



## CIRCULAR Nº 20/11

19/10/2011

**DISTRIBUIÇÃO:** Associações Territoriais, de Classe e Clubes

**Assunto:** Plano de Alto Rendimento e Selecções Nacionais de Natacao Pura 2012

Na sequência da reunião realizada no passado dia 8, junto se envia o Plano de Alto Rendimento e Selecções Nacionais de Natacao Pura, que estará também disponível no site oficial da FPN.

Pela FPN

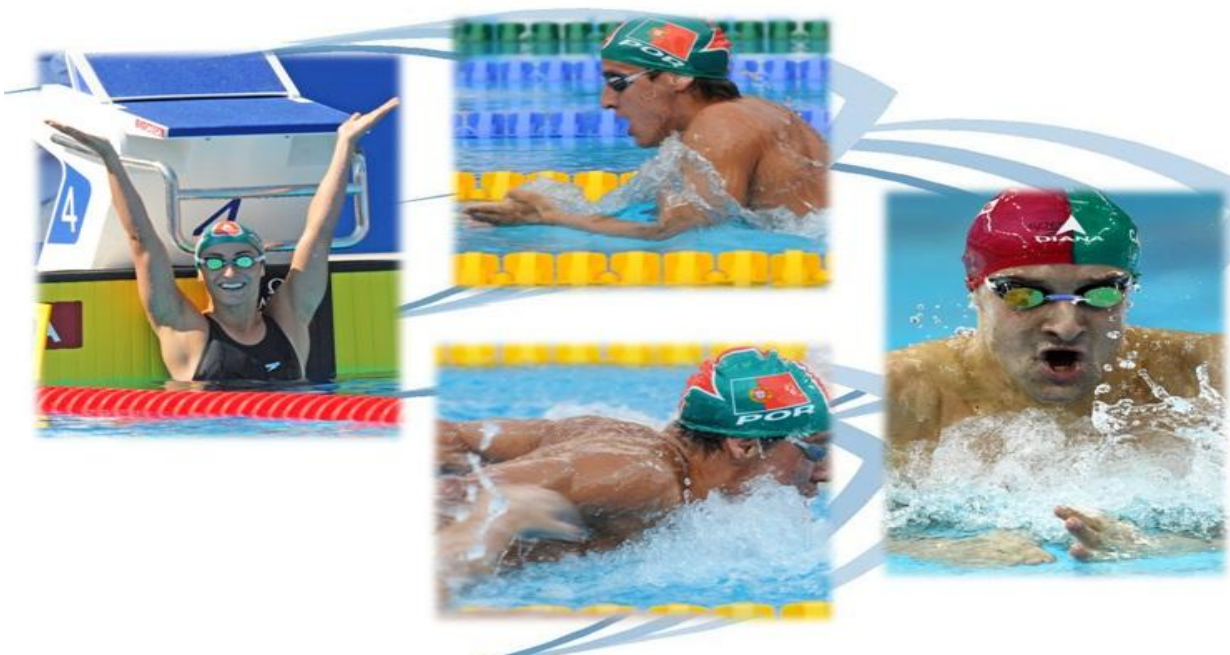
Maria João Filipe  
Directora Desportiva





**FPN**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



**PLANO DE ALTO RENDIMENTO E  
SELECÇÕES NACIONAIS**

**2012**



**NATAÇÃO  
PURA**

## ÍNDICE

CONSIDERAÇÕES GERAIS.....	3
REGIME DE ALTO RENDIMENTO.....	5
1. Critérios de Acesso ao Regime de Alto Rendimento.....	5
1.1. Registo dos Praticantes Desportivos.....	5
1.2. Inscrição dos Praticantes Desportivos.....	5
1.3. Permanência dos Praticantes Desportivos.....	6
1.4. Níveis de Integração.....	6
2. MODELO DE APOIO A NADADORES, TREINADORES E CLUBES.....	7
2.1. Introdução.....	7
2.2. Bolsas Desportivas para Nadadores.....	7
2.3. Prémios por Resultados Desportivos.....	8
2.4. Apoio aos Clubes com Nadadores no Regime de Alto Rendimento....	11
PLANO DE ALTO RENDIMENTO.....	12
NOTA PRÉVIA.....	12
SELECÇÃO ABSOLUTA.....	13
1. Calendário de Actividades.....	14
2. Caracterização das Competições.....	14
3. Desenvolvimento de Competições.....	15
SELECÇÃO SÉNIOR JOVEM.....	20
1. Calendário de Actividades.....	21
2. Caracterização das Competições.....	21
3. Desenvolvimento das Competições.....	22
SELECÇÃO JÚNIOR .....	24
1. Calendário de Actividades.....	24

2. Desenvolvimento das Competições.....	24
2.1. Objectivos.....	24
2.2. Competições e Estágios.....	25
SELECÇÃO PRÉ – JÚNIOR.....	30
1. Calendário de Actividades.....	30
2. Desenvolvimento das Competições.....	31
2.1. Objectivos.....	31
2.2. Competições e Estágios.....	31
QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM NADADORES NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO.....	36
NOTA FINAL.....	38

## CONSIDERAÇÕES GERAIS

O presente documento traduz as linhas orientadoras de toda a actividade das Selecções Nacionais de Natação Pura, na sua vertente do Alto Rendimento. Em ano Olímpico, o enfoque prioritário será dado   Selecção Absoluta, criando condições e oportunidades para a concretização de uma presença alargada nos próximos Jogos Olímpicos Londres 2012. Apesar da debilidade da situação econ mico-financeira do País, conhecida de todos, poder ocasionar alguns ajustamentos   actividade projectada das várias Selecções Nacionais,   propósito da FPN continuar a assegurar a manutenção das acções realizadas na época precedente, incrementando maior racionalidade e critérios superiores de exigência.

Continua aberta a possibilidade a um número restrito de nadadores, prioritariamente àqueles que integram o Projecto Olímpico Londres 2012, de se considerar e apoiar a implementação de planos individuais de preparação, perfeitamente definidos e estruturados, sob supervisão da Federação Portuguesa de Natação (FPN).

Outra vertente de fulcral importância para a FPN, e para a Natação Pura em particular,   a via do Alto Rendimento Desportivo, concretizada no projecto estruturante do Centro Nacional de Preparação Desportiva de Natação. Com início efectivo, em regime de internato, no passado mês de Setembro de 2011, tem funcionado em pleno, assumindo-se claramente como uma estrutura capaz de proporcionar aos praticantes nacionais as melhores condições possíveis, que permitam dar resposta   exigência requerida para a obtenção de resultados de excelência.

No seguimento do processo de controlo e avaliação de treino implementado na época 2009/2010, pretendemos consolidar a sua aplicação e simultaneamente proporcionar aos treinadores meios mais específicos de controlo, com a manutenção das avaliações nas principais competições nacionais e internacionais.

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

- A excelente presença nos Europeus de Piscina Curta, Eindhoven '10, avultando as classificações de Diogo Carvalho, duplo finalista, e o honroso quarto lugar de Duarte Mourão.
- A prestação de qualidade da Selecção Absoluta no Mundial de Piscina Curta, Dubai '10, traduzida nas cinco posições de semifinalista ou equivalente, por parte de Sara Oliveira, Diogo Carvalho e Duarte Mourão.
- A extraordinária façanha de Carlos Almeida, tornando-se no primeiro nadador português a conquistar uma medalha – de bronze – nos Campeonatos Universitários Norte-Americanos (NCAA) da 1  Divisão.

- Igualmente de qualidade foi a presença das quatro nadadoras participantes – Ana Rodrigues, Angélica André, Cátia Martinheira e Victoria Kaminskaya - no Campeonato do Mundo de Juniores, Lima '11, alcançando quatro posições de semifinalista.
- No âmbito das Selecções mais jovens, nota de destaque para Inês Fernandes e Joana Silva, finalistas no Festival Olímpico da Juventude Europeia, em Trabzon '11.
- Por último, destaque para o apuramento garantido de Diogo Carvalho para os próximos Jogos Olímpicos, resultado alcançado na Swim Cup Eindhoven, em Abril '11, na sua primeira oportunidade, feito que veio a reforçar com o desempenho no último Mundial de Piscina Longa, Xangai '11, alcançando um honroso 12º lugar, sua melhor classificação de sempre no evento. A par deste, também Sara Oliveira tem praticamente garantida a sua presença em mais uma edição dos Jogos Olímpicos, encontrando-se actualmente na situação de pré-qualificada.

## REGIME DE ALTO RENDIMENTO

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

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

### 1. Critérios de Acesso ao Regime de Alto Rendimento

#### 1.1. Registo dos Praticantes Desportivos

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

#### 1.2. Inscrição dos Praticantes Desportivos

A inscrição dos praticantes desportivos no respectivo registo processa-se da seguinte forma:

- O praticante realiza a classificação ou resultado que lhe permite a integração;
- O praticante ou o Clube no qual o praticante se encontra filiado envia a ficha do praticante desportivo de Alto Rendimento devidamente preenchida para a FPN;
- A FPN propõe o praticante ao Instituto de Desporto de Portugal (IPDJ), para validação do mesmo;
- Após validação por parte do IPDJ, este envia para a FPN o Contrato entre o praticante, o IPDJ, e a FPN;
- A FPN envia o contrato ao praticante, que deverá assinar e rubricar em todas as páginas, e reenvia à FPN, para esta devolver ao IPDJ.

- O IPDJ procede ao registo efectivo e emite a declaração de registo do praticante em Alto Rendimento.

### 1.3. Permanência dos Praticantes Desportivos

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

### 1.4. Níveis de integração

#### 1.4.1. Nível A

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

#### 1.4.2. Nível B

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

#### 1.4.3. Nível C

- Tenham obtido resultados desportivos que lhes permitam a integração no Programa de Preparação Olímpica;
- Tenham sido apurados para os Jogos Olímpicos da Juventude;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em festivais olímpicos da juventude europeia;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3.º lugar em Universíadas;
- Tenham obtido classificação nos primeiros três quartos da tabela classificativa em campeonatos da Europa e do Mundo de competições de escalões inferiores ao absoluto e que não reúnam os critérios necessários para a integração nos níveis A e B;
- Tenham obtido classificação não inferior ao 8.º lugar em competições cujo número de praticantes desportivos não seja inferior a 24, pertencentes a 12 países, em que 5 desses participantes devem ter tido classificação até ao 16.º lugar no último campeonato do Mundo, da Europa ou *ranking* mundial da modalidade, do respectivo escalão etário.



## 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.

### 2.2. Bolsas Desportivas para Nadadores

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

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

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

### 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 actualmente regulados na Portaria nº 211/98, de 3 de Abril. No âmbito do Decreto-Lei n.º 272/2009, aguarda-se publicação de nova Portaria sobre o tema.

<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>
9º-10º LUGAR	<b>5 000 €</b>	<b>2 500 €</b>
ACESSO À FINAL	<b>2 500 €</b>	<b>1 250 €</b>
11º-12º LUGAR	<b>4 500 €</b>	<b>2 250 €</b>
13º-14º LUGAR	<b>4 000 €</b>	<b>2 000 €</b>
15º-16º LUGAR	<b>3 500 €</b>	<b>1 750 €</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>
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. Apoio aos Clubes com Nadadores no Regime de Alto Rendimento

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

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

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

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

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

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

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO

### NOTA PRÉVIA

O Plano de Alto Rendimento para 2012 reger-se-á pelas condições definidas no Regulamento de Alto Rendimento e constitui o documento orientador e regulador de toda a actividade afectada ao Alto Rendimento e às Selecções Nacionais.

A FPN passa a divulgar, no presente documento, **critérios referenciais de selecção** que regerão a participação dos nossos Nadadores nas diversas competições Internacionais, onde o nosso País se fará representar na Época Desportiva de 2011/2012.

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

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

## SELECÇÃO ABSOLUTA

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

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

Caberá ao SN, para cada actividade de 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.

## 1. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2011 e 2012, da Selecção Absoluta, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
19 a 24 SETEMBRO 2011	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	CAMPUS - MoV
18 a 22 OUTUBRO 2011	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	RIO MAIOR
02 a 04 DEZEMBRO 2011	OPEN DA HOLANDA	EINDHOVEN - HOL
02 a 04 DEZEMBRO 2011	CAMPEONATOS ABSOLUTOS P.C.	SILVES
08 a 11 DEZEMBRO 2011	CAMPEONATOS DA EUROPA P.C.	SZCZECIN - POLÓNIA
17 a 18 DEZEMBRO 2011	CAMPEONATOS CLUBES 1ª/2ª DIVISÕES	MEALHADA
27 a 30 DEZEMBRO 2011	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	CAMPUS - MoV
02 a 07 JANEIRO 2012	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	A DEFINIR
04 e 05 FEVEREIRO 2012	MEETING INTERNACIONAL POVOA VARZIM	POVOA VARZIM
06 a 11 FEVEREIRO 2012	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	A DEFINIR
25 e 26 FEVEREIRO 2012	MEETING INTERNACIONAL LISBOA	LISBOA
03 a 10 MARÇO 2012	TEST EVENT – CAMPEONATOS BRITÂNICOS	LONDRES
05 a 07 ABRIL 2012	CAMPEONATOS NAC. JUN. SEN.	COIMBRA
16 a 28 ABRIL 2012	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	A DEFINIR
21 a 27 MAIO 2012	CAMPEONATO DA EUROPA	ANTUÉRPIA - BEL
26 e 27 MAIO 2012	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
02 e 03 JUNHO 2012	MEETING INTERNACIONAL PORTO	PORTO
16/17 ou 23/24 JUNHO 2012	COMPETIÇÃO A DEFINIR	A DEFINIR
16 a 21 JULHO 2012	ESTÁGIO PREPARAÇÃO DIRETA COMPETIÇÃO	MoV
28 JULHO a 4 AGOSTO 2012	JOGOS OLÍMPICOS	LONDRES
26 a 29 JULHO 2012	OPEN PORTUGAL / CAMP. ABSOLUTOS	JAMOR
NOVEMBRO 2012	CAMPEONATOS DA EUROPA P.C.	A DEFINIR
DEZEMBRO 2012	CAMPEONATOS ABSOLUTOS P.C.	A DEFINIR
DEZEMBRO 2012	CAMPEONATOS CLUBES 1ª/2ª DIVISÕES	A DEFINIR
12 a 16 DEZEMBRO 2012	CAMPEONATOS DO MUNDO P.C.	ISTAMBUL - TUR

## 2. Caracterização das Competições

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

### 2.1. COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO/AFERIÇÃO

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



## 2.2. COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO

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

## 2.3. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA

- Open da Holanda
- Campeonatos Absolutos de Piscina Curta
- Campeonatos Nacionais de Clubes
- *Test Event*
- Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
- Meeting Internacional de Coimbra
- Open de Portugal / Campeonatos Absolutos de Portugal

## 2.4. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA

- Campeonatos da Europa de Piscina Curta 2011
- Campeonato da Europa de Piscina Longa 2012
- Jogos Olímpicos
- Campeonatos do Mundo de Piscina Curta 2012

## 3. Desenvolvimento das Competições

### OPEN DA HOLANDA

**Eindhoven (Holanda), 02 a 04 de Dezembro de 2011**

---

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

### XV CAMPEONATOS DA EUROPA DE PISCINA CURTA

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

---

1. Local: Szczecin (Polónia)
2. Participação: Serão seleccionados num máximo 4 nadadores por prova.
3. Objectivos: 4 Finalistas e 8 Semifinalistas.

4. **Critérios Referenciais de Selecção:**

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

## TEST EVENT

**Londres (Grã-Bretanha), 03 a 10 de Março de 2012**

---

1. **Local:** *Olympic Venue*
2. **Participação:** Serão seleccionados num máximo 4 nadadores por prova, sendo consideradas as melhores marcas para o efeito.
3. **Objectivos:** **Obtenção dos mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos Londres 2012.**
4. **Critérios Referenciais de Selecção:**
  - a) Serão seleccionados os nadadores integrantes do Projecto Olímpico Londres 2012.
  - b) Serão seleccionados os nadadores apurados e pré-qualificados para os Jogos Olímpicos.
  - c) Estão pré-convocados os nadadores semifinalistas e finalistas dos Campeonatos da Europa de Piscina Curta, Szczecin 2011.
  - d) Decorrente da aferição a efectuar durante os estágios de Dezembro 2011, Janeiro e Fevereiro 2012, e da avaliação da prestação no Meeting Internacional da Póvoa Varzim.
5. À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUNIORES E SENIORES

**Coimbra, 05 a 07 de Abril de 2012**

---

- **Prova de qualificação para os Jogos Olímpicos Londres 2012 de obtenção de mínimos de acesso.**

## CAMPEONATO DA EUROPA

**Antuérpia (Bélgica), 21 a 27 de Maio de 2012**

---

1. **Local:** A designar

2. **Participação:** Serão seleccionados num máximo 4 nadadores por prova, sendo consideradas as melhores marcas para o efeito.
3. **Objectivos:** **Obtenção dos mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos Londres 2012** (quarta e última oportunidade na época 2011/2012).
4. **Critérios Referenciais de Selecção:**
  - a) Serão seleccionados os nadadores apurados e pré-qualificados para os Jogos Olímpicos Londres 2012.
  - b) Serão seleccionados os nadadores que obtiverem os mínimos de acesso da tabela que adiante se publica. As competições válidas para concretização de mínimos são as seguintes:
    - Open da Holanda
    - Meeting's Internacionais da Póvoa de Varzim **ou** Lisboa
    - *Test Event*
    - Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores

5. **Tabela de Mínimos:**

FEMININOS	PROVAS	MASCULINOS
00:25.75	50m Livres	00:22.65
00:55.95	100m Livres	00:49.79
02:01.67	200m Livres	01:49.92
04:15.80	400m Livres	03:53.90
08:46.62	800m Livres	08:04.88
16:46.86	1500m Livres	15:28.98
00:29.24	50m Costas	00:25.62
01:02.75	100m Costas	00:55.79
02:14.70	200m Costas	02:01.48
00:31.95	50m Bruços	00:28.00
01:10.04	100m Bruços	01:01.85
02:30.96	200m Bruços	02:14.40
00:26.92	50m Mariposa	00:24.11
01:00.26	100m Mariposa	00:53.09
02:12.85	200m Mariposa	01:59.29
02:17.15	200m Estilos	02:02.62
04:49.50	400m Estilos	04:22.39

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

### MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA

Coimbra, 26 e 27 de Maio de 2012

---

1. Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra
2. Objectivos: **Obtenção dos mínimos de acesso aos Jogos Olímpicos Londres 2012 (quarta e última oportunidade na época 2011/2012).**

### COMPETIÇÃO INTERNACIONAL (a definir)

16/17 ou 23/24 de Junho de 2012

---

1. Local: A definir
2. Participação: Serão seleccionados todos os nadadores apurados para os Jogos Olímpicos.
3. Objectivos: Competição de Preparação e Avaliação.

### JOGOS OLÍMPICOS

Londres (Grã-Bretanha), 28 de Julho a 4 de Agosto de 2012

---

1. Local: *Olympic Venue*
2. Participação: A participação nos Jogos Olímpicos implica o cumprimento de várias premissas expressas no Comunicado nº 21-11, de 8 de Julho de 2011.
3. Competições de Qualificação (quatro oportunidades em 2011/2012):
  - a. **Open da Holanda**
  - b. **Test Event**
  - c. **Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores**
  - d. **Campeonato da Europa ou Meeting Internacional de Coimbra**

### CAMPEONATOS DA EUROPA DE PISCINA CURTA

A definir, Novembro de 2012

---

- **Critérios pendentes** (aguarda-se comunicação oficial da LEN sobre efectivação do evento e datas definitivas).

**CAMPEONATOS DO MUNDO DE PISCINA CURTA**  
**Istambul (Turquia), 12 a 16 de Dezembro de 2012**

---

- **Critérios pendentes**

## SELECÇÃO SÉNIOR JOVEM

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 momentos de preparação conjuntos 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 FPN C;
- Previsibilidade de selecção, para provas individuais em Campeonatos e Torneios Internacionais;
- Registo no Regime de Alto Rendimento;
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um nadador no Regime de Alto Rendimento;
- 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;
- 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.

## 1. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2011 e 2012, da Selecção Sénior Jovem, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
02 a 07 JANEIRO 2012	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	A DEFINIR
28 e 29 JANEIRO 2012	MEETING INTERNACIONAL USTER	ZURIQUE - SUÍÇA
04 e 05 FEVEREIRO 2012	MEETING INTERNACIONAL POVOA VARZIM	POVOA VARZIM
25 a 26 FEVEREIRO 2012	MEETING INTERNACIONAL LISBOA	LISBOA
05 a 07 ABRIL 2012	CAMPEONATOS NAC. JUN. SEN.	COIMBRA
ABRIL / MAIO 2012	TAÇA LATINA	A DEFINIR
26 e 27 MAIO 2012	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
02 e 03 JUNHO 2012	MEETING INTERNACIONAL PORTO	PORTO
26 a 29 JULHO 2012	OPEN PORTUGAL / CAMP. ABSOLUTOS	JAMOR

## 2. Caracterização das Competições

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

### 2.1. COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO/AFERIÇÃO

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

### 2.2. COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO

- Meeting Internacional do Uster

### 2.3. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA

- Campeonatos Absolutos de Piscina Curta
- Campeonatos Nacionais de Clubes
- Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
- Open de Portugal / Campeonatos Absolutos de Portugal

### 2.4. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA

- Taça Latina

### 3. Desenvolvimento das Competições

#### MEETING INTERNACIONAL DO USTER

Zurique (Suíça), 28 e 29 de Janeiro de 2012

---

1. Local: Uster, Zurique.
2. Participação: Serão seleccionados até 8 nadadores.
  - Participação de nadadores nascidos em 1992-93.
  - Participação de nadadoras nascidas em 1994-95.
3. **Critérios Referenciais de Selecção**:
  - a) A Selecção dos nadadores para esta competição será apurada nos:
    - Campeonatos Nacionais de Clubes;
    - Campeonatos Absolutos de Piscina Curta.
  - b) Serão seleccionados, preferencialmente, os/as nadadores/as que no conjunto das duas distâncias - 50m+100m Livres ou 100m+200m das quatro técnicas - obtenham as melhores marcas. Serão ainda considerados os/as nadadores/as que no conjunto dos 200m e 400m Estilos, obtenham as melhores marcas. A valia técnica das mesmas será determinante para respeitar a cota de nadadores.
4. À margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na Equipa.

#### TAÇA LATINA

A definir, Abril / Maio de 2012

---

1. Local: A definir
2. Participação: Serão seleccionados até 8 nadadores.
  - Participação de nadadores nascidos em 1992-93 e 1 nadador de 1991 ou + velho
  - Participação de nadadoras nascidas em 1994-95 e 1 nadadora de 1993 ou + velha
3. **Critérios Referenciais de Selecção**:
  - a) A Selecção dos nadadores para esta competição será apurada nos:
    - Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
  - b) Serão seleccionados, preferencialmente, os/as nadadores/as que no conjunto das duas distâncias (100m+200m) das quatro técnicas obtenham as melhores marcas. Serão



ainda considerados os/as nadadores/as que no conjunto dos 200m e 400m Estilos, assim como dos 400m e 1500m ou 800m Livres, obtenham as melhores marcas.

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

## SELECÇÃO JUNIOR

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

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

### 1. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2011 e 2012, da Selecção Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
02 a 04 DEZEMBRO 2011	OPEN DA HOLANDA	EINDHOVEN - HOL
05 a 08 JANEIRO 2012	I ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	A DEFINIR
04 e 05 FEVEREIRO 2012	MEETING INTERNACIONAL POVOA VARZIM	PÓVOA DE VARZIM
25 e 26 FEVEREIRO 2012	MEETING INTERNACIONAL LISBOA	LISBOA
31 MARÇO e 01 ABRIL 2012	MULTINATIONS JUNIOR MEET	LISBOA - POR
05 a 07 ABRIL 2012	CAMPEONATOS NACIONAIS JUN/SEN	COIMBRA
25 a 29 ABRIL 2012	II ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	A DEFINIR
26 e 27 MAIO 2012	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
12 a 17 JUNHO 2012	III ESTÁGIO PREPARAÇÃO ESPECÍFICA	A DEFINIR
04 a 08 JULHO 2012	CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES	ANTUÉRPIA – BEL
26 a 29 JULHO 2012	CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL	JAMOR

### 2. Desenvolvimento das Competições

#### 2.1. Objectivos

Os objectivos desportivos para a Selecção Júnior em 2012 são os seguintes:

- Obtenção de 2 classificações entre os 8 primeiros classificados e 6 classificações entre o 9º e o 16º classificado nos CEJ;
- Obtenção de 8 classificações de pódio no Multinations Júnior Meet;
- Classificação 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 nadadores em Regime de Alto Rendimento.

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 compromisso, ambi o e na auto-responsabiliza o, na continuidade do realizado pelos Pr -juniores.

## 2.2. Competi es e Estágios

### OPEN DA HOLANDA

**Eindhoven (Holanda), 02 a 04 de Dezembro de 2011**

---

1. Local: Eindhoven – P50 Coberta

2. Classifica o: Prioridade Alta

3. Objectivos:

- Obten o de mínimos para os Campeonatos da Europa de Juniores;
- Experiência internacional de elevado nível.

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

A selec o dos nadadores para esta Competi o terá como referência principal, os resultados obtidos durante a época desportiva anterior – Semi-Finalista nos Campeonatos de Europa de Juniores e Finalistas no FOJE.

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

### I ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

**A definir, 05 a 08 de Janeiro de 2012**

---

1. Local: A Definir

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

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

A selec o dos nadadores para este estágio terá como referência principal, os resultados obtidos nos Campeonatos Absolutos de Portugal de Piscina Curta (ver tabela de referência). Serão também integrados todos os nadadores que tenham alcançado (pelo menos) 1 mínimo para os Campeonatos da Europa de Juniores ou cuja proximidade do mesmo justifique a sua inclusão

Tabela de Referência (P25):

MASCULINOS		PROVAS	FEMININOS	
1994	1995		1996	1997
00:23.29	00:23.52	50m LIVRES	00:26.60	00:27.13
00:51.31	00:52.06	100m LIVRES	00:57.75	00:58.32
01:52.98	01:54.08	200m LIVRES	02:05.73	02:07.07
04:00.78	04:03.13	400m LIVRES	04:24.20	04:26.81
-	-	800m LIVRES	09:00.00	09:10.00
15:49.41	16:03.44	1500m LIVRES	-	-
00:57.78	00:58.40	100m COSTAS	01:04.63	01:05.26
02:05.70	02:07.10	200m COSTAS	02:19.20	02:20.16
01:03.61	01:04.55	100m BRUÇOS	01:12.26	01:13.10
02:19.37	02:21.44	200m BRUÇOS	02:35.30	02:37.00
00:55.50	00:56.32	100m MARIPOSA	01:03.40	01:04.00
02:04.90	02:06.39	200m MARIPOSA	02:19.37	02:21.27
02:06.05	02:07.49	200m ESTILOS	02:20.90	02:22.50
04:29.70	04:32.47	400m ESTILOS	04:59.00	05:03.50

**MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM**

**Póvoa de Varzim, 04 e 05 de Fevereiro de 2012**

- 
1. Local: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim – P50 Coberta
  2. Classificação: Avaliação/Preparação

**MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA**

**Lisboa, 25 e 26 de Fevereiro de 2012**

- 
1. Local: Complexo de Piscinas Olímpicas do Jamor – P50 Coberta
  2. Classificação: Avaliação/Preparação

**MULTINATIONS JUNIOR MEET**

**Lisboa (Portugal), 31 de Março e 01 de Abril de 2012**

- 
1. Local: Jamor – P50 Coberta
  2. Classificação: Prioridade Máxima
  3. Objectivos:
    - Obtenção de mínimos para os Campeonatos da Europa de Júniores;
    - 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.

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

- A selec o dos nadadores terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Absolutos de PC e Open da Holanda;
  - Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores com melhor tempo de cada prova individual, do programa olímpico, obtidos na respectiva prova ou no 1  percurso das estafetas;
  - Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100m estilos. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substitui o de qualquer dos nadadores inicialmente previstos;
  - O 2 , 3  e 4  elemento para as estafetas serão, prioritariamente, escolhidos no seio dos elementos que compõem a equipa nacional. Não está contudo arredada a hipótese da escolha do 2 , ou mesmo do 3  melhor tempo, tudo dependendo das reais necessidades da equipa;
  - Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2  classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa;
  - A proximidade de um mínimo para o Campeonato da Europa de Juniores será também uma referência fundamental para uma possível convocatória para provas individuais ou de estafeta;
5.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

### **CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES E SENIORES**

**Coimbra, 05 a 07 de Abril de 2012**

---

1. **Local:** Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra – P50 Coberta
2. **Classifica o:** Prioridade Alta
3. **Objectivos:**
  - Obten o de mínimos para os Campeonatos da Europa de Juniores;

### **II ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL**

**A definir, 25 a 29 de Abril de 2012**

---

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

A selec o dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados obtidos nos Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores, e no Multinations Júnior Meet.

Serão também integrados todos os nadadores que tenham alcançado (pelo menos) 1 mínimo para os Campeonatos da Europa de Juniores ou cuja proximidade do mesmo justifique a sua inclusão.

### **MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA**

**Coimbra, 26 e 27 de Maio de 2012**

---

1. Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra – P50
2. Classificação: Avaliação/Preparação
3. Objectivos:
  - Obtenção de mínimos para os Campeonatos da Europa de Juniores.

### **III ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO ESPECÍFICA**

**A definir, 12 a 17 de Junho de 2012**

---

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

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

### **CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES**

**Antuérpia (Bélgica), 04 a 08 de Julho de 2012**

---

1. Local: Antuérpia – P50 Coberta, 8 Pistas
2. Classificação: Prioridade Máxima
3. Objectivos:
  - Obtenção de 2 Finais e 6 Meias-finais;
  - Integração de nadadores em Regime de Alto Rendimento;
  - Experiência Internacional de elevado nível
4. Critérios Referenciais de Selecção:
  - Esta competição destina-se a nadadores nascidos em 1994 e 1995, e a nadadoras nascidas em 1996 e 1997.
  - Poderão participar 4 nadadores por prova individual (2 no caso dos 800/1500 Livres) de acordo com os tempos apresentados na tabela de mínimos.
  - Serão considerados três grandes momentos para a obtenção de marcas de participação.
    - a) Open da Holanda;
    - b) Multinations Júnior Meet e Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores;

c) Meeting Internacional de Coimbra.

**Nota:** no caso dos nadadores que não participam no Open da Holanda, poderão, **mediante proposta prévia ao DT-FPN**, tentar os mínimos no Meeting Internacional da Póvoa de Varzim **OU** Meeting Internacional de Lisboa.

- Caso o somatório dos 4 melhores tempos nacionais Juniores alcance o mínimo estipulado na tabela para as estafetas 4x100L e 4x200L poderão ainda ser seleccionados os respectivos nadadores. A mesma situação se coloca para a estafeta de 4x100E, caso os melhores tempos dos 100m de cada estilo cumpram o mínimo exigido na tabela.

TABELA MÍNIMOS CAMPEONATOS DA EUROPA DE JUNIORES – 2012				
	Femininos		Mascullinos	
	1997	1996	1995	1994
50 Livres	00:27.10	00:26.90	00:23.80	00:23.60
100 Livres	00:58.10	00:57.80	00:51.50	00:51.20
200 Livres	02:06.00	02:05.40	01:53.30	01:52.50
400 Livres	04:25.20	04:23.60	04:01.00	03:59.70
800 Livres	09:09.00	09:02.65	08:21.60	08:19.10
1500 Livres	17:25.50	17:16.90	16:04.00	15:52.00
4x100 Livres	03:54.00		03:27.50	
4x200 Livres	08:30.00		07:35.00	
50 Costas	00:30.20		00:27.00	
100 Costas	01:05.90	01:05.40	00:58.70	00:58.20
200 Costas	02:21.10	02:20.00	02:07.00	02:05.60
50 Bruços	00:33.10		00:29.20	
100 Bruços	01:13.50	01:12.70	01:05.20	01:04.60
200 Bruços	02:38.50	02:37.40	02:22.30	02:20.90
50 Mariposa	00:28.10		00:25.00	
100 Mariposa	01:03.00	01:02.68	00:55.60	00:55.04
200 Mariposa	02:20.90	02:19.50	02:05.00	02:04.60
200 Estilos	02:23.10	02:22.20	02:08.30	02:07.70
400 Estilos	05:04.00	05:02.70	04:33.60	04:32.70
4x100 Estilos	04:20.00		03:48.50	

## OPEN DE PORTUGAL / CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL

Jamor, 26 a 29 de Julho de 2012

1. Local: Complexo de Piscinas do Jamor – P50 Coberta
2. Classificação: Prioridade Alta

## SELECÇÃO PRÉ-JUNIOR

Este projecto destina-se primordialmente aos nadadores dos dois anos que antecedem o escalão júnior (masculinos 1996/97, femininos 1998/99).

O desenvolvimento a médio e longo prazo da nata o 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 maturac o em curso, não terão ainda demonstrado em ambiente competitivo todas as suas potencialidades.

O Projecto Pr -Júnior tem duas dimensões fundamentais:

- Por um lado, a identifica o dos traços morfo-funcionais, técnicos e psicológicos dos atletas pr -juniores que predispõem para potencialidades individuais ou que evidenciam algumas lacunas de prepara o;
- E por outro, possibilitar competi o com elevada carga motivacional a um grupo alargado de praticantes promovendo o espírito de selec o nacional e o desenvolvimento dos aspectos específicos da participa o competitiva de nível elevado.

### 1. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2012, da Selec o Pr -Junior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
04 e 05 FEVEREIRO 2012	MEETING INTERNACIONAL POVOA VARZIM	PÓVOA DE VARZIM
20 a 23 FEVEREIRO 2012	I ESTÁGIO PREPARA�O GERAL	A definir
25 e 26 FEVEREIRO 2012	MEETING INTERNACIONAL LISBOA	LISBOA
23 a 25 MARÇO 2012	CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS	PÓVOA DE VARZIM
31 MARÇO e 1 ABRIL 2012	MULTINATIONS YOUTH MEET	CORFU - GRE
19 a 22 ABRIL 2012	II ESTÁGIO PREPARA�O GERAL	A definir
26 e 27 MAIO 2012	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
02 e 03 JUNHO 2012	MEETING INTERNACIONAL PORTO	CAMPANHÃ
30 JUNHO e 1 JULHO 2012	TAÇA COMEN	ESPANHA
26 a 29 JULHO 2011	CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS	JAMOR



## 2. Desenvolvimento das Competições

### 2.1. Objectivos

Os objectivos para a Selecção Pré-Junior 2012 situam-se em duas dimensões: Sócio-Cultural e Desportivo.

A nível sócio-cultural desejamos incrementar e fortalecer uma Filosofia de Selecção Nacional, baseada nos direitos e obrigações integrantes no Regulamento das Selecções Nacionais. Desejamos ver adquiridos e aplicados princípios de actuação baseados no respeito mútuo, na auto-responsabilização e numa lógica de autonomia crescente.

A nível desportivo, este projecto apresenta os seguintes objectivos:

- a) Obtenção de 10 classificações de pódio, no Multinations Youth Meet;
- b) Obtenção de Classificações Colectivas – masculina, feminina e global – nos 4 primeiros lugares, no Multinations Youth Meet;
- c) Obtenção de 6 classificações entre os 8 primeiros na Taça Comen.

### 2.2. Competições e Estágios

#### MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM

Póvoa de Varzim, 04 e 05 de Fevereiro de 2012

---

1. Local: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim – P50 Coberta
2. Classificação: Avaliação/Preparação

#### I ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL

A definir, 20 a 23 Fevereiro de 2012

---

1. Local: a definir
2. Classificação: Avaliação/Preparação
3. Critérios Referenciais de Selecção:

Os 4 nadadores mais pontuados do escalão pré-júnior (2 femininos + 2 masculinos) do Ranking Nacional do Torneio de Fundo serão automaticamente seleccionados.

Para além destes, serão também chamados **até 14 nadadores** (sem discriminação de género) que apresentem as melhores condições para integrar a selecção para os

Multinations Youth Meet (consultar critérios de selecção da prova), cuja selecção terá como referência principal os resultados obtidos Meeting Internacional da Póvoa de Varzim.

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

### MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA

Lisboa, 25 e 26 de Fevereiro de 2012

---

1. Local: Complexo de Piscinas Olímpicas do Jamor – P50 Coberta
2. Classificação: Avaliação/Preparação

### CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

Póvoa de Varzim, 23 a 25 de Março de 2012

---

1. Local: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim – P50 Coberta
2. Classificação: Prioridade Máxima
3. Objectivos:
  - Selecção para o Multinations Youth Meet
  - Selecção para a Taça Comen

### MULTINATIONS YOUTH MEET

Grécia, 31 de Março 1 de Abril de 2012

---

1. Local: Corfu, Grécia, P50
2. Classificação: Prioridade Máxima
3. Objectivos:
  - Obtenção de 10 classificações de pódio
  - Classificação colectiva da equipa masculina e feminina entre os 4 primeiros lugares
  - Experiência Internacional de elevado nível
  - Selecção para a Taça Comen
4. Critérios Referenciais de Selecção:
  - A selecção dos nadadores para esta competição, terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Juvenis e nos Torneios Zonais, no caso das nadadoras nascidas em 1999;
  - 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 substitui o de qualquer dos nadadores inicialmente previstos;

- O 2 , 3  e 4  elemento para as estafetas serão, prioritariamente, escolhidos no seio dos elementos que compõem a equipa nacional. Não está contudo arredada a hipótese da escolha do 2 , ou mesmo do 3  melhor tempo, tudo dependendo das reais necessidades da equipa;
  - Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2  classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa.
5.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

## II ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

A definir, 19 a 22 de Abril de 2012

---

1. Local: a definir
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o
3. Critérios Referenciais de Selec o:
  - A selec o dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Juvenis e no Multinations Youth .
  - Serão seleccionados até 12 nadadores (sem discrimina o de g nero) que apresentem as melhores condi oes para integrar a selec o para Taça Comen.
4.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos.

## MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA

Coimbra, 26 e 27 de Maio de 2012

---

1. Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra – P50 Coberta
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o
3. Objectivos: Selec o para a Taça Comen

## MEETING INTERNACIONAL DO PORTO

Porto, 02 e 03 de Junho de 2012

---

1. Local: Piscina Municipal da Campanhã – P50 Descoberta
2. Classifica o: Avalia o/Prepara o
3. Objectivos: Selec o para a Taça Comen

## TAÇA COMEN

Espanha, 30 de Junho e 1 de Julho de 2012

---

1. Local: A definir - P50

2. Classificação: Prioridade Máxima

3. Objectivos:

- Obtenção de 6 classificações entre os 8 primeiros.
- Experiência Internacional de elevado nível

4. Critérios Referenciais de Selecção:

- Os nadadores (1 por prova) que nos Campeonatos Nacionais de Juvenis ou Multinations Youth, cumpram um dos tempos constantes na tabela seguinte serão prioritariamente seleccionados:

TABELA REFERÊNCIA DE SELECÇÃO – 2012		
	Masculino	Feminino
100 Livres	00:53.20	00:59.70
200 Livres	01:56.50	02:09.70
400 Livres	04:06.00	04:31.00
800 Livres	-	09:18.00
1500 Livres	16:20.00	-
100 Costas	00:59.90	01:07.00
200 Costas	02:10.10	02:24.50
100 Bruços	01:06.30	01:15.00
200 Bruços	02:24.50	02:41.50
100 Mariposa	00:57.60	01:05.00
200 Mariposa	02:08.00	02:24.00
200 Estilos	02:11.20	02:25.50
400 Estilos	04:39.00	05:09.00

- Nas provas em que nenhum nadador cumpra o critério anterior, poderão também ser seleccionados os nadadores que cumpram os tempos da tabela no Meeting Internacional de Coimbra ou no Meeting Internacional do Porto. **Este critério é passível de alteração caso o número de nadadores, ultrapasse a quota definida – 6 nadadores;**

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

## CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

Complexo de Piscinas do Jamor, 26 a 29 de Julho de 2012

---

1. Local: Complexo de Piscinas do Jamor – P50 Coberta
2. Classificação: Prioridade Alta

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

Depois de em 2005 se ter dado início a um modelo particular de apoio à formação de treinadores com nadadores em Regime de Alto Rendimento (RAR), desejamos para 2012, intensificar a aplicação deste modelo, do qual passamos a apresentar o respectivo regulamento.

### FORMAÇÃO DE TREINADORES NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO

#### REGULAMENTO

##### 1. INTRODUÇÃO

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

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 de Alto Rendimento 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 nadadores integrados em RAR, terão direito a participar nas acções de formação da FPN, cuja taxa de inscrição corresponderá a 50% do valor fixado.

###### Outras Acções de Formação realizadas no Estrangeiro

Anualmente a FPN apoiará financeiramente a participação até 3 (três) 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.

#### Candidaturas e Critérios de Selecção

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

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

- Valor Desportivo do(s) respectivo(s) Nadador(s) integrado(s) em RAR;
- Temática da acção / perfil e funções do candidato;
- Investimento do próprio – Participação em acções de formação nos últimos 2 anos;
- Eventual apresentação de comunicações na acção pelo candidato.

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

## 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 nadadores 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 2011 / 2012, que:

Nadadores que não pretendam ser seleccionados ou que antevejam 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 nadador a acções subsequentes.

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