



Relatório da participação no Circuito Mare Nostrum, 37th International Swim Meeting Of Canet En Roussillon – Canet en Roussillon (FRA), 24 e 25 de maio de 2025 – Seleção Sénior (7_AS_SE)

A competição de Canet en Roussillon foi um momento importante para os nadadores da Seleção Sénior Elite. De acordo com o Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Natação Pura 2025, um grupo restrito de atletas foi convocado para esta prova. Em Canet en Roussillon, Portugal esteve representado pelas nadadoras Francisca Soares Martins (FOCA), que competirá nos 200 e 800 livres no dia 24 e nos 400 livres no dia 25, e Mariana Pacheco Cunha (CNCE), que disputa os 100 mariposa no primeiro dia e os 50 e 200 mariposa no segundo.

A comitiva contou com o apoio técnico do fisioterapeuta Daniel Moedas (FPN) e do treinador convidado Simão Marinho (FOCA).

1. COMPOSIÇÃO DA SELEÇÃO NACIONAL

A comitiva portuguesa, foi acompanhada pelo Simão Marinho e Daniel Moedas (fisioterapeuta), competiu em 6 provas individuais. Os atletas e as provas em que participaram foram as seguintes:

- Francisca Soares Martins (FOCA): 200L, 400L e 800L
- Mariana Pacheco Cunha (CNCE): 50M, 100M e 200M



2. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

OBJETIVOS GERAIS DA 7_AS_SE:

- Participação composta por nadadores que possuem um plano de preparação individual, de acordo com o Plano de Alto Rendimento 2025, com vista a avaliar o processo de evolução para a competição principal desta época.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA A COMPETIÇÃO:

- Ganhar experiência em competições de nível elevado
- Conquistar bons resultados nas 6 provas individuais, com a estimativa de alcançar finais A e B em 75% das 6 provas.
- Realizar mais de 75% das marcas individuais acima dos 98% do Recorde Pessoal (RP).
- Obter ou aproximar da obtenção de mínimos de acesso aos Europeus de SUB23 e Mundiais de Singapura.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS





3. RESULTADOS OBTIDOS

Nome do praticante/ Equipa	Prova	Nº de Atletas Participantes	Classificação	Resultado	Eliminatória/Final	% em relação RP
Francisca Soares Martins	200 Livres	34	9º	02:01,94	Eliminatória	97%
Francisca Soares Martins	200 Livres	8	5º	01:59,94	Final A	99%
Francisca Soares Martins	800 Livres	14	3º	08:42,69	Série Rápida	98%
Francisca Soares Martins	400 Livres	19	1º	04:15,73	Eliminatória	97%
Francisca Soares Martins	400 Livres	8	2º	04:09,74	Final A	100%
Mariana Pacheco Cunha	100 Mariposa	29	5º	01:00,12	Eliminatória	98%
Mariana Pacheco Cunha	100 Mariposa	8	6º	00:59,93	Final A	98%
Mariana Pacheco Cunha	50 Mariposa	43	14º	00:27,75	Eliminatória	97%
Mariana Pacheco Cunha	200 Mariposa	16	5º	02:15,99	Eliminatória	97%
Mariana Pacheco Cunha	200 Mariposa	8	5º	02:13,61	Final A	98%

Resumo:

- 4 Finais A
- Pódios:
 - 2º Lugar
 - Francisca Soares Martins – 400 Livres
 - 3º Lugar
 - Francisca Soares Martins – 800 Livres
- 97,96% de rendimento médio relativamente ao recorde pessoal em todas as provas e 98,74% nas provas nadadas em finais.

4. CONCLUSÕES

A participação da Seleção Nacional no 37th International Swim Meeting Of Canet En Roussillon, Canet en Roussillon (FRA), nos dias 24 e 25 de maio de 2025, foi um momento importante para os nadadores da Seleção Sénior Elite. A comitiva, composta por Francisca Soares Martins e Mariana Pacheco Cunha, demonstrou um desempenho promissor e consistente, alinhado com os objetivos estabelecidos no Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais de Natação Pura 2025.

Os objetivos específicos para a competição foram largamente alcançados:

- A competição proporcionou uma valiosa experiência em um ambiente de alto nível internacional, essencial para o desenvolvimento das nadadoras.
- Foram alcançadas 4 Finais A nas 6 provas individuais, o que representa um cumprimento e superação da estimativa de alcançar finais A e B em 75% das provas.
- Um rendimento médio de 97,96% em relação ao Recorde Pessoal (RP) foi demonstrado em todas as provas, aumentando para 98,74% nas provas nadadas em finais, evidenciando a capacidade das atletas de elevarem o nível de rendimento desportivo nas finais.

As performances individuais foram particularmente positivas:

- Francisca Soares Martins (FOCA) destacou-se com 2 Finais A, 2 pódios e marcas próximas do RP.
- Mariana Pacheco Cunha (CNCE) marcou presença consistente em finais A nas provas de 100 e 200 mariposa.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS

