

Relatório da participação no Circuito Mare Nostrum, Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona – Barcelona (ESP), 21 e 22 de maio de 2025 – Seleção Sénior (6_AS_SE)

A competição de Barcelona (Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona, 21 e 22 de maio) 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 Barcelona, Portugal esteve representado pelas nadadoras Francisca Soares Martins (FOCA), que competirá nos 100 e 400 livres no dia 21 e nos 200 livres no dia 22, e Mariana Pacheco Cunha (CNCE), que disputa os 50 e 200 mariposa no primeiro dia e os 100 mariposa no segundo. No setor masculino, marcarão presença João Nogueira Costa (VSC) nas provas de 100 costas (21/5) e 50 costas (22/5), Kevins Alexandre Apseniece (FCP) nos 100 mariposa (21/5) e 200 mariposa (22/5), e Rafael Miguel Mimoso (SLB) nos 200 bruços (21/5) e 100 bruços (22/5).

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 12 provas individuais. Os atletas e as provas em que participaram foram as seguintes:

- Francisca Soares Martins (FOCA): 100L, 200L e 400L
- Mariana Pacheco Cunha (CNCE): 50M, 100M e 200M
- João Nogueira Costa (VSC): 50C e 100C
- Kevins Alexandre Apseniece (FCP): 100M e 200M
- Rafael Miguel Mimoso (SLB): 100B e 200B



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS



2. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

OBJETIVOS GERAIS DA 6_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 12 provas individuais, com a estimativa de alcançar finais A e B em 75% das 12 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.

3. RESULTADOS OBTIDOS

Nome do praticante/ Equipa	Prova	Nº de Atletas Participantes	Classificação	Resultado	Eliminatória/Final	% em relação RP
Francisca Soares Martins	100 Livres	63	18º	00:56,80	Eliminatória	98%
Francisca Soares Martins	400 Livres	27	2º	04:14,03	Eliminatória	98%
Francisca Soares Martins	400 Livres	8	2º	04:08,68	Final A	100%
Francisca Soares Martins	200 Livres	51	2º	01:59,35	Eliminatória	99%
Francisca Soares Martins	200 Livres	8	3º	01:59,54	Final A	99%
Mariana Pacheco Cunha	50 Mariposa	47	15º	00:27,27	Eliminatória	99%
Mariana Pacheco Cunha	50 Mariposa	16	15º	00:27,23	Final B	99%
Mariana Pacheco Cunha	200 Mariposa	20	8º	02:15,21	Eliminatória	97%
Mariana Pacheco Cunha	200 Mariposa	8	6º	02:14,01	Final A	98%
Mariana Pacheco Cunha	100 Mariposa	39	11º	01:00,32	Eliminatória	98%
Mariana Pacheco Cunha	100 Mariposa	16	10º	00:59,98	Final B	98%
João Nogueira Costa	100 Costas	47	5º	00:55,55	Eliminatória	97%
João Nogueira Costa	100 Costas	8	5º	00:55,41	Final A	97%
João Nogueira Costa	50 Costas	40	4º	00:25,71	Eliminatória	98%
João Nogueira Costa	50 Costas	8	5º	00:25,70	Final A	98%
Kevins Alexandre Apseniece	100 Mariposa	53	24º	00:55,14	Eliminatória	99%
Kevins Alexandre Apseniece	200 Mariposa	27	1º	01:59,91	Eliminatória	99%
Kevins Alexandre Apseniece	200 Mariposa	8	3º	01:59,65	Final A	99%
Rafael Miguel Mimoso	200 Bruços	29	10º	02:17,03	Eliminatória	99%
Rafael Miguel Mimoso	200 Bruços	16	10º	02:16,03	Final B	100%
Rafael Miguel Mimoso	100 Bruços	44	20º	01:04,02	Eliminatória	98%

Resumo:

- Francisca Soares Martins – Recorde Nacional Sénior e Absoluto aos 400 Livres
- 6 Finais A
- 3 Finais B
- Pódios:
 - 2º Lugar
 - Francisca Soares Martins – 400 Livres
 - 3º Lugar
 - Kevins Alexandre Apseniece

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS





- 98,45% de rendimento médio relativamente ao recorde pessoal em todas as provas e 98,69% nas provas nadadas em finais.

4. CONCLUSÕES

A participação da Seleção Nacional no Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona revelou-se bastante positiva, alcançando e superando os objetivos propostos. A equipa demonstrou consistência competitiva e capacidade de superação, tanto nas eliminatórias quanto nas finais.

Dos objetivos específicos definidos para a competição, destacam-se:

- A competição proporcionou uma valiosa experiência num ambiente de alto nível internacional, crucial para o desenvolvimento dos nadadores.
- A obtenção de bons resultados nas 12 provas individuais, com 6 Finais A e 3 Finais B, superando a estimativa inicial de alcançar finais A e B em 75% das provas.
- Mais de 75% das marcas individuais foram realizadas acima de 98% do Recorde Pessoal (RP), com um rendimento médio de 98,45% em relação ao RP em todas as provas e 98,69% nas provas nadadas nas finais.

Individualmente, a prestação dos atletas nesta competição foi muito consistente e promissora para os principais desafios desta época desportiva:

- **Francisca Soares Martins** alcançou o Recorde Nacional Sénior e Absoluto nos 400 Livres, além de conquistar um 2º lugar nessa prova e um 3º lugar nos 200 Livres.
- **Mariana Pacheco Cunha** marcou presença em finais A (200 mariposa) e B (50 e 100 mariposa), apresentando um bom desempenho nas provas de mariposa.
- **João Nogueira Costa** consistentemente alcançou as finais A nas provas de 50 e 100 costas, com resultados muito consistentes tanto nas eliminatórias, como nas finais.
- **Kevin Alexandre Apseniece** conquistou um 3º lugar nos 200 Mariposa, nadando de forma consistente tanto na eliminatória, como na final e os resultados alcançados são próximos aos seus RP.
- **Rafael Miguel Mimoso** teve uma prestação desportiva bastante sólida nas provas de bruços, com especial destaque nos 200 Bruços, onde garantiu a presença na Final B, com um rendimento próximo do seu RP.

A comitiva, que contou com o apoio técnico do fisioterapeuta Daniel Moedas e do treinador convidado Simão Marinho, para garantir as melhores condições possíveis para o desempenho dos nadadores e para o excelente ambiente de equipa. Os dados recolhidos nesta competição serão muito importantes para a realização de pequenos ajustes para os próximos desafios da época desportiva.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADOR OFICIAL



PARCEIROS

