



FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



**PLANO DE ALTO RENDIMENTO E
SELECÇÕES NACIONAIS**

2011



**NATAÇÃO
PURA**

ÍNDICE

CONSIDERAÇÕES GERAIS.....	3
REGULAMENTO DE ALTO RENDIMENTO.....	5
1. CRITÉRIOS DE ACESSO AO REGIME DE ALTO RENDIMENTO	5
1.1. Registo dos Praticantes Desportivos	5
1.2. Inscrição dos Praticantes Desportivos	5
1.3. Permanência dos Praticantes Desportivos.....	6
1.4. Níveis de Integração	6
2. MODELO DE APOIO A NADADORES, TREINADORES E CLUBES	7
2.1. Introdução	7
2.2. Bolsas Desportivas para Nadadores.....	7
2.3. Prémios por Resultados Desportivos	8
2.4. Prémios Relativos aos Rankings Mundiais	11
2.5. Apoio aos Clubes com Nadadores no Regime de Alto Rendimento	11
PLANO DE ALTO RENDIMENTO	13
NOTA PRÉVIA.....	13
SELECÇÃO ABSOLUTA	14
1. Calendário de Actividades	14
2. Caracterização das Competições.....	15
3. Desenvolvimento das Competições	16
SELECÇÃO SÉNIOR JOVEM.....	23
1. Calendário de Actividades	24
2. Caracterização das Competições.....	24
3. Desenvolvimento das Competições	25
SELECÇÃO JÚNIOR	27
1. Calendário de Actividades	27
2. Desenvolvimento das Competições	28
2.1 Objectivos	28
2.2 Competições e Estágios.....	28
SELECÇÃO PRÉ-JÚNIOR.....	35
1. Calendário de Actividades	35



2. Desenvolvimento das Competições	36
2.1 Objectivos	36
2.2 Competições e Estágios	36
3. Programa Regional	40
3.1 Introdução	40
3.2 Jornadas de Avaliação e Prescrição Técnica e Condicional	41
QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM NADADORES NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO	43
NOTA FINAL	45

CONSIDERAÇÕES GERAIS

O presente documento traduz as linhas orientadoras de toda a actividade das Selecções Nacionais de Natação Pura, na sua vertente do Alto Rendimento. A estratégia para o corrente ciclo Olímpico, que entra na sua fase descendente - onde se deverão sobrepôr cargas de treino maximizadas   intensidade competitiva – coincidente com a abertura da fase de qualificação para os Jogos Olímpicos Londres 2012, passará pela maior focalização e aprofundamento de acções ao nível da Selecção Absoluta. Estas acções centralizam-se no aumento do número de estágios, proporcionando momentos de aumento da disponibilidade para o treino e recuperação, de avaliação, e de criação de um espírito de grupo. Continua aberta a possibilidade a um número restrito de nadadores, prioritariamente àqueles que integram o Projecto Olímpico Londres 2012, de se considerar e apoiar a implementação de planos individuais de preparação, perfeitamente definidos e estruturados, sob supervisão da Federação Portuguesa de Natação (FPN).

Este Plano pretende constituir-se como mais uma etapa do desenvolvimento progressivo e sustentado da modalidade. Dos resultados alcançados na época anterior realçam-se:

- A brilhante presença nos Europeus de Piscina Curta, Istambul '09, avultando as classificações e marcas de Diogo Carvalho, triplo finalista, e Alexandre Agostinho.
- A boa prestação da Selecção Absoluta no Europeu de Budapeste, com participação excelente de Sara Oliveira, finalista, e de todos os outros integrantes a alcançarem posições de semifinalista ou equivalente.
- Sucesso idêntico teve a Selecção Júnior no Europeu da categoria, com seis finais e todos os dez nadadores presentes a disputarem meias-finais.
- Terminando na excepcional participação da Ana Rodrigues com a conquista da medalha de bronze, a primeira da história da presença portuguesa nos Jogos Olímpicos da Juventude,

revelam a qualidade e mérito deste conjunto de nadadores – constituindo-se como potenciais integrantes do Centro de Treino de Alto Rendimento - e valorizam a dedicação e competência dos seus técnicos.

Direccionado numa fase preliminar para nadadores de  guas Abertas, pretende-se que o Centro de Treino de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho seja brevemente alargado a nadadores de Natação Pura. Este projecto de carácter estruturante para a modalidade possibilitará o enquadramento de nadadores que revelem condições para um desempenho ao nível do Alto Rendimento e demonstrem vontade própria em integrá-lo.

Também nesse âmbito, insere-se o programa de avaliações promovidas em estágios realizados no último ano, a par das avaliações em competição, que pretendemos consolidar e alargar proporcionando aos treinadores meios mais específicos de controlo. Objectiva-se a

quantificação e avaliação de marcadores funcionais relevantes para o desempenho desportivo, e fornecer indicações aos treinadores relativas à identificação de fragilidades metabólicas dos seus nadadores.

Esse apoio manifesta-se igualmente no protocolo de cooperação com a empresa Metabólica para a criação de um programa de gestão de peso, individual e personalizado, disponibilizando consultas e avaliações na área do controlo nutricional aos nadadores.

Ainda no âmbito do Alto Rendimento e decorrente do novo regime jurídico da luta contra a dopagem no desporto em Portugal, foi recentemente implementado um sistema de informação sobre localização dos praticantes desportivos, e a necessidade de controlo anti-doping, até 24 horas, após o registo de um novo recorde nacional absoluto.

REGULAMENTO DE ALTO RENDIMENTO

O Desporto de Alto Rendimento reveste especial interesse público na medida em que constitui um importante factor de desenvolvimento desportivo e   representativo de Portugal nas competi es desportivas internacionais.

O conceito de Alto Rendimento está relacionado com um elevado cariz de selec o, rigor e exigência e por isso apenas alguns dos melhores praticantes portugueses se encontram abrangidos por este nível de prática desportiva.

A consagra o legal de um sistema integrado de apoios para o desenvolvimento do Desporto de Alto Rendimento no nosso País foi recentemente alterada pelo Decreto-Lei n.  272/2009, de 1 de Outubro, que estabelece que os praticantes são aferidos pelas classifica es e resultados desportivos de elevado mérito, em fun o dos padrões desportivos internacionais. Distinguem-se os praticantes de Alto Rendimento em três níveis, tendo ficado definido nesse Decreto-lei os critérios gerais que permitem qualificar os praticantes em nível A e B. Contudo, só com a publica o da Portaria n.  325/2010, de 16 de Junho, se determinou os critérios que permitem qualificar como sendo de elevado nível certas competi es desportivas para efeitos de integra o no nível C dos praticantes, que nelas participem.

Por outro lado, face às novas realidades, de conhecimento público, e de acordo com as considera es gerais contidas em anteriores Planos, são introduzidas altera es nas Bolsas Desportivas, mantendo a filosofia que presidiu   elabora o de todo o conjunto de incentivos, perfilado pelas recentes normas legislativas, em que se privilegia as classifica es desportivas dos nadadores.

1. Critérios de Acesso ao Regime de Alto Rendimento

1.1. Registo dos Praticantes Desportivos

Os praticantes desportivos de alto rendimento são inscritos no respectivo registo num de três níveis.

1.2. Inscri o dos Praticantes Desportivos

A inscri o dos praticantes desportivos no respectivo registo processa-se da seguinte forma:

- O praticante realiza a classifica o ou resultado que lhe permite a integra o;
- O praticante ou o Clube no qual o praticante se encontra filiado envia a ficha do praticante desportivo de Alto Rendimento devidamente preenchida para a FPN;
- A FPN propõe o praticante ao Instituto de Desporto de Portugal (IDP), para valida o do mesmo;

- Após validação por parte do IDP, este envia para a FPN o Contrato entre o praticante, o IDP, e a FPN;
- A FPN envia o contrato ao praticante, que deverá assinar e rubricar em todas as páginas, e reenvia à FPN, para esta devolver ao IDP.
- O IDP procede ao registo efectivo e emite a declaração de registo do praticante em Alto Rendimento.

1.3. Permanência dos Praticantes Desportivos

A concessão dos apoios previstos fica dependente da inscrição do respectivo agente no registo, a qual deve ser renovada anualmente, sob pena de caducidade imediata desses apoios.

1.4. Níveis de integração

1.4.1. Nível A

- Tenham obtido classificação no 1.º terço da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto;
- Tenham obtido qualificação para os Jogos Olímpicos;

1.4.2. Nível B

- Tenham obtido classificação na 1.ª metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão Absoluto;
- Tenham sido classificados na 1.ª metade da tabela em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa no Escalão imediatamente inferior ao Absoluto ou tenham obtido classificação equivalente a semifinalista;

1.4.3. Nível C

- Tenham obtido resultados desportivos que lhes permitam a integração no Programa de Preparação Olímpica;
- Tenham sido apurados para os Jogos Olímpicos da Juventude;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em festivais olímpicos da juventude europeia;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em Universíadas;
- Tenham obtido classificação nos primeiros três quartos da tabela classificativa em campeonatos da Europa e do Mundo de competições de escalões inferiores ao absoluto e que não reúnam os critérios necessários para a integração nos níveis A e B;

- Tenham obtido classifica o não inferior ao 8.º lugar em competi es cujo número de praticantes desportivos não seja inferior a 24, pertencentes a 12 países, em que 5 desses participantes devem ter tido classifica o até ao 16.º lugar no último campeonato do Mundo, da Europa ou *ranking* mundial da modalidade, do respectivo escalão etário.

2. Modelo de Apoio a Nadadores, Treinadores e Clubes

2.1. Introdu o

Os incentivos para vigerem no ciclo 2008-2012 assumem a forma de duas modalidades:

1. Bolsas desportivas, a serem disponibilizadas mensalmente aos nadadores que estejam abrangidos pelos critérios de integra o;
2. Pr mios, em fun o dos resultados obtidos nas principais competi es internacionais – para nadadores, treinadores e clubes.

2.2. Bolsas Desportivas para Nadadores

A integra o dos nadadores, em fun o do cumprimento da grelha de parametriza o, processa-se no m s seguinte   obten o do resultado.

Nível	Critérios	Dura�o	Valor (�)
OLÍMPICO	<ul style="list-style-type: none"> • De acordo com o Projecto Olímpico Londres 2012 	Vari�vel	Vari�vel
FPN A	<ul style="list-style-type: none"> • Semifinalista nos Jogos Olímpicos • Semifinalista nos Campeonatos do Mundo • Finalista nos Campeonatos da Europa • Finalista nos Campeonatos do Mundo P. Curta • Medalhado nos Campeonatos do Mundo Juniores 	12 Meses	550
FPN B	<ul style="list-style-type: none"> • Finalista nos Campeonatos da Europa P. Curta • Semifinalista nos Campeonatos do Mundo P. Curta • Classifica�o até ao 14.º em Campeonatos Europa • Medalhado nos Campeonatos da Europa Juniores 	12 Meses	300
FPN C	<ul style="list-style-type: none"> • Finalista nos Campeonatos do Mundo de Juniores • Classifica�o até ao 8.º em Camp. Europa Juniores • Medalhado no Festival Olímpico da Juventude Europeia 	12 Meses	200

Os nadadores serão integrados neste modelo de apoio após a assinatura da respectiva declara o-compromisso com a FPN.

2.3. Prémios por Resultados Desportivos

Os pr mios relativos a resultados desportivos para o ciclo 2008-2012 serão atribuídos em conformidade com a hierarquiza o operacional das diferentes competi es internacionais e onde pontifica, o objectivo primordial do presente quadri nio – os Jogos Olímpicos de Londres 2012. Os valores atribuídos dependem da relevância internacional das diferentes competi es, distinguindo-se entre piscina longa e piscina curta.

Os prémios governamentais est o actualmente regulados na Portaria n  211/98, de 3 de Abril. No  mbito do Decreto-Lei n.  272/2009, aguarda-se publica o de nova Portaria sobre o tema.

JOGOS OLÍMPICOS	
1� LUGAR	Prémio Gov.
2� LUGAR	Prémio Gov.
3� LUGAR	Prémio Gov.
4� LUGAR	15 000 �
5� LUGAR	14 000 �
6� LUGAR	13 000 �
7� LUGAR	12 000 �
8� LUGAR	11 000 �
9� LUGAR	5 000 �
10�-11� LUGAR	4 000 �
12�-13� LUGAR	3 000 �
14� LUGAR	2 000 �
15� LUGAR	1 000 �
ACESSO � MEIA-FINAL	5 000 �
REC. NAC. ABS.	1 500 �

CAMPEONATOS DO MUNDO		
CLASSIFICAÇÃO	PISCINA LONGA	PISCINA CURTA
1º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.
2º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.
3º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.
4º LUGAR	8 000 €	4 000 €
5º LUGAR	7 500 €	3 750 €
6º LUGAR	7 000 €	3 500 €
7º LUGAR	6 500 €	3 250 €
8º LUGAR	6 000 €	3 000 €
9º-10º LUGAR	5 000 €	2 500 €
ACESSO À FINAL	2 500 €	1 250 €
11º-12º LUGAR	4 500 €	2 250 €
13º-14º LUGAR	4 000 €	2 000 €
15º-16º LUGAR	3 500 €	1 750 €
REC. NAC. ABS.	1 250 €	750 €

CAMPEONATOS DA EUROPA		
CLASSIFICAÇÃO	PISCINA LONGA	PISCINA CURTA
1º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.
2º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.
3º LUGAR	Prémio Gov.	Prémio Gov.
4º LUGAR	5 600 €	2 240 €
5º LUGAR	5 100 €	2 040 €
6º LUGAR	4 600 €	1 840 €
7º LUGAR	4 100 €	1 640 €
8º LUGAR	3 600 €	1 440 €
ACESSO À FINAL	2 000 €	1 000 €
11º-12º LUGAR	1 300 €	-
13º-14º LUGAR	800 €	-
15º-16º LUGAR	500 €	-
REC. NAC. ABS.	1 000 €	500 €

CLASSIFICAÇÃO	UNIVERSÍADAS	JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE	CAMPEONATO MUNDO JUNIOR	CAMPEONATO EUROPA JUNIOR
1º LUGAR	7 500 €	7 500 €	5 600 €	2 800 €
2º LUGAR	5 000 €	5 625 €	4 100 €	2 050 €
3º LUGAR	2 500 €	4 375 €	2 600 €	1 300 €
4º LUGAR	-	4 000 €	1 600 €	800 €
5º LUGAR	-	3 750 €	1 500 €	750 €
6º LUGAR	-	3 500 €	1 400 €	700 €
7º LUGAR	-	3 250 €	1 300 €	650 €
8º LUGAR	-	3 000 €	1 200 €	600 €
9º-10º LUGAR	-	2 250 €	1 000 €	500 €
11º-12º LUGAR	-	2 125 €	800 €	400 €
13º-14º LUGAR	-	2 000 €	600 €	300 €
15º-16º LUGAR	-	1 875 €	400 €	200 €
REC. NAC. JUN.	-	200 €	200 €	200 €
REC. NAC. ABS.	1 000 €	500 €	500 €	500 €

NOTA 1: Nas Universíadas, o prémio por Recorde Nacional Absoluto, só será atribuído se for atingida a final, e 50% do mesmo, se for atingida a meia-final.

NOTA 2: 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.

2.4. 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, consta da tabela seguinte. Só serão consideradas para este efeito, as listagens definitivas publicadas anualmente em livro pela FINA.

RANKING MUNDIAL - FINA		
CLASSIFICAÇÃO	PISCINA LONGA	PISCINA CURTA
1º LUGAR	10 000 €	5 000 €
2º LUGAR	8 500 €	4 250 €
3º LUGAR	7 500 €	3 750 €
4º-6º LUGAR	6 000 €	3 000 €
7º-8º LUGAR	5 000 €	2 500 €
9-10º LUGAR	4 000 €	2 000 €
11-20º LUGAR	3 000 €	1 500 €
21-30º LUGAR	2 000 €	1 000 €
31-40º LUGAR	1 000 €	-
41-50º LUGAR	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.

2.5. Apoio aos Clubes com Nadadores no Regime de Alto Rendimento

Para apoio financeiro aos Clubes só serão considerados resultados desportivos realizados em piscina longa, em provas do programa olímpico, e desde que o(s) nadador(es) tenha(m) atingido os mínimos de participação para a competição.

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

Os prémios de participação não são cumulativos com os prémios de classificação e só será considerada a melhor classificação de cada nadador.

CLASSIFICAÇÃO	JOGOS OLÍMPICOS	CAMPEONATOS DO MUNDO	CAMPEONATOS DA EUROPA	CAMPEONATOS JUNIORES FINA / LEN
MEDALHADO	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.	Prémio Gov.
FINALISTA	15 000 €	7 500 €	5 000 €	2 500 €
SEMI-FINALISTA	7 500 €	4 000 €	-	-
PARTICIPAÇÃO	1 500 €	1 000 €	-	-

Serão ainda considerados os seguintes benefícios financeiros, para os nadadores ou respectivos clubes integrados no Regime de Alto Rendimento:

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

PLANO DE ALTO RENDIMENTO

NOTA PRÉVIA

O Plano de Alto Rendimento para 2011 reger-se-á pelas condições definidas no Regulamento de Alto Rendimento e constitui o documento orientador e regulador de toda a actividade afectada ao Alto Rendimento e às Selecções Nacionais.

A FPN passa a divulgar, no presente documento, **critérios referenciais de selecção** que regerão a participação dos nossos Nadadores nas diversas competições Internacionais, onde o nosso País se fará representar na Época Desportiva de 2010/2011.

As convocatórias dos nadadores 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 nadador, alicerçado nas suas vertentes desportivas e comportamentais, bem como a realidade específica de cada competição, serão factores determinantes na tomada final de decisão.

Seguidamente, passamos a apresentar a operacionalização das diversas Selecções: Absoluta, Sénior Jovem, Júnior e Pré-Júnior.

SELECÇÃO ABSOLUTA

Os critérios de integra o de nadadores no plano de prepara o da selec o absoluta estarão dependentes dos seguintes factores referenciais:

- Marcas de acesso aos níveis Olímpico, FPN A, FPN B e FPN C;
- Previsibilidade de selec o, para provas individuais ou de estafeta, nos Campeonatos do Mundo e da Europa;
- Registo no Regime de Alto Rendimento;
- Aceita o e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um praticante no Regime de Alto Rendimento;
- Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Caberá ao SN, para cada actividade de prepara o definida, analisar e seleccionar os nadadores com base nos critérios eleg veis e nos factores referenciais.

A selec o de nadadores para as principais competi es internacionais será realizada com base nos critérios referenciais definidos para cada competi o.

1. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de  mbito nacional e internacional para 2010 e 2011, da Selec o Absoluta, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
18 a 22 OUTUBRO 2010	ESTÁGIO DE PREPARA�O GERAL	RIO MAIOR
25 a 28 NOVEMBRO 2010	CAMPEONATO EUROPA PISCINA CURTA	EINDHOVEN - HOL
04 e 05 DEZEMBRO 2010	CAMPEONATOS CLUBES 1�/2� DIVISÕES	C.F.P. - PORTO
10 a 12 DEZEMBRO 2010	CAMPEONATOS ABSOLUTOS P.C.	GUARDA
08 a 13 DEZEMBRO 2010	ESTÁGIO DE PREPARA�O ESPECÍFICO	KUWAIT
15 a 19 DEZEMBRO 2010	CAMPEONATOS DO MUNDO PISCINA CURTA	DUBAI - EAU
18 e 19 DEZEMBRO 2010	MEETING INTERNACIONAL MARIBOR	MARIBOR - SLO
27 DEZ. 2010 a 08 JAN. 2011	ESTÁGIO DE PREPARA�O GERAL	A DEFINIR
05 e 06 FEVEREIRO 2011	MEETING INTERNACIONAL POVOA VARZIM	POVOA VARZIM
19 e 20 FEVEREIRO 2011	MEETING INTERNACIONAL LISBOA	LISBOA
21 a 26 FEVEREIRO 2011	ESTÁGIO DE PREPARA�O GERAL	A DEFINIR
23 a 27 MARÇO 2011	CAMPEONATOS FRANÇA ELITE	ESTRASBURGO
01 a 03 ABRIL 2011	CAMPEONATOS NAC. JUN. SEN.	RIO MAIOR
26 ABRIL a 06 MAIO 2011	ESTÁGIO DE PREPARA�O GERAL	A DEFINIR
28 e 29 MAIO 2011	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
04 e 05 JUNHO 2011	MEETING INTERNACIONAL PORTO	PORTO
11 e 12 JUNHO 2011	CIRCUITO COMUNIDAD MADRID	MADRID
20 a 26 JUNHO 2011	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICO	A DEFINIR
11 a 20 JULHO 2011	ESTÁGIO DE ADAPTAÇÃO/PREPARAÇÃO	MACAU
24 a 31 DE JULHO 2011	CAMPEONATOS DO MUNDO	XANGAI
04 a 07 AGOSTO 2011	OPEN PORTUGAL / CAMP. ABSOLUTOS	FAMALICÃO
09 a 14 AGOSTO 2011	UNIVERSÍADAS	SHENZHEN – CHINA
20 a 24 SETEMBRO 2011	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	A DEFINIR
17 a 22 OUTUBRO 2011	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	A DEFINIR
NOVEMBRO 2011	TAÇA DO MUNDO (1/2 ETAPAS)	A DEFINIR
01 a 04 DEZEMBRO 2011	OPEN DA HOLANDA	EINDHOVEN
02 a 04 DEZEMBRO 2011	CAMPEONATOS ABSOLUTOS PC	SILVES
08 a 11 DEZEMBRO 2011	CAMPEONATOS DA EUROPA P.C.	SZCZECIN – POLÓNIA
17 a 18 DEZEMBRO 2011	CAMPEONATOS CLUBES 1ª/2ª DIVISÕES	MEALHADA

2. Caracterização das Competições

É proposto o seguinte escalonamento das competições, tendo em vista a diferenciação de objectivos que cada competição encerra.

2.1. COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO/AFERIÇÃO

- Meeting Internacional da Póvoa de Varzim
- Meeting Internacional de Lisboa
- Meeting Internacional de Coimbra
- Meeting Internacional do Porto

2.2. COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO

- Circuito Open Comunidad Madrid
- Taça do Mundo

2.3. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA

- Campeonatos de Elite de França
- Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
- Open de Portugal / Campeonatos Absolutos de Portugal
- Open da Holanda ou Competição similar (Piscina Longa)
- Campeonatos Absolutos de Piscina Curta
- Campeonatos Nacionais de Clubes – 1ª e 2ª Divisões

2.4. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA

- Campeonatos do Mundo 2011
- Campeonatos da Europa de Piscina Curta 2011

3. Desenvolvimento das Competi es

XIV CAMPEONATOS DA EUROPA DE PISCINA CURTA Eindhoven (Holanda), 25 a 28 de Novembro de 2010

1. Local: Pieter van den Hoogenband Swimming Stadium.
2. Participa o: Serão seleccionados num máximo 4 nadadores por prova.
3. Objectivos: Dois finalistas e oito semifinalistas.
4. **Critérios Referenciais de Selec o**:
 - a) Serão seleccionados os nadadores integrantes do Projecto Olímpico Londres 2012.
 - b) Estão pr -convocados os nadadores finalistas e semifinalistas dos Campeonatos da Europa de Piscina Longa, Budapeste 2010.
5.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

X CAMPEONATOS DO MUNDO DE PISCINA CURTA Dubai (Emirados  rabes Unidos), 15 a 19 de Dezembro de 2010

1. Local: Dubai Sports Complex, Dubai Bypass Road
2. Participa o: Serão seleccionados num máximo 2 nadadores por prova, sendo consideradas as melhores marcas para o efeito.
3. Objectivos: Dois finalistas e quatro semifinalistas.
4. **Critérios Referenciais de Selec o**:
 - a) Serão seleccionados os nadadores integrantes do Projecto Olímpico Londres 2012.
 - b) Estão pr -convocados os nadadores semifinalistas e finalistas dos Campeonatos da Europa de Piscina Curta, Istambul 2009.
 - c) Estão pr -convocados os nadadores finalistas e semifinalistas dos Campeonatos da Europa de Piscina Longa, Budapeste 2010.
5.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

MEETING INTERNACIONAL DE MARIBOR

Maribor (Eslovénia), 18 e 19 de Dezembro de 2010

1. **Local:** Piscina do Plavalni klub Branik Maribor, Piscina Longa
2. **Participação:** Serão seleccionados num máximo 2 nadadores por prova, sendo consideradas as melhores marcas para o efeito.
3. **Objectivos:** Obtenção dos mínimos de acesso aos Campeonatos do Mundo, Xangai 2011.
4. **Critérios Referenciais de Selecção:**
 - a) Terão acesso a este Meeting os nadadores que obtiverem o tempo mínimo de participação na seguinte competição:
 - Campeonatos Nacionais de Clubes da 1ª/2ª Divisões;
 - b) Estão pré-convocados os nadadores presentes nos Campeonatos da Europa de Piscina Curta, Eindhoven 2010, que não venham a ser seleccionados para o Campeonato do Mundo de Piscina Curta, Dubai 2010.

5. Tabela de Mínimos:

FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS
00:25.06	50m Livres	00:22.20
00:55.46	100m Livres	00:48.32
02:00.30	200m Livres	01:46.25
04:13.16	400m Livres	03:47.87
08:38.51	800m Livres	07:56.00
16:55.82	1500m Livres	15:02.54
00:28.31	50m Costas	00:24.43
01:00.10	100m Costas	00:53.25
02:11.00	200m Costas	01:56.32
00:31.23	50m Bruços	00:26.81
01:08.82	100m Bruços	00:59.90
02:25.87	200m Bruços	02:09.87
00:26.59	50m Mariposa	00:23.23
00:59.72	100m Mariposa	00:51.58
02:11.26	200m Mariposa	01:55.59
02:15.12	200m Estilos	01:58.98
04:43.09	400m Estilos	04:13.70

6. À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

CAMPEONATOS DE FRANÇA DE ELITE

Estrasburgo (França), 23 a 27 de Março de 2011

1. **Local:** Estrasburgo, Piscina Longa
2. **Participação:** Serão seleccionados num máximo 4 nadadores por prova, sendo consideradas as melhores marcas para o efeito. Aguarda-se, contudo, divulgação por parte da organização de critérios de acesso para nadadores estrangeiros.
3. **Objectivos:** Obtenção dos mínimos de acesso aos Campeonatos do Mundo, Xangai 2011.
4. **Critérios Referenciais de Selecção:**
 - a) Serão seleccionados os nadadores integrantes do Projecto Olímpico Londres 2012.
 - b) Estão pré-convocados os nadadores presentes nos Campeonatos da Europa de Piscina Curta, Eindhoven 2010.
 - c) Estão pré-convocados os nadadores presentes no Meeting Internacional de Maribor.
 - d) Terão acesso a estes Campeonatos os nadadores que obtiverem o tempo mínimo de participação nos Meeting's Internacionais da Póvoa de Varzim **ou** Lisboa.

5. Tabela de Mínimos:

FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS
00:26.06	50m Livres	00:22.90
00:56.60	100m Livres	00:50.44
02:02.24	200m Livres	01:51.40
04:17.64	400m Livres	03:55.63
08:48.70	800m / 1500m Livres	15:35.67
01:03.22	100m Costas	00:56.50
02:16.01	200m Costas	02:02.67
01:10.72	100m Bruços	01:03.08
02:31.87	200m Bruços	02:16.99
01:00.82	100m Mariposa	00:54.16
02:14.07	200m Mariposa	02:00.57
02:18.57	200m Estilos	02:04.39
04:52.11	400m Estilos	04:24.77

6. À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES E SENIORES

Rio Maior, 01 a 03 de Abril de 2011

- Estes Campeonatos serão a última competição válida para qualificação para os Campeonatos do Mundo, Xangai 2011.
- Prova de qualificação para os Jogos Olímpicos Londres 2012 (aguarda-se comunicação oficial da FINA sobre esta matéria).

CIRCUITO OPEN COMUNIDAD MADRID

Madrid (Espanha), 11 e 12 de Junho de 2011

1. Local: Piscina M-86 de la Comunidad de Madrid
2. Participação: Serão seleccionados num máximo 2 nadadores por prova, sendo consideradas as melhores marcas para o efeito.
3. Objectivos: Competição de Preparação e Avaliação.
4. Critérios Referenciais de Selecção:
 - a) Serão seleccionados os nadadores qualificados para o Campeonato do Mundo 2011.
 - b) Estão pré-convocados os nadadores qualificados para as Universíadas ou poderão ser seleccionados nadadores que ainda tenham possibilidade de atingir os critérios de acesso a esses Campeonatos Mundiais Universitários.
5. À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

CAMPEONATOS DO MUNDO

Xangai (China), 24 a 31 de Julho de 2011

1. Local: Xangai (China)
2. Participação: Serão seleccionados num máximo 2 nadadores por prova, desde que ambos tenham mínimo A da FINA. Os mínimos FPN só darão acesso a um nadador por prova, sendo consideradas as melhores marcas para o efeito.
3. Objectivos: 2 Semifinalistas.
4. Critérios de Selecção:
 - a) Em paralelismo com o adoptado nas últimas qualificações olímpicas, a participação de nadadores estará dependente da obtenção dos mínimos adiante apresentados que terão

de ser realizados no período compreendido entre 01 de Março de 2010 e 30 de Junho de 2011.

b) Os Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores, a serem disputados entre 1 e 3 de Abril de 2011, constituirão a última oportunidade para validao de mínimos.

5. Tabela de Mínimos:

MASCULINOS				FEMININOS		
Mínimos A	Mín. FPN	Mínimos B	Provas	Mínimos A	Mín. FPN	Mínimos B
00:22.35	00:22.46	00:22.90	50 Livres	00:25.43	00:25.58	00:26.06
00:49.23	00:49.50	00:50.44	100 Livres	00:55.24	00:55.71	00:56.60
01:48.72	01:49.02	01:51.40	200 Livres	01:59.29	02:00.34	02:02.24
03:49.96	03:50.36	03:55.63	400 Livres	04:11.26	04:14.38	04:17.64
08:10.26	08:10.26	08:37.52	800 Livres	08:35.98	08:43.56	08:48.70
15:13.16	15:18.10	15:35.67	1500 Livres	16:41.49	16:47.15	17:10.88
00:25.34	00:25.80	00:25.98	50 Costas	00:29.07	00:29.09	00:29.80
00:55.14	00:55.34	00:56.50	100 Costas	01:01.70	01:02.26	01:03.22
01:59.72	02:00.56	02:02.67	200 Costas	02:12.73	02:14.00	02:16.01
00:27.63	00:28.00	00:28.32	50 Bruços	00:31.52	00:32.00	00:32.31
01:01.57	01:01.64	01:03.08	100 Bruços	01:09.01	01:09.35	01:10.72
02:13.69	02:13.97	02:16.99	200 Bruços	02:28.21	02:29.32	02:31.87
00:23.73	00:23.90	00:24.32	50 Mariposa	00:26.68	00:26.97	00:27.35
00:52.86	00:53.01	00:54.16	100 Mariposa	00:59.35	00:59.63	01:00.82
01:57.67	01:58.09	02:00.57	200 Mariposa	02:10.84	02:11.49	02:14.07
02:01.40	02:01.66	02:04.39	200 Estilos	02:15.27	02:16.79	02:18.57
04:18.40	04:20.67	04:24.77	400 Estilos	04:45.08	04:47.76	04:52.11

OPEN DE PORTUGAL / CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL

Famalicão, 04 a 07 de Agosto de 2011

- Prova de qualificao para os Jogos Olímpicos Londres 2012 (aguarda-se comunicao oficial da FINA sobre esta matéria).

CAMPEONATOS MUNDIAIS UNIVERSITÁRIOS - UNIVERSÍADAS

Shenzhen (China), 09 a 14 de Agosto de 2011

- Critérios pendentes (aguarda-se comunicao oficial da FADU sobre esta matéria).

TAÇA DO MUNDO

Novembro de 2011

1. **Participação:** Serão seleccionados num máximo 4 nadadores por prova.
2. **Objectivos:** Esta(s) competição(ões) surge(m) com o intuito de proporcionar melhores condições de preparação em ambiente competitivo elevado, e avaliar possíveis seleccionáveis para o Campeonato da Europa de Piscina Curta 2011.
3. **Critérios Referenciais de Selecção:**
 - a) Serão seleccionados os nadadores integrantes do Projecto Olímpico Londres 2012.
 - b) Estão pré-convocados os nadadores finalistas e semifinalistas dos Campeonatos da Europa e do Mundo de Piscina Curta 2010.
 - c) Estão pré-convocados os nadadores presentes nos Campeonatos do Mundo 2011.
4. À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

OPEN DA HOLANDA ou Competição internacional similar

Dezembro de 2011

1. **Participação:** Serão seleccionados num máximo 4 nadadores por prova.
2. **Objectivos:** Obtenção dos mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos, Londres 2012.
3. **Critérios Referenciais de Selecção:**
 - a) Serão seleccionados os nadadores integrantes do Projecto Olímpico Londres 2012.
 - b) Serão seleccionados os nadadores finalistas da Taça do Mundo 2011.
 - c) Estão pré-convocados os nadadores presentes nos Campeonatos do Mundo 2011.
4. À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

XV CAMPEONATOS DA EUROPA DE PISCINA CURTA

Szczecin (Polónia), 08 a 11 de Dezembro de 2011

1. **Local:** Szczecin (Polónia)
2. **Participação:** Serão seleccionados num máximo 4 nadadores por prova.
3. **Objectivos:** 4 Finalistas e 8 Semifinalistas.
4. **Critérios Referenciais de Selecção:**
 - a) Serão seleccionados os nadadores integrantes do Projecto Olímpico Londres 2012.

- b) Estão pré-convocados os nadadores finalistas e semifinalistas dos Campeonatos do Mundo, Xangai 2011.
 - c) Serão seleccionados os nadadores finalistas da Taça do Mundo 2011.
5. À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

SELECÇÃO S NIOR JOVEM

Um dos objectivos prioritários da FPN, no quadro de desenvolvimento da modalidade,   criar melhores condi es aos nadadores integrantes da Selec o S nior Jovem, abrangendo maioritariamente os escalões etários dos dois primeiros anos de S nior, integrando-os em momentos de prepara o conjuntos e proporcionando participa es em competi es internacionais relevantes. Esta aposta crescente, conduz ao claro propósito de vir a incrementar o número de nadadores abrangidos pela programa o de ac es da Selec o Absoluta.

Os critérios de integra o de nadadores no plano de prepara o da Selec o S nior Jovem estarão dependentes dos seguintes factores referenciais:

- Marcas de acesso ao nível FPN C;
- Previsibilidade de selec o, para provas individuais em Campeonatos e Torneios Internacionais;
- Registo no Regime de Alto Rendimento;
- Aceita o e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um nadador no Regime de Alto Rendimento;
- Possibilidade de integra o de nadadores de idades Sub-21 (masculinos) e Sub-19 (femininos), cuja progressão e resultados desportivos assim o justifiquem;
- Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Caberá ao SN, para cada actividade de prepara o definida, analisar e seleccionar os nadadores com base nos critérios elegíveis e nos factores referenciais.

A selec o de nadadores para as principais competi es internacionais será realizada com base nos critérios referenciais definidos para cada competi o.

1. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2010 e 2011, da Selecção Sénior Jovem, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
22 a 24 OUTUBRO 2010	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	RIO MAIOR
04 e 05 DEZEMBRO 2010	CAMPEONATOS CLUBES 1ª/2ª DIVISÕES	C.F.P. - PORTO
10 a 12 DEZEMBRO 2010	CAMPEONATOS ABSOLUTOS P.C.	GUARDA
29 e 30 JANEIRO 2011	MEETING INTERNACIONAL USTER	ZURIQUE - SUÍÇA
05 e 06 FEVEREIRO 2011	MEETING INTERNACIONAL POVOA VARZIM	POVOA VARZIM
19 e 20 FEVEREIRO 2011	MEETING INTERNACIONAL LISBOA	LISBOA
01 a 03 ABRIL 2011	CAMPEONATOS NAC. JUN. SEN.	RIO MAIOR
13 a 15 MAIO 2011	ESTÁGIO PREPARAÇÃO	A DEFINIR
28 e 29 MAIO 2011	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
04 e 05 JUNHO 2011	MEETING INTERNACIONAL PORTO	PORTO
11 e 12 JUNHO 2011	CIRCUITO COMUNIDAD MADRID	MADRID
04 a 07 AGOSTO 2011	OPEN PORTUGAL / CAMP. ABSOLUTOS	FAMALICÃO
09 a 14 AGOSTO 2011	UNIVERSÍADAS	SHENZHEN – CHINA
16 a 21 AGOSTO 2011	CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES	LIMA - PERU
27 a 30 OUTUBRO 2011	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	A DEFINIR
02 a 04 DEZEMBRO 2011	CAMPEONATOS ABSOLUTOS PC	SILVES
17 a 18 DEZEMBRO 2011	CAMPEONATOS CLUBES 1ª/2ª DIVISÕES	MEALHADA

2. Caracterização das Competições

É proposto o seguinte escalonamento das competições, tendo em vista a diferenciação de objectivos que cada competição encerra.

2.1. COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO/AFERIÇÃO

- Meeting Internacional da Póvoa de Varzim
- Meeting Internacional de Lisboa
- Meeting Internacional do Porto

2.2. COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO

- Meeting Internacional do Uster
- Meeting Internacional de Coimbra

2.3. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA

- Campeonatos Nacionais de Clubes da 1ª / 2ª Divisões
- Campeonatos Absolutos de Piscina Curta
- Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores

- Circuito Open Comunidad Madrid
- Open de Portugal / Campeonatos Absolutos de Portugal

2.4. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA

- Universíadas
- Campeonatos do Mundo de Juniores

3. Desenvolvimento das Competições

MEETING INTERNACIONAL DO USTER

Zurique (Suíça), 29 e 30 de Janeiro de 2011

1. Local: Uster, Zurique.
2. Participação: Serão seleccionados até 8 nadadores.
 - Participação de nadadores nascidos em 1991-92.
 - Participação de nadadoras nascidas em 1993-94.
3. Crêterios Referenciais de Selec o:
 - a) A Selec o dos nadadores para esta competi o será apurada nos:
 - Campeonatos Nacionais de Clubes da 1  / 2  Divisões;
 - Campeonatos Absolutos de Piscina Curta.
 - b) Serão seleccionados, preferencialmente, os/as nadadores/as que no conjunto das duas distâncias (50m+100m ou 100m+200m) das quatro técnicas obtenham as melhores marcas. Serão ainda considerados os/as nadadores/as que no conjunto dos 200m e 400m Estilos, assim como dos 400m e 1500m ou 800m Livres, obtenham as melhores marcas. A valia técnica das mesmas será determinante para respeitar a cota de nadadores.
4.   margem dos **cr terios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

CIRCUITO OPEN COMUNIDAD MADRID

Madrid (Espanha), 11 e 12 de Junho de 2011

1. Local: Complexo M86, Madrid
2. Participação: Serão seleccionados até 8 nadadores.
 - Participa o de nadadores nascidos em 1991-92.
 - Participa o de nadadoras nascidas em 1993-94.

3. Objectivos:

- Obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de Juniores;
- Experiência internacional de bom nível.

4. Critérios Referenciais de Selecção:

- a) A Selecção dos nadadores para esta competição será apurada no(s):
- Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores;
 - Meeting Internacional de Coimbra – as prestações nesta Competição também serão consideradas face   valia técnica das marcas.
- b) Serão seleccionados, preferencialmente, os/as nadadores/as que no conjunto das duas distâncias (50m+100m ou 100m+200m) das quatro técnicas obtenham as melhores marcas. Serão ainda considerados os/as nadadores/as que no conjunto dos 200m e 400m Estilos, assim como dos 400m e 1500m ou 800m Livres, obtenham as melhores marcas. A valia técnica das mesmas será determinante para respeitar a cota de nadadores.
5.   margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

OPEN DE PORTUGAL / CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL

Famalicão, 04 a 07 de Agosto de 2011

- **Prova de qualificação para os Jogos Olímpicos Londres 2012** (aguarda-se comunicação oficial da FINA sobre esta matéria).

CAMPEONATOS MUNDIAIS UNIVERSITÁRIOS - UNIVERSÍADAS

Shenzhen (China), 09 a 14 de Agosto de 2011

- **Critérios pendentes** (aguarda-se comunicação oficial da FADU sobre esta matéria).

CAMPEONATOS DO MUNDO DE JUNIORES

Lima (Peru), 16 a 21 de Agosto de 2011

- **Critérios inseridos no Projecto da Selecção Júnior.**

SELECÇÃO JUNIOR

Um dos objectivos prioritários da FPN, no quadro do desenvolvimento da modalidade em Portugal, é criar as condições necessárias para que surjam nadadores jovens com ambição e capacidades, para os preparar e treinar com vista a participarem condignamente em competições Internacionais em representação do País e prepará-los para o ingresso na Natação de Alto Rendimento Internacional.

Face à melhoria significativa das classificações verificadas nos últimos Campeonatos da Europa de Juniores (Praga '09 e Helsínquia '10), pretende-se continuar a proporcionar as melhores condições possíveis para a preparação destes escalões etários.

Neste sentido, e dando continuidade ao trabalho desenvolvido, pretendemos manter o número de competições internacionais e promover um estreitamento entre o DT-FPN e Nadador/Treinador a quem se perspectivam melhores condições para resultados a médio e longo prazo.

1. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2010 e 2011, da Selecção Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
01 a 05 OUTUBRO 2010	I ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	RIO MAIOR
18 e 19 DEZEMBRO 2010	MEETING INTERNACIONAL DE MARIBOR	MARIBOR - SLO
06 a 09 JANEIRO 2011	II ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	A DEFINIR
05 e 06 FEVEREIRO 2011	MEETING INTERNACIONAL POVOA VARZIM	PÓVOA DE VARZIM
19 e 20 FEVEREIRO 2011	MEETING INTERNACIONAL LISBOA	LISBOA
01 a 03 ABRIL 2011	CAMPEONATOS NACIONAIS JUN/SEN	RIO MAIOR
16 e 17 ABRIL 2011	MULTINATIONS JUNIOR MEET	CORFU - GRE
20 a 23 ABRIL 2011	III ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	A DEFINIR
28 e 29 MAIO 2011	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
04 e 05 JUNHO 2011	MEETING INTERNACIONAL PORTO	CAMPANHÃ
14 a 19 JUNHO 2011	IV ESTÁGIO PREPARAÇÃO ESPECÍFICA	A DEFINIR
06 a 10 JULHO 2011	CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES	BELGRADO – SÉRVIA
04 a 07 AGOSTO 2011	CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL	FAMALICÃO
08 a 10 AGOSTO 2011	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO DIRECTA AO CMJ	A DEFINIR
16 a 21 AGOSTO 2011	CAMPEONATOS DO MUNDO DE JUNIORES	LIMA – PERU
05 a 09 OUTUBRO 2011	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	A DEFINIR

2. Desenvolvimento das Competições

2.1. Objectivos

Os objectivos desportivos para a Selecção Júnior em 2011 são os seguintes:

- Obtenção de 3 classificações entre os 8 primeiros classificados e 8 classificações entre o 9  e o 16  classificado nos CEJ;
- Obtenção de 10 classificações de pódio no Multinations Junior Meet;
- Classificação colectiva da equipa masculina entre os 4 primeiros lugares, no Multinations Junior Meet;
- Classificação colectiva da equipa feminina entre os 4 primeiros lugares no Multinations Junior Meet;
- Obtenção de 2 classificações entre os 8 primeiros classificados e 4 classificações entre o 9  e 16  classificado nos Campeonatos do Mundo de Juniores;
- Integração de nadadores em Regime de Alto Rendimento.

A nível Socio-Desportivo pretendemos ainda:

- Alargar o espectro de intervenção directa e acompanhamento do DT-FPN em nadadores Juniores;
- Criar princípios orientadores e reguladores da Selecção Júnior, nomeadamente no que se refere ao incremento dos princípios de relacionamento baseados no compromisso, ambição e na auto-responsabilização, na continuidade do realizado pelos Pr -juniores.

2.2. Competições e Estágios

I ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL

Rio Maior, 01 a 05 de Outubro de 2010

1. Local: Piscina Municipal Rio Maior – P50
2. Classificação: Avaliação/Preparação
3. Critérios Referenciais de Selecção:

A selecção dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados obtidos durante a época desportiva anterior.

MEETING INTERNACIONAL DE MARIBOR

Maribor (Eslov nia), 18 e 19 de Dezembro de 2010

1. Local: Maribor – P50 Coberta
2. Classificação: Prioridade Alta

3. Objectivos:

- Obtenção de mínimos para os Campeonatos da Europa de Juniores;
- Experiência internacional de elevado nível e participação de todos os nadadores em Finais (A ou B).

4. Critérios Referenciais de Selec o:

- A selec o dos nadadores para esta Competi o terá como referência principal, os resultados obtidos durante a época desportiva anterior e avalia o da corrente época.

5.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser includos na equipa, tendo como análise a decorrente época desportiva.

II ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

06 a 09 de Janeiro de 2011

1. Local: A definir – P50

2. Classifica o: Avalia o/Prepara o

3. Critérios Referenciais de Selec o:

A selec o dos nadadores para este estágio terá como referência principal, os resultados obtidos nos Campeonatos Absolutos de Portugal de Piscina Curta (ver tabela de referência).

Tabela de Referência (P25):

MASCULINOS		PROVAS	FEMININOS	
1993	1994		1995	1996
00:23.29	00:23.52	50m LIVRES	00:26.60	00:27.13
00:51.31	00:52.06	100m LIVRES	00:57.75	00:58.32
01:52.98	01:54.08	200m LIVRES	02:05.73	02:07.07
04:00.78	04:03.13	400m LIVRES	04:24.20	04:26.81
-	-	800m LIVRES	09:00.00	09:10.00
15:49.41	16:03.44	1500m LIVRES	-	-
00:57.78	00:58.40	100m COSTAS	01:04.63	01:05.26
02:05.70	02:07.10	200m COSTAS	02:19.20	02:20.16
01:03.61	01:04.55	100m BRUÇOS	01:12.26	01:13.10
02:19.37	02:21.44	200m BRUÇOS	02:35.30	02:37.00
00:55.50	00:56.32	100m MARIPOSA	01:03.40	01:04.00
02:04.90	02:06.39	200m MARIPOSA	02:19.37	02:21.27
02:06.05	02:07.49	200m ESTILOS	02:20.90	02:22.50
04:29.70	04:32.47	400m ESTILOS	04:59.00	05:03.50

MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM

Póvoa de Varzim, 05 e 06 de Fevereiro de 2011

1. Local: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim – P50 Coberta
2. Classificação: Avalia o/Prepara o

MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA

Lisboa, 19 e 20 de Fevereiro de 2011

1. Local: Complexo de Piscinas Ol mpicas do Jamor – P50 Coberta
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o

CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES E SENIORES

Rio Maior, 01 a 03 de Abril de 2011

1. Local: Piscinas Municipais de Rio Maior – P50 Coberta
2. Classifica o: Prioridade Alta
3. Objectivos:
 - Obten o de mínimos para os Campeonatos do Mundo e da Europa de Juniores;
 - Prova de referência para a Selec o dos Multinations Júnior Meet.

MULTINATIONS JUNIOR MEET

Gr cia, 16 e 17 de Abril de 2011

1. Local: Corfu – P50 Coberta
2. Classifica o: Prioridade Máxima
3. Objectivos:
 - Obten o de mínimos para os Campeonatos do Mundo e da Europa de Juniores;
 - Obten o de 10 classifica es de p dio;
 - Classifica o colectiva da equipa masculina entre os 4 primeiros lugares;
 - Classifica o colectiva da equipa feminina entre os 4 primeiros lugares.
4. Critérios Referenciais de Selec o:
 - A selec o dos nadadores terá como refer ncia principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores;
 - Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores com melhor tempo de cada prova individual, do programa ol mpico, obtidos na respectiva prova ou no 1  percurso das estafetas;
 - Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100m estilos. Motivos

de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substitui o de qualquer dos nadadores inicialmente previstos;

- O 2.º, 3.º e 4.º elemento para as estafetas serão, prioritariamente, escolhidos no seio dos elementos que compõem a equipa nacional. Não está contudo arredada a hipótese da escolha do 2.º, ou mesmo do 3.º 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 2.º classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa;
 - A proximidade de um mínimo para o Campeonato da Europa de Juniores será também uma referência fundamental para uma possível convocatória para provas individuais ou de estafeta;
5.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

III ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

20 a 23 de Abril de 2011

1. Local: A definir – P50
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o
3. **Critérios Referenciais de Selec o**:

A selec o dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados obtidos nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores, e no Multinations Junior Meet. Serão também integrados todos os nadadores que tenham alcançado (pelo menos) 1 mínimo para os Campeonatos da Europa de Juniores ou cuja proximidade do mesmo justifique a sua inclusão.

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA

Coimbra, 28 e 29 de Maio de 2011

1. Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra – P50
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o
3. Objectivos: Obten o de mínimos para os Campeonatos do Mundo e da Europa de Juniores.

MEETING INTERNACIONAL DO PORTO

Porto, 04 e 05 de Junho de 2011

1. Local: Piscinas Municipais da Campanhã – P50
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o
3. Objectivos: Obten o de mínimos para os Campeonatos do Mundo de Juniores.

IV ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA

14 a 19 de Junho de 2011

1. Local: A definir – P50
2. Classificação: Avaliação/Preparação Específica para a Competição
3. Critérios Referenciais de Selecção:

A selecção será composta pelos nadadores que tenham obtido (pelo menos) 1 mínimo para os Campeonatos da Europa ou do Mundo de Juniores.

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES

Belgrado (Sérvia), 06 a 10 de Julho de 2011

1. Local: Belgrado – P50 Coberta
2. Classificação: Prioridade Máxima
3. Objectivos:

- Obtenção de 3 Finais e 8 Meias-finais;
- Integração de nadadores em Regime de Alto Rendimento;
- Experiência Internacional de elevado nível

4. Critérios Referenciais de Selecção:

- Esta competição destina-se a nadadores nascidos em 1993 e 1994, e a nadadoras nascidas em 1995 e 1996.
- 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.
 - a) Meeting Internacional de Maribor.
 - b) Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores, e Multinations Junior Meet.
 - c) Meeting Internacional de Coimbra.
- Caso o somatório dos 4 melhores tempos nacionais Juniores alcance o mínimo estipulado na tabela para as estafetas 4x100L e 4x200L poderão ainda ser seleccionados os respectivos nadadores. A mesma situação se coloca para a estafeta de 4x100E, caso os melhores tempos dos 100m de cada estilo cumpram o mínimo exigido na tabela.

TABELA MÍNIMOS CAMPEONATOS DA EUROPA DE JUNIORES – 2011

	Femininos		Masculinos	
	1995	1996	1993	1994
50 Livres	00:26.98	00:27.11	00:23.60	00:23.90
100 Livres	00:57.90	00:58.27	00:51.25	00:51.66
200 Livres	02:05.76	02:06.31	01:53.00	01:53.90
400 Livres	04:23.90	04:25.48	04:00.10	04:01.45
800 Livres	09:02.95	09:09.11	08:19.13	08:21.64
1500 Livres	17:20.99	17:30.55	15:52.16	16:04.75
4x100 Livres	03:55.00		03:29.20	
4x200 Livres	08:31.00		07:35.00	
50 Costas	00:30.20		00:27.00	
100 Costas	01:05.54	01:06.03	00:58.61	00:59.00
200 Costas	02:20.30	02:21.20	02:05.68	02:07.00
50 Bruços	00:33.10		00:29.20	
100 Bruços	01:12.77	01:13.62	01:04.90	01:05.50
200 Bruços	02:37.41	02:39.09	02:21.99	02:23.42
50 Mariposa	00:28.10		00:25.00	
100 Mariposa	01:02.68	01:03.00	00:55.04	00:55.60
200 Mariposa	02:19.50	02:20.90	02:04.62	02:05.25
200 Estilos	02:22.26	02:23.43	02:07.85	02:08.64
400 Estilos	05:02.98	05:04.50	04:32.75	04:33.69
4x100 Estilos	04:20.00		03:50.50	

OPEN DE PORTUGAL / CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL

Vila Nova de Famalicão, 04 a 07 de Agosto de 2011

1. Local: Piscinas Municipais de Vila Nova de Famalicão – P50 Descoberta
2. Classificação: Prioridade Alta

III CAMPEONATOS DO MUNDO DE JUNIORES

Lima (Peru), 16 a 21 de Agosto de 2011

1. Local: Lima – P50
2. Classificação: Prioridade Máxima
3. Objectivos:
 - Obtenção de 2 posições de Finalista e 4 posições de Semi-finalista;
 - Integração de nadadores em Regime de Alto Rendimento;
 - Experiência Internacional de elevado nível.

4. **Critérios Referenciais de Selecção:**

- Esta competição destina-se a nadadores nascidos entre 1992 e 1994, e a nadadoras nascidas entre 1994 e 1996;
- 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.
 - a) Meeting Internacional de Maribor.
 - b) Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores, e Multinations Junior Meet.
 - c) Meeting's Internacionais de Coimbra e do Porto

TABELA MÍNIMOS CAMPEONATOS DO MUNDO DE JUNIORES – 2011		
	Femininos 1994 - 96	Masculinos 1992 - 1994
50 Livres	00:26.89	00:23.68
100 Livres	00:57.77	00:51.28
200 Livres	02:04.35	01:52.28
400 Livres	04:20.12	03:59.01
800 Livres	08:53.82	08:16.31
1500 Livres	17:18.17	15:53.98
50 Costas	00:30.07	00:26.64
100 Costas	01:05.07	00:57.46
200 Costas	02:21.21	02:04.88
50 Bruços	00:32.42	00:29.18
100 Bruços	01:12.44	01:04.30
200 Bruços	02:37.03	02:21.90
50 Mariposa	00:27.68	00:24.83
100 Mariposa	01:02.40	00:55.42
200 Mariposa	02:18.26	02:03.81
200 Estilos	02:20.35	02:07.37
400 Estilos	04:58.14	04:38.37

ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL

05 a 09 de Outubro de 2011

1. Local: A definir – P50
2. Classificação: Avaliação/Preparação
3. **Critérios Referenciais de Selecção:**

A selecção dos nadadores para este estágio terá como referência principal, os resultados obtidos durante a época desportiva anterior.

SELECÇÃO PR -JUNIOR

Este projecto destina-se primordialmente aos nadadores dos dois anos que antecedem o escalão júnior (masculinos 1995/96, femininos 1997/98).   também intenção da FPN para 2011 continuar a apoiar a realização das Jornadas de Avaliação e Prescrição Técnica e Condicional nas 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 Pr -Júnior tem duas dimensões fundamentais:

- Por um lado, a identificação dos traços morfo-funcionais, técnicos e psicológicos dos atletas pr -juniores que predispõem para potencialidades individuais ou que evidenciam algumas lacunas de preparação, que se consubstanciam na realização dos estágios Inter-Associações de avaliação técnica e condicional;
- 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.

1. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2011, da Selecção Pr -Junior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
13 a 16 JANEIRO 2011	I ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	A DEFINIR
05 a 06 FEVEREIRO 2011	MEETING INTERNACIONAL POVOA VARZIM	PÓVOA DE VARZIM
19 a 20 FEVEREIRO 2011	MEETING INTERNACIONAL LISBOA	LISBOA
25 a 27 MARÇO 2011	CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS	JAMOR

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
16 a 17 ABRIL 2011	MULTINATIONS YOUTH MEET	LYMASSOL - CYP
05 a 08 MAIO 2011	II ESTÁGIO PREPARA�O GERAL	A DEFINIR
28 e 29 MAIO 2011	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
04 e 05 JUNHO 2011	MEETING INTERNACIONAL PORTO	CAMPANHÃ
18 e 19 JUNHO 2011	TAÇA COMEN	A CONFIRMAR
28 JUN a 01 JUL 2011	III ESTÁGIO PREPARA�O ESPECÍFICA	VIDIGUEIRA
24 a 29 JULHO 2011	FESTIVAL OLÍMPICO DA JUVENTUDE EUROPEIA	TRABZON - TUR
04 a 07 AGOSTO 2011	CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS	FAMALICÃO

2. Desenvolvimento das Competi es

2.1. Objectivos

Os objectivos para a Selec o Pr -Junior em 2011 situam-se em duas dimensões: Sociocultural e Desportiva.

A nível sociocultural desejamos incrementar e fortalecer uma Filosofia de Selec o Nacional, baseada nos direitos e obriga es integrantes no Regulamento das Selec es Nacionais. Desejamos ver adquiridos e aplicados princípios de actua o baseados no respeito mútuo, na auto-responsabiliza o e numa lógica de autonomia crescente.

A nível desportivo, este projecto apresenta os seguintes objectivos:

- a) Obten o de 10 classifica es de pódio, no Multinations Youth Meet;
- b) Obten o de Classifica es Colectivas – masculina, feminina e global – nos 4 primeiros lugares, no Multinations Youth Meet;
- c) Obten o de 2 qualifica es para a Final A e 8 qualifica es para a Final B do Festival Olímpico da Juventude Europeia.

2.2. Competi es e Estágios

I ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

13 a 16 Janeiro de 2011

1. Local: A Definir – P50
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o

3. **Critérios Referenciais de Selec o:**

Os 10 nadadores mais pontuados do escalão pr -júnior (5 femininos + 5 masculinos) do Ranking Nacional do Torneio de Fundo serão automaticamente seleccionados.

Para além destes, serão também chamados até 10 nadadores, sem discrimina o de g nero, cuja selec o terá como referência principal os resultados obtidos na época 2010/2011.

4.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM

Póvoa de Varzim, 05 e 06 de Fevereiro de 2011

1. Local: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim – P50 Coberta
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o

MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA

Lisboa, 19 e 20 de Fevereiro de 2011

1. Local: Complexo de Piscinas Ol mpicas do Jamor – P50 Coberta
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

Lisboa, 25 a 27 de Março de 2011

1. Local: Complexo de Piscinas Ol mpicas do Jamor – P50 Coberta
2. Classifica o: Prioridade Alta
3. Objectivos: Selec o para Multinations Youth Meet

MULTINATIONS YOUTH MEET

Limassol (Chipre), 16 e 17 de Abril de 2011

1. Local: Limassol, Chipre - P50
2. Classifica o: Prioridade Máxima
3. Objectivos:
 - Obten o de 10 classifica es de p dio;
 - Classifica o colectiva da equipa masculina e feminina entre os 4 primeiros lugares;
 - Experiência Internacional de elevado nível.

4. **Critérios Referenciais de Selec o:**

- A selec o dos nadadores para esta competi o, terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Juvenis e nos Torneios Zonais, no caso das nadadoras nascidas em 1998.
- Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores com melhor tempo de cada prova individual, do programa olímpico, obtidos na respectiva prova ou no 1  percurso das estafetas;
- Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100m Estilos. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substitui o de qualquer dos nadadores inicialmente previstos;
- O 2 , 3  e 4  elemento para as estafetas serão, prioritariamente, escolhidos no seio dos elementos que compõem a equipa nacional. Não está contudo arredada a hipótese da escolha do 2 , ou mesmo do 3  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 2  classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa.

5.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

II ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

5 a 8 de Maio de 2011

1. **Local:** A definir – P50
2. **Classifica o:** Avalia o/Prepara o
3. **Critérios Referenciais de Selec o:**

A selec o dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Juvenis e no Multinations Youth Meet.

A selec o será composta até 20 nadadores (sem discrimina o de g nero) que apresentem as melhores condi es para integrar a selec o para o Festival Olímpico da Juventude Europeia.

4.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA

Coimbra, 28 e 29 de Maio de 2011

1. Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra – P50
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o

MEETING INTERNACIONAL DO PORTO

Porto, 04 e 05 de Junho de 2011

1. Local: Piscinas Municipais da Campanhã – P50
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o

TAÇA COMEN

Am  (Jordânia), 18 e 19 de Junho de 2011

1. Local: Am  (Jordânia) – a confirmar - P50
2. Classifica o: Prioridade Alta
3. Objectivos:
 - Obten o de 4 classifica es entre os 8 primeiros da classifica o final;
 - Experiência Internacional de elevado nível
4. Critérios Referenciais de Selec o:
 - A selec o dos nadadores para esta competi o terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Juvenis e nos Multinations Youth.
 - Serão seleccionados entre 4 a 6 nadadores (sem discrimina o de g nero) que não preenchem os critérios de selec o do FOJE, mas cujo nível justifique a sua inclusão nesta selec o. Este critério   passível de correc o após comunica o oficial do Comit  Olímpico de Portugal (COP) sobre cotas atribuídas   Nata o.

III ESTÁGIO DE PREPARA O ESPECÍFICA

Vidigueira, 28 de Junho a 01 de Julho de 2011

1. Local: Piscinas Municipais da Vidigueira – P50
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o
3. Critérios Referenciais de Selec o:
 - A selec o dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Multinations Youth Meet e Meetings de Avalia o subsequentes;

- A selec o será composta pelos nadadores que apresentem melhores condi es para integrar a selec o para o Festival Olímpico da Juventude Europeia (consultar critérios de selec o da prova).

FESTIVAL OLÍMPICO DA JUVENTUDE EUROPEIA

Trabzon (Turquia), 24 a 29 de Julho de 2011

1. Local: Trabzon – P50 Coberta
2. Classifica o: Prioridade Máxima
3. Objectivos:
 - Obten o de 2 qualifica es para a final A e de 8 qualifica es para a final B;
4. Experiência Internacional de elevado nível.
4. Critérios Referenciais de Selec o:
 5. Esta competi o destina-se a nadadores nascidos em 1995 e 1996 e a nadadoras nascidas em 1997 e 1998;
 6. **Aguarda-se por parte do COP defini o das cotas atribuídas.**

OPEN DE PORTUGAL / CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

Vila Nova de Famali o, 04 a 07 de Agosto de 2011

1. Local: Piscinas Municipais de Vila Nova de Famali o – P50 Descuberta
2. Classifica o: Prioridade Alta

3. Programa Regional

3.1. Introdu o

O escalão etário pr -júnior   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 campees 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. Apes a forma o realizada com os Directores Técnicos Regionais, caberá às Associa es Regionais e 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 2011, ver implementadas com maior regularidade as Jornadas de Avaliação/Prescrição Técnica e Condicional (JAPTC) como complemento importante do Programa Pré-Júnior Nacional.

3.2. Jornadas de Avaliação e Prescrição Técnica e Condicional

3.2.1. Introdução

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

Em consequência das distintas realidades existentes em cada Associação, e à imagem do que foi definido no último ano, caberá à Associação seguir o conjunto de directrizes globais definidas pela FPN, as quais serão aplicadas de acordo com as necessidades e capacidades de cada Associação Regional ou Distrital.

3.2.2. Objectivos

Os objectivos das JAPTC são os seguintes:

- Detecção e correcção de falhas 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 Regional ou Distrital e do seu Director Técnico Regional, segundo as directrizes do DT-FPN.

No caso de as 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 e/ou infantis.

d) 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. As datas acordadas em Reunião com as Associações para a realização das Jornadas são durante o mês de Janeiro e/ou Fevereiro.
- **Até 31 de Dezembro**, cada Associação deverá fazer chegar à FPN o respectivo projecto, para necessária aprovação, do qual deverão constar:
 - Critérios de selecção e número de nadadores
 - 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.

QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM NADADORES NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO

Depois de em 2005 se ter dado início a um modelo particular de apoio   forma o de treinadores com nadadores em Regime de Alto Rendimento (RAR), desejamos para 2011, intensificar a aplica o deste modelo, do qual passamos a apresentar o respectivo regulamento.

FORMA O DE TREINADORES NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO REGULAMENTO

1. INTRODU O

O presente documento insere-se numa política de apoio   forma o de treinadores com nadadores no Regime de Alto Rendimento, expressa no Regulamento de Alto Rendimento.

Desejamos que o processo de candidatura e selec o seja objectivo e claro, permitindo, paralelamente, uma participa o alargada de treinadores ao longo do quadri nio.

2. REGULAMENTO

Ac oes de Forma o organizadas pela FPN

Todos os treinadores de Alto Rendimento terão direito   participa o gratuita neste tipo de ac oes. Excluem-se destas ac oes os cursos de forma o de treinadores.

Treinadores que nos últimos 24 meses tenham tido nadadores integrados em RAR, terão direito a participar nas ac oes de forma o da FPN, cuja taxa de inscri o corresponderá a 50% do valor fixado.

Outras Ac oes de Forma o realizadas no Estrangeiro

Anualmente a FPN apoiar  financeiramente a participa o até 3 (três) treinadores em ac oes de forma o no âmbito do Treino Desportivo realizadas no Estrangeiro. Para tal, os interessados deverão enviar para a FPN a sua candidatura   respectiva ac o, de acordo com os itens apresentados neste documento.

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

Candidaturas e Critérios de Selec o

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

Os factores de pondera o na selec o dos candidatos serão os seguintes:

- Valor Desportivo do(s) respectivo(s) Nadador(s) integrado(s) em RAR;
- Temática da ac o / perfil e fun es do candidato;
- Investimento do próprio – Participa o em ac es de forma o nos últimos 2 anos;
- Eventual apresenta o de comunica es na ac o pelo candidato.

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

NOTA FINAL

A FPN para além de preocupa es de natureza desportiva, entende a importância de condutas de excelência como algo que deve nortear a presença de nadadores nas Selec es Nacionais, e o exemplo que d o   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 situa es que possam surgir ao longo desta época de 2010 / 2011, que:

Nadadores que não pretendam ser seleccionados ou que antevejam qualquer impedimento que se relacione com datas de estágios e/ou competi es para as quais poderão ser seleccionados, deverão informar o Departamento Técnico da FPN, por escrito, com a antecedência devida, justificando as razões de tais op es.

A indisponibilidade sem aviso prévio, a qualquer situa o de selec o, poderá levar ao afastamento do nadador a ac es subsequentes.

Por fim uma nota a todos os Agentes da modalidade com votos, dos maiores  xitos desportivos para a presente época.