

PROJECTO DE PLANO DE ALTA COMPETIÇÃO 2007 / 2008



ÍNDICE

REGULAMENTO DE ALTA COMPETIÇÃO	2
1. CONSIDERAÇÕES GERAIS	2
2. CRITÉRIOS TÉCNICOS PARA INGRESSO NO REGIME DE ALTA COMPETIÇÃO	3
2.1. <i>Percurso de Alta Competição – Natação Pura</i>	3
2.2. <i>Estatuto de Alta Competição – Natação Pura</i>	6
3. MODELO ESPECIAL DE APOIO DA FPN	7
3.1. <i>Introdução</i>	7
3.2. <i>Bolsas Desportivas para Atletas</i>	7
3.3. <i>Prémios Relativos a Resultados Desportivos</i>	9
3.4. <i>Prémios Relativos aos Rankings Mundiais</i>	11
3.5. <i>Apoio aos Clubes com Nadadores no Regime AC</i>	12
4. AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO E DOS RESULTADOS DESPORTIVOS	13
4.1. <i>Nadadores Abrangidos pelo Modelo Especial de Apoio</i>	13
4.2. <i>Nadadores no Regime de Alta Competição</i>	14
PLANO de ALTA COMPETIÇÃO 2007/2008	15
NOTA PRÉVIA	15
PROJECTO ELITE	16
PROJECTO ABSOLUTO	17
1. <i>Introdução</i>	17
2. <i>Desenvolvimento</i>	18
PROJECTO ESPERANÇAS	28
1. <i>Introdução</i>	28
2. <i>Desenvolvimento</i>	29
PROJECTO JÚNIOR	32
1. <i>Introdução</i>	32
2. <i>Desenvolvimento</i>	32
PROJECTO ESPERANÇAS OLÍMPICAS 2012	38
PROJECTO PRÉ-JÚNIOR	39
1. <i>Introdução</i>	39
2. <i>Programa Nacional e Internacional</i>	39
3. <i>Programa Regional</i>	46
QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM ATLETAS NO REGIME DE ALTA COMPETIÇÃO	49
APOIO MÉDICO DESPORTIVO E CONTROLO DO TREINO	51
1. <i>Apoio Médico-Desportivo</i>	51
2. <i>Controlo do Treino</i>	52
NOTA FINAL	53

REGULAMENTO DE ALTA COMPETIÇÃO

1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

É com inegável satisfação que assistimos, na época finda, à qualificação de seis nadadores para os próximos Jogos Olímpicos, feito inédito, considerando que estamos a um ano de distância do início dos mesmos. Também a estafeta masculina de 4x200 Livres se encontra particularmente bem posicionada para garantir a sua presença à semelhança do que aconteceu nos Jogos anteriores.

Em Ano Olímpico, toda a preparação da Selecção Absoluta será direccionada para este grande evento, não só privilegiando os atletas presentemente qualificados, como também criando oportunidades a outros, com potencial, para aqueles se juntarem.

Dos atletas com Estatuto de Alta Competição espera-se que alcancem classificações relevantes nas competições de alto nível internacional, tendo como competição mais prestigiada os Jogos Olímpicos.

Assim, mantêm-se os objectivos competitivos primordiais, de nível absoluto, que até ao final do ciclo olímpico serão os seguintes:

- 2008 – CE – classificações até ao 12º lugar (mínimo 5)
- 2008 – JO – classificações até ao 16º lugar (mínimo 3)

Passar-se-á a classificar as competições em:

- Prioridade Máxima
- Prioridade Alta
- Avaliação / Preparação

O modelo de selecção de nadadores para as competições de prioridade máxima tem como premissa a operacionalidade de condições de acesso – de âmbito competitivo e psicológico – que se aproximem daquelas que irão ser encontradas nas citadas competições; nestas a meta do quadriénio será a obtenção de classificações nos 12 primeiros lugares do Europeu de piscina longa e nos 16 primeiros lugares em Jogos Olímpicos.

2. CRITÉRIOS TÉCNICOS PARA INGRESSO NO REGIME DE ALTA COMPETIÇÃO

Segundo a legislação em vigor (portaria nº 947/95 de 1 de Agosto), as categorias de atletas que integram o Regime de Alta Competição são as seguintes:

1. Atletas no Percurso de Alta Competição.
2. Atletas com Estatuto de Alta Competição.

2.1. Percurso de Alta Competição – Natação Pura

2.1.1. Introdução

Considera-se como Percurso de Alta Competição o intervalo temporal entre os quatro anos seguintes à categoria júnior e o ano que a antecede. Este período de tempo permite uma progressão gradual, que indície a ascensão ao Estatuto de Alta Competição.

Ao nível da natação, as idades correspondentes aos escalões internacionais não são coincidentes em masculinos e em femininos. Deste modo, mantendo a lógica da realidade europeia, as idades que permitem o ingresso no Percurso de Alta Competição são as seguintes:

Masculinos – 16 aos 22 anos

Femininos – 14 aos 20 anos

2.1.2. Condições gerais de ingresso

O ingresso no Percurso de Alta Competição implicará a concretização dos objectivos definidos, tendo como premissas fundamentais:

- a) Obtenção de resultados individuais (ou primeiros percursos de estafetas);
- b) Competições efectuadas em piscinas de dimensões olímpicas;
- c) Competições realizadas com cronometragem electrónica.

2.1.3. Condições específicas de ingresso

Os critérios de ingresso no Percurso de Alta Competição, para 2008, são os seguintes:

- a) **Obtenção de uma marca igual ou inferior às tabelas de tempos elaboradas para este efeito referentes a cada escalão etário, privilegiando-se as seguintes competições:**

- Dutch Open Swim Cup 2007
- Meeting Internacional da Póvoa de Varzim;
- Campeonatos Nacionais de Juvenis;
- Open de Portugal / Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores;
- Multinations Youth;
- Competição Internacional, Júnior, a definir;
- Taça Latina;
- Torneio Internacional da “Queima das Fitas”;
- Meeting Internacional de Lisboa;
- Meeting Internacional do Porto;
- Meeting Internacional de Loulé;
- Taça Comen;
- Campeonato do Mundo Youth;
- Campeonatos Absolutos de Portugal/Campeonatos Nacionais de Juvenis;
- Campeonato da Europa de Juniores;
- Outras competições internacionais, previamente, reconhecidas para o efeito pela FPN.

Tabelas de tempos para ingresso no percurso de AC

FEMININOS

	1994	1993	1992	1991	1990	1989/88
50 L	*****	00:27,51	00:27,24	00:26,96	00:26,76	00:26,63
100 L	01:00,10	00:58,93	00:58,35	00:57,77	00:57,33	00:57,04
200 L	02:10,92	02:08,38	02:07,11	02:05,84	02:04,89	02:04,25
400 L	04:34,60	04:29,27	04:26,60	04:23,93	04:21,93	04:20,60
800 L	09:30,08	09:19,01	09:13,48	09:07,95	09:03,79	09:01,03
100 C	01:08,24	01:06,91	01:06,25	01:05,59	01:05,09	01:04,76
200 C	02:28,00	02:25,13	02:23,69	02:22,25	02:21,18	02:20,46
100 B	01:16,33	01:14,85	01:14,11	01:13,37	01:12,81	01:12,44
200 B	02:43,87	02:40,69	02:39,10	02:37,51	02:36,32	02:35,52
100 M	01:05,45	01:04,18	01:03,54	01:02,90	01:02,43	01:02,11
200 M	02:26,05	02:23,22	02:21,80	02:20,38	02:19,32	02:18,61
200 E	02:29,24	02:26,34	02:24,89	02:23,44	02:22,35	02:21,63
400 E	05:14,94	05:08,83	05:05,77	05:02,71	05:00,42	04:58,89
IDADES	14	15	16	17	18	19 e 20

MASCULINOS

	1993/1992	1991	1990	1989	1988	1987/86
50 L	*****	00:24,18	00:23,94	00:23,70	00:23,52	00:23,40
100 L	00:53,42	00:52,38	00:51,86	00:51,34	00:50,95	00:50,69
200 L	01:57,22	01:54,95	01:53,81	01:52,67	01:51,82	01:51,25
400 L	04:08,38	04:03,56	04:01,15	03:58,74	03:56,93	03:55,72
1500 L	16:28,92	16:09,71	16:00,11	15:50,51	15:43,31	15:38,51
100 C	01:00,87	00:59,69	00:59,10	00:58,51	00:58,07	00:57,77
200 C	02:12,53	02:09,96	02:08,67	02:07,38	02:06,42	02:05,77
100 B	01:06,88	01:05,58	01:04,93	01:04,28	01:03,79	01:03,47
200 B	02:25,03	02:22,22	02:20,81	02:19,40	02:18,35	02:17,64
100 M	00:57,77	00:56,65	00:56,09	00:55,53	00:55,11	00:54,83
200 M	02:09,92	02:07,40	02:06,14	02:04,88	02:03,93	02:03,30
200 E	02:12,21	02:09,65	02:08,36	02:07,08	02:06,11	02:05,47
400 E	04:44,78	04:39,25	04:36,49	04:33,73	04:31,65	04:30,27
IDADES	15 e 16	17	18	19	20	21 e 22

NOTA 1 – As tabelas de tempos são actualizadas anualmente e têm como ponto de partida a média dos resultados dos 16º classificados, dos últimos três anos, nos Campeonatos da Europa de Juniores (CEJ), em cada prova, constante no programa olímpico tendo como base as seguintes progressões:

Masculinos	Femininos	Critério
21 e 22 anos	19 e 20 anos	Menos 0.5% do que o escalão inferior
20 anos	18 anos	Menos 0.75% do que o escalão inferior
19 anos	17 anos	Menos 1% do que o escalão inferior
18 anos	16 anos	Média dos 16º classificados dos últimos 3 anos nos CEJ
17 anos	15 anos	Mais 1% do que o escalão superior
15 e 16 anos	14 anos	Mais 2% do que o escalão superior

b) Obtenção de um 1º lugar no torneio internacional Multinations.

2.2. Estatuto de Alta Competição – Natação Pura

Quanto ao Estatuto de Alta Competição, a legislação em vigor (portaria nº 947/95 de 1 de Agosto) é perfeitamente clara relativamente aos critérios a atingir.

Assim, ingressam no Estatuto de AC todos os nadadores que, em provas individuais, cumram **um** dos seguintes critérios:

- a) Obtenham resultados compreendidos no 1º terço da tabela classificativa nos Jogos Olímpicos, Campeonatos da Europa, Campeonatos da Europa de Piscina Curta, Campeonatos do Mundo, Campeonatos do Mundo de Piscina Curta, no escalão absoluto;
- b) Obtenham classificações até ao 3º lugar nas Universíadas;
- c) Obtenham classificações até ao 3º lugar no Campeonato da Europa de Juniores.

3. MODELO ESPECIAL DE APOIO DA FPN

3.1. Introdução

Presentemente encontram-se em vigor dois tipos de **incentivos**: a) bolsas desportivas para atletas, a serem disponibilizadas mensalmente aos nadadores que estejam abrangidos pelos respectivos critérios; b) Prémios, em função dos resultados obtidos nas principais competições internacionais – para nadadores, treinadores e clubes.

A atribuição de bolsas desportivas para atletas implica a obtenção de resultados nas seguintes condições:

- a) Provas individuais (ou primeiros percursos de estafetas);
- b) Competições efectuadas em piscinas de dimensões olímpicas;
- c) Competições realizadas com cronometragem electrónica.

NOTA: **Não** serão consideradas marcas obtidas nas seguintes condições:

- o Tempos parciais de uma prova de estafetas (excepto no primeiro percurso);
- o Classificação final em provas de estafetas;
- o Em competições que não estejam incluídas neste documento.

3.2. Bolsas Desportivas para Atletas

A FPN considera que as bolsas não devem reflectir unicamente o resultado, mas também a competição onde o mesmo foi obtido. Assim cada nadador só terá direito a:

- o 100% da bolsa respectiva sempre que a marca seja obtida numa competição classificada como Prioridade Máxima ou Alta.
- o 50% da respectiva bolsa, se a marca for obtida numa prova de Avaliação/Preparação.

NÍVEL	CRITÉRIOS	DURAÇÃO	VALOR (€)
Elite	Previsão de uma classificação até ao 20º lugar do Ranking Mundial	18 Meses	800
Mundial	Previsão de uma classificação até ao 50º lugar do Ranking Mundial	12 Meses	500
Europeu	Perspectiva uma classificação até ao 14º lugar nos Campeonatos da Europa	12 Meses	300
Esperança Olímpica	Perspectiva de participação nos JO de Pequim	8 Meses	150

*NOTA 1: Atleta que atinja um dos seguintes níveis: **Elite, Mundial e Europeu**, em caso de não renovação nestes níveis, não terá direito à bolsa prevista para o Nível Esperança Olímpica.*

NOTA 2: Os nadadores serão integrados neste modelo de apoio após a assinatura da respectiva declaração-compromisso com a FPN.

NOTA 3: A atribuição da Bolsa Desportiva será concretizada no mês seguinte ao da obtenção do resultado que permitiu o acesso.

MASCULINOS

	Elite	Mundial	Europeu	87	88	89	90+novos
50 L	00:22,33	00:22,64	00:22,75	00:22,86	00:22,98	00:23,09	00:23,21
100 L	00:49,10	00:49,59	00:49,81	00:50,06	00:50,31	00:50,56	00:50,81
200 L	01:48,21	01:49,02	01:50,00	01:50,55	01:51,10	01:51,65	01:52,20
400 L	03:49,10	03:51,86	03:53,63	03:54,80	03:55,97	03:57,13	03:58,30
1500 L	15:08,20	15:15,85	15:18,68	15:23,27	15:27,87	15:32,46	15:37,05
100 C	00:54,73	00:55,58	00:55,70	00:55,98	00:56,26	00:56,54	00:56,81
200 C	01:59,06	02:00,75	02:02,16	02:02,77	02:03,38	02:03,99	02:04,60
100 B	01:01,27	01:01,98	01:02,02	01:02,33	01:02,64	01:02,95	01:03,26
200 B	02:12,71	02:14,20	02:14,70	02:15,37	02:16,05	02:16,72	02:17,39
100 M	00:52,50	00:53,34	00:53,70	00:53,97	00:54,24	00:54,51	00:54,77
200 M	01:57,10	01:59,32	02:00,61	02:01,21	02:01,82	02:02,42	02:03,02
200 E	02:00,96	02:02,46	02:03,66	02:04,28	02:04,90	02:05,51	02:06,13
400 E	04:17,52	04:21,36	04:23,18	04:24,50	04:25,81	04:27,13	04:28,44

FEMININOS

	Elite	Mundial	Europeu	89	90	91	92+novas
50 L	00:25,32	00:25,63	00:25,78	00:25,91	00:26,04	00:26,17	00:26,30
100 L	00:54,90	00:55,58	00:56,06	00:56,34	00:56,62	00:56,90	00:57,18
200 L	01:59,07	02:00,13	02:01,87	02:02,48	02:03,09	02:03,70	02:04,31
400 L	04:10,49	04:12,40	04:16,37	04:17,65	04:18,93	04:20,22	04:21,50
800 L	08:32,85	08:40,46	08:50,06	08:52,71	08:55,36	08:58,01	09:00,66
100 C	01:01,36	01:02,24	01:03,11	01:03,43	01:03,74	01:04,06	01:04,37
200 C	02:11,57	02:13,41	02:15,50	02:16,18	02:16,85	02:17,53	02:18,21
100 B	01:08,61	01:09,71	01:10,27	01:10,62	01:10,97	01:11,32	01:11,68
200 B	02:27,52	02:29,76	02:32,19	02:32,95	02:33,71	02:34,47	02:35,23
100 M	00:59,02	00:59,78	01:00,25	01:00,55	01:00,85	01:01,15	01:01,46
200 M	02:09,45	02:11,52	02:12,96	02:13,62	02:14,29	02:14,95	02:15,62
200 E	02:14,44	02:15,89	02:17,51	02:18,20	02:18,89	02:19,57	02:20,26
400 E	04:42,25	04:47,01	04:50,49	04:51,94	04:53,39	04:54,85	04:56,30

3.3. Prémios Relativos a Resultados Desportivos

Os prémios relativos a resultados desportivos para o quadriénio 2004-2008 serão atribuídos em conformidade com a hierarquização operacional das diferentes competições internacionais e sem perder de vista o objectivo final e primordial do presente quadriénio – os Jogos Olímpicos de Pequim. Os valores atribuídos dependem da relevância internacional das diferentes competições, distinguindo entre piscina longa e piscina curta, assim como entre provas que integram actualmente o programa olímpico e aquelas onde tal não se verifica.

Os prémios governamentais estão regulados na Portaria nº 211/98, de 3 de Abril.

JOGOS OLIMPICOS	
Acesso à Final	7500 €
1º LUGAR	Prémio Gov.
2º LUGAR	Prémio Gov.
3º LUGAR	Prémio Gov.
4º-5º LUG.	5000 €
6º-7º LUG.	3500 €
9º-10 LUG.	4750 €
11º-12º LUG.	4500 €
13º-14º LUG.	4250 €
15º-16º LUG.	4000 €
REC. NAC. ABS	3500 €

CAMPEONATOS DO MUNDO				
	Piscina Longa		Piscina Curta	
	Programa Olímpico	Outras Provas	Distância Olímpica	Outras Provas
Acesso à Final *	5000 €	2500 €	2000 €	1000 €
1º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
2º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
3º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
4º-5º LUG.	2500 €	1250 €	1000 €	750 €
6º-7º LUG.	2000 €	1000 €	800 €	500 €
9º-10 LUG.	3750 €	2000 €	400 €	250 €
11º-12º LUG.	3500 €	1750 €	---	---
13º-14º LUG.	3250 €	---	---	---
15º-16º LUG.	3000 €	---	---	---
REC. NAC. ABS	2500 €	1250 €	800 €	500 €

* - Ou o 8º lugar nas provas de 800 L e 1500 L.

CAMPEONATOS DA EUROPA				
	Piscina Longa		Piscina Curta	
	Programa Olímpico	Outras Provas	Distância Olímpica	Outras Provas
Acesso à Final*	2500 €	1250 €	1250 €	750 €
1º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
2º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
3º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
4º-5º LUG.	1250 €	750 €	750 €	500 €
6º-7º LUG.	1000 €	500 €	500 €	300 €
9º-10 LUG.	600 €	350 €	250 €	200 €
11º-12º LUG.	500 €	---	---	---
13º-14º LUG.	400 €	---	---	---
REC. NAC. ABS	1500 €	750 €	750 €	500 €

* - Ou o 8º lugar nas provas de 800 L e 1500 L.

CAMPEONATO DO MUNDO YOUTH CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES		
	Programa Olímpico	Outras provas
Acesso à Final *	600 €	300 €
1º LUGAR	3000 €	1000 €
2º LUGAR	2500 €	750 €
3º LUGAR	2000 €	500 €
4º-5º LUG.	400 €	200 €
6º-7º LUG.	200 €	100 €
9º-10 LUG.	350 €	150 €
11º-12º LUG.	250 €	---
13º-14º LUG.	200 €	---
REC. NAC. ABS	1500 €	750 €
REC. NAC. JUN.	500 €	250 €

* - Ou o 8º lugar nas provas de 800 L e 1500 L.

Nas competições que envolvam nadadores juniores, se algum deles estabelecer novo recorde nacional absoluto, só receberá o prémio correspondente a este.

Para qualquer uma das competições contempladas, só haverá lugar a prémio por classificação, numa determinada prova, para classificações referentes ao número total de nadadores participantes menos dois (exemplo: numa prova em que o número total de participantes seja de 13, só os nadadores classificados até ao 11º lugar terão direito a prémio).

Se um nadador abdicar da presença numa final, qualquer que seja a razão, não terá direito ao prémio correspondente.

No caso das provas de estafetas, consideram-se apenas as classificações até ao 8º lugar, recebendo cada nadador 50% do prémio estipulado para a respectiva classificação individual. O prémio pela obtenção de recorde nacional corresponde, igualmente, a 50% do estipulado para as provas individuais.

Aos treinadores será atribuído um prémio no montante correspondente a 50% do prémio atribuído a cada um dos seus nadadores.

3.4. Prémios Relativos aos Rankings Mundiais

Em função das classificações obtidas no *Ranking* Mundial de piscina longa e no *Ranking* Mundial de piscina curta, coligidas anualmente pela FINA, os nadadores terão direito a um prémio cujo valor, em euros (€), consta da tabela seguinte. Só serão consideradas para este efeito, as listagens definitivas publicadas anualmente em livro pela FINA.

Ranking Mundial FINA – PRÉMIOS				
	Piscina Longa		Piscina Curta	
Classificação	Programa Olímpico	Outras provas	Distância Olímpica	Outras provas
1º	6000 €	4000 €	4000 €	2500 €
2º	5000 €	3000 €	3000 €	2000 €
3º	4000 €	2500 €	2500 €	1500 €
4º e 5º	3000 €	1700 €	1700 €	1000 €
6º ao 10º	2000 €	1200 €	1200 €	750 €
11º ao 15º	1500 €	750 €	750 €	500 €
16º ao 30º	1000 €	600 €	600 €	400 €
31º ao 40º	750 €	400 €	---	---
41º ao 60º	500 €	---	---	---

Nas provas de estafetas, o prémio para cada nadador corresponderá a 50% do valor constante na tabela anterior para igual classificação individual. No caso das estafetas será sempre considerado um *Ranking* único – selecções e clubes. Para estafetas da selecção nacional teremos como limites o 25º lugar para o *Ranking* de piscina olímpica e o 20º lugar para o *Ranking* de piscina curta. Para estafetas de clubes os limites serão o 30º lugar para o *Ranking* de piscina olímpica e o 25º lugar para o *Ranking* de piscina curta.

Aos treinadores será atribuído um prémio de 50% do atribuído a cada um dos seus nadadores.

3.5. Apoio aos Clubes com Nadadores no Regime AC

Para apoio financeiro aos clubes só serão considerados resultados desportivos realizados em piscina de 50 metros e em provas do programa olímpico:

	Campeonatos Mundo e Jogos Olímpicos	Campeonatos da Europa	Campeonatos Europeus Juniões
MEDALHADO	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
FINALISTA	7500 €	5000 €	2000 €
SEMI-FINALISTA	5000 €	2500 €*	---
PARTICIPAÇÃO	1000 €	---	---

* - Classificação até ao 12º lugar

NOTA 1: No caso das provas de estafetas, consideram-se apenas as classificações de finalista, recebendo cada clube 50% do prémio estipulado.

NOTA 2: Só será considerada a melhor classificação de cada nadador.

Serão ainda considerados os seguintes benefícios financeiros, para os atletas (ou respectivos clubes) integrados no RAC:

- a) Isenção de taxas de inscrições nos Meetings Internacionais realizados em Portugal, constantes no calendário da LEN.
- b) Isenção de taxas de inscrição nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais.

4. AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO E DOS RESULTADOS DESPORTIVOS

4.1. Nadadores Abrangidos pelo Modelo Especial de Apoio

A avaliação dos resultados desportivos de cada nadador integrado neste modelo será realizada do seguinte modo:

a) A FPN considera como competições de avaliação obrigatória as seguintes competições:

- Campeonato Absoluto de Portugal Piscina Curta, caso não participe no Campeonato da Europa de Piscina Curta;
- Meeting Internacional Póvoa de Varzim;
- Open de Portugal;
- Torneio Internacional “Queima das Fitas”, ou Meeting Internacional de Lisboa, ou Meeting Internacional do Porto, ou Meeting Internacional de Loulé;
- Campeonatos Absolutos de Portugal, caso não participe nos Campeonatos da Europa de Juniores ou nos Jogos Olímpicos.

Nestas competições cada nadador terá obrigatoriamente de participar na prova que lhe permitiu o acesso ao respectivo nível. No caso de esta situação se verificar em mais do que uma prova, terá sempre de participar na prova com melhor pontuação na tabela FINA 2004.

b) As restantes competições serão definidas conjuntamente com o respectivo treinador, para cada época desportiva.

c) **Sempre que um nadador interrompa a sua preparação num período superior a uma semana – por motivos de lesão, doença, acidente ou outros – tal facto deverá ser comunicado, por escrito, à FPN. Sempre que solicitado pelos clubes, ou caso seja entendido pela FPN, o nadador nesta situação será observado pelo médico da FPN ou do CMD.**

d) Nas competições classificadas como: Prioridade Máxima e Alta, objectiva-se, naturalmente, o melhor resultado individual. Se a marca registada nestas competições for para além de 0.5 a 1%, consoante a distância, do tempo de acesso ao nível em que o(a) nadador(a) está inserido(a), serão solicitadas, formalmente aos respectivos treinadores, informações que juntas com a avaliação do SN quanto aos resultados, comportamentos e atitudes reveladas pelo(a) nadador(a) poderão levar à suspensão do pagamento da bolsa respectiva.

- e) Situações que se verifiquem de modo distinto do apresentado no articulado das anteriores alíneas deste capítulo, serão sujeitas a uma análise particular por parte do SN.

4.2. Nadadores no Regime de Alta Competição

A avaliação do processo de evolução do nadador integrado no Regime de Alta Competição será objecto de um acompanhamento da responsabilidade do Departamento Técnico da FPN, no sentido de confirmar o seu direito de permanência neste regime, junto do respectivo treinador (avaliação do processo de treino) e através da consideração dos resultados obtidos ao longo da época.

PLANO de ALTA COMPETIÇÃO 2007/2008

NOTA PRÉVIA

O Plano de Alta Competição para 2007/2008 reger-se-á pelas condições definidas no Regulamento de Alta Competição e constitui o documento orientador e regulador de toda a actividade afectada à Alta Competição e às Selecções Nacionais com atletas integrados no Regime de Alta Competição.

A Federação Portuguesa de Natação (FPN) passa a divulgar, no presente documento, **critérios referenciais de selecção** que regerão a participação dos nossos nadadores (as) nas diversas competições Internacionais, onde o nosso País se fará representar na Época Desportiva de 2007/2008.

As decisões do Departamento Técnico (DT) para as convocatórias dos atletas que integrarão as Selecções Nacionais, terão um carácter mais abrangente, não se resumindo à simples verificação de resultados, posicionando-se claramente nos poderes discricionários de quem exerce as funções máximas: o Seleccionador Nacional (SN). O percurso recente de cada atleta, alicerçado nas suas vertentes desportiva e comportamental, bem como a realidade específica de cada competição, serão factores determinantes na tomada final de decisão.

Assim, no último ano deste ciclo olímpico manter-se-ão os seguintes projectos: Elite, Absoluto, Esperanças e Júniores, que grosso modo, corresponderão à criação das Selecções Nacional Absoluta, Sénior Jovem, Júniores AC e Esperança.

PROJECTO ELITE

Para este ciclo olímpico a FPN irá apoiar um núcleo de nadadores cujo potencial perspective, no mínimo, uma presença nas meias-finais dos Jogos Olímpicos de Pequim.

A integração neste grupo de preparação será da responsabilidade do Seleccionador Nacional da FPN, tendo por base os seguintes factores, por ordem de prioridade:

1. Integração no Projecto Pequim – em termos individuais nos níveis 1, 2 ou 3.
2. Integração no Projecto Pequim – na qualidade de qualificado.
3. Integração no Projecto Pequim – em termos colectivos no nível 1.
4. Integração no Projecto Pequim – em termos colectivos no nível 4.

Factores de ordem financeira poderão condicionar a integração de nadadores a partir do ponto 4 (inclusive) da ordem de prioridades.

Este núcleo de nadadores, para além da participação nas actividades do Projecto Absoluto, será sujeito a um programa de acompanhamento individual complementar que poderá constar de: estágios, competições e acções de avaliação, a serem definidos no seio duma Comissão Técnica – composta pelo Seleccionador Nacional, por todos os treinadores com atletas integrados neste projecto e por elementos convidados pela FPN – em reuniões próprias para o efeito.

A integração ou saída de atletas do Programa Elite terá como base a avaliação dos factores definidos anteriormente. Trata-se de um grupo aberto, mas onde se privilegia a qualidade competitiva a nível internacional.

PROJECTO ABSOLUTO

1. INTRODUÇÃO

Os critérios de integração de nadadores no plano de preparação da selecção absoluta estarão dependentes dos seguintes factores referenciais:

- a) Marcas de acesso aos níveis de elite, mundial e europeu;
- b) Previsibilidade de selecção, para provas individuais ou de estafeta, nos Campeonatos da Europa;
- c) Inclusão no nível Esperança Olímpica/FPN;
- d) Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- e) Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um atleta no Regime de Alta Competição;
- f) Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Caberá ao SN, para cada actividade de preparação definida, analisar e seleccionar os nadadores com base nos factores referenciais e das disponibilidades existentes.

A selecção de nadadores para as principais competições internacionais será realizada com base nos critérios referenciais definidos para cada competição.

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2007/2008, da Selecção Absoluta, está apresentado no quadro seguinte:

	Datas	Actividade	Local
1	04 a 08 Outubro 2007	Estágio de Preparação	Rio Maior
2	31/10 a 04 Novembro '07	Estágio de Preparação	Rio Maior
3	06 a 09 Dezembro 2007	Dutch Open Swim Cup	Eindhoven
4	13 a 16 Dezembro 2007	Campeonato Europa Piscina Curta	Debrecen
5	14 a 16 Dezembro 2007	Campeonatos Absolutos Portugal P.C.	Óbidos
6	21 e 22 Dezembro 2007	Campeonatos de Clubes 1ª/2ª Divisões	Silves
7	02 a 06 Janeiro 2008	Estágio de Preparação	Rio Maior
8	19 e 20 Janeiro 2008	Meeting Internacional Póvoa Varzim	Póvoa Varzim
9	21 a 28 Janeiro 2008	Estágio de Preparação	Kuwait
10	31/01 a 05 Fevereiro 2008	Test Event	Pequim
11	21 a 25 Fevereiro 2008	Estágio de Preparação	Rio Maior
12	18 a 24 Março 2008	Campeonato da Europa	Eindhoven
13	28 a 30 Março 2008	Open Portugal / Camp. Nac. Jun. e Sen.	Coimbra
14	09 a 13 Abril 2008	Campeonato Mundo Piscina Curta	Manchester
15	17 e 18 Maio 2008	Torneio Internacional Queima Fitas	Coimbra
16	21 a 29 Maio 2008	Estágio de Preparação	A determinar
17	24 e 25 Maio 2008	Meeting Internacional de Lisboa	EUL

18	31/05 e 01 Junho 2008	Meeting Internacional do Porto	Campanhã
19	06 a 08 Junho 2008	Meeting Internacional de Loulé	Loulé
20	10 e 11 Junho 2008	Meeting Internacional de Barcelona	Barcelona
21	14 e 15 Junho 2008	Meeting Internacional de Canet	Canet
22	25 a 29 Junho 2008	Estágio de Preparação	A determinar
23	24 a 27 Julho 2008	Campeonatos Absolutos Portugal	Jamor
24	25/07 a 04 Agosto 2008	Estágio Preparação Directa Competição	Macau
25	08 a 17 Agosto 2008	Jogos Olímpicos	Pequim

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Competições

Caracterização das competições para 2007/2008:

Prioridade Máxima	<ul style="list-style-type: none"> ○ CAMPEONATOS DA EUROPA ○ JOGOS OLÍMPICOS
Prioridade Alta	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dutch Open Swim Cup ○ Campeonatos da Europa de Piscina Curta ○ Campeonatos Absolutos de Portugal Piscina Curta ○ Campeonatos Nacionais de Clubes ○ <i>Test Event</i> ○ Open de Portugal / Campeonatos Nac. Jun. e Sen. ○ Campeonato Mundo Piscina Curta ○ Campeonatos Absolutos Portugal
Avaliação/Preparação	<ul style="list-style-type: none"> ○ Meeting Internacional Póvoa de Varzim ○ Torneio Internacional da “Queima das Fitas” ○ Meeting Internacional de Lisboa ○ Meeting Internacional do Porto ○ Meeting Internacional de Loulé ○ Meeting Internacional de Barcelona ○ Meeting Internacional de Canet

SELECÇÃO NACIONAL ABSOLUTA

DUTCH OPEN SWIM CUP

Eindhoven (Holanda), 06 a 09 de Dezembro de 2007

1. Local: National Swimming Centre Eindhoven.
2. Participação: Cada nadador poderá ser inscrito num máximo de 4 provas.
3. Objectivos: Obtenção dos critérios referenciais de participação nos Campeonatos da Europa, e de Mínimos Olímpicos.
Definição da constituição das equipas de estafetas masculinas de 4x100 e 4x200 Livres presentes no Campeonato da Europa.
4. **Critérios Referenciais de Selecção**:
 - a) Terão acesso os nadadores que estejam integrados no MEA-FPN.
 - b) Terão acesso os nadadores melhor classificados no Ranking Nacional de Piscina Longa da época finda, nas distâncias de 100 e 200 Livres.
5. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.
6. Os atletas seleccionados para esta competição, não competirão nos Campeonatos da Europa de Piscina Curta 2007 (Hungria).
7. Publicação da Selecção definitiva: 09 de Novembro de 2007.

11º CAMPEONATO DA EUROPA DE PISCINA CURTA

Debrecen (Hungria), 13 a 16 de Dezembro de 2007

1. Local: Debrecen Sports Swimming Pool.
2. Objectivos: Obtenção dos critérios referenciais de participação nos Campeonatos do Mundo 2008 (Manchester).
3. Os nadadores presentemente qualificados para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008 estão automaticamente seleccionados – caso apresentem níveis adequados de preparação.
4. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.
5. Publicação da Selecção definitiva: 23 de Novembro de 2007.

Campeonatos Absolutos de Portugal – Piscina Curta

○ <u>Local</u> : Piscina Municipal de Óbidos
○ <u>Data</u> : 14 a 16 de Dezembro de 2007
○ <u>Classificação</u> : Prioridade Alta
○ <u>Objectivos</u> : Obtenção de mínimos para os Campeonatos do Mundo Piscina Curta
○ <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Campeonatos Nacionais de Clubes – 1ª e 2ª Divisões

○ <u>Local</u> : Piscina Municipal de Silves
○ <u>Data</u> : 21 e 22 de Dezembro de 2007
○ <u>Classificação</u> : Prioridade Alta
○ <u>Objectivos</u> : Obtenção de mínimos para os Campeonatos do Mundo de Piscina Curta

Meeting Internacional da Póvoa de Varzim

○ <u>Local</u> : Piscina Municipal da Póvoa de Varzim
○ <u>Data</u> : 19 e 20 de Janeiro de 2008
○ <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
○ <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

SELECÇÃO NACIONAL ABSOLUTA

TEST EVENT

Pequim (China), 31 de Janeiro a 05 de Fevereiro de 2008

1. Local: National Aquatic Centre.
2. Participação: Serão seleccionados, no máximo, 2 nadadores por prova.
3. Os nadadores qualificados para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008 estão automaticamente seleccionados – caso apresentem níveis adequados de preparação.
4. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.
5. Publicação da Selecção definitiva: 28 de Dezembro de 2007.

CAMPEONATOS DA EUROPA

Eindhoven (Holanda), 18 a 24 de Março de 2008

1. Local: National Swimming Centre Eindhoven.
2. Participação: Serão seleccionados um máximo de 4 nadadores por prova – 2 no caso das provas de 800 L e 1500 L – sendo consideradas as melhores marcas para o efeito.
3. Objectivos: Obtenção dos mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos Pequim 2008. Para os nadadores já qualificados para os J.O. objectiva-se a melhoria das marcas que lhes permitiram o acesso.
4. **Crítérios Referenciais de Selecção**:
 - a) Os nadadores qualificados para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008 estão automaticamente seleccionados – caso apresentem níveis adequados de preparação.
 - b) Terão acesso a estes Campeonatos os nadadores que obtiveram o tempo mínimo de participação definido na tabela que adiante se apresenta, numa das seguintes competições: Campeonatos Absolutos de Portugal, Open de Paris, Universíadas e Dutch Open Swim Cup 2007.
 - c) Para as estafetas masculinas de 100 e 200 Livres, serão seleccionados os 2/3 melhores nadadores nas respectivas distâncias, durante o Dutch Open Swim Cup 2007, salvaguardando-se a inclusão de nadadores já qualificados para os Jogos Olímpicos.

5. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.
6. Publicação da Selecção definitiva: 28 de Dezembro de 2007.

Masculinos	Provas	Femininos
00:22.81	50 Livres	00:26.02
00:50.20	100 Livres	00:56.64
01:50.76	200 Livres	02:02.13
03:54.74	400 Livres	04:17.30
08:08.17	800 Livres	08:50.06
15:29.34	1500 Livres	16:48.32
00:25.79	50 Costas	00:29.05
00:56.00	100 Costas	01:03.34
02:02.16	200 Costas	02:16.17
00:28.33	50 Bruços	00:32.21
01:02.76	100 Bruços	01:10.55
02:16.27	200 Bruços	02:32.19
00:24.09	50 Mariposa	00:27.41
00:53.89	100 Mariposa	01:00.72
02:00.61	200 Mariposa	02:13.34
02:03.96	200 Estilos	02:18.80
04:24.26	400 Estilos	04:51.03

Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores / Open de Portugal

o <u>Local</u> : Complexo Olímpico de Natação, Coimbra
o <u>Data</u> : 28 a 30 de Março de 2008
o <u>Classificação</u> : Prioridade Alta
o <u>Objectivos</u> : - Obtenção de Mínimos Olímpicos - Obtenção de marcas para integração no MEA da FPN - Integração no RAC
o <u>Nota</u> : FECHO DO PERÍODO PRIORITÁRIO DE SELECÇÃO J.O. 2008

9º CAMPEONATO DO MUNDO DE PISCINA CURTA
Manchester (Grã-Bretanha), 09 a 13 de Abril de 2008

1. Local: Manchester Evening News Arena.
2. Participação: Serão seleccionados, no máximo, 2 nadadores por prova, sendo consideradas as melhores marcas para o efeito.
3. **Critérios Referenciais de Selecção**:
 - a) Os nadadores qualificados para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008 estão automaticamente seleccionados – caso apresentem níveis adequados de preparação.
 - b) Terão acesso a estes Campeonatos os nadadores que obtiveram o tempo mínimo de participação definido na tabela que adiante se apresenta, numa das seguintes competições: Campeonatos da Europa de Piscina Curta, Campeonatos Absolutos de Portugal de Piscina Curta e Campeonatos Nacionais de Clubes.
 - c) Para as estafetas masculinas de 100 e 200 Livres, serão seleccionados os 2/3 melhores nadadores nas respectivas distâncias, durante os Campeonatos referidos na alínea anterior, salvaguardando-se a inclusão de nadadores já qualificados para os Jogos Olímpicos.
4. À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

MASCULINOS	Provas	FEMININOS
00:22,06	50 Livres	00:25,17
00:48,54	100 Livres	00:54,76
01:46,59	200 Livres	01:58,27
03:46,90	400 Livres	04:08,90
*****	800 Livres	08:35,44
15:06,84	1500 Livres	*****
00:24,70	50 Costas	00:28,18
00:53,43	100 Costas	01:00,60
01:56,70	200 Costas	02:10,80
00:27,55	50 Bruços	00:31,23
01:00,15	100 Bruços	01:08,54
02:10,62	200 Bruços	02:27,40
00:23,75	50 Mariposa	00:26,78
00:52,36	100 Mariposa	00:59,43
01:56,22	200 Mariposa	02:10,82
00:54,56	100 Estilos	01:02,60
01:58,52	200 Estilos	02:14,32
04:15,31	400 Estilos	04:42,39

Torneio Internacional da “Queima das Fitas”

o <u>Local</u> : Complexo Olímpico de Natação, Coimbra
o <u>Data</u> : 17 e 18 de Maio de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional de Lisboa

o <u>Local</u> : Complexo de Piscinas do EUL
o <u>Data</u> : 24 e 25 de Maio de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional do Porto

o <u>Local</u> : Piscina de Campanhã
o <u>Data</u> : 31 de Maio e 01 de Junho de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional de Loulé

o <u>Local</u> : Loulé
o <u>Data</u> : 06 a 08 de Junho de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional de Barcelona

o <u>Local</u> : Piscina do Club Natació Sant Andreu, Barcelona
o <u>Data</u> : 10 e 11 de Junho de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Critérios de Selecção</u> : Participação dos nadadores qualificados para os J.O.
o Terão ainda acesso os nadadores que tenham participado no Europeu P.L., e nos quais o DT-FPN infira da sua possibilidade de alcançarem mínimos olímpicos.

Meeting Internacional de Canet

o <u>Local</u> : Canet
o <u>Data</u> : 14 e 15 de Junho de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Critérios de Selecção</u> : Participação dos nadadores qualificados para os J.O. o Terão ainda acesso os nadadores que tenham participado no Europeu P.L., e nos quais o DT-FPN infira da sua possibilidade de alcançarem mínimos olímpicos.
o <u>Nota</u> : ÚLTIMA OPORTUNIDADE DE QUALIFICAÇÃO PARA J.O. 2008

Campeonatos Absolutos de Portugal

o <u>Local</u> : Piscina do Jamor
o <u>Data</u> : 24 a 27 de Julho de 2008
o <u>Classificação</u> : Prioridade Alta
o <u>Objectivos</u> : - Obtenção de marcas para integração no MEA da FPN. - Integração no RAC.
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

JOGOS OLÍMPICOS

Pequim (China), 09 a 17 de Agosto de 2008

- Critérios expressos no Comunicado nº 04-07

Meeting Internacional de Tavira

o <u>Local</u> : Tavira
o <u>Data</u> : Novembro de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação para CEPC.
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

12º CAMPEONATO DA EUROPA DE PISCINA CURTA
Rijeka (Croácia), 11 a 14 de Dezembro de 2008

- Critérios Pendentes

2.2. Estágios

○ <u>Local</u> : Calella, Espanha
○ <u>Data</u> : 11 a 22 de Setembro de 2007
○ <u>Destinatários</u> : Nadadores que integram MEA/FPN

○ <u>Local</u> : Rio Maior
○ <u>Data</u> : 04 a 08 de Outubro de 2007
○ <u>Destinatários</u> : ○ Nadadores que integram MEA/FPN ○ Potenciais Nadadores integrantes das estafetas masculinas de 4x100 e 4x200 Livres.

○ <u>Local</u> : Rio Maior
○ <u>Data</u> : 31 de Outubro a 04 de Novembro 2007
○ <u>Destinatários</u> : ○ Nadadores que integram MEA/FPN ○ Potenciais Nadadores integrantes das estafetas masculinas de 4x100 e 4x200 Livres.

○ <u>Local</u> : Rio Maior
○ <u>Data</u> : 02 a 06 de Janeiro de 2008
○ <u>Destinatários</u> : Nadadores Seleccionados para o <i>Test Event</i> e Europeu P.Longa

○ <u>Local</u> : Kuwait
○ <u>Data</u> : 21 a 28 de Janeiro de 2008
○ <u>Destinatários</u> : Nadadores Seleccionados para o <i>Test Event</i> .

○ <u>Local</u> : Rio Maior
○ <u>Data</u> : 21 a 25 de Fevereiro de 2008
○ <u>Destinatários</u> : Nadadores Seleccionados para o Campeonato da Europa.

o <u>Local</u> : Las Palmas (a confirmar)
o <u>Data</u> : 21 a 29 de Maio de 2008
o <u>Destinatários</u> : Nadadores Qualificados para os Jogos Olímpicos.

o <u>Local</u> : A determinar
o <u>Data</u> : 25 a 29 de Junho de 2008
o <u>Destinatários</u> : Nadadores Qualificados para os Jogos Olímpicos.

o <u>Local</u> : Macau
o <u>Data</u> : 25 de Julho a 04 de Agosto de 2008
o <u>Destinatários</u> : Nadadores Qualificados para os Jogos Olímpicos.

PROJECTO ESPERANÇAS

1. INTRODUÇÃO

O Projecto Esperanças tem permitido manter um importante número de jovens seniores nadadores, em competições internacionais relevantes.

Os escalões etários definidos para este plano são os seguintes:

Masculinos: 1987 a 1989 (+ novos) Femininos: 1989 a 1991 (+ novas)

O principal objectivo é manter uma participação em competições internacionais motivantes, por parte dos nadadores dos três primeiros anos da categoria sénior cujo potencial e resultados desportivos assim o justifiquem. Este projecto está também aberto a nadadores mais jovens que cumpram os critérios de integração definidos.

Os critérios de integração de nadadores no plano de preparação estarão dependentes dos seguintes factores referenciais:

- a) Marcas da Tabela de Referência, em Piscina Longa.
- b) Disponibilidade no cumprimento integral do plano.
- c) Aceitação e cumprimento dos direitos e obrigações inerentes a um atleta no Regime de Alta Competição.
- d) Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Caberá ao Departamento Técnico, para cada actividade de preparação definida, analisar e seleccionar os nadadores com base nos factores apresentados.

Calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2007/2008:

	Datas	Actividade	Local
1	31/10 a 04 Novembro '07	Estágio de Preparação	Rio Maior
2	14 a 16 Dezembro 2007	Campeonatos Absolutos Portugal P.C.	Óbidos
3	21 e 22 Dezembro 2007	Campeonatos de Clubes 1ª/2ª Divisões	Silves
4	19 e 20 Janeiro 2008	Meeting Internacional Póvoa de Varzim	Póvoa Varzim
5	28 a 30 Março 2008	Open Portugal / Camp. Nac. Jun. e Sen.	Coimbra
6	24 a 26 Abril 2008	Taça Latina	San Marino
7	17 e 18 Maio 2008	Torneio Internacional "Queima Fitas"	Coimbra
8	24 e 25 Maio 2008	Meeting Internacional de Lisboa	EUL
9	31/05 e 01 Junho 2008	Meeting Internacional do Porto	Campanhã
10	06 a 08 Junho 2008	Meeting Internacional de Loulé	Loulé
11	24 a 27 Julho 2008	Campeonatos Absolutos Portugal	Jamor

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Tabela de Referência

Masculinos

	1987	1988	1989 + novos
50 L	00:23,40	00:23,52	00:23,70
100 L	00:50,69	00:50,95	00:51,34
200 L	01:51,25	01:51,82	01:52,67
400 L	03:55,72	03:56,93	03:58,74
1500 L	15:38,51	15:43,31	15:50,51
100 C	00:57,77	00:58,07	00:58,51
200 C	02:05,77	02:06,42	02:07,38
100 B	01:03,47	01:03,79	01:04,28
200 B	02:17,64	02:18,35	02:19,40
100 M	00:54,83	00:55,11	00:55,53
200 M	02:03,30	02:03,93	02:04,88
200 E	02:05,47	02:06,11	02:07,08
400 E	04:30,27	04:31,65	04:33,73

Femininos

	1989	1990	1991 + novas
50 L	00:26,63	00:26,76	00:26,96
100 L	00:57,04	00:57,33	00:57,77
200 L	02:04,25	02:04,89	02:05,84
400 L	04:20,60	04:21,93	04:23,93
1500 L	09:01,03	09:03,79	09:07,95
100 C	01:04,76	01:05,09	01:05,59
200 C	02:20,46	02:21,18	02:22,25
100 B	01:12,44	01:12,81	01:13,37
200 B	02:35,52	02:36,32	02:37,51
100 M	01:02,11	01:02,43	01:02,90
200 M	02:18,61	02:19,32	02:20,38
200 E	02:21,63	02:22,35	02:23,44
400 E	04:58,89	05:00,42	05:02,71

2.2. Competições

Meeting Internacional da Póvoa de Varzim

o <u>Local</u> : Piscina Municipal da Póvoa de Varzim
o <u>Data</u> : 19 e 20 de Janeiro de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores / Open de Portugal

o <u>Local</u> : Complexo Olímpico de Natação, Coimbra
o <u>Data</u> : 28 a 30 de Março de 2008
o <u>Classificação</u> : Prioridade Alta
o <u>Objectivos</u> : - Obtenção de marcas para integração no MEA da FPN - Integração no RAC e no Projecto Esperanças
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Taça Latina

o <u>Local</u> : San Marino
o <u>Data</u> : 24 a 26 de Abril de 2008
o <u>Classificação</u> : Prioridade Alta
o <u>Características da Competição</u> : o Participação nadadores nascidos em 1988-89-90 e 1 nadador de 1987 ou +velho o Participação nadadoras nascidas em 1990-91-92 e 1 nadadora de 1989 ou +velha o Selecção com base nos resultados do Open Portugal/Camp. Nac. Jun e Sen. o Serão seleccionados no máximo 24 nadadores (12 Masculinos e 12 Femininos)

Torneio Internacional da “Queima das Fitas”

o <u>Local</u> : Complexo Olímpico de Natação, Coimbra
o <u>Data</u> : 17 e 18 de Maio de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional de Lisboa

o <u>Local</u> : Complexo de Piscinas do EUL
o <u>Data</u> : 24 e 25 de Maio de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional do Porto

o <u>Local</u> : Piscina de Campanhã
o <u>Data</u> : 31 de Maio e 01 de Junho de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional de Loulé

o <u>Local</u> : Loulé
o <u>Data</u> : 06 a 08 de Junho de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Campeonatos Absolutos de Portugal

o <u>Local</u> : Piscina do Jamor
o <u>Data</u> : 24 a 27 de Julho de 2008
o <u>Classificação</u> : Prioridade Alta
o <u>Objectivos</u> : - Obtenção de marcas para integração no MEA da FPN. - Integração no RAC e no Projecto Esperanças.

PROJECTO JÚNIOR

1. INTRODUÇÃO

O calendário das actividades para 2007/2008 está apresentado no quadro seguinte:

	Datas	Actividade	Local
1	12 a 14 Outubro 2007	Estágio de Preparação Geral	Rio Maior
2	14 a 16 Dezembro 2007	Campeonatos Absolutos Portugal P.C.	Óbidos
3	19 e 20 Janeiro 2008	Meeting Internacional Póvoa de Varzim	Póvoa Varzim
4	16 e 17 Fevereiro 2008	Meeting Internacional do Estoril	Alapraia
5	28 a 30 Março 2008	Open Portugal / Camp. Nac. Jun. e Sen.	Coimbra
6	Abril 2008	Competição Internacional	A determinar
7	18 a 20 Abril 2008	Estágio de Preparação	Rio Maior
8	24 a 26 Abril 2008	Taça Latina	San Marino
9	17 e 18 Maio 2008	Torneio Internacional “Queima das Fitas”	Coimbra
10	24 e 25 Maio 2008	Meeting Internacional de Lisboa	EUL
11	31/05 e 01 Junho 2008	Meeting Internacional do Porto	Campanhã
12	06 a 08 Junho 2008	Meeting Internacional de Loulé	Loulé
13	25 a 29 Junho 2008	Estágio de Preparação	Rio Maior
14	08 a 13 Julho 2008	Campeonato do Mundo Youth	Monterrey
15	24 a 27 Julho 2008	Campeonatos Absolutos Portugal	Jamor
16	30/07 a 03 Agosto 2008	Campeonato da Europa de Juniores	Belgrado

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Competições

Meeting Internacional da Póvoa de Varzim

o <u>Local</u> : Piscina Municipal da Póvoa de Varzim
o <u>Data</u> : 19 e 20 de Janeiro de 2008
o <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional do Estoril

○ <u>Local</u> : Piscina da Alapraia
○ <u>Data</u> : 16 e 17 de Fevereiro de 2008
○ <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
○ <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores / Open de Portugal

○ <u>Local</u> : Complexo Olímpico de Natação, Coimbra
○ <u>Data</u> : 28 a 30 de Março de 2008
○ <u>Classificação</u> : Prioridade Alta
○ <u>Objectivos</u> : - Obtenção de mínimos para os Campeonatos da Europa Juniores - Integração no Percurso AC
○ <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Competição Internacional

○ <u>Local</u> : a determinar
○ <u>Data</u> : Abril de 2008
○ <u>Classificação</u> : Prioridade Alta
○ <u>Objectivos</u> : - Obtenção de mínimos para os Campeonatos da Europa Juniores - Integração no Percurso AC

Taça Latina

○ <u>Local</u> : San Marino
○ <u>Data</u> : 24 a 26 de Abril de 2008
○ <u>Classificação</u> : Prioridade Alta
○ <u>Nota</u> : Sendo uma competição prioritariamente dirigida à Selecção de Esperanças, poderá verificar-se, contudo, a convocatória de alguns nadadores da categoria Júnior.

Torneio Internacional da “Queima das Fitas”

○ <u>Local</u> : Complexo Olímpico de Natação, Coimbra
○ <u>Data</u> : 17 e 18 de Maio de 2008
○ <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
○ <u>Objectivos</u> : - Obtenção de mínimos para os CEJ - Integração no Percurso de AC
○ <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional de Lisboa

○ <u>Local</u> : Complexo de Piscinas do EUL
○ <u>Data</u> : 24 e 25 de Maio de 2008
○ <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
○ <u>Objectivos</u> : - Obtenção de mínimos para os CEJ - Integração no Percurso de AC
○ <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional do Porto

○ <u>Local</u> : Piscina de Campanha
○ <u>Data</u> : 31 de Maio e 01 de Junho de 2008
○ <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
○ <u>Objectivos</u> : - Obtenção de mínimos para os CEJ - Integração no Percurso de AC
○ <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional de Loulé

○ <u>Local</u> : Loulé
○ <u>Data</u> : 06 a 08 de Junho de 2008
○ <u>Classificação</u> : Avaliação/Preparação
○ <u>Objectivos</u> : - Obtenção de mínimos para os CEJ - Integração no Percurso de AC
○ <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

CAMPEONATO DO MUNDO YOUTH

o Local: 08 a 13 de Julho de 2008

o Data: Monterrey, México

o Classificação: Prioridade Máxima

o Critérios Referenciais de Selecção de Nadadores:

o Esta competição destina-se a nadadores nascidos entre 1990 e 1992, e a nadadoras nascidas entre 1991 e 1993.

o Poderão participar 2 nadadores por prova individual de acordo com os tempos apresentados na tabela de mínimos.

o Serão considerados três grandes momentos para a obtenção de marcas de participação.

Competições prioritárias de selecção:

a) Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores / Open de Portugal

b) Competição Internacional, por definir

c) Taça Latina

o Terão ainda acesso a estes campeonatos, os nadadores que em duas (consecutivas) das seguintes competições, alcancem os tempos apresentados na tabela de mínimos, mas só nas provas ainda disponíveis, atendendo ao estipulado no ponto anterior.

As opções terão de ser previamente comunicadas por escrito ao SN.

Competições complementares de selecção:

▪ Torneio Internacional “Queima das Fitas”

▪ Meeting Internacional de Lisboa

▪ Meeting Internacional do Porto

▪ Meeting Internacional de Loulé

o À margem dos critérios estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

TABELA DE MÍNIMOS

MASCULINOS	Provas	FEMININOS
00:23,62	50 Livres	00:26,41
00:51,60	100 Livres	00:57,49
01:53,24	200 Livres	02:03,97
03:59,34	400 Livres	04:21,57
08:27,44	800 Livres	08:56,63
15:55,31	1500 Livres	17:17,00
00:27,42	50 Costas	00:30,77
00:57,77	100 Costas	01:04,36
02:05,36	200 Costas	02:18,36
00:29,05	50 Bruços	00:33,78
01:04,12	100 Bruços	01:12,07
02:19,76	200 Bruços	02:34,29
00:25,27	50 Mariposa	00:28,68
00:55,67	100 Mariposa	01:01,92
02:04,54	200 Mariposa	02:15,92
02:07,20	200 Estilos	02:20,89
04:33,01	400 Estilos	04:56,40

Campeonatos Absolutos de Portugal

o <u>Local</u> : Piscina do Jamor
o <u>Data</u> : 24 a 27 de Julho de 2008
o <u>Classificação</u> : Prioridade Alta
o <u>Objectivos</u> : - Integração no Percurso de AC
o <u>Nota</u> : Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES

o <u>Local</u> : 30 de Julho a 03 de Agosto de 2008
o <u>Data</u> : Belgrado, Sérvia
o <u>Classificação</u> : Prioridade Máxima
o <u>Critérios Referenciais de Selecção de Nadadores</u> :
o Esta competição destina-se a nadadores nascidos em 1990 e 1991, e a nadadoras nascidas em 1992 e 1993.

- Poderão participar 2 nadadores por prova individual de acordo com os tempos apresentados na tabela de mínimos.
- Serão considerados três grandes momentos para a obtenção de marcas de participação.

Competições prioritárias de selecção:

- a) Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores / Open de Portugal
 - b) Competição Internacional, por definir
 - c) Taça Latina
- Terão ainda acesso a estes campeonatos, os nadadores que em duas (consecutivas) das seguintes competições, alcancem os tempos apresentados na tabela de mínimos, mas só nas provas ainda disponíveis, atendendo ao estipulado no ponto anterior.

As opções terão de ser previamente comunicadas por escrito ao SN.

Competições complementares de selecção:

- Torneio Internacional “Queima das Fitas”
- Meeting Internacional de Lisboa
- Meeting Internacional do Porto
- Meeting Internacional de Loulé

TABELA DE MÍNIMOS

MASCULINOS		Provas	FEMININOS	
1991	1990		1992	1993
00:24,18	00:23,94	50 Livres	00:27,24	00:27,51
00:52,38	00:51,86	100 Livres	00:58,35	00:58,93
01:54,95	01:53,81	200 Livres	02:07,11	02:08,38
04:03,56	04:01,15	400 Livres	04:26,60	04:29,27
08:36,38	08:31,27	800 Livres	09:13,48	09:19,01
16:09,71	16:00,11	1500 Livres	17:27,47	17:37,94
****	00:27,70	50 Costas	00:31,08	****
00:59,69	00:59,10	100 Costas	01:06,25	01:06,91
02:09,96	02:08,67	200 Costas	02:23,69	02:25,13
****	00:29,34	50 Bruços	00:34,12	****
01:05,58	01:04,93	100 Bruços	01:14,11	01:14,85
02:22,22	02:20,81	200 Bruços	02:39,10	02:40,69
****	00:25,52	50 Mariposa	00:28,97	****
00:56,65	00:56,09	100 Mariposa	01:03,54	01:04,18
02:07,40	02:06,14	200 Mariposa	02:21,80	02:23,22
02:09,65	02:08,36	200 Estilos	02:24,89	02:26,34
04:39,25	04:36,49	400 Estilos	05:05,77	05:08,83

PROJECTO ESPERANÇAS OLÍMPICAS 2012

Este programa tem como objectivo primeiro a detecção e enquadramento de jovens talentos com evidentes potencialidades na realização de carreiras desportivas de excelência, onde presença nos Jogos Olímpicos de 2012 será um alvo preferencial.

As principais linhas de orientação deste programa são as seguintes:

- Detecção e orientação de jovens talentos
- Desenvolvimento de maior número de acções de detecção e orientação
- Criação de condições para uma prática mais aliciante e motivante
- Incentivar jovens talentos para uma prática competitiva de excelência
- Incrementar o processo de formação e acompanhamento técnico-científico para um número alargado de treinadores de jovens talentos

Em 2008 continuará integrada neste programa a selecção Pré-Júnior, bem como um núcleo de nadadores mais jovens de talento prometedora.

PROJECTO PRÉ-JÚNIOR

1. INTRODUÇÃO

Este projecto destina-se primordialmente aos nadadores dos dois anos que antecedem o escalão júnior (masculinos 1992/93, femininos 1994/95). É também intenção da FPN para 2008 continuar a realizar os Estágios de Formação/Avaliação Inter-associações incluindo nadadores infantis.

O desenvolvimento a médio e longo prazo da natação portuguesa passará sempre pelo investimento nos jovens talentos que se venham a evidenciar, tendo a consciência de que muitos deles por ainda estarem sob a influência de um processo de maturação em curso, não terão ainda demonstrado em ambiente competitivo todas as suas potencialidades.

O Projecto Pré-Júnior tem duas dimensões fundamentais:

- a) Por um lado, a identificação dos traços morfo-funcionais, técnicos e psicológicos dos atletas pré-juniores que predisõem para potencialidades individuais mas também algumas evidenciam lacunas de preparação, que se consubstanciam na realização dos estágios Inter-Associações de avaliação técnica e condicional;
- b) E por outro, possibilitar competição com elevada carga motivacional a um grupo alargado de praticantes promovendo o espírito de selecção nacional e o desenvolvimento dos aspectos específicos da participação competitiva de nível elevado.

Este projecto será dividido em duas partes, a primeira corresponderá ao Programa Nacional e Internacional, a segunda ao Programa Regional.

2. PROGRAMA NACIONAL E INTERNACIONAL

2.1. CALENDARIZAÇÃO

Para o ano de 2008 está previsto o seguinte plano de actividades:

Actividade	Datas	Local
Meeting Internacional Póvoa de Varzim	19 e 20 de Janeiro – 2008	Póvoa de Varzim
Estágio Selecção Nacional Pré-Junior	1 a 6 de Fevereiro – 2008	Rio Maior
Meeting Internacional do Estoril	16 e 17 de Fevereiro – 2008	Alapraia
Campeonatos Nacionais de Juvenis	14 a 16 de Março – 2008	Rio Maior
Multination Youth	29 e 30 de Março – 2008	Istambul, Turquia

Estágio Selecção Nacional Pré-Junior	24 a 27 de Abril – 2008	Rio Maior
Torneio Internacional “Queima das Fitas”	17 e 18 de Maio – 2008	Coimbra
Meeting Internacional de Lisboa	24 e 25 de Maio – 2008	EUL
Meeting Internacional do Porto	31/05 e 1 de Junho – 2008	Campanhã
Meeting Internacional de Loulé	6 a 8 de Junho – 2008	Loulé
Dia Olímpico (Infantis)	A designar	Rio Maior
XIV Taça COMEN	27 a 29 de Junho – 2008	CHIPRE
Estágios de Formação / Avaliação	Janeiro / Fevereiro	Vários Locais

2.2. OBJECTIVOS

Os objectivos para o Projecto Pré-Júnior 2008 situam-se a duas dimensões: Sócio-cultural e Desportivo.

A nível sócio-cultural desejamos incrementar e fortalecer uma Filosofia de Selecção Nacional, baseada nos direitos e obrigações integrantes no RAC. Desejamos ver adquiridos e aplicados princípios de relacionamento baseados no respeito mútuo e na auto-responsabilização.

A nível desportivo, este projecto apresenta os seguintes objectivos:

- Obtenção de 7 classificações individuais ou de estafeta de pódio, no Multination Youth.
- Obtenção de classificações colectivas – masculina, feminina e global – nos quatro primeiros lugares, no Multination Youth.
- Participação em finais, na XIV COMEN Cup.
- Integração de 7 nadadores no Percurso de Alta Competição.

2.3. COMPETIÇÕES

Meeting Internacional da Póvoa de Varzim
o Local: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim
o Data: 19 e 20 de Janeiro de 2008
o Classificação: Competição de Aferição/Preparação Integração no percurso AC
o Nota: Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Estágio Selecção Nacional Pré-Junior
o Local: Piscina Municipal de Rio Maior
o Data: 1 a 6 de Fevereiro de 2008
o Classificação: Estágio de Avaliação e Preparação Geral
o Critérios Referenciais de Selecção de Nadadores: A selecção dos nadadores para este estágio, terá como <u>referência principal</u> , os resultados registados no Meeting Internacional da Póvoa de Varzim. A selecção será composta por 20 nadadores (10 Masculinos e 10 Femininos) que apresentem melhores condições para integrar a selecção para os Multinations Youth Meet (consultar critérios de selecção da prova).

Meeting Internacional do Estoril
o Local: Piscina da Alapraia
o Data: 16 e 17 de Fevereiro de 2008
o Classificação: Avaliação/Preparação
o Nota: Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Campeonatos Nacionais de Juvenis
o Local: Piscina Municipal de Rio Maior
o Data: 14 a 16 de Março de 2008
o Classificação: Prioridade Alta
o Objectivos: - Selecção para o Multination Youth - Pré-Seleccção para a COMEN Cup - Integração no Percurso de AC
o Nota: Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Multination Youth Meet
o Local: Istambul - Turquia
o Data: 29 e 30 de Março de 2008
o Classificação: Prioridade Alta
o Objectivos: - Pré-Seleção para a COMEN Cup - Integração no Percurso de AC
o Critérios Referenciais de Selecção de Nadadores: A selecção dos nadadores para esta competição, terá como <u>referência principal</u> , os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Inverno de Juvenis. <ul style="list-style-type: none">• Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores com melhor tempo de cada prova individual, do programa olímpico, obtidos na respectiva prova ou no 1º percurso das estafetas.• Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100 m estilos. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituição de qualquer dos nadadores inicialmente previstos.• Para as estafetas de 4x100 m livres e 4x200 m livres ficam automaticamente seleccionados os 2 (dois) melhores tempos nas respectivas provas individuais ou do primeiro percurso da estafeta.• Os 3º e 4º elementos para as estafetas serão, prioritariamente, escolhidos no seio dos elementos que compõem a equipa nacional. Não está contudo arredada a hipótese da escolha do 3º, ou mesmo do 4º melhor tempo, tudo dependendo das reais necessidades da equipa.• Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2º classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa.• À margem dos critérios referenciais de selecção estabelecidos, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

Estágio Selecção Nacional Pré-Junior
o Local: Piscina Municipal de Rio Maior
o Data: 24 a 27 de Abril de 2008
o Classificação: Estágio de Avaliação e Preparação Geral
o Critérios Referenciais de Selecção de Nadadores: A selecção dos nadadores para este estágio, terá como <u>referência principal</u> , os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Inverno de Juvenis. A selecção será composta por 20 nadadores (10 Masculinos e 10 Femininos) que apresentem melhores condições para integrar a selecção para a XIV COMEN Cup (consultar critérios de selecção da prova).

Torneio Internacional da “Queima das Fitas”
o Local: Complexo Olímpico de Natação, Coimbra
o Data: 17 e 18 de Maio de 2008
o Classificação: Avaliação/Preparação
o Objectivos: - Integração no Percorso de AC
o Nota: Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional de Lisboa
o Local: Complexo de Piscinas do EUL
o Data: 24 e 25 de Maio de 2008
o Classificação: Avaliação/Preparação
o Objectivos: - Integração no Percorso de AC
o Nota: Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional do Porto
o Local: Piscina de Campanha
o Data: 31 de Maio e 01 de Junho de 2008
o Classificação: Avaliação/Preparação
o Objectivos: - Integração no Percurso de AC
o Nota: Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Meeting Internacional de Loulé
o Local: Loulé
o Data: 06 a 08 de Junho de 2008
o Classificação: Avaliação/Preparação
o Objectivos: - Integração no Percurso de AC
o Nota: Participação dos nadadores em representação dos respectivos clubes, desde que integrados no RAC, estará isenta do pagamento de taxas de inscrições.

Dia Olímpico
o Local: Piscina Municipal de Rio Maior
o Data: A designar
o Classificação: Avaliação/Preparação para Infantis
Critérios de Selecção de Nadadores: Destina-se aos nadadores da categoria de infantis. Será seleccionado o melhor nadador de cada prova individual dos Torneios Zonais, mais os nadadores que tenham obtido melhores classificações em 2 (duas) ou mais provas, de forma a assegurar a presença dos 3 (três) melhores nadadores de cada prova. Caso haja mais que um nadador em igualdade de critérios, será dada preferência ao nadador que tenha obtido melhor Pontuação FINA 2004 na soma de 2 (duas) provas.

Regulamento

Trata-se de uma competição organizada pelo Comité Olímpico de Portugal, em parceria com a Federação Portuguesa de Natação.

Programa:

1ª Sessão (Manhã)

1ª Prova – 400 Livres (Fem.)

2ª Prova – 400 Livres (Masc.)

3ª Prova – 100 metros de um estilo que não crol (Costas, Bruços ou Mariposa) (Fem.)

4ª Prova – 100 metros de um estilo que não crol (Costas, Bruços ou Mariposa) (Masc.)

2ª Sessão (Tarde)

5ª Prova – 200 Estilos (Fem.)

6ª Prova – 200 Estilos (Masc.)

7ª Prova – 200 metros de um estilo que não crol cuja técnica não tenha participado nos 100m (Costas, Bruços ou Mariposa) (Fem.)

8ª Prova - 200 metros de um estilo que não crol cuja técnica não tenha participado nos 100m (Costas, Bruços ou Mariposa) (Masc.)

Classificação:

A classificação final, separada por escalão etário e por género, será realizada por somatório de Pontos FINA 2004 das 4 provas realizadas.

Prémios:

Serão premiados os três primeiros classificados de cada escalão etário por género.

XIV COMEN Cup

o Data: 27 a 29 de Junho de 2008

o Local: Chipre

o Classificação: Prioridade Alta

o Critérios Referenciais de Selecção de Nadadores:

Esta selecção destina-se a nadadores masculinos nascidos em 1992 e 1993, e femininos nascidos em 1994 e 1995.

- Serão seleccionados 16 nadadores.
- A selecção dos nadadores para esta competição, terá como referências, as marcas obtidas – nas seguintes competições da época: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Multination Youth e Meetings de Avaliação.
- Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores que, em cada prova individual do programa, obtenham a melhor marca. **Este critério é passível de alteração caso o número de nadadores, num ou em ambos os sexos, ultrapasse a quota definida.**
- Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100 m estilos.
- Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituição de qualquer dos nadadores inicialmente previstos.
- Os elementos para as restantes estafetas serão escolhidos no seio dos elementos que compõem a equipa nacional. Não está, contudo, arredada a hipótese da selecção de um outro elemento, tudo dependendo das reais necessidades da equipa, bem como das quotas definidas.
- Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2º classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa.
- À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

3. PROGRAMA REGIONAL

3.1. INTRODUÇÃO

O escalão etário pré-júnior é caracterizado por uma grande heterogeneidade, no que respeita ao valor desportivo dos nadadores que o integram. No entanto, nestas idades, não há garantias de que os campeões de hoje sejam a base de um sucesso nacional e internacional, a curto e médio prazo.

Importa pois, investir de modo abrangente, quando de jovens nadadores se trata. Caberá às Associações Distritais (pelo conhecimento inquestionável que têm da realidade da sua região) desenvolver acções que abarquem um grande leque de atletas e cujos resultados se venham a traduzir num inequívoco desenvolvimento técnico-desportivo.

Pretende a FPN, para 2008, ver novamente implementadas as *Jornadas de Avaliação/Prescrição Técnica e Condicional* (JAPTC) como complemento importante do Programa Pré-Júnior Nacional.

3.2. JORNADAS DE AVALIAÇÃO/PRESCRIÇÃO TÉCNICA E CONDICIONAL

3.2.1. Introdução

Com o presente projecto pretende-se dar resposta às necessidades de cada Associação Distrital.

Em consequência das distintas realidades existentes em cada Associação, e à imagem do que foi definido nos últimos anos, caberá à FPN definir um conjunto de directrizes globais, as quais serão aplicadas de acordo com as necessidades e capacidades de cada Associação Distrital.

3.2.2. Objectivos

Os objectivos das JAPTC são os seguintes:

- Detecção e correcção de faltas técnicas no nado puro e respectivas partidas e viragens
- Avaliação e prescrição dos níveis de treino aeróbio adequados a estas idades
- Definição de regras básicas de conduta no treino
- Complementar a formação dos treinadores participantes.

3.2.3. Operacionalização das Actividades

a) Entidades responsáveis

A organização das jornadas será da responsabilidade de cada Associação Distrital e do seu Director Técnico Regional, segundo as directrizes do Departamento Técnico da FPN.

No caso das Associações desejarem realizar uma actividade complementar de formação para os técnicos dos clubes locais, ou pretenderem uma colaboração na organização das actividades, deverão solicitá-lo à FPN.

b) Nadadores Alvo

Estes estágios destinam-se, prioritariamente, a nadadores juvenis.

No caso de uma Associação considerar importante a participação de nadadores mais jovens, deverá apresentar e justificar a sua proposta, para análise e aprovação da FPN.

c) Normas de Organização

As JAPTC para jovens nadadores deverão seguir as seguintes normas de organização:

- Duração de dois ou três dias, sendo compostas por quatro/cinco sessões práticas para os nadadores.
- Até 30 de Novembro, cada Associação deverá fazer chegar à FPN o respectivo projecto, para necessária aprovação, do qual deverão constar:
 - Critérios de selecção e número de nadadores
 - Critérios de selecção e número de treinadores
 - Local de realização e Programa das Jornadas
 - Previsão total das despesas, discriminada do seguinte modo: alimentação, alugueres de instalações, transportes. Os custos de técnicos exteriores à Associação não serão suportados pela FPN.
- Após a aprovação do projecto será enviada 50% da verba definida pela FPN.
- Um mês após a realização das jornadas, cada associação deverá enviar o relatório da organização das actividades, acompanhado dos comprovativos das despesas efectuadas. Após a sua aprovação, será de imediato enviada a quantia correspondente aos restantes 50% da verba atribuída.

Nota: Para assegurar o bom funcionamento das JAPTC a FPN irá realizar uma acção de formação específica para os DTR's de cada Associação (aberta à comunidade), com data a definir.

QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM ATLETAS NO REGIME DE ALTA COMPETIÇÃO

Depois de em 2005 se ter dado início a um modelo particular de apoio à formação de treinadores com atletas no RAC, desejamos para 2008, intensificar a aplicação deste modelo, do qual passamos a apresentar o respectivo regulamento.

FORMAÇÃO DE TREINADORES NO ÂMBITO DA ALTA COMPETIÇÃO REGULAMENTO

1. Introdução

O presente documento insere-se numa política de apoio à formação de treinadores com atletas no Regime de Alta Competição (RAC), expressa no Plano de Alta Competição.

Desejamos que o processo de candidatura e selecção seja objectivo e claro, permitindo, paralelamente, uma participação alargada de treinadores ao longo do quadriénio.

2. Regulamento

Acções de Formação organizadas pela FPN

Todos os treinadores com atletas integrados no RAC terão direito à participação gratuita neste tipo de acções. Excluem-se destas acções os cursos de formação de treinadores.

Treinadores que nos últimos 24 meses tenham tido atletas integrados no RAC, terão direito a participação nas acções de formação da FPN, cuja taxa de inscrição corresponderá a 50% do valor fixado.

Outras Acções de Formação realizadas em Portugal

Anualmente a FPN apoiará financeiramente a participação de 6 (seis) treinadores em acções de formação no âmbito do Treino Desportivo realizadas em território nacional. Para tal, os interessados deverão enviar para a FPN a sua candidatura à respectiva acção, de acordo com os itens apresentados neste documento.

Este processo de candidatura deverá ser formalizado até 30 (trinta) dias antes da data limite de inscrição, em ficha da FPN própria para o efeito.

Acções de Formação realizadas no Estrangeiro

Anualmente a FPN apresentará as acções de formação/nº participantes, realizadas no estrangeiro, passíveis de apoio financeiro.

Candidaturas e Critérios de Selecção

As candidaturas serão realizadas em ficha própria disponibilizada pela FPN, à qual deverão ser anexados os documentos comprovativos solicitados.

Os factores de ponderação na selecção dos candidatos serão os seguintes:

- Valor desportivo do(s) respectivo(s) atleta(s) integrado(s) no RAC
- Temática da acção / perfil e funções do candidato
- Investimento do próprio – Participação em acções de formação nos últimos 12 meses
- Eventual apresentação de comunicações na acção pelo candidato

NOTA: Cada treinador será considerado como candidato a apoio financeiro, sempre que, na época anterior, não tenha sido para tal contemplado.

APOIO MÉDICO DESPORTIVO E CONTROLO DO TREINO

1. APOIO MÉDICO-DESPORTIVO

A concretização do protocolo firmado com a Clínica Saúde Atlântica – Estádio do Dragão, coordenada pelo Prof. Doutor João Espregueira Mendes, virá a ser de extrema importância para o acompanhamento de um núcleo específico de nadadores integrados na Selecção Nacional Absoluta.

Mantêm-se em vigor o protocolo firmado com a Unidade de Medicina do Desporto do British Hospital, coordenada pelo Prof. Doutor José Gomes Pereira, que igualmente continuará a acompanhar os nadadores integrados na Selecção Nacional Absoluta.

1.1.Regime de AC

- a) Os praticantes integrados no regime de Alta Competição (estatuto e percurso), organizado pelo Instituto do Desporto de Portugal (IDP), beneficiam de medidas de apoio consagradas no Decreto-Lei nº 125/95, de 31 de Maio, designadamente, de assistência médico-desportiva, através do Centro Nacional de Medicina Desportiva, em Lisboa ou, em alternativa, na sua delegação do Porto.
- b) Beneficiam também de outros serviços de apoio médico - no Centro de Alto Rendimento (CAR) - que funcionam no Complexo de Piscinas do Jamor, ao Estádio Nacional.
- c) As marcações poderão ser efectuadas directamente pelos próprios.

1.2.Selecção Nacional Absoluta de Natação Pura

Os praticantes que estejam integrados na Selecção Nacional Absoluta de Natação Pura (Projecto Absoluto e Elite), depois de “esgotadas” as possibilidades de assistência médica através do Centro Nacional de Medicina Desportiva ou CAR, poderão usufruir dos serviços de apoio médico no *British Hospital* ou na Clínica Saúde Atlântica.

Para tal, deverão contactar com a FPN, que fará o devido reencaminhamento.

1.3.Projecto Olímpico

Os praticantes que estejam integrados no Projecto Olímpico, organizado pelo Comité Olímpico de Portugal (COP), para além dos referidos apoios, beneficiam ainda de assistência médica complementar, através desta via.

Para tal, deverão contactar com os Serviços da FPN, que reencaminhará o respectivo processo.

2. CONTROLO DO TREINO

2.1. Processo de avaliação regular e periódico

A realização de provas padronizadas de avaliação dos factores do desempenho competitivo será selectivamente integrada nos estágios de preparação previstos para o presente ano.

2.2. Serviços especializados de controlo do treino

O IDP realizou um protocolo de colaboração com o Laboratório de Optimização do Rendimento Desportivo (LORD) integrado na Faculdade de Motricidade Humana, para apoio de todas as Federações no âmbito do controlo de treino. Neste sentido a FPN irá utilizar estes serviços, no sentido de garantir aos treinadores dos nadadores abrangidos no Regime de Alta Competição um conjunto de serviços contributivos para o imprescindível controlo do treino.

Os serviços que estão à disposição dos técnicos dos atletas, e que podem ser requisitados directamente ao LORD, mas com conhecimento à FPN, são os seguintes:

- Prova de esforço ergométrica em laboratório
- Despiste de sobrecarga de treino (análises sanguíneas + questionário)
- Análise biomecânica por imagem vídeo subaquática
- Economia de nado com VO_2 na água
- Teste de lactatemia (curva)
- Testes de lactatemia (validação de séries)
- Testes de lactatemia (em competição) – por atleta e por prova
- Avaliação da força / potência muscular específicas
- Análise cronométrica em treino ou competição
- Avaliação morfológica: inclui composição corporal e análise dimensional

Todos os resultados são fornecidos com relatório, dando ainda lugar a eventual reunião com os técnicos envolvidos.

Para além dos exames que podem ser requeridos ao LORD, a FPN acordará com aquele organismo momentos comuns de controlo da adaptação ao treino, de acordo com as diferentes fases do treino e os objectivos imediatos que se lhe seguem.

NOTA FINAL

A FPN para além de preocupações de natureza desportiva, entende a importância de condutas de excelência como algo que deve nortear a presença de atletas nas Selecções Nacionais, e o exemplo que dão à sociedade desportiva em geral, e aos jovens nadadores em particular.

Representar Portugal deverá ser sempre um motivo de orgulho, acima de qualquer interesse particular.

Assim, deixa a FPN bem claro, antecipando situações que possam surgir ao longo desta época de 2007 / 2008, que:

- Atletas que não pretendam ser seleccionados ou que antevêm qualquer impedimento que se relacione com datas de estágios e/ou competições para as quais poderão ser seleccionados, deverão informar o D.T. da FPN, por escrito, com a antecedência devida, justificando as razões de tais opções.
- A indisponibilidade sem aviso prévio, a qualquer situação de selecção, poderá levar ao afastamento do atleta a acções subsequentes.

Por fim uma nota a todos os agentes da modalidade com votos, dos maiores êxitos desportivos para a presente época.