades físicas: Aumentar a força, a resistência, a velocidade e a flexibilidade específicas para a natação através de programas de treino individualizados. 4. Aperfeiçoamento das partidas e viragens: Otimizar os momentos de transição para ganhar vantagem competitiva. 5. Estratégias de prova: Desenvolver planos de prova eficazes e adaptáveis a diferentes cenários de competição. |
| 4. Critérios de Acesso Específicos | |
| 4.1. Destinatários | 1. Nadadores de Natação Pura, Natação Adaptada e Águas Abertas. |
| 4.2. Critérios CTAR Coimbra | <ol style="list-style-type: none"> 1. Projeto Olímpico/Esperanças 2. Praticantes de Alto Rendimento Nível A 3. Praticantes de Alto Rendimento Nível B 4. Praticantes de Alto Rendimento Nível C 5. Projetos Especiais de Preparação ou Seleção Nacional 6. Cumprimento do Índice 13 (PA-SUB23) e 20 (PA-JUN) do PAR 2025-2028. 7. Poderão ser aceites nadadores que estejam próximos do critério anterior, por avaliação e decisão da DTN, que seja aceite e aprovada pela direção da FPN. <p>A acrescentar ao número de vagas para a equipa residente serão destinadas até 4 vagas especiais para apoio internacional e associações regionais fora do continente, de acordo com os critérios de inclusão.</p> |
| 5. Horários | |
| 5.1. Horários Base | AM: 7h00 até às 9h30 PM: 15h00 até às 18h00 |
| 6. Acompanhamento | |
| 6.1. Reunião Inicial | setembro |
| 6.2. Reuniões de Acompanhamento | dezembro/janeiro março/abril |
| 6.3. Reunião Final | junho |
| Observações: A Universidade de Coimbra dispõe de apoios variáveis para atletas de alto rendimento, em função do seu nível desportivo, que os interessados em ingressar no CTAR de Coimbra, poderão consultar junto desta instituição de ensino, para melhor avaliarem a sua possível integração. | |

7. Ficha de Candidatura

| DADOS PESSOAIS | |
|-----------------------|------|
| NOME: | FOTO |
| DATA DE NASCIMENTO: | |
| N.º LICENÇA: | |
| N.º CC: | |
| N.º PASSAPORTE: | |
| MORADA: | |
| E-MAIL: | |
| TELEMÓVEL: | |

| DADOS ESCOLARES |
|---------------------------|
| NOME DA ENTIDADE ESCOLAR: |
| CICLO DE ENSINO: |
| ANO: |
| CURSO: |
| TURMA: |
| NÚMERO: |
| MORADA: |
| E-MAIL: |
| TELEFONE: |

| DADOS DO CLUBE |
|-----------------------|
| NOME: |
| SIGLA: |
| NÚMERO: |
| MORADA: |
| E-MAIL: |
| TELEFONE: |
| TREINADOR: |
| E-MAIL: |
| TELEMÓVEL: |

| EXAME MÉDICO DESPORTIVO E INFORMAÇÃO CLÍNICA |
|---|
| EXAMA MÉDICO EFETUADO: |
| VÁLIDO ATÉ: |
| DOENÇAS CRÓNICAS: |
| LIMITAÇÕES FÍSICAS: |
| MEDICAMENTOS: |
| HISTÓRICO DE LESÕES: |
| SUPLEMENTAÇÃO: |

CRITÉRIOS DE ACESSO

DISCIPLINA:

NÍVEL DE INTEGRAÇÃO:

- Projeto Olímpico/Esperanças
- Praticantes de Alto Rendimento Nível A
- Praticantes de Alto Rendimento Nível B
- Praticantes de Alto Rendimento Nível C
- Projetos Especiais de Preparação ou Seleção Nacional
- Cumprimento do Índice 13 (PA-SUB23) e 20 (PA-JUN) do PAR 2025-2028.

MOTIVOS DA CANDIDATURA

MOTIVOS DA CANDIDATURA

Resultados Internacionais (por ordem cronológica, do mais recente para o mais antigo)

| Denominação do Evento | Data | Prova | Classificação | Tempo | Participantes |
|-----------------------|------|-------|---------------|-------|---------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Resultados Nacionais (por ordem cronológica, do mais recente para o mais antigo)

| Denominação do Evento | Data | Prova | Classificação | Tempo | Participantes |
|-----------------------|------|-------|---------------|-------|---------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

DECLARAÇÃO

Declaro que são verdadeiras todas as informações constantes no presente formulário, que não foram omitidas quaisquer informações relevantes e que satisfaço as condições de candidatura exigidas pela Federação Portuguesa de Natação, tendo tomado conhecimento que quaisquer declarações falsas ou a não entrega da documentação exigida no ato da candidatura, determinará a exclusão da mesma. Mais declaro que li, compreendi e aceito, sem reservas, as condições enunciadas no Regulamento.

_____, ___ / ___ / ___ assinatura (como no CC) _____

Caso o requerente seja menor, o formulário de candidatura deverá ser assinado pelo detentor do poder paternal ou tutela sobre o mesmo.

8. Disposições Finais

8.1. Casos Omissos

Situações não previstas neste regulamento serão analisadas e resolvidas pela direção da FPN, em conformidade com as normas e princípios gerais. Ação pautada pelo bom senso e transparência na tomada de decisões, e garantindo que os direitos dos utilizadores são respeitados.

8.2. Entrada em Vigor e Publicidade do Regulamento

Entrada em vigor a partir do dia 6 de junho de 2025, disponível para consulta e download no site da FPN (www.fpnatacao.pt).

8.3. Revisão Anual do Regulamento

Este regulamento será sujeito a uma revisão anual para garantir a sua contínua adequação e eficácia. Esta revisão permitirá a adaptação a novas realidades, possibilidade de ampliação do número de CAR e CTAR, a correção de quaisquer deficiências identificadas e a incorporação de melhorias necessárias, assegurando que o presente documento permaneça um instrumento relevante e justo para todos os envolvidos. A participação e o feedback de todos os interessados serão muito importantes durante este processo.

8.4. Revogação de Regulamentos Anteriores

Este regulamento substitui quaisquer regulamentos anteriores relativos ao funcionamento dos CARs e do CTAR.