



**PLANO DE ALTA COMPETIÇÃO  
E SELECÇÕES NACIONAIS**

**2009**



**NATAÇÃO  
PURA**

## ÍNDICE

CONSIDERAÇÕES GERAIS .....	3
REGULAMENTO DE ALTA COMPETIÇÃO .....	5
1. CRITÉRIOS TÉCNICOS PARA A QUALIFICAÇÃO NO REGIME DE ALTA COMPETIÇÃO .....	5
1.1. Estatuto de Alta Competição .....	5
1.2. Percurso de Alta Competição .....	5
1.2.1. Condições Gerais de Ingresso .....	6
1.2.2. Condições Específicas de Ingresso .....	6
1.2.3. Tabelas de Tempos para ingresso no Percurso de Alta Competição .....	7
1.2.4. Critérios de Permanência .....	8
2. MODELO DE APOIO A NADADORES, TREINADORES E CLUBES .....	9
2.1. Introdução.....	9
2.2. Bolsas Desportivas para Nadadores .....	9
2.3. Prémios por Resultados Desportivos.....	11
2.4. Prémios Relativos aos Rankings Mundiais.....	14
2.5. Apoio aos Clubes com Nadadores no Regime AC.....	14
PLANO DE ALTA COMPETIÇÃO.....	16
NOTA PRÉVIA .....	16
SELECÇÃO ABSOLUTA.....	17
1. Introdução.....	17
2. Calendário de Actividades.....	17
3. Caracterização das Competições .....	18
4. Desenvolvimento das Competições.....	19
SELECÇÃO SÉNIOR JOVEM .....	23
1. Introdução.....	23
2. Calendário de Actividades.....	24
3. Caracterização das Competições .....	24
4. Desenvolvimento das Competições.....	25

SELECÇÃO JÚNIOR.....	28
1. Introdução.....	28
2. Calendário de Actividades.....	28
3. Desenvolvimento das Competições.....	29
3.1. Objectivos .....	29
3.2. Competições e Estágios .....	29
3.3. Concentrações FPN .....	35
SELECÇÃO PRÉ-JÚNIOR .....	37
1. Introdução.....	37
2. Calendário de Actividades.....	37
3. Desenvolvimento das Competições.....	38
3.1. Objectivos .....	38
3.2. Competições e Estágios .....	38
4. Programa Regional .....	42
4.1. Introdução.....	42
4.2. Jornadas de Avaliação e Prescrição Técnica e Condicional.....	42
QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO REGIME DE ALTA COMPETIÇÃO ..	44
<b>NOTA FINAL .....</b>	<b>46</b>

## CONSIDERAÇÕES GERAIS

No quadri nio que agora terminou, as Selec es Nacionais de Nata o Pura (nos vários escalões etários) estiveram presentes nas principais competi es internacionais existentes: Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e Campeonatos da Europa, em Piscina Curta e Piscina Longa, e Meetings Internacionais de reconhecido prestígio, das quais realçamos os bons resultados alcançados nos: Campeonatos da Europa de Juniores, Budapeste (2005) e Palma de Maiorca (2006); Campeonatos do Mundo em Piscina Curta, Xangai (2006), e em Piscina Longa, Melbourne (2007); Campeonatos da Europa em Piscina Curta, Debrecen (2007); Campeonatos da Europa em Piscina Longa, Eindhoven (2008) e Campeonatos do Mundo em Piscina Curta, Manchester (2008).

Relativamente aos Jogos Olímpicos de Pequim, a presta o da Selec o Olímpica de Nata o Pura revelou-se muito positiva, situando-se globalmente como a melhor representa o da modalidade nos últimos 20 anos, consubstanciada na obten o de 5 Recordes Nacionais Absolutos, de igual número de mínimos A da FINA e de 8 resultados que traduziram uma subida no ranking das diferentes provas.

No ciclo olímpico anterior promoveram-se algumas iniciativas com sucesso, e que se pretendem manter – o cumprimento integral e atempado dos acordos celebrados com os Clubes, Nadadores e Treinadores; a implementa o dum Regulamento para as Selec es Nacionais; a elabora o duma Declara o de Compromisso para Nadadores; e o estabelecimento de uma política de incentivo para os Clubes.

Considerando o cenário macroecon mico previsível para o próximo ano, fortemente condicionado pela recente crise financeira internacional, que certamente afectar  os exercícios vindouros,   nosso entendimento, ainda assim, manter o forte investimento no programa de Alta Competi o e Selec es Nacionais.

Tendo no o clara destes constrangimentos, mas acreditando noutras formas de financiamento, sobretudo para elevar a Nata o Portuguesa a um plano cimeiro em termos Europeus,   estratégia da FPN, para o novo ciclo olímpico 2008-2012, incidir em 3 vertentes:

Prosecura o e aprofundamento das orienta es recentes, ao nível da Selec o Absoluta, com a profusão crescente de estágios e de competi es, abrindo a possibilidade a um número mais restrito de nadadores, de estágios em altitude, de uma forma faseada no ciclo.

- Ressurgimento da Selec o S nior Jovem, contemplando os dois anos iniciais da categoria S nior, podendo incluir os melhores nadadores do ano imediatamente superior.
- Reforço das ac es junto das Selec es Pr -Júnior e Júnior, quer ao nível de estágios, quer ao nível de competi es.

Assim, apresenta-se um novo modelo de apoio a nadadores, treinadores e clubes, com ligeiras altera es introduzidas ao modelo anterior, passando por dar mais ênfase às classifica es desportivas dos nadadores e menos aos recordes nacionais absolutos. No que respeita às bolsas, altera-se a designa o dos níveis, aumentando-se o valor monetário das mesmas, em particular no nível Esperança (aumento de cerca de 70%), perspectivando o aumento de jovens talentos, com possibilidades de qualifica o para os JO Londres 2012.

Este modelo de apoio será passível de revisão em futuras épocas, consoante o modelo e respectivos níveis do Projecto Olímpico Londres 2012, a serem oportunamente aprovados pelo Comit  Olímpico de Portugal.

## REGULAMENTO DE ALTA COMPETIÇÃO

A Alta Competição   hoje reconhecida como um importante factor de desenvolvimento desportivo. Para além de gozar de um invulgar impacto no plano social, gera um interesse e entusiasmo pelo desporto que acaba por contribuir para a generalização da prática desportiva.

O conceito de Alta Competição está relacionado com um elevado cariz de selecção, rigor e exigência e por isso apenas alguns dos melhores praticantes portugueses se encontram abrangidos por este nível de prática desportiva.

A inclusão de praticantes desportivos no Regime de Alta Competição depende do mérito das classificações e resultados desportivos alcançados no plano internacional.

De acordo com o Decreto-Lei n.  125/95, de 31 de Maio, que veio definir as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento da alta competição, torna-se necessário estabelecer os critérios técnicos para a qualificação do praticante desportivo no Estatuto de Alta Competição e praticante integrado no Percurso de Alta Competição.

### 1. Critérios Técnicos para a Qualificação no Regime de Alta Competição

#### 1.1. Estatuto de Alta Competição

Segundo a legislação em vigor, consagrada na portaria n.  947/95 de 1 de Agosto, s o qualificados no Estatuto de Alta Competição os praticantes que alcançarem os seguintes resultados desportivos:

- a) Terem obtido resultados compreendidos no 1.  terço da tabela classificativa nos Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo de Piscina Longa e Curta, e nos Campeonatos da Europa de Piscina Longa e Curta, no escalão absoluto;
- b) Terem obtido classificações até ao 3.  lugar nas Universíadas;
- c) Terem obtido classificações até ao 3.  lugar nos Campeonatos do Mundo ou da Europa no escalão etário precedente ao absoluto (Júnior);

#### 1.2. Percurso de Alta Competição

São qualificados no Percurso de Alta Competição, os praticantes que no quadro competitivo do respectivo escalão etário, tenham obtido resultados que deixem antever a probabilidade de alcançarem sucesso no plano internacional. Considera-se como Percurso de Alta Competição o intervalo temporal entre os quatro anos seguintes   categoria júnior e o ano

que a antecede. Este período de tempo permite uma progressão gradual, que indicie a ascensão ao Estatuto de Alta Competição.

Ao nível da Natação, as idades correspondentes aos escalões internacionais não são coincidentes em masculinos e em femininos. Deste modo, mantendo a lógica da realidade europeia, as idades que permitem o ingresso no Percorso de Alta Competição são as seguintes: Masculinos – 16 aos 22 anos; Femininos – 14 aos 20 anos.

### 1.2.1. Condições Gerais de Ingresso

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

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

### 1.2.2. Condições Específicas de Ingresso

Os critérios de ingresso no Percorso de Alta Competição, para 2009, são os seguintes:

- a) Participação numa Final A do Festival Olímpico da Juventude Europeia.
- b) Obtenção de um 1  lugar nos torneios internacionais *Multinations Junior e Youth*.
- c) Obtenção de uma marca igual ou inferior às tabelas de tempos elaboradas para este efeito referentes a cada escalão etário, exclusivamente nas seguintes competições:

COMPETIÇÕES
MEETING INTERNACIONAL POVOA DE VARZIM
CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS
CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES e SENIORES
OPEN DE ESPANHA
MULTINATIONS JUNIOR e YOUTH
MEETING INTERNACIONAL COIMBRA
MEETING INTERNACIONAL LOULÉ
MEETING INTERNACIONAL BARCELONA
MEETING INTERNACIONAL PORTO
CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES
UNIVERSÍADAS DE VERÃO
CAMPEONATOS ABSOLUTOS PORTUGAL
CAMPEONATO DO MUNDO
Outras competições reconhecidas para o efeito pela FPN

### 1.2.3. Tabelas de Tempos para ingresso no Percurso de Alta Competição

#### FEMININOS

	1995	1994	1993	1992	1991	1990/1989
50 L	-	00:27,58	00:27,30	00:27,03	00:26,83	00:26,69
100 L	01:00,22	00:59,03	00:58,45	00:57,87	00:57,43	00:57,14
200 L	02:10,75	02:08,19	02:06,92	02:05,65	02:04,71	02:04,08
400 L	04:35,73	04:30,32	04:27,65	04:24,97	04:22,98	04:21,67
800 L	09:30,10	09:18,92	09:13,38	09:07,85	09:03,74	09:01,02
100 C	01:08,14	01:06,80	01:06,14	01:05,48	01:04,99	01:04,66
200 C	02:26,93	02:24,05	02:22,62	02:21,20	02:20,14	02:19,44
100 B	01:16,31	01:14,81	01:14,07	01:13,33	01:12,78	01:12,42
200 B	02:44,34	02:41,12	02:39,52	02:37,92	02:36,74	02:35,96
100 M	01:05,14	01:03,87	01:03,23	01:02,60	01:02,13	01:01,82
200 M	02:24,56	02:21,72	02:20,32	02:18,92	02:17,87	02:17,19
200 E	02:28,69	02:25,77	02:24,33	02:22,89	02:21,82	02:21,11
400 E	05:14,34	05:08,18	05:05,13	05:02,08	04:59,81	04:58,31
<b>IDADES</b>	<b>14 Anos</b>	<b>15 Anos</b>	<b>16 Anos</b>	<b>17 Anos</b>	<b>18 Anos</b>	<b>19/20 Anos</b>

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

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

## MASCULINOS

	1993	1992	1991	1990	1989	1988/1987
50 L	-	00:24,16	00:23,92	00:23,68	00:23,50	00:23,38
100 L	00:53,28	00:52,23	00:51,72	00:51,20	00:50,82	00:50,56
200 L	01:56,89	01:54,60	01:53,46	01:52,33	01:51,49	01:50,93
400 L	04:08,31	04:03,44	04:01,03	03:58,62	03:56,83	03:55,65
800 L	16:32,45	16:12,99	16:03,36	15:53,72	15:46,57	15:41,84
100 C	01:00,83	00:59,63	00:59,04	00:58,45	00:58,01	00:57,72
200 C	02:12,01	02:09,42	02:08,14	02:06,86	02:05,91	02:05,28
100 B	01:07,11	01:05,80	01:05,15	01:04,50	01:04,01	01:03,69
200 B	02:26,54	02:23,67	02:22,25	02:20,82	02:19,77	02:19,07
100 M	00:57,44	00:56,31	00:55,75	00:55,20	00:54,78	00:54,51
200 M	02:10,12	02:07,57	02:06,31	02:05,05	02:04,11	02:03,49
200 E	02:12,62	02:10,02	02:08,74	02:07,45	02:06,49	02:05,86
400 E	04:43,78	04:38,21	04:35,46	04:32,71	04:30,66	04:29,31
<b>IDADES</b>	<b>16 Anos</b>	<b>17 Anos</b>	<b>18 Anos</b>	<b>19 Anos</b>	<b>20 Anos</b>	<b>21/22 Anos</b>

### 1.2.4. Critérios de Permanência

A inclusão do praticante no regime de alta competição é válida pelo período de 12 meses, caducando quando não se preencherem as condições que a fundamentaram.

## 2. Modelo de Apoio a Nadadores, Treinadores e Clubes

### 2.1. Introdução

Os incentivos para vigorarem 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 integração;
2. Prémios, em função dos resultados obtidos nas principais competições internacionais – para nadadores, treinadores e clubes.

A atribuição de bolsas desportivas aos nadadores implica a obtenção de resultados nas seguintes condições:

- a) Provas individuais (ou primeiros percursos de estafetas);
- b) Competições efectuadas em piscinas de dimensões olímpicas;
- c) Exclusivamente em Competições classificadas como Prioridade Máxima ou Alta.

### 2.2. Bolsas Desportivas para Nadadores

A integração dos nadadores, em função do cumprimento das grelhas de parametrização, processa-se no mês seguinte à obtenção do resultado.

NÍVEL	CRITÉRIOS	DURAÇÃO	VALOR (€)
OLÍMPICO	De acordo com o Projecto Olímpico a ser aprovado oportunamente pelo COP	A designar	A designar
A	Classificação até ao 50º lugar do Ranking Mundial Anual	12 Meses	600
B	Classificação até ao 75º lugar do Ranking Mundial Anual	12 Meses	350
ESPERANÇA	Perspectiva de participação nos Jogos Olímpicos de Londres	12 Meses	250

Os nadadores integrados num dos seguintes níveis: Olímpico, A ou B, caso não haja renovação dos mesmos, não poderão aceder à bolsa prevista para o Nível Esperança.

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

### FEMININOS

	NIVEL A	NIVEL B	ESPERANÇA				
			Sub-21	1991	1992	1993	1994
50 L	00:25.40	00:25.43	00:25.68	00:25.94	00:26.07	00:26.19	00:26.32
100 L	00:55.23	00:55.51	00:56.07	00:56.62	00:56.90	00:57.18	00:57.45
200 L	02:00.21	02:00.52	02:01.73	02:02.93	02:03.53	02:04.14	02:04.74
400 L	04:14.82	04:16.22	04:18.78	04:21.34	04:22.63	04:23.91	04:25.19
800 L	08:39.06	08:41.41	08:46.62	08:51.84	08:54.45	08:57.05	08:59.66
100 C	01:01.77	01:02.38	01:03.00	01:03.63	01:03.94	01:04.25	01:04.56
200 C	02:12.86	02:15.57	02:16.93	02:18.28	02:18.96	02:19.64	02:20.31
100 B	01:09.72	01:10.46	01:11.16	01:11.87	01:12.22	01:12.57	01:12.93
200 B	02:29.46	02:31.86	02:33.38	02:34.90	02:35.66	02:36.42	02:37.18
100 M	00:58.99	00:59.08	00:59.67	01:00.26	01:00.56	01:00.85	01:01.15
200 M	02:12.16	02:13.81	02:15.15	02:16.49	02:17.16	02:17.82	02:18.49
200 E	02:15.26	02:18.25	02:19.63	02:21.02	02:21.71	02:22.40	02:23.09
400 E	04:44.22	04:47.27	04:50.14	04:53.02	04:54.45	04:55.89	04:57.32

### MASCULINOS

	NIVEL A	NIVEL B	ESPERANÇA				
			Sub-23	1989	1990	1991	1992
50 L	00:22.35	00:22.45	00:22.67	00:22.90	00:23.01	00:23.12	00:23.24
100 L	00:49.06	00:49.27	00:49.76	00:50.26	00:50.50	00:50.75	00:50.99
200 L	01:48.34	01:48.92	01:50.01	01:51.10	01:51.64	01:52.19	01:52.73
400 L	03:49.34	03:52.51	03:54.84	03:57.16	03:58.32	03:59.49	04:00.65
1500 L	15:16.16	15:21.14	15:30.35	15:39.56	15:44.17	15:48.77	15:53.38
100 C	00:55.05	00:55.21	00:55.76	00:56.31	00:56.59	00:56.87	00:57.14
200 C	02:00.24	02:01.08	02:02.29	02:03.50	02:04.11	02:04.71	02:05.32
100 B	01:01.31	01:01.56	01:02.18	01:02.79	01:03.10	01:03.41	01:03.71
200 B	02:11.94	02:13.11	02:14.44	02:15.77	02:16.44	02:17.10	02:17.77
100 M	00:52.30	00:52.53	00:53.06	00:53.58	00:53.84	00:54.11	00:54.37
200 M	01:57.41	01:59.27	02:00.46	02:01.66	02:02.25	02:02.85	02:03.44
200 E	02:01.35	02:01.83	02:03.05	02:04.27	02:04.88	02:05.48	02:06.09
400 E	04:22.69	04:23.41	04:26.04	04:28.68	04:30.00	04:31.31	04:32.63

A integração dos nadadores anteriormente abrangidos pelo Projecto Olímpico 2008, passará a reger-se pelas tabelas acima indicadas e face ao resultado dos Jogos Olímpicos.

Estas tabelas deverão ser revistas, anualmente, após o final da época oficial.

### 2.3. Prémios por Resultados Desportivos

Os prémios relativos a resultados desportivos para o ciclo 2008-2012 serão atribuídos em conformidade com a hierarquização operacional das diferentes competições internacionais e onde pontifica, o objectivo primordial do presente quadriénio – os Jogos Olímpicos de Londres 2012. Os valores atribuídos dependem da relevância internacional das diferentes competições, distinguindo-se entre piscina longa e piscina curta.

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

<b>JOGOS OLÍMPICOS</b>	
1º LUGAR	<b>Prémio Gov.</b>
2º LUGAR	<b>Prémio Gov.</b>
3º LUGAR	<b>Prémio Gov.</b>
4º LUGAR	<b>15 000 €</b>
5º LUGAR	<b>14 000 €</b>
6º LUGAR	<b>13 000 €</b>
7º LUGAR	<b>12 000 €</b>
8º LUGAR	<b>11 000 €</b>
9º LUGAR	<b>5 000 €</b>
10º-11º LUGAR	<b>4 000 €</b>
12º-13º LUGAR	<b>3 000 €</b>
14º LUGAR	<b>2 000 €</b>
15º LUGAR	<b>1 000 €</b>
ACESSO À MEIA-FINAL	<b>5 000 €</b>
REC. NAC. ABS.	<b>1 500 €</b>

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

<b>CAMPEONATOS DA EUROPA</b>		
CLASSIFICAÇÃO	PISCINA LONGA	PISCINA CURTA
1º LUGAR	<b>Prémio Gov.</b>	<b>Prémio Gov.</b>
2º LUGAR	<b>Prémio Gov.</b>	<b>Prémio Gov.</b>
3º LUGAR	<b>Prémio Gov.</b>	<b>Prémio Gov.</b>
4º LUGAR	<b>5 600 €</b>	<b>2 240 €</b>
5º LUGAR	<b>5 100 €</b>	<b>2 040 €</b>
6º LUGAR	<b>4 600 €</b>	<b>1 840 €</b>
7º LUGAR	<b>4 100 €</b>	<b>1 640 €</b>
8º LUGAR	<b>3 600 €</b>	<b>1 440 €</b>
ACESSO À FINAL	<b>2 000 €</b>	<b>1 000 €</b>
9º-10º LUGAR	<b>1 800 €</b>	<b>720 €</b>
11º-12º LUGAR	<b>1 300 €</b>	-
13º-14º LUGAR	<b>800 €</b>	-
15º-16º LUGAR	<b>500 €</b>	-
REC. NAC. ABS.	<b>1 000 €</b>	<b>500 €</b>

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. Pr mios Relativos aos Rankings Mundiais

Em fun o das classifica es 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. S  serão consideradas para este efeito, as listagens definitivas publicadas anualmente em livro pela FINA.

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

Nas provas de estafetas, o prémio para cada nadador corresponderá a 50% do valor constante na tabela anterior para igual classifica o individual.

No caso das estafetas será sempre considerado um *Ranking*  nico – selec es e clubes.

Para estafetas da Selec o Nacional teremos como limites o 25  lugar para o *Ranking* de piscina olímpica e o 20  lugar para o *Ranking* de piscina curta. Para estafetas de clubes os limites serão o 30  lugar para o *Ranking* de piscina olímpica e o 25  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 AC

Para apoio financeiro aos clubes s  serão considerados resultados desportivos realizados em piscina longa, em provas do programa olímpico, e desde que o(s) nadador(es) tenham atingido os mínimos de participa o na competi o.

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

S  será considerada a melhor classifica o 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 atletas (ou respectivos clubes) integrados no RAC:

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

## PLANO DE ALTA COMPETIÇÃO

### NOTA PRÉVIA

O Plano de Alta Competição para 2009 reger-se-  pelas condições definidas no Regulamento de Alta Competição e constitui o documento orientador e regulador de toda a actividade afectada   Alta Competição e às Selecções Nacionais com atletas integrados no Regime de Alta Competição.

A Federação Portuguesa de Natação (FPN) passa a divulgar, no presente documento, **critérios referenciais de selecção** que regerão a participação dos nossos Nadadores nas diversas competições Internacionais, onde o nosso País se fará representar na época Desportiva de 2008/2009.

As decisões do Departamento Técnico (DT) para as convocatórias dos atletas que integrarão as Selecções Nacionais, terão um carácter mais abrangente, não se resumindo   simples verificação de resultados, posicionando-se claramente nos poderes discricionários de quem exerce as funções máximas: o Seleccionador Nacional (SN). O percurso recente de cada atleta, alicerçado nas suas vertentes 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, S nior Jovem, Júnior e Pr -Júnior.

## SELECÇÃO ABSOLUTA

### 1. Introdução

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

- Marcas de acesso aos níveis Olímpico, A e B, e Esperança;
- Previsibilidade de selecção, para provas individuais ou de estafeta, nos Campeonatos do Mundo e da Europa;
- Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um atleta no Regime de Alta Competição;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

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

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

### 2. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2009, da Selecção Absoluta, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
02 a 07 JANEIRO 2009	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	RIO MAIOR
07 e 08 FEVEREIRO 2009	MEETING INTERNACIONAL POVOA DE VARZIM	POVOA DE VARZIM
05 a 08 MARÇO 2009	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	RIO MAIOR
27 a 29 MARÇO 2009	CAMPEONATOS NACIONAIS JUN. E SEN.	LISBOA
02 a 05 ABRIL 2009	OPEN DE ESPANHA	A definir
30 e 31 MAIO 2009	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
05 a 07 JUNHO 2009	MEETING INTERNACIONAL LOULÉ	LOULÉ
10 e 11 JUNHO 2009	MEETING INTERNACIONAL CANET	CANET
13 e 14 JUNHO 2009	MEETING INTERNACIONAL BARCELONA	BARCELONA
20 e 21 JUNHO 2009	MEETING INTERNACIONAL PORTO	PORTO
22 a 28 JUNHO 2009	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	A definir
05 a 11 JULHO 2009	UNIVERSÍADAS DE VERÃO	BELGRADO
18 a 21 JULHO 2009	CAMPEONATOS ABSOLUTOS PORTUGAL	FARO
26 JULHO – 2 AGOSTO 2009	CAMPEONATO DO MUNDO	ROMA

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
OUTUBRO 2009	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	RIO MAIOR
NOVEMBRO 2009	TAÇA DO MUNDO/TORNEIO INTERNACIONAL	A definir
13 a 15 NOVEMBRO 2009	MEETING INTERNACIONAL TAVIRA	TAVIRA
4 a 6 DEZEMBRO 2009	CAMPEONATOS ABSOLUTOS PISCINA CURTA	LEIRIA
10 a 13 DEZEMBRO 2009	CAMPEONATO EUROPA PISCINA CURTA	ISTAMBUL
19 a 20 DEZEMBRO 2009	CAMPEONATOS NACIONAIS 1ª/2ª DIVISÕES	STO. ANT. CAVALEIR.

### 3. Caracterização das Competições

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

#### 3.1. COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO/AFERIÇÃO

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

#### 3.2. COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO

- Meeting Internacional de Canet
- Meeting Internacional de Barcelona
- Meeting Internacional de Tavira

#### 3.3. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA

- Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
- Open de Espanha
- Taça do Mundo ou Torneio Internacional de valia relevante
- Campeonatos da Europa de Piscina Curta

#### 3.4. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA

- Universíadas de Verão
- Campeonatos do Mundo

## 4. Desenvolvimento das Competições

### OPEN DE ESPANHA

02 a 05 de Abril de 2009

---

1. Local: A designar.
2. Participa o: Serão seleccionados, um máximo de 4 nadadores por prova.
3. Objectivos: Obtenção dos mínimos de acesso aos Campeonatos do Mundo, Roma 2009.
4. Critérios Referenciais de Selecção:
  - a) Estão pr -convocados os nadadores presentes nos Jogos Olímpicos, Pequim 2008.
  - b) Estão pr -convocados os nadadores presentes nos 12  Campeonatos da Europa de Piscina Curta, Rijeka 2008.
  - c) Os nadadores pr -convocados referidos nas alíneas anteriores, e outros eventuais, estarão sujeitos a avaliação permanente por parte do DT-FPN nas seguintes acções:
    - Campeonatos Absolutos de Portugal em Piscina Curta.
    - Campeonatos Nacionais de Clubes.
    - Meeting Internacional da Póvoa de Varzim.
    - Estágios de Preparação, Janeiro e Març o 2009.
5.   margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

### MEETING'S INTERNACIONAIS

Canet (França), 10 e 11 de Junho de 2009

Barcelona (Espanha), 13 e 14 de Junho de 2009

---

1. Locais: Piscina Olímpica Centre Europa, Canet en Roussillon.  
Piscina do Club Nataci  Sant Andreu, Barcelona.
2. Participa o: Serão seleccionados, um máximo de 4 nadadores por prova.
3. Objectivos: Obtenção dos mínimos de acesso aos Campeonatos do Mundo, Roma 2009.
4. Critérios Referenciais de Selecção:
  - a) Os nadadores qualificados para os Campeonatos do Mundo estão automaticamente seleccionados – caso apresentem níveis adequados de preparação.
  - b) Estão pr -convocados os nadadores presentes no Open de Espanha.

5. À margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser includos na equipa.

## XXV UNIVERSÍADA DE VERÃO

Belgrado (Sérvia), 05 a 11 de Julho de 2009

---

- Critérios Pendentes. A divulgar oportunamente.

## XIII CAMPEONATOS DO MUNDO

Roma (Itália), 26 de Julho a 02 de Agosto de 2009

---

1. Local: International Aquatic Centre, *Citt  dello Sport*, Tor Vergata.
2. Participa o: Serão seleccionados, um máximo de 2 nadadores por prova, sendo consideradas as melhores marcas para o efeito. A participa o de estafetas estará dependente do grau de evolu o evidenciado pelos possíveis constituintes, sem menosprezo pela participa o individual.
3. Objectivos: Duas classifica es até ao 16  lugar.
4. Critérios Referenciais de Selec o:
  - a) Terão acesso a estes Campeonatos os nadadores que obtiverem o tempo mínimo de participa o definido na tabela que adiante se apresenta, numa das seguintes competi es:
    - Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
    - Open de Espanha
    - Meeting Internacionais de Canet e Barcelona – **FECHE DA QUALIFICA O**
  - b) Est o pr -convocados os nadadores finalistas dos 12  Campeonatos da Europa de Piscina Curta, Rijeka 2008.
  - c) Os nadadores pr -convocados referidos nas alíneas anteriores, dependentes do momento da obten o da qualifica o, estarão sujeitos a avalia o permanente por parte do DT-FPN nas seguintes ac es:
    - Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
    - Open de Espanha
    - Meetings Internacionais de Coimbra/Loulé/Porto
    - Meeting Internacional de Canet e Barcelona
    - Estágio de Prepara o, Junho 2009

d) Os nadadores seleccionados para esta competição, não participarão na XXV Universíadas de Verão.

5. Tabela de Mínimos:

FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS
<b>00:25.77</b>	50m LIVRES	<b>00:22.64</b>
<b>00:55.79</b>	100m LIVRES	<b>00:49.64</b>
<b>02:00.45</b>	200m LIVRES	<b>01:49.23</b>
<b>04:12.86</b>	400m LIVRES	<b>03:52.51</b>
<b>08:41.24</b>	800m LIVRES	<b>08:04.56</b>
<b>16:44.88</b>	1500m LIVRES	<b>15:19.16</b>
<b>00:29.53</b>	50m COSTAS	<b>00:25.99</b>
<b>01:02.45</b>	100m COSTAS	<b>00:55.44</b>
<b>02:14.28</b>	200m COSTAS	<b>02:00.86</b>
<b>00:32.42</b>	50m BRUÇOS	<b>00:28.41</b>
<b>01:09.55</b>	100m BRUÇOS	<b>01:01.88</b>
<b>02:29.86</b>	200m BRUÇOS	<b>02:14.23</b>
<b>00:27.33</b>	50m MARIPOSA	<b>00:24.17</b>
<b>00:59.79</b>	100m MARIPOSA	<b>00:52.65</b>
<b>02:11.47</b>	200m MARIPOSA	<b>01:58.67</b>
<b>02:16.32</b>	200m ESTILOS	<b>02:02.51</b>
<b>04:47.27</b>	400m ESTILOS	<b>04:22.37</b>

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

### **TAÇA DO MUNDO ou TORNEIO INTERNACIONAL**

1. **Introdução:** Esta(s) competição(ões) surge(m) com o intuito de proporcionar melhores condições de preparação em ambiente competitivo elevado, tendo em vista, assinaláveis participações no Campeonato da Europa de Piscina Curta, mas fundamentalmente excelentes prestações no 10º Campeonato do Mundo de Piscina Curta, a realizar no Dubai, de 7 a 11 de Abril de 2010.

2. **Critérios Referenciais de Selecção:**

- a) Os nadadores qualificados para os Campeonatos do Mundo, Roma 2009, estão automaticamente seleccionados – caso apresentem níveis adequados de preparação.
- b) Estão pré-convocados os nadadores abrangidos pelo disposto nas alíneas b) e c) dos critérios referenciais do 13º Campeonato da Europa de Piscina Curta, Istambul 2009.

3. À margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

### XIII CAMPEONATO DA EUROPA DE PISCINA CURTA

Istambul (Turquia), 10 a 13 de Dezembro de 2009

---

1. Local: Istambul, Turquia
2. Participa o: Serão seleccionados um máximo de 4 nadadores por prova – 2 no caso das provas de 800 L e 1500 L – sendo consideradas as melhores marcas para o efeito.
3. Objectivos: Obten o dos mínimos de acesso aos Campeonatos do Mundo, Dubai 2010.
4. Critérios Referenciais de Selec o:
  - a) Os nadadores presentes nos Campeonatos do Mundo, Roma 2009, estão pr -convocados.
  - b) Ter o ainda acesso a esta competi o os nadadores que atinjam o 16  lugar ou as semi-finais do CEPC anterior (Rijeka'08), caso apresentem níveis adequados de prepara o (Esta situa o s  será considerada para classifica es referentes ao número total de participantes menos três, exemplo: numa prova em que o número total de participantes seja 15, apenas uma classifica o até ao 12  lugar será considerada para o efeito).
  - c) Ter o ainda acesso a esta competi o os nadadores que nos CAPP'08, CNC'08 ou outra competi o em piscina de 25 metros, previamente acordada e autorizada pelo DT-FPN, realizem a marca correspondente ao 16  lugar ou ao 16  tempo de qualifica o para as semi-finais do CEPC'08, caso apresentem níveis adequados de prepara o (Esta situa o s  será considerada para classifica es referentes ao número total de participantes menos três, exemplo: numa prova em que o número total de participantes seja 15, apenas uma classifica o até ao 12  lugar será considerada para o efeito).
  - e) Os nadadores pr -convocados referidos nas alíneas anteriores, estarão sujeitos a avalia o permanente por parte do DT-FPN nas seguintes ac es:
    - Estágio de Prepara o, Outubro 2009
    - Taça do Mundo ou Torneio Internacional
    - Meeting Internacional de Tavira
7. À margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

## SELECÇÃO SÉNIOR JOVEM

### 1. Introdução

Um dos objectivos prioritários da FPN, no quadro de desenvolvimento da modalidade, é criar melhores condições aos nadadores integrantes da Selecção Sénior Jovem, abrangendo maioritariamente os escalões etários dos dois primeiros anos de Sénior, integrando-os em planos de preparação conjuntos (estágios) e proporcionando participações em competições internacionais relevantes. Esta aposta crescente, conduz ao claro propósito de vir a incrementar o número de nadadores abrangidos pela programação de acções da Selecção Absoluta.

Os critérios de integração de nadadores no plano de preparação da Selecção Sénior Jovem estarão dependentes dos seguintes factores referenciais:

- Marcas de acesso ao nível Esperança;
- Previsibilidade de selecção, para provas individuais em Campeonatos e Torneios Internacionais;
- Possibilidade de integração 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;
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um nadador no Regime de Alta Competição;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

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

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

## 2. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2009, da Selecção Sénior Jovem, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
02 a 07 JANEIRO 2009	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	RIO MAIOR
23 a 25 JANEIRO 2009	LUXEMBURGO EURO MEET	LUXEMBURGO
07 e 08 FEVEREIRO 2009	MEETING INTERNACIONAL POVOA DE VARZIM	POVOA DE VARZIM
05 a 08 MARÇO 2009	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	RIO MAIOR
27 a 29 MARÇO 2009	CAMPEONATOS NACIONAIS JUN. E SEN.	LISBOA
02 a 05 ABRIL 2009	OPEN DE ESPANHA	A definir
30 e 31 MAIO 2009	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
05 a 07 JUNHO 2009	MEETING INTERNACIONAL LOULÉ	LOULÉ
13 e 14 JUNHO 2009	MEETING INTERNACIONAL BARCELONA	BARCELONA
20 e 21 JUNHO 2009	MEETING INTERNACIONAL PORTO	PORTO
05 a 11 JULHO 2009	UNIVERSÍADAS DE VERÃO	BELGRADO
18 a 21 JULHO 2009	CAMPEONATOS ABSOLUTOS PORTUGAL	FARO
OUTUBRO 2009	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	RIO MAIOR
13 a 15 NOVEMBRO 2009	MEETING INTERNACIONAL TAVIRA	TAVIRA
4 a 6 DEZEMBRO 2009	CAMPEONATOS ABSOLUTOS PISCINA CURTA	LEIRIA
19 a 20 DEZEMBRO 2009	CAMPEONATOS NACIONAIS 1ª/2ª DIVISÕES	STO. ANT. CAVALEIR.

## 3. Caracterização das Competições

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

### 3.1. COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO/AFERIÇÃO

- Luxemburgo Euro Meet
- Meeting Internacional da Póvoa de Varzim
- Meeting Internacional de Coimbra
- Meeting Internacional de Loulé
- Meeting Internacional do Porto

### 3.2. COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO

- Meeting Internacional de Barcelona
- Meeting Internacional de Tavira

### 3.3. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA

- Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
- Open de Espanha
- Taça do Mundo ou Torneio Internacional de valia relevante
- Campeonatos da Europa de Piscina Curta

### 3.4. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA

- Universíadas de Verão

## 4. Desenvolvimento das Competições

### LUXEMBURGO EURO MEET

Luxemburgo, 23 a 25 de Janeiro de 2009

---

1. Local: Aquatic Center “d’Coque”.
2. Participação: Serão seleccionados, um máximo de 2 nadadores por prova.
3. Objectivos: Competição de Preparação onde se objectiva uma presença constante nas finais.
4. **Crêterios Referenciais de Selec o**:
  - a) Terão acesso a estes Campeonatos os nadadores que obtiverem o tempo mínimo de participa o definido na tabela que adiante se apresenta, numa das seguintes competi es:
    - Campeonatos Absolutos de Portugal de Piscina Curta
    - Campeonatos Nacionais de Clubes
  - b) Os nadadores seleccionados para esta competi o, deverão participar no estágio de prepara o, agendado para 2 a 7 de Janeiro de 2009.
5.   margem dos **cr terios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

## 6. Tabela de Mínimos:

FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS
<b>00:26.51</b>	50m LIVRES	<b>00:23.22</b>
<b>00:58.19</b>	100m LIVRES	<b>00:50.91</b>
<b>02:06.39</b>	200m LIVRES	<b>01:50.86</b>
<b>04:24.66</b>	400m LIVRES	<b>03:55.70</b>
<b>09:00.70</b>	800m LIVRES	-----
-----	1500m LIVRES	<b>15:46.20</b>
<b>01:04.95</b>	100m COSTAS	<b>00:56.85</b>
<b>02:18.34</b>	200m COSTAS	<b>02:02.95</b>
<b>01:12.21</b>	100m BRUÇOS	<b>01:03.09</b>
<b>02:34.99</b>	200m BRUÇOS	<b>02:16.55</b>
<b>01:02.11</b>	100m MARIPOSA	<b>00:55.26</b>
<b>02:16.41</b>	200m MARIPOSA	<b>02:02.61</b>
<b>02:21.61</b>	200m ESTILOS	<b>02:04.79</b>
<b>04:57.18</b>	400m ESTILOS	<b>04:26.17</b>

### OPEN DE ESPANHA

02 a 05 de Abril de 2009

1. **Participação:** Serão seleccionados, um máximo de 4 nadadores por prova. Este número contém igualmente elementos da Selecção Absoluta.
2. **Objectivos:** Obtenção dos mínimos de acesso à XXV Universíada de Verão.
3. **Critérios Referenciais de Selecção:**

Sendo uma competição muito próxima aos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores, não permitindo avaliar devidamente o momento de forma, decidirá o DT-FPN com base nas seguintes competições, quais os nadadores com possibilidades de alcançar o objectivo principal:

- Campeonatos Absolutos de Portugal em Piscina Curta.
- Campeonatos Nacionais de Clubes.
- Luxemburgo Euro Meet
- Meeting Internacional da Póvoa de Varzim.
- Estágios de Preparação, Janeiro e Março 2009.

## MEETING INTERNACIONAL DE BARCELONA

Barcelona (Espanha), 13 e 14 de Junho de 2009

---

1. Local: Piscina do Club Natació Sant Andreu, Barcelona.
2. Objectivos: Obtenção dos mínimos de acesso à XXV Universíada de Verão.
3. Critérios Referenciais de Selecção:
  - c) Os nadadores qualificados para os Campeonatos do Mundo estão automaticamente seleccionados – caso apresentem níveis adequados de preparação.
  - d) Estão pré-convocados os nadadores presentes no Open de Espanha.
4. À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

## XXV UNIVERSÍADA DE VERÃO

Belgrado (Sérvia), 05 a 11 de Julho de 2009

---

- Critérios Pendentes. A divulgar oportunamente.

## SELECÇÃO JUNIOR

### 1. Introdução

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 vontade e capacidades, para os preparar e treinar com vista a participarem condignamente em competições Internacionais em representação do País.

Neste sentido, e numa óptica de evolução a 4 anos, pretendemos aumentar o número de competições internacionais e promover um estreitamento entre o DT-FPN e Nadador/Treinador através das Concentrações FPN.

### 2. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2009, da Selecção Junior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
2 a 5 Janeiro 2009	I Estágio de Preparação Geral	Rio Maior
23 a 25 Janeiro 2009	<b>Meeting Internacional Luxemburgo</b>	Luxemburgo - LUX
7 e 8 Fevereiro 2009	<b>Meeting Internacional Póvoa de Varzim</b>	Póvoa de Varzim
21 e 22 Fevereiro 2009	<b>Meeting Internacional do Estoril</b>	Alapraia
27 a 29 Março 2009	<b>Camp. Nac. Jun. e Sen.</b>	EULisboa
4 e 5 Abril 2009	<b>Multinations Júnior Meet</b>	Atenas - GRE
23 a 26 Abril 2009	II Estágio de Preparação Geral	Rio Maior
21 a 24 Maio 2009	<b>Open Júnior de França</b>	Chalone-Sur-Saone - FRA
30 e 31 Maio 2009	<b>Meeting Internacional de Coimbra</b>	Coimbra
5 a 7 Junho 2009	<b>Meeting Internacional de Loulé</b>	Loulé
20 e 21 Junho 2009	<b>Meeting Internacional do Porto</b>	Campanhã
22 a 26 Junho 2009	III Estágio Preparação Específica	A definir
8 a 12 Julho 2009	<b>Campeonato da Europa de Juniores</b>	Praga - CZE
18 a 21 Julho 2009	<b>Campeonatos Absolutos Portugal</b>	Faro
Outubro 2009	Estágio Preparação Geral	Rio Maior

### 3. Desenvolvimento

#### 3.1. Objectivos

Os objectivos desportivos para a Selec o Júnior 2009 são os seguintes:

- Obten o de 2 classifica es entre os 8 primeiros classificados nos CEJ
- Obten o de 8 classifica es entre o 9o e o 16o classificado nos CEJ
- Obten o de 8 classifica es de p dio no Multinations Júnior Meet
- Classifica o colectiva da equipa masculina entre os 4 primeiros lugares, no Multinations Junior Meet
- Classifica o colectiva da equipa feminina entre os 4 primeiros lugares no Multinations Junior Meet
- Integra o de 14 nadadores em RAC

A nível Socio-Desportivo pretendemos ainda:

- Alargar o espectro de interven o directa e acompanhamento do DT-FPN em nadadores Juniores
- Criar princípios orientadores e reguladores da Selec o Júnior, nomeadamente no que se refere ao incremento dos princípios de relacionamento baseados no respeito mútuo e na auto-responsabiliza o, na continuidade do realizado pelos Pr -juniores

#### 3.2. Competi es e Estágios

##### I ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

Rio Maior, 2 a 5 de Janeiro de 2009

---

Local: Piscina Municipal Rio Maior – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

Critérios Referenciais de Selec o:

A selec o dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados obtidos durante a época desportiva anterior (nadadores em RAC) e os Campeonatos Absolutos de Portugal P.C. (ver tabela de referência – EuroMeet).

##### LUXEMBURGO EURO MEET

Luxemburgo, 23 a 25 de Janeiro de 2009

---

Local: Aquatic Center “d’Coque” – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

Objectivos: Experiência internacional de elevado nível e participa o de todos os nadadores em Finais (A ou B)

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 (nadadores em RAC) e que perspectivem uma

evolução consistente (com base nos resultados obtidos nos Campeonatos Absolutos de P.C. – ver tabela de referência).

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

Tabela de Referência (P25):

MASCULINOS		PROVAS	FEMININOS	
1991	1992		1993	1994
00:23,60	00:23,90	50m LIVRES	00:26,90	00:27,20
00:52,10	00:53,50	100m LIVRES	00:59,30	00:59,90
01:53,00	01:54,30	200m LIVRES	02:08,60	02:10,80
04:04,00	04:07,80	400m LIVRES	04:29,90	04:33,50
-	-	800m LIVRES	09:12,50	09:18,80
16:05,00	16:14,50	1500m LIVRES	-	-
00:58,80	00:59,60	100m COSTAS	01:06,20	01:07,20
02:05,20	02:07,00	200m COSTAS	02:21,50	02:22,80
01:04,90	01:05,80	100m BRUÇOS	01:13,60	01:14,60
02:19,20	02:20,80	200m BRUÇOS	02:38,00	02:39,70
00:56,40	00:57,20	100m MARIPOSA	01:03,50	01:04,70
02:05,70	02:08,00	200m MARIPOSA	02:19,80	02:22,30
02:07,80	02:09,30	200m ESTILOS	02:24,00	02:25,40
04:35,90	04:39,50	400m ESTILOS	05:03,80	05:07,30

### MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM

Póvoa de Varzim, 07 e 08 de Fevereiro de 2009

Local: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim – P50

Classificação: Avaliação/Preparação

### MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL

Estoril, 21 e 22 de Fevereiro de 2009

Local: Piscina da Alapraia – P25

Classificação: Avaliação/Preparação

### CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES E SENIORES

Lisboa, 27 a 29 de Março de 2009

Local: Piscina do Estádio Universitário de Lisboa – P50

Classificação: Prioridade Alta

### Objectivos:

- Obtenção de mínimos para os Campeonatos da Europa Juniores
- Integração de nadadores no Percurso AC

## MULTINATIONS JUNIOR MEET

Grécia, 04 e 05 de Abril de 2009

---

Local: Atenas – P50

Classificação: Prioridade Alta

### Objectivos:

- Obtenção de mínimos para os Campeonatos da Europa Juniores
- Integração no Percurso AC
- Obtenção de 8 classificações de pódio
- Classificação colectiva da equipa masculina entre os 4 primeiros lugares
- Classificação colectiva da equipa feminina entre os 4 primeiros lugares

### Critérios Referenciais de Selecção de Nadadores:

- A selecção dos nadadores para esta competição, terá como referência principal, os resultados registados no Meeting Internacional da Póvoa de Varzim;
- Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores com melhor tempo de cada prova individual, do programa olímpico, obtidos na respectiva prova ou no 1º percurso das estafetas;
- Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100m estilos. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituição de qualquer dos nadadores inicialmente previstos;
- Para as estafetas de 4x100m livres e 4x200m livres ficam automaticamente seleccionados os 2 (dois) melhores tempos nas respectivas provas individuais ou do primeiro percurso da estafeta;
- Os 3º e 4º elementos para as estafetas serão, prioritariamente, escolhidos no seio dos elementos que compõem a equipa nacional. Não está contudo arredada a hipótese da escolha do 3º, ou mesmo do 4º melhor tempo, tudo dependendo das reais necessidades da equipa;
- Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2º classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa;
- A proximidade ou a obtenção 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;

À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

## II ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL

Rio Maior, 23 a 26 de Abril de 2009

---

Local: Piscina Municipal Rio Maior – P50

Classificação: Avaliação/Preparação

Critérios Referenciais de Selecção:

A selecção dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados obtidos nos Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores e Multinations Júnior Meet.

## OPEN JUNIOR DE FRANÇA

França, 21 a 24 de Maio de 2009

---

Local: Chalone-Sur-Saone – P50

Classificação: Avaliação/Preparação

Objectivos:

- Obtenção de mínimos para os Campeonatos da Europa Juniores
- Integração no Percurso AC
- Experiência internacional de elevado nível
- Participação de todos os nadadores em Finais e Meias-Finais

Critérios Referenciais de Selecção:

- A selecção dos nadadores para esta competição, terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores e nos Multinations Júnior Meet;
- Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores com melhor tempo de cada prova individual, do programa olímpico, obtidos na respectiva prova ou no 1º percurso das estafetas;
- Para as estafetas de 4x100m livres e 4x200m livres ficam automaticamente seleccionados os 2 (dois) melhores tempos nas respectivas provas individuais ou do primeiro percurso da estafeta;
- A proximidade ou a obtenção 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.

À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

## MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA

Coimbra, 30 e 31 de Maio de 2009

---

Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra – P50

Classificação: Avaliação/Preparação

Objectivos:

- Obtenção de mínimos para os Campeonatos da Europa Juniores
- Integração no Percurso AC

## MEETING INTERNACIONAL DE LOULÉ

Loulé, 05 a 07 de Junho de 2009

---

Local: Piscinas Municipais de Loulé – P50

Classificação: Avaliação/Preparação

Objectivos:

- Obtenção de mínimos para os Campeonatos da Europa Juniores
- Integração no Percurso AC

## III ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA

A definir, 22 a 27 de Junho de 2009

---

Local: A definir – P50

Classificação: Avaliação/Preparação

Critérios Referenciais de Selecção:

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

## CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES

República Checa, 08 a 12 de Julho de 2009

---

Local: Praga – P50

Classificação: Prioridade Máxima

Objectivos:

- Obtenção de 2 Finais e 8 Semi-Finais
- Integração no Percurso AC

Critérios Referenciais de Selecção:

- Esta competição destina-se a nadadores nascidos em 1991 e 1992, e a nadadoras nascidas em 1993 e 1994.
- Poderão participar 2 nadadores por prova individual de acordo com os tempos apresentados na tabela de mínimos.
- Serão considerados três grandes momentos para a obtenção de marcas de participação.

Competições prioritárias de selecção:

- a) Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
- b) Multinations Júnior Meet
- c) Open Júnior de França

- Terão acesso a estes campeonatos, os nadadores que nas seguintes competições, alcancem uma vez os tempos apresentados na tabela de mínimos, mas só nas provas ainda disponíveis, atendendo ao estipulado no ponto anterior.

Competições complementares de selecção:

- Meeting Internacional “Queima das Fitas”
  - Meeting Internacional de Loulé
- Caso o somatório dos 4 melhores tempos nacionais Juniores (realizados nas provas Prioritárias ou nas Complementares) alcance o mínimo estipulado na tabela para as estafetas 4x100L e 4x200L serão ainda 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.

MASCULINOS		PROVAS	FEMININOS	
1991	1992		1993	1994
00:23.40	00:23.90	50m LIVRES	00:27.30	00:26.57
00:51.40	00:51.66	100m LIVRES	00:58.78	00:58.20
01:53.00	01:54.13	200m LIVRES	02:07.56	02:06.30
04:00.10	04:02.50	400m LIVRES	04:29.16	04:26.50
08:20.00	08:25.00	800m LIVRES	09:18.03	09:12.50
16:05.00	16:14.65	1500m LIVRES	17:35.45	17:25.00
03:29.20		4x100m LIVRES	03:55.00	
07:40.00		4x200m LIVRES	08:31.00	
00:27.00		50m COSTAS	00:30.30	
00:59.00	00:59.59	100m COSTAS	01:06.46	01:05.80
02:08.00	02:09.28	200m COSTAS	02:22.41	02:21.00
00:29.20		50m BRUÇOS	00:33.20	
01:05.30	01:05.95	100m BRUÇOS	01:14.24	01:13.50
02:22.00	02:23.42	200m BRUÇOS	02:40.08	02:38.50
00:25.00		50m MARIPOSA	00:28.20	
00:55.20	00:55.75	100m MARIPOSA	01:03.63	01:03.00
02:06.00	02:07.26	200m MARIPOSA	02:20.90	02:19.50
02:08.20	02:09.48	200m ESTILOS	02:24.93	02:23.50
04:35.00	04:37.75	400m ESTILOS	05:07.54	05:04.50
03:50.50		4x100m ESTILOS	04:20.00	

## CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL

Faro, 18 a 21 de Julho de 2009

---

Local: Piscinas Municipais de Faro – P50

Classifica o: Prioridade Alta

Objectivos:

- Integra o de nadadores no Percurso AC

## VI ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

Rio Maior, Outubro de 2009

---

Local: Piscina Municipal Rio Maior – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

Critérios Referenciais de Selec o:

A selec o dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados obtidos durante a época desportiva anterior (nadadores em RAC).

### 3.3. Concentra es FPN

Numa lógica de proporcionar melhores condi es e elevar o nível competitivo nos treinos, pretendemos criar um espaço onde Treinadores, Nadadores e o DT-FPN possam estar juntos. Acreditamos que estas Concentra es FPN serão um factor de desenvolvimento da modalidade e um meio de proporcionar e apoiar os nadadores que queiram melhorar e evoluir nas suas presta es, devendo este modelo seguir as seguintes linhas orientadoras e objectivos:

Avalia o e Controlo do Treino – Autoavalia o pelos nadadores e treinadores (detectar limita es e prescrever correc es) e avalia o pelo DT-FPN (visando criar selec es nacionais).

Aperfei amento Técnico do Nadador – Encontrar condi es óptimas de trabalho regular e sistemático, contactar com nadadores de maior ou igual nível técnico e competitivo, criando um espaço no qual se juntem mais nadadores e que contribuam para um desenvolvimento da selec o nacional.

 mbito Sócio-Desportivo – contribui o de um espírito e atitude de Alta Competi o, promover o contacto entre diferentes gera es de nadadores e contribui o dos nadadores mais experientes e cotados na evolu o dos nadadores menos experientes.

### CONCENTRA ES FPN

---

Locais:

- Complexo de Piscinas do Jamor
- Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra
- Piscina Municipal da Póvoa de Varzim
- Pontualmente será realizado no Algarve (local a definir)

Data:

Pretendemos que as Concentrações tenham uma periodicidade ao longo de 2009, uma vez em cada dois meses, contudo, face à Calendarização de competições e compromissos dos nadadores e treinadores com os respectivos clubes, poderão ser feitos ajustes.

A duração de cada concentração será de uma sessão.

Critérios Referenciais de Selecção:

A selecção dos nadadores para estas Concentrações, terá como referência principal, os resultados obtidos durante a época desportiva anterior e corrente (nadadores em RAC) e que perspectivem uma evolução consistente (com base nos resultados obtidos nas Competições). Serão seleccionados preferencialmente 20 nadadores, sem discriminação de género, havendo a possibilidade de alargar ou reduzir o número em função da análise feita pelo DT-FPN.

## SELECÇÃO PRÉ-JUNIOR

### 1. Introdução

Este projecto destina-se primordialmente aos nadadores dos dois anos que antecedem o escalão júnior (masculinos 1993/94, femininos 1995/96). É também intenção da FPN para 2009 continuar a realizar as 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 Pré-Júnior tem duas dimensões fundamentais:

- Por um lado, a identificação dos traços morfo-funcionais, técnicos e psicológicos dos atletas pré-juniões que predispõem para potencialidades individuais mas também algumas evidenciam 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.

### 2. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2009, da Selecção Pré-Junior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
7 e 8 Fevereiro 2009	Meeting Internacional Póvoa de Varzim	Póvoa de Varzim
21 e 22 Fevereiro 2009	Meeting Internacional do Estoril	Alapraia
22 a 25 Fevereiro 2009	I Estágio Preparação Geral	Rio Maior
13 a 15 de Março 2009	Campeonatos Nacionais de Juvenis	Póvoa de Varzim
4 e 5 de Abril 2009	Multinations Youth Meet	Limassol - CYP
30 e 31 Maio 2009	Meeting Internacional de Coimbra	Coimbra
5 a 7 Junho 2009	Meeting Internacional de Loulé	Loulé
20 e 21 Junho 2009	Meeting Internacional do Porto	Campanhã

29 Junho a 5 Julho 2009	II Estágio de Preparac�o Específica	A definir
18 a 21 Julho 2009	<b>Campeonatos Nacionais de Juvenis</b>	Faro
19 a 24 Julho 2009	<b>Festival Olímpico da Juventude Europeia</b>	Tampere - FIN

### 3. DESENVOLVIMENTO DAS COMPETIÇÕES

#### 3.1. Objectivos

Os objectivos para a Selec o Pr -Junior 2009 situam-se em duas dimensões: Sócio-Cultural e Desportivo.

A nível sócio-cultural desejamos incrementar e fortalecer uma Filosofia de Selec o Nacional, baseada nos direitos e obriga es integrantes no RAC. Desejamos ver adquiridos e aplicados princípios de relacionamento baseados no respeito mútuo e na auto-responsabiliza o.

A nível desportivo, este projecto apresenta os seguintes objectivos:

- Obten o de 10 classifica es individuais e 2 de estafeta de pódio, no Multinations Youth Meet.
- Obten o de classifica o colectiva geral nos 3 primeiros lugares, no Multinations Youth Meet.
- Participa o em 2 finais A e 10 finais B, no FOJE.
- Integra o de 8 nadadores no Percurso de Alta Competi o.

#### 3.2. Competi es e Estágios

##### MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM

Póvoa de Varzim, 07 e 08 de Fevereiro de 2009

---

Local: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

##### MEETING INTERNACIONAL DO ESTORIL

Estoril, 21 e 22 de Fevereiro de 2009

---

Local: Piscina da Alapraia – P25

Classifica o: Avalia o/Prepara o

##### I ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

Rio Maior, 23 a 26 de Fevereiro de 2009

---

Local: Piscina Municipal Rio Maior – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

### Critérios Referenciais de Selec o:

A selec o dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados registados no Meeting Internacional da Póvoa de Varzim.

A selec o será composta por 20 nadadores (10 Masculinos e 10 Femininos) que apresentem melhores condi es para integrar a selec o para os Multinations Youth Meet (consultar critérios de selec o da prova).

## **CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS**

P voa de Varzim, 13 a 15 de Março de 2009

---

Local: Piscina Municipal da P voa de Varzim – P50

Classifica o: Prioridade Alta

Objectivos:

- Selec o para Multinations Youth Meet
- Pr -Selec o para FOJE
- Obten o de mínimos PAC

## **MULTINATIONS YOUTH MEET**

Chipre, 04 e 05 de Abril de 2009

---

Local: Limassol – P50

Classifica o: Prioridade Alta

Objectivos:

- Integra o no Percurso AC
- Obten o de 12 classifica es de p dio
- Classifica o colectiva da equipa masculina entre os 4 primeiros lugares
- Classifica o colectiva da equipa feminina entre os 3 primeiros lugares
- Experi ncia Internacional de elevado nível

Critérios Referenciais de Selec o de Nadadores:

- A selec o dos nadadores para esta competi o terá como refer ncia principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Juvenis e nos Torneios Zonais, no caso das nadadoras nascidas em 1995
- 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
- Para as estafetas de 4x100m Livres e 4x200m Livres ficam automaticamente seleccionados os 2 (dois) melhores tempos nas respectivas provas individuais ou do

primeiro percurso da estafeta

- Os 3º e 4º elementos para as estafetas serão, prioritariamente, escolhidos no seio dos elementos que compõem a equipa nacional. Não está contudo arredada a hipótese da escolha do 3º, ou mesmo do 4º melhor tempo, tudo dependendo das reais necessidades da equipa
- Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2º classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa
- A proximidade ou a obtenção de um mínimo PAC será também uma referência fundamental para uma possível convocatória para provas individuais ou de estafeta

À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

### MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA

Coimbra, 30 e 31 de Maio de 2009

---

Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra – P50

Classificação: Avaliação/Preparação

Objectivos:

- Integração no Percurso AC

### MEETING INTERNACIONAL DE LOULÉ

Loulé, 05 a 07 de Junho de 2009

---

Local: Piscinas Municipais de Loulé – P50

Classificação: Avaliação/Preparação

Objectivos:

- Integração no Percurso AC

### II ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA

A definir, 29 de Junho a 05 de Julho de 2009

---

Local: A definir – P50

Classificação: Avaliação/Preparação

Critérios Referenciais de Selecção:

A selecção será composta por 16 nadadores (8 Masculinos e 8 Femininos) que apresentem melhores condições para integrar a selecção para o FOJE (consultar critérios de selecção da prova).

### CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

Faro, 18 a 21 de Julho de 2009

---

Local: Piscinas Municipais de Faro – P50

Classificação: Prioridade Alta

Objectivos:

- Integração de nadadores no Percurso AC

## FESTIVAL OLÍMPICO DA JUVENTUDE EUROPEIA

Finlândia, 19 a 24 de Julho de 2009

---

Local: Tampere – P50

Classificação: Prioridade Máxima

Objectivos:

- Integração no Percurso AC
- Experiência Internacional de elevado nível
- Obtenção de 2 Finais A e 10 Finais B

Critérios Referenciais de Selecção de Nadadores:

- Esta competição destina-se a nadadores nascidos em 1993 e 1994, e a nadadoras nascidas em 1994 e 1995
- Serão seleccionados 16 nadadores
- A selecção dos nadadores para esta competição, terá como referência principal, as marcas obtidas – nas seguintes competições da época: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Multination Youth e Meetings de Avaliação/Preparação
- Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores que, em cada prova individual do programa, obtenham a melhor marca. **Este critério é passível de alteração caso o número de nadadores, num ou em ambos os sexos, ultrapasse a quota definida**
- Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100 m estilos. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituição de qualquer dos nadadores inicialmente previstos
- Os elementos para as restantes estafetas serão escolhidos no seio dos elementos que compõem a equipa nacional. Não está, contudo, arredada a hipótese da selecção de um outro elemento, tudo dependendo das reais necessidades da equipa, bem como das quotas definidas
- Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2o classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa

À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

## 4. PROGRAMA REGIONAL

### 4.1. 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 campeões de hoje sejam a base de um sucesso nacional e internacional, a curto e médio prazo.

Importa pois, investir de modo abrangente, quando de jovens nadadores se trata. Após a forma o realizada com os Directores Técnicos Regionais, caberá às Associa es Distritais (pelo conhecimento inquestionável que têm da realidade da sua região) desenvolver ac es que abarquem um grande leque de atletas e cujos resultados se venham a traduzir num inequívoco desenvolvimento técnico-desportivo.

Pretende a FPN, para 2009, ver implementadas com maior regularidade as Jornadas de Avalia o/Prescri o Técnica e Condicional (JAPTC) como complemento importante do Programa Pr -Júnior Nacional.

### 4.2. Jornadas de Avalia o e Prescri o Técnica e Condicional

#### 4.2.1. Introdu o

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

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

#### 4.2.2. Objectivos

Os objectivos das JAPTC são os seguintes:

- Detec o e correc o de faltas técnicas no nado puro e respectivas partidas e viragens
- Avalia o e prescri o dos níveis de treino aeróbio adequados a estas idades
- Defini o de regras básicas de conduta no treino
- Complementar a forma o dos treinadores participantes.

#### 4.2.3. Operacionaliza o das Actividades

a) Entidades respons veis

A organiza o das jornadas será da responsabilidade de cada Associa o Distrital e do seu Director Técnico Regional, segundo as directrizes do DT-FPN.

No caso das Associações desejarem realizar uma actividade complementar de forma o para os técnicos dos clubes locais, ou pretenderem uma colabora o na organiza o das actividades, deverão solicit -lo   FPN.

#### b) Nadadores Alvo

Estes estágios destinam-se, prioritariamente, a nadadores juvenis e/ou infantis.

#### Normas de Organiza o

As JAPTC para jovens nadadores deverão seguir as seguintes normas de organiza o:

- Dura o de dois ou três dias, sendo compostas por quatro/cinco sessões práticas para os nadadores. As datas acordadas em Reunião com as Associa es para a realiza o das Jornadas são durante o mês de Janeiro e/ou Fevereiro.
- Até 31 de Dezembro, cada Associa o deverá fazer chegar   FPN o respectivo projecto, para necessária aprova o, do qual deverão constar:
  - o Critérios de selec o e número de nadadores
  - o Local de realiza o e Programa das Jornadas
  - o Previsão total das despesas, discriminada do seguinte modo: alimenta o, alugueres de instala es, transportes. Os custos de técnicos exteriores   Associa o não será suportados pela FPN.
- Após a aprova o do projecto será enviada 50% da verba definida pela FPN.
- Um mês após a realiza o das jornadas, cada associa o deverá enviar o relatório da organiza o das actividades, acompanhado dos comprovativos das despesas efectuadas. Após a sua aprova o, será de imediato enviada a quantia correspondente aos restantes 50% da verba atribuída.

# QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO REGIME DE ALTA COMPETIÇÃO

Depois de em 2005 se ter dado início a um modelo particular de apoio à formação de treinadores com atletas no RAC, desejamos para 2009, intensificar a aplicação deste modelo, do qual passamos a apresentar o respectivo regulamento.

## FORMAÇÃO DE TREINADORES NO ÂMBITO DA ALTA COMPETIÇÃO REGULAMENTO

### 1. INTRODUÇÃO

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

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

### 2. REGULAMENTO

#### Acções de Formação organizadas pela FPN

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

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

#### Outras Acções de Formação realizadas em Portugal

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

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

#### Acções de Formação realizadas no Estrangeiro

Durante a época desportiva 2008/2009 a FPN irá promover e suportar os custos de inscrição, transportes, alojamento e alimentação em 2 eventos:

- 1st FINA WORLD CONFERENCE – a realizar nos dias 15, 16 e 17 de Janeiro de 2009, em Singapura;
- Congresso Técnico-Científico da Associa o Portuguesa de Técnicos de Nata o – a realizar no mês de Novembro de 2009, local a definir.

### Candidaturas e Critérios de Selec o

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

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

- Valor Desportivo do(s) respectivo(s) Atleta(s) integrado(s) no RAC
- 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 preocupações de natureza desportiva, entende a importância de condutas de excelência como algo que deve nortear a presença de atletas nas Selecções Nacionais, e o exemplo que dão à sociedade desportiva em geral, e aos jovens nadadores em particular.

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

Assim, deixa a FPN bem claro, antecipando situações que possam surgir ao longo desta época de 2008 / 2009, que:

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

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