



**PLANO DE ALTO RENDIMENTO E
SELECÇÕES NACIONAIS**

2012



**ÁGUAS
ABERTAS**

ÍNDICE

1. Introdução.....	02
2. Regulamento do Alto Rendimento Desportivo.....	04
2.1. Critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento.....	05
2.1.1. Praticantes desportivos.....	05
2.1.2. Critérios de permanência.....	05
2.1.3. Níveis de integração.....	05
3. Modelo de apoio a Nadadores, Treinadores e Clubes.....	07
3.1. Introdução.....	07
3.2. Bolsas desportivas para praticantes.....	07
3.3. Prémios por resultados desportivos.....	09
3.4. Apoio aos clubes com praticantes no regime de AR.....	12
4. Plano de AR - AA 2012.....	13
4.1. Introdução.....	13
4.2. Plano competitivo.....	15
4.3. Plano de estágios.....	26
5. CNPDN de Montemor-o-Velho.....	27

1. INTRODU O

O contínuo e crescente desenvolvimento da disciplina de  guas Abertas no plano internacional, reforça a necessidade de enquadrar internamente toda a actividade desenvolvida na área do alto rendimento desportivo.

Se a sua consagra o como disciplina olímpica contribuiu de forma decisiva para esta dinâmica e motivou uma abordagem cada vez mais exigente e profissional, de todos quantos nela são intervenientes, o nível atingido no passado ano só veio reforçar estas necessidades.

Os resultados obtidos pelos nossos praticantes no último ano, com destaque para os alcançados na etapa de Setúbal da Taça do Mundo de 10Km e no Campeonato Europeu Absoluto realizado em Eilat, confirmaram a eficácia da estratégia seguida e reforçaram os que se nos colocam para futuro.

Apesar disso, continuamos a necessitar de alargar a base da nossa pirâmide de praticantes, como forma de podermos manter um crescimento sustentado e garantir uma estratégia eficaz a médio longo prazo.

A cria o do Centro Nacional de Prepara o Desportiva de Nata o (CNPDN) em Montemor-o-Velho, configura a importância colocada pela Federa o Portuguesa de Nata o nesta vertente.

A excelência das condi oes a  disponibilizadas, assegura a todos os praticantes nela incluídos a possibilidade de realizarem um trabalho consistente, estruturado e permanentemente monitorizado, complementado pela sua utiliza o pontual na prepara o de momentos competitivos específicos.

Por outro lado, e apesar dos naturais constrangimentos financeiros impostos pela situa o actual do nosso país, mant m-se a aposta num calendário competitivo desafiador, ambicioso e motivador, que permita aos nossos atletas um crescimento competitivo ajustado aos objectivos terminais de cada um deles.

Mas procura ser também um programa de rigor, onde o investimento na prepara o e a excelência nos resultados obtidos são a única forma de assegurar a integra o dos praticantes no mesmo.

É deste modo que iniciamos mais um ano, acreditando estarem reunidas as condições para podermos caminhar no sentido da obtenção de resultados cada vez mais significativos e expressivos, que reforcem a nossa posição no panorama competitivo europeu e mundial.

Em ano olímpico o desafio é naturalmente mais complexo e exigente. É por isso fundamental que possamos reunir todas as nossas forças e caminhar na direcção que todos desejamos para a disciplina.

2. REGULAMENTO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

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

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

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

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

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

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

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

2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO AO REGIME DE AR

2.1.1. PRATICANTES DESPORTIVOS

Os praticantes desportivos de Alto Rendimento, são inscritos nesse regime num registo de três níveis diferentes.

2.1.2. CRITÉRIOS DE PERMANÊNCIA

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

2.1.3. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO

- NÍVEL A

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

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

. Praticantes que tenham obtido qualificação para os Jogos Olímpicos.

- NÍVEL B

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

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

- **NÍVEL C**

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

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

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

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

3. MODELO DE APOIO A NADADORES, TREINADORES E CLUBES

3.1. INTRODUÇÃO

Existem duas modalidades de apoio, em vigor para o ciclo 2008/2012:

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

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

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

3.2. BOLSAS DESPORTIVAS PARA PRATICANTES

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

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

Tabela 1 - Bolsa para Nível Olímpico

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

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

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

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

Para qualquer uma das competições acima mencionadas, só haverá lugar à atribuição de bolso nos casos em que **a classificação não se situe no último terço da tabela de resultados e o praticante esteja, ou passe a estar, integrado num dos níveis do sistema de Alto Rendimento.**

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

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

3.3. PRÉMIOS POR RESULTADOS DESPORTIVOS

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

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

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

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

Tabela 4 - Prémios por classificações obtidas nos Jogos Olímpicos

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

Tabela 5 - Prémios por classificações obtidas nos Campeonatos do Mundo

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

Tabela 6 - Prémios por classificações obtidas nos Campeonatos da Europa

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

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

Para a atribuição de qualquer um dos prémios acima mencionados, é obrigatório que o número de participantes na prova seja igual ou superior a vinte, com excepção da prova de 25Km, onde esse número terá que ser igual ou superior a quinze.

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

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

3.4. APOIO A CLUBES COM PRATICANTES NO REGIME DE AR

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

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

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

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

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

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

Tabela 8 - Prémios para os clubes com praticantes no RAR

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

4. PLANO DE AR - AA 2012

4.1. INTRODUÇÃO

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

Como mencionado anteriormente estamos numa disciplina onde são diversos os factores de avaliação, nem sempre passíveis de uma análise totalmente objectiva, justificando pois a necessidade de definir de forma clara as linhas de orientação e os objectivos finais, na tentativa de tornar tão transparente quanto possível o projecto global.

O objectivo terminal deste plano passa pelo apuramento de praticantes para os Jogos Olímpicos de Londres 2012, tendo como objectivos intermédios o Campeonato Europeu Absoluto e as diferentes etapas da Taça do Mundo de 10Km.

Nesse sentido, procurar-se-á proporcionar aos praticantes o acesso a um quadro competitivo compatível com esses objectivos, exigente e que permita capitalizar um conjunto de experiências conducentes a uma prestação de excelência nos momentos definidos como pontos altos em termos de prestação competitiva.

Continuaremos a realizar um conjunto de estágios de preparação e avaliação que, também eles, terão de reflectir a especificidade do ano de 2012, tendo por isso uma orientação muito específica.

No termo de mais um ciclo olímpico e com os constrangimentos já mencionados, a possibilidade de alargar a mancha competitiva internacional a um número mais alargado de atletas, estará ainda mais vincada á necessidade de termos resultados que consubstanciem a validade e pertinência dessa aposta.

No que respeita ao escalão Júnior, a realização do primeiro campeonato mundial destinado a este escalão, apresenta um desafio muito elevado. O desenvolvimento internacional verificado no último ano nesta faixa etária, não teve uma resposta tão ajustada como seria desejável em termos internos.

Urge retomar uma trajectória que nos permita assegurar a renovação dos nossos praticantes de alto rendimento. Nesse sentido, o campeonato europeu deste escalão terá

de merecer uma aposta prioritária que alavanque a participação no campeonato do mundo.

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

- . Rendimento dos praticantes nas competições realizadas na época 2010/2011, com prioridade para as competições oficiais em distâncias do calendário internacional;
- . Desempenho dos praticantes nos períodos de estágio;
- . Desempenho dos praticantes no Campeonato Nacional de Longa Distância (fase de qualificação e fase final);
- . Capacidade de compromisso dos praticantes, de acordo com o plano de preparação acordado com os mesmos e com os seus treinadores;
- . Opção clara e inequívoca pela disciplina de Águas Abertas, sem impedimento da participação noutras disciplinas, desde que essa participação seja sempre encarada como complementar ao seu treino e não coincida com actividades para as quais esteja seleccionado;
- . Rendimentos dos praticantes nas provas de Águas Abertas, na presente época, destacando a sua capacidade de adaptação a diferentes condicionantes, como sejam o meio onde se disputam as competições (rio, mar, etc) ou as condições climatéricas (temperatura da água, etc);
- . Postura manifestada em todos os momentos, treino e competição, ajustada à criação dum forte espírito de grupo e duma adequada atitude orientada para o rendimento.

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

4.2. PLANO COMPETITIVO

No que respeita ao calendário nacional, o facto de nos encontrarmos no final dum ciclo olímpico justifica uma opção de estabilidade. No seguimento da tentativa de aumento do espectro competitivo promovida com a criação, no ano passado, do Campeonato Nacional de Longa Distância, continuamos a defender a expansão do mesmo e, futuramente, a promoção duma maior acessibilidade a esta competição com a criação de fases zonais.

Mesmo tratando-se duma competição disputada em piscina, pela especificidade das distâncias utilizadas ela permite a criação de objectivos intermédios associada a mais um momento de avaliação do trabalho desenvolvido. Desse modo, julgamos que contribui para um reforço da focalização dos praticantes no trabalho que é necessário desenvolver nessa parte da época desportiva.

Por outro lado, com a atribuição de oito títulos de Campeão Nacional (Juvénis, Júniores, Seniores e Absoluto, de ambos os géneros), julgamos ter reforçado o reconhecimento dos praticantes da disciplina.

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

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

DATA	COMPETIÇÃO	DISTÂNCIAS	LOCAL	DIRECÇÃO
3-Março-2012	CN Longa Distância - Apuramento	3Km,5Km	LC	Juv, Jun e Sen
14-Abril-2012	CN Longa Distância - Final	3Km,5Km	LC	Juv, Jun e Sen
19-Maio-2012	CN 10Km	10Km	LC	Jun e Sen
18-Agosto-2012	CN 5Km/Equipas	5Km	Montemor-o-Velho	Juv, Jun, Sen
19-Agosto-2012	CN 5Km	5Km, 2.5Km	Montemor-o-Velho	Juv, Jun, Sen e Mas

Quadro 1- Calendário de Competições Nacionais 2012

LC – Local a confirmar

Em termos de calendário internacional, o mesmo integrará as competições mencionadas no quadro 2.

Tendo como objectivo final a colocação de atletas nos Jogos Olímpicos de Londres 2012, procurou-se enquadrar um conjunto de competições de alta exigência de modo a permitir uma preparação ajustada e uma experiência reforçada, antecedendo os momentos de maximização dos resultados.

A conjuntura actual e a especificidade dum ano olímpico, justificam a necessidade de reforçar a exigência colocada aos praticantes, de modo a podermos rentabilizar ao máximo as opções efectuadas.

DATA	COMPETIÇÃO	DISTÂNCIAS	LOCAL	DIRECÇÃO
29-Janeiro-2012	Fina Marathon SWC	10Km	Santos-Brasil	Abs
4-Fevereiro-2012	Fina Marathon SWC	10Km	Viedma-Argentina	Abs
Maio-2012	Len Cup	10Km	LC	Abs
9,10-Junho-2012	Olympic Marathon Swim Qualifier	10Km	Setúbal-Portugal	Abs
Julho-2012	Campeonato Europeu Júnior	7,5-5Km	LC	Jun
9,10-Agosto-2012	Jogos Olímpicos	10Km	Londres-Inglaterra	Abs
16 a 19-Agosto-2012	Campeonato Mundial Júnior	7,5-5Km	Welland-Canadá	Jun
Setembro-2012	Campeonato Europeu Absoluto	5, 10 e 25Km	LC	Abs

Quadro 2- Calendário de competições internacionais 2012

LC – local a confirmar

FINA MARATHON SWIMMING WORLD CUP

DATA : 29 de Janeiro de 2012

LOCAL : Santos (Brasil)

DISTÂNCIA : 10Km

ORIENTAÇÃO : Absoluta

CRITÉRIOS

- Resultados da época 2010/2011

OBJECTIVOS

- Preparação para Olympic Qualifier
- Avaliação do momento de preparação
- Consolidação de experiência internacional em competições de elevada exigência
- Superação dos resultados obtidos no ano anterior

FINA MARATHON SWIMMING WORLD CUP

DATA : 4 de Fevereiro de 2012

LOCAL : Viedma (Argentina)

DISTÂNCIA : 10Km

ORIENTAÇÃO : Absoluta

CRITÉRIOS

- Resultados da época 2010/2011

OBJECTIVOS

- Preparação para Olympic Qualifier
- Avaliação do momento de preparação
- Consolidação de experiência internacional em competições de elevada exigência
- Superação dos resultados obtidos no ano anterior

LEN CUP

DATA : A confirmar

LOCAL : A confirmar

DISTÂNCIA : 10Km

ORIENTAÇÃO : Absoluta

CRITÉRIOS

- Resultados da época 2010/2011
- Resultados do C.N. Longa Distância-2012
- Desempenho nos períodos de estágio já cumpridos

OBJECTIVOS

- Preparação e avaliação para o Olympic Qualifier
- Superação dos resultados do ano anterior

OLYMPIC MARATHON SWIM QUALIFIER

DATA : 9 e 10 de Junho de 2012

LOCAL : Setúbal (Portugal)

DISTÂNCIA : 10Km

ORIENTAÇÃO : Absoluta

CRITÉRIOS

- Resultados da FMSWC de Santos
- Resultados da FMSWC de Viedma
- Resultados da Len Cup
- Resultados do C.N. de 10Km-2012
- Resultados do C.N. Longa Distância-2012
- Desempenho nos períodos de estágio já cumpridos

OBJECTIVOS

- Qualificação de praticantes para os Jogos Olímpicos de Londres
- Avaliação para o C.E. Absoluto

CAMPEONATO EUROPEU DE JUNIORES

- DATA** : A confirmar
- LOCAL** : A confirmar
- DISTÂNCIA** : 7,5-5Km e 3Km Equipas
- ORIENTAÇÃO** : Júnior (Mas: 93/94/95 e Fem: 94/95/96)

CRITÉRIOS

- Resultados do C.N. 10Km-2012
- Resultados do C.N. Longa Distância-2012
- Resultados outras competições AA 2012
- Desempenho nos períodos de estágio já cumpridos

OBJECTIVOS

- Superação dos resultados obtidos no ano anterior
- Avaliação para o Campeonato Mundial Júnior

JOGOS OLÍMPICOS LONDRES 2012

DATA : 9 e 10 de Agosto de 2012

LOCAL : Londres (Inglaterra)

DISTÂNCIA : 10Km

ORIENTAÇÃO : Absoluta

CRITÉRIOS

- Resultado na Olympic Marathon Swim Qualifier

OBJECTIVOS

- Competição principal

CAMPEONATO MUNDIAL JÚNIOR

DATA : 16 a 19 de Agosto de 2012
LOCAL : Welland (Canadá)
DISTÂNCIA : 5Km, 7,5Km e 3Km Equipas
ORIENTAÇÃO : Júnior

CRITÉRIOS

- Resultados no C.E. Júnior

OBJECTIVOS

- Competição principal

CAMPEONATO EUROPEU ABSOLUTO

DATA	: A confirmar
LOCAL	: A confirmar
DISTÂNCIA	: 5Km, 10Km, 25Km e 5Km Equipas
ORIENTAÇÃO	: Absoluta

CRITÉRIOS

- Resultados nas competições internacionais de 2012
- Resultados nas competições nacionais AA de 2012
- Desempenho nos períodos de estágio já cumpridos

OBJECTIVOS

- Competição de topo para nadadores que não foram aos JO Londres 2012

4.3. PLANO DE ESTÁGIOS

DATA	ESTÁGIO	LOCAL	DIRECÇÃO
19 a 22-Dezembro-2011	Preparação geral	Montemor-o-Velho	Global
18 a 22-Fevereiro-2012	Preparação geral	Montemor-o-Velho	Global
16 a 6-Maio-2012	Preparação altitude	Sierra Nevada	Abs
26 a 1-Junho-2012	Preparação específica	LC	Abs
6 a 8-Junho-2012	Preparação terminal	Setúbal	Jun e Abs

Quadro 3 - Plano de Estágios 2011/2012

LC – local a confirmar

A realização de diversos períodos de estágio ao longo do ano visa a promoção de diferentes momentos de preparação e avaliação, em condições de treino que respondam às reais necessidades dos praticantes em cada momento específico.

Partindo duma base alargada de praticantes e duma orientação geral em termos de trabalho, tornar-se-ão progressivamente mais selectivos e específicos de modo a corresponder às necessidades de preparação em cada momento.

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

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

Serão momentos fundamentais para a monitorização do estado de preparação dos praticantes envolvidos.

5. Centro Nacional de Preparação Desportiva de Natação - Montemor-o-Velho

O ano de 2012 ficará marcado pelo arranque do Centro Nacional de Prepar o Desportiva de Natação, situado em Montemor-o-Velho.

A criação do CNPDN-MoV apresenta-se como um marco estruturante em termos da promoção de condições de preparação dos praticantes de alto rendimento na disciplina de  guas Abertas.

Com esta aposta a Federação Portuguesa de Natação cumpre o seu papel no enquadramento destes praticantes, ao garantir todos os meios necessários para o desenvolvimento da sua actividade.

O sucesso da aposta efectuada passará pela resposta dada por todos os agentes e este desafio. Mais do que a mudanç a promovida em termos de condições de trabalho, estamos perante uma mudanç a de paradigma, um desafio apresentado técnicos e praticantes rumo a uma nova mentalidade.

Acreditamos ser este o caminho a seguir e esperamos que aqueles que nele primeiro apostaram, possam confirmar a razão dessa aposta.

No final deste primeiro ano poder-se-  efectuar uma primeira avaliação ao sucesso desta aposta estratégica, na certeza porém que a mesma acompanha a prática internacional actual e representa uma resposta ajustada às necessidades dos praticantes que visam efectivamente o Alto Rendimento Desportivo.