



**PLANO DE ALTO RENDIMENTO  
ÁGUAS ABERTAS**

**2011**



**ÁGUAS  
ABERTAS**

# ÍNDICE

1. Introdução
2. Regulamento do Alto Rendimento Desportivo
  - 2.1. Critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento
    - 2.1.1. Praticantes desportivos
    - 2.1.2. Critérios de permanência
    - 2.1.3. Níveis de integração
3. Modelo de apoio
  - 3.1. Introdução
  - 3.2. Bolsas desportivas para praticantes
  - 3.3. Prémios por resultados desportivos
  - 3.4. Apoio aos clubes com praticantes no regime de AR
4. Plano de AR - AA 2011
  - 4.1. Introdução
  - 4.2. Plano competitivo
  - 4.3. Plano de estágios
5. C.A.R. de Montemor-o-Velho

## 1. INTRODU O

A disciplina de  guas Abertas tem vindo a registar, nos anos mais recentes, um acelerado desenvolvimento, seja no plano internacional, seja em termos nacionais.

A sua consagra o como disciplina olímpica contribuiu de forma decisiva para esta dinâmica e motivou uma abordagem cada vez mais exigente e profissional, de todos quantos nela são intervenientes.

Nesse sentido, a implementa o, junto do Instituto de Desporto de Portugal, do Regime de Alto Rendimento para a disciplina de  guas Abertas, representou um passo em frente no apoio a praticantes, treinadores e clubes.

Os resultados obtidos pelos nossos praticantes nos últimos anos, cujo expoente máximo se verificou com o apuramento de dois atletas para os Jogos de Pequim 2008, onde obtiveram classifica es de relevo, fez aumentar a visibilidade da disciplina e motivou o surgimento de novos e mais exigentes desafios.

Necessitamos, por um lado, de acompanhar o crescimento verificado a nível internacional ao nível do número de praticantes, garantindo uma base sustentável para o Regime de Alto Rendimento.

Por outro lado, revela-se urgente da cria o de condi es de prepara o para os nossos praticantes, que lhes permitam ombrear com os seus adversários, assegurando um plano de trabalho que se revele motivador, exigente e desafiante.

  nesse sentido que caminha a aposta da Federa o Portuguesa de Nata o, ao procurar criar todas as condi es necessárias   prepara o dos nossos praticantes, alicerçadas num plano de estágios de prepara o e observa o, num calendário de competi es consistente, num enquadramento técnico adequado, numa sistematiza o de incentivos e na sólida aposta de cria o dum Centro de Alto Rendimento.

Desse modo, pensamos estarem criadas as condi es para uma ainda mais evidente afirma o desta disciplina, esperando que todos os intervenientes na mesma possam aceitar o repto que lhes   feito e, em conjunto, possamos caminhar em passos largos mas seguros, para metas que configurem a excelência desportiva.

## 2. REGULAMENTO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

O conceito de Alto Rendimento Desportivo está há muito implementado nas diferentes sociedades e, conseqüentemente, no nosso país. Desde sempre que representa uma parte fundamental do fenómeno desportivo, permitindo a afirmação internacional das diferentes nações e alavancando a prática desportiva regular.

Nos nossos dias, este subsistema surge associado a uma muito elevada dedicação e compromisso por parte dos praticantes, à utilização de métodos e meios de forte cariz científico e, frequentemente, a elevados graus de profissionalismo de todos os intervenientes.

Nesse sentido, trata-se de um regime a que nem todos os praticantes têm acesso, pautando-se pela detecção, acompanhamento e apoio dos praticantes que revelem condições e manifestem disponibilidade para a ele aceder.

O nosso país tem produzido diferente legislação visando a criação destas condições, enquadrando os praticantes em níveis diferenciados e configurando os modelos de apoio dos mesmos.

Actualmente, o **Decreto-Lei nº 272/2009, de 1 de Outubro** define de forma clara as medidas específicas de apoio aos praticantes de alto rendimento bem como os diferentes níveis existentes, sendo ainda complementado pela **Portaria nº 325/2010 de 16 de Junho**, que define os critérios de acesso a um dos níveis.

A segurança destes praticantes foi ainda garantida pela criação do **Decreto-Lei nº10/2009, de 12 de Janeiro**, assegurando a protecção dos mesmos numa actividade eminentemente física e que comporta alguns riscos.

Passamos de seguida a caracterizar as formas de acesso a este regime.

## 2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO AO REGIME DE AR

### 2.1.1. PRATICANTES DESPORTIVOS

Os praticantes desportivos de alto rendimento, são inscritos nesse regime num registo de três níveis diferentes.

### 2.1.2. CRITÉRIOS DE PERMANÊNCIA

A concessão dos apoios previstos na legislação fica dependente da inscrição dos praticantes no respectivo registo, devendo ser renovada anualmente sob pena da caducidade imediata desses apoios.

### 2.1.3. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO

#### - NÍVEL A

. Praticantes que tenham obtido uma classificação no primeiro terço da tabela, em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, no escalão absoluto;

. Praticantes que tenham obtido uma classificação não inferior ao terceiro lugar, em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, no escalão imediatamente inferior ao absoluto;

. Praticantes que tenham obtido qualificação para os Jogos Olímpicos.

#### - NÍVEL B

. Praticantes que tenham obtido uma classificação na primeira metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, no escalão absoluto;

. Praticantes que tenham sido classificados na primeira metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, no escalão imediatamente inferior ao absoluto, ou tenham sido semifinalistas.

## - **NÍVEL C**

. Praticantes que tenham obtido resultados desportivos que lhes permitam a integração no Programa de Preparação Olímpica;

. Praticantes que tenham obtido classificação nos primeiros três quartos da tabela classificativa, em Campeonatos do Mundo e Campeonatos da Europa, de competição de escalões inferiores ao absoluto e não reúnam os critérios necessários para a integração nos níveis A e B;

. Praticantes que tenham obtido classificação não inferior ao terceiro lugar em Universíadas;

. Praticantes que tenham obtido classificações não inferiores ao oitavo lugar, em competições com participação de um número de praticantes desportivos não inferior a vinte e quatro, pertencentes a doze países, em que cinco desses participantes tenha tido classificação até ao décimo sexto lugar no último Campeonato do Mundo, da Europa ou do ranking mundial da modalidade no respectivo escalão etário.

### 3. MODELO DE APOIO

#### 3.1. INTRODUÇÃO

Existem duas modalidades de apoio, em vigor no ciclo 2008/2011:

. **Bolsas desportivas**, a serem disponibilizadas mensalmente aos praticantes que cumpram os critérios de integração definidos

. **Prémios**, atribuídos em função dos resultados alcançados nas principais competições internacionais

A atribuição das bolsas desportivas aos praticantes implica a obtenção de resultados nas competições mencionadas no PAR-AA, em provas individuais.

#### 3.2. BOLSAS DESPORTIVAS PARA PRATICANTES

Os praticantes que cumpram um dos critérios abaixo mencionados, terão direito ao processamento da respectiva bolsa a partir do mês seguinte à obtenção do resultado.

NÍVEL	CRITÉRIOS	DURAÇÃO	VALOR
Olímpico	De acordo com o projecto Olímpico Londres 2012	Variável	Variável

Tabela 1 - Bolsa para Nível Olímpico

CRITÉRIOS								
NÍVEL	Jogos	Camp.	Camp.	Taça	Taça	CE	DURAÇÃO	VALOR
	Olímpicos	Mundo	Europa	Mundo	Europa	Jun		
A	20º	16º	12º	1º	1º	-	12 meses	550
B	25º	20º	16º	3º	3º	3º	12 meses	300
C	-	24º	20º	6º	4º	6º	12 meses	200

**Tabela 2 - Bolsa por classificações obtidas em provas de 5Km e 10Km**

CRITÉRIOS						
NÍVEL	Camp.	Camp.	Grand	Circuito	DURAÇÃO	VALOR
	Mundo	Europa	Prix	LEN		
A	10º	8º	1º	1º	12 meses	550
B	16º	12º	3º	3º	12 meses	300

**Tabela 3 - Bolsa por classificações obtidas em provas de distância superior a 10Km**

Para qualquer uma das competições acima mencionadas, só haverá lugar à atribuição de bolso nos casos em que **a classificação não se situe no último terço da tabela de resultados.**

No caso de nadadores integrados nos níveis Olímpico, A e B, que não renovem o a integração nesses níveis, não será possível o acesso à bolsa prevista para o nível Esperança.

Todos os nadadores que cumpram os critérios para integração num dos níveis deste modelo de apoio, devem assinar uma declaração/compromisso com a Federação Portuguesa de Natação, de modo a validar o seu acesso ao mesmo.

### 3.3. PRÉMIOS POR RESULTADOS DESPORTIVOS

Os prémios relativos a resultados desportivos para o ciclo 2008/2012, são atribuídos segundo uma hierarquização do grau de exigência das diferentes competições, que tem no seu topo os Jogos Olímpicos de Londres, em 2012.

Assim sendo, apresentam-se como mais importantes as competições que integrem provas do calendário olímpico.

Os prémios governamentais estão actualmente regulados pela **Portaria nº 211/98, de 3 de Abril**.

JOGOS OLÍMPICOS	
1º Lugar	Prémio do Governo
2º Lugar	Prémio do Governo
3º Lugar	Prémio do Governo
4º Lugar	15.000 €
5º Lugar	14.000 €
6º Lugar	13.000 €
7º Lugar	12.000 €
8º Lugar	11.000 €
9º Lugar	10.000 €
10º e 11º Lugares	9.000 €
12º e 13º Lugares	8.000 €
14º Lugar	7.000 €
15º Lugar	6.000 €
16º Lugar	5.000 €

**Tabela 4 - Prémios por classificações obtidas nos Jogos Olímpicos**

<b>CAMPEONATOS DO MUNDO</b>			
	<b>Provas 10Km</b>	<b>Provas 5Km</b>	<b>Provas 25Km</b>
<b>1º Lugar</b>	Prémio Governo	Prémio Governo	Prémio Governo
<b>2º Lugar</b>	Prémio Governo	Prémio Governo	Prémio Governo
<b>3º Lugar</b>	Prémio Governo	Prémio Governo	Prémio Governo
<b>4º Lugar</b>	8.000 €	4.000 €	4.000 €
<b>5º Lugar</b>	7.500 €	3.750 €	3.750 €
<b>6º Lugar</b>	7.000 €	3.500 €	3.500 €
<b>7º Lugar</b>	6.500 €	3.250 €	3.250 €
<b>8º Lugar</b>	6.000 €	3.000 €	3.000 €
<b>9º e 10º Lugares</b>	5.000 €	2.500 €	-
<b>11º e 12º Lugares</b>	4.500 €	2.250 €	-
<b>13º e 14º Lugares</b>	4.000 €	2.000 €	-
<b>15º e 16º Lugares</b>	3.500 €	1.750 €	-

**Tabela 5 - Prémios por classificações obtidas nos Campeonatos do Mundo**

<b>CAMPEONATOS DA EUROPA ABSOLUTOS</b>			
	<b>Provas 10Km</b>	<b>Provas 5Km</b>	<b>Provas 25Km</b>
<b>1º Lugar</b>	Prémio Governo	Prémio Governo	Prémio Governo
<b>2º Lugar</b>	Prémio Governo	Prémio Governo	Prémio Governo
<b>3º Lugar</b>	Prémio Governo	Prémio Governo	Prémio Governo
<b>4º Lugar</b>	5.600 €	2.240 €	2.240 €
<b>5º Lugar</b>	5.100 €	2.040 €	2.040 €
<b>6º Lugar</b>	4.600 €	1.840 €	1.840 €
<b>7º Lugar</b>	4.100 €	1.640 €	1.640 €
<b>8º Lugar</b>	3.600 €	1.440 €	1.440 €
<b>9º e 10º Lugares</b>	2.000 €	1.000 €	-
<b>11º e 12º Lugares</b>	1.300 €	-	-
<b>13º e 14º Lugares</b>	800 €	-	-
<b>15º e 16º Lugares</b>	500 €	-	-

**Tabela 6 - Prémios por classificações obtidas nos Campeonatos da Europa**

<b>CAMPEONATOS DA EUROPA DE JUNIORES</b>	
<b>1º Lugar</b>	2.800 €
<b>2º Lugar</b>	2.050 €
<b>3º Lugar</b>	1.300 €
<b>4º Lugar</b>	800 €
<b>5º Lugar</b>	750 €
<b>6º Lugar</b>	700 €
<b>7º Lugar</b>	650 €
<b>8º Lugar</b>	600 €

**Tabela 7 - Prémios por classificações obtidas nos Campeonatos Europeus de Juniores**

Para a atribuição de qualquer um dos prémios acima mencionados, é obrigatório que o número de participantes na prova seja igual ou superior a vinte.

No caso das provas por equipas, apenas são consideradas as classificações até ao oitavo lugar, em provas com vinte ou mais equipas participantes, recebendo cada um dos elementos da equipa o valor de 50% do prémio definido para a classificação individual.

Aos treinadores será atribuído um prémio correspondente a 50% do prémio atribuído a cada um dos seus atletas.

### 3.4. APOIO A CLUBES COM PRATICANTES NO REGIME DE AR

Para o apoio financeiro aos clubes só serão considerados os resultados desportivos obtidos nas competições abaixo mencionadas.

No caso das provas por equipas, apenas são consideradas as classificações até ao oitavo lugar, recebendo cada clube 50% do prémio estipulado.

Nas provas que não constam do programa olímpico, as verbas a atribuir correspondem a 50% do valor estipulado, excepto no caso dos Campeonatos da Europa de Juniores.

Para qualquer uma das competições mencionadas, só haverá lugar a prémio por classificação, numa determinada prova, para classificações referentes ao número total de nadadores menos seis, ou seja, numa prova em que o número total de participantes seja de dezasseis, só serão contempladas classificações até ao décimo lugar.

Os prémios de participação não são cumulativos com os prémios de classificação, bem como apenas será considerada a melhor classificação de cada nadador.

CLASSIFICAÇÃO	JOGOS	CAMP.	CAMP.	CAMP.EUR.
	OLÍMPICOS	MUNDO	EUROPA	JUNIORES
<b>Medalhado</b>	Prémio do Governo	Prémio do Governo	Prémio do Governo	Prémio do Governo
<b>4º ao 8º Lugar</b>	15.000 €	7.500 €	5.000 €	2.500 €
<b>9º ao 16º Lugar</b>	7.500 €	4.000 €	-	-
<b>Participação</b>	1.500 €	1.000 €	-	-

**Tabela 8 - Prémios para os clubes com praticantes no RAR**

Os nadadores incluídos no Regime de Alto Rendimento beneficiarão ainda de isenção de taxas de inscrição, em todas as provas individuais dos Campeonatos Nacionais de Longa Distância e Campeonatos Nacionais de Águas Abertas.

## 4. PLANO DE AR - AA 2011

### 4.1. INTRODUÇÃO

O presente documento tem como objectivo principal a definição das linhas orientadoras da actividade das selecções nacionais, no âmbito do alto rendimento.

Tratando-se duma disciplina onde são diversos os factores de avaliação, nem sempre passíveis de uma análise totalmente objectiva, procuramos definir de forma clara as linhas de orientação e os objectivos finais, na tentativa de tornar tão transparente quanto possível o projecto global.

O objectivo terminal deste plano passa pelo apuramento de praticantes para os Jogos Olímpicos de Londres 2012, tendo como objectivos intermédios os Campeonatos do Mundo de Shangai 2011 e os Campeonatos Europeus Absolutos de 2011 e 2012.

Nesse sentido, procurar-se-á proporcionar aos praticantes o acesso a um quadro competitivo ajustado a esses objectivos, exigente e que permita capitalizar um conjunto de experiências conducentes a uma prestação de excelência nos momentos de apuramento.

Paralelamente, serão efectuados estágios de preparação e avaliação, mais abrangentes na fase inicial da época e mais orientados à medida que a mesma avança, destinados a acompanhar a evolução dos praticantes e capitalizar informação acerca do seu desempenho.

Pretendeu-se também criar alguns momentos de avaliação competitiva para uma segunda linha de praticantes, de modo a poder acompanhar a sua evolução em termos de prestação competitiva e a assegurar um alargamento do quadro de praticantes envolvidos com o alto rendimento.

Num outro nível, promove-se a criação dum quadro competitivo orientado para os praticantes com idade para competir no âmbito dos Campeonatos Europeus de Juniores.

Esta parece-nos ser uma aposta absolutamente necessária de modo a garantir a sustentabilidade da disciplina e a possibilitar uma preparação prolongada no tempo, que

permita aos praticantes a necessária experiência no momento de entrada nas competições absolutas.

Sabendo que a avaliação das prestações individuais dos praticantes não é passível de ser limitada a factores fechados (por exemplo tempos ou classificações), a mesma compreenderá os seguintes itens:

- . Rendimento dos praticantes nas competições realizadas na época 2009/2010, com prioridade para as competições em distâncias do calendário internacional;
- . Desempenho dos praticantes nos períodos de estágio;
- . Desempenho dos praticantes no Campeonato Nacional de Longa Distância (fase de qualificação e fase final);
- . Capacidade de compromisso dos praticantes, de acordo com o plano de preparação acordado com os mesmos e com os seus treinadores;
- . Opção clara e inequívoca pela disciplina de Águas Abertas, sem impedimento da participação noutras disciplinas, desde que essa participação seja sempre encarada como complementar ao seu treino e não coincida com actividades para as quais esteja seleccionado;
- . Rendimento dos praticantes nas provas de Águas Abertas, na presente época, destacando a sua capacidade de adaptação a diferentes condicionantes, como sejam o meio onde se disputam as competições (rio, mar, etc) ou as condições climatéricas (temperatura da água, etc);
- . Postura manifestada em todos os momentos, treino e competição, ajustada à criação dum forte espírito de grupo e duma adequada atitude orientada para o rendimento.

Em função destes critérios o Seleccionador Nacional convocará, para cada uma das actividades, os praticantes que melhor garantam a possibilidade de cumprir os objectivos propostos para cada acção.

## 4.2. PLANO COMPETITIVO

Em termos de calendário nacional, procuramos prolongar no tempo o período de actividade desta disciplina, com a criação do Campeonato Nacional de Longa Distância.

Tratando-se duma competição disputada num meio diverso do das Águas Abertas permitirá, ainda assim, avaliar a condição dos praticantes ao longo da época ao mesmo tempo que fornecerá aos treinadores e praticantes mais dois momentos de referência para o seu plano de trabalho.

Passaremos também a reconhecer o mérito dos praticantes com a atribuição de oito títulos de campeão nacional: Juvenis, Juniores, Seniores e Absoluto, de ambos os géneros.

Na época de verão, manter-se-á a calendarização de três campeonatos: Nacional de 10Km, Nacional de 5Km e Nacional de Equipas 5Km.

A participação e o desempenho competitivo em cada um destas competições, condicionará a avaliação dos praticantes para integração nas acções que compõe toda a actividade orientada para o alto rendimento.

DATA	COMPETIÇÃO	DISTÂNCIAS	LOCAL	DIRECÇÃO
26-Fevereiro-2011	CN Longa Distância - Apuramento	3Km,5Km	A determinar	Juv, Jun e Sen
9-Abril-2011	CN Longa Distância	3Km,5Km	A determinar	Juv, Jun e Sen
18-Junho-2011	CN 10Km	10Km	Setúbal	Jun e Sen
13-Agosto-2011	CN 5Km/Equipas	5Km	A determinar	Juv, Jun, Sen
15-Agosto-2011	CN 5Km	5Km, 2.5Km	Montemor-o-Velho	Juv, Jun, Sen e Mas

**Quadro 1- Calendário de competições nacionais 2010/2011**

Em termos de calendário internacional, o mesmo será composto pelas competições mencionadas no quadro 2.

Em seguida, objectivaremos cada uma delas, em função dos pressupostos acima enunciados.

DATA	COMPETIÇÃO	DISTÂNCIAS	LOCAL	DIRECÇÃO
30-Janeiro-2011	Fina Marathon SWC	10Km	Santos-Brasil	Abs
5-Fevereiro-2011	Fina Marathon SWC	10Km	Viedma-Argentina	Abs
7-Maio-2011	Len Cup	10Km	Eilat-Israel	Abs e Jun
18-Junho-2011	Fina Marathon SWC	10Km	Setúbal-Portugal	Abs e Jun
19 a 23-Julho-2011	Fina World Championship	5km, 10Km e 25Km	Shangai-China	Abs
10-Agosto-2011	Asturias Cup	5Km	Navia-Espanha	Jun
-Setembro-2011	European Junior Championship	5Km	A determinar	Jun
5 a 11-Setembro-2011	European Championship	5km, 10Km e 25Km	Eilat -Israel	Abs
22 e 23-Outubro-2011	Comen Cup	5Km	Limassol-Chipre	Jun

**Quadro 2- Calendário de competições internacionais 2010/2011**

## FINA MARATHON SWIMMING WORLD CUP

**DATA** : 30 de Janeiro de 2011

**LOCAL** : Santos (Brasil)

**DISTÂNCIA** : 10Km

**ORIENTAÇÃO** : Absoluta

### CRITÉRIOS

- Resultados da época 2010/2011

### OBJECTIVOS

- Preparação para Mundial de Shangai 2011
- Avaliação do momento de preparação
- Consolidação de experiência internacional em competições de elevada exigência.

## **FINA MARATHON SWIMMING WORLD CUP**

**DATA** : 5 de Fevereiro de 2011

**LOCAL** : Viedma (Argentina)

**DISTÂNCIA** : 10Km

**ORIENTAÇÃO** : Absoluta

### **CRITÉRIOS**

- Resultados da época 2010/2011

### **OBJECTIVOS**

- Preparação para Mundial de Shangai 2011
- Avaliação do momento de preparação
- Consolidação de experiência internacional em competições de elevada exigência.

## LEN CUP

**DATA** : 7 de Maio de 2011  
**LOCAL** : Eilat - Israel  
**DISTÂNCIA** : 10Km  
**ORIENTAÇÃO** : Absoluta e Júnior

### CRITÉRIOS

- Resultados da época 2010/2011
- Resultados do C.N. Longa Distância
- Desempenho nos períodos de estágio já cumpridos

### OBJECTIVOS

- Preparação e avaliação para o Mundial de Shangai 2011
- Preparação e avaliação para o Europeu Absoluto 2011
- Preparação e avaliação para o Europeu de Juniores 2011
- Selecção para a etapa de Setúbal da Fina Marathon SWC

## **FINA MARATHON SWIMMING WORLD CUP**

**DATA** : 18 de Junho de 2011

**LOCAL** : Setúbal - Portugal

**DISTÂNCIA** : 10Km

**ORIENTAÇÃO** : Absoluta e Júnior

### **CRITÉRIOS**

- Resultados da época 2010/2011
- Resultados obtidos na Len Cup de Eilat
- Resultados do C.N. Longa Distância
- Desempenho nos períodos de estágio já cumpridos

### **OBJECTIVOS**

- Selecção para o Mundial de Shangai 2011
- Pré-selecção para o Europeu Absoluto 2011
- Pré-selecção para o Europeu de Juniores 2011

## CAMPEONATO DO MUNDO

**DATA** : 19 a 23 de Julho de 2011  
**LOCAL** : Shangai (China)  
**DISTÂNCIA** : 5Km, 10Km e 25Km  
**ORIENTAÇÃO** : Absoluta

### CRITÉRIOS

- Resultados da FMSWC de Santos
- Resultados da FMSWC de Viedma
- Resultados da Len Cup de Eilat
- Resultados da FMSWC de Setúbal
- Desempenho nos períodos de estágio já cumpridos

### OBJECTIVOS

- Competição principal da época
- Potenciar condições de apuramento para os JO Londres 2012

## ASTÚRIAS CUP

**DATA** : 10 de Agosto de 2011  
**LOCAL** : Navia (Espanha)  
**DISTÂNCIA** : 5Km  
**ORIENTAÇÃO** : Júnior (Mas: 92/93/94 e Fem: 93/94/95)

### CRITÉRIOS

- Resultados da Len Cup de Eilat
- Resultados da FMSWC Setúbal
- Resultados das competições realizadas esta época
- Desempenho nos períodos de estágio já cumpridos

### OBJECTIVOS

- Preparação e avaliação para os Europeus de Juniores
- Selecção para os Europeus de Juniores

## CAMPEONATO EUROPEU DE JUNIORES

- DATA** : A determinar (Setembro de 2011)
- LOCAL** : A determinar
- DISTÂNCIA** : 5Km, 3Km Equipa
- ORIENTAÇÃO** : Júnior (Mas: 92/93/94 e Fem: 93/94/95)

### CRITÉRIOS

- Resultados da Len Cup de Eilat
- Resultados da FMSWC Setúbal
- Resultados das competições realizadas esta época
- Desempenho nos períodos de estágio já cumpridos

### OBJECTIVOS

- Competição principal para a categoria Júnior

## CAMPEONATO EUROPEU ABSOLUTO

**DATA** : 5 a 11 de Setembro de 2011  
**LOCAL** : Eilat (Israel)  
**DISTÂNCIA** : 5Km, 10Km e 25Km  
**ORIENTAÇÃO** : Absoluta

### CRITÉRIOS

- Resultados da FMSWC de Santos
- Resultados da FMSWC de Viedma
- Resultados da Len Cup de Eilat
- Resultados da FMSWC de Setúbal
- Resultados das competições realizadas esta época
- Desempenho nos períodos de estágio já cumpridos

### OBJECTIVOS

- Competição de topo para nadadores que não foram ao C. Mundo

## COMEN CUP

**DATA** : 22 e 23 de Outubro de 2011

**LOCAL** : Limassol (Chipre)

**DISTÂNCIA** : 5Km

**ORIENTAÇÃO** : Júnior

### CRITÉRIOS

- Resultados da Len Cup de Eilat
- Resultados da FMSWC Setúbal
- Resultados do CE Juniores
- Resultados das competições realizadas esta época
- Desempenho nos períodos de estágio já cumpridos

### OBJECTIVOS

- Progressão relativamente às classificações de 2010

### 4.3. PLANO DE ESTÁGIOS

DATA	ESTÁGIO	LOCAL	DIRECÇÃO
20 a 22-Dezembro-2010	Global 1	Coimbra	Apresentação CAR
17 a 20-Fevereiro-2011	Global 2	Montemor-o-Velho	Preparação CNLD
5 a 9-Março-2011	Global 3	Montemor-o-Velho	Preparação CNLD
18 a 22-Abril-2011	Seleccção Abs e Jun	Montemor-o-Velho	Preparação LEN CUP
26 a 16 de Maio-2011	Seleccção Abs	Sierra Nevada	Preparação FINA MSWC
13 a 18-Junho-2011	Seleccção Abs e Jun	Setúbal	Preparação FINA MSWC
8 a 15-Julho-2011	Seleccção Abs	Macau	Aclimatação CM
- Agosto ou Setembro	Seleccção Abs e Jun	Montemor-o-Velho	Preparação Europeus

**Quadro 3 - Plano de Estágios 2010/2011**

Como foi mencionado no início deste documento, serão realizados diferentes períodos de estágio com objectivos diversos, de acordo com o grupo de praticantes a que se destinam, os momentos da época em que se situam e as competições a eles associadas, bem como com os objectivos a que se propõem.

Serão momentos privilegiados de avaliação, complementando a possibilidade de criação de períodos de treino em condições de trabalho ajustadas ao alto rendimento.

Pretende-se ainda promover a criação de um forte espírito de grupo, fomentando a competitividade num ambiente de cooperação e empenho.

Permitirão ainda a possibilidade de observar um leque de praticantes mais alargado, potenciando a possibilidade de integração dos mesmos no calendário competitivo estipulado.

Para além dos objectivos imediatos, a realiza o de parte destes estágios em Montemor-o-Velho visa proporcionar aos praticantes uma vivência directa com as condi oes disponibilizadas pela Federa o Portuguesa de Nata o no CAR-AA , que funcionará de forma plena a partir de Setembro/Outubro de 2011.

## 5. CAR-AA de Montemor-o-Velho

O ano de 2011 marcar  de forma decisiva o panorama do alto rendimento no que diz respeito   disciplina de  guas Abertas.

No início do ano, com a conclusão do Campus Aquático de Montemor-o-Velho, os praticantes passarão a dispor duma infra-estrutura que reúne todas as condi oes inerentes ao treino de alto rendimento e, mais concretamente,   disciplina de  guas Abertas.

Numa primeira fase a utiliza o será efectuada de forma pontual, com a realiza o de diferentes períodos de estágio e competi oes, para arrancar em formato definitivo a partir de Setembro/Outubro de 2011.

No decorrer do ano serão disponibilizadas informaçoes acerca do modelo de candidatura a este equipamento, com divulga o de todas as valências que o mesmo comporta.

Este será, seguramente, um passo decisivo para a afirma o internacional dos nossos praticantes, esperando-se que a sua cria o registre um acolhimento compatível por parte dos praticantes e dos seus treinadores.

Num momento decisivo para a evolu o desta disciplina, só uma política de compromisso entre todos os intervenientes permitirá que possamos acompanhar o que trabalho desenvolvido em todo o mundo e, dessa forma, tornarmo-nos cada vez mais competitivos.

Todos teremos grandes desafios pela frente, da nossa capacidade para aceitar os mesmos e criar uma dinâmica de trabalho compatível, se poderá observar o êxito o fracasso da actividade que voluntariamente abraçamos.