



## COMUNICADO Nº 46-16

16/12/2016

### ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. POLO AQUÁTICO
3. NATAÇÃO ADAPTADA
4. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
5. PROJETO DE INVESTIGAÇÃO E DESENVOLVIMENTO
6. FORMAÇÃO
7. NOVAS FILIAÇÕES
8. RECORDES HOMOLOGADOS
9. DIVERSOS

### 1. NATAÇÃO PURA

#### *a) Meeting Internacional de Lisboa, 18 e 19 de fevereiro de 2017 – Seleção Pré-Júnior*

Estão convocados os seguintes nadadores, de acordo com o estipulado no Plano de Alto Rendimento – Nataação Pura:

Masculinos	Clube	Femininos	Clube
Rafael Alcântara Aires (4)	SFUAP	Mariana Amaral Mendes (4)	ADRCIMM
Diogo Santos Cardoso (4)	ADRCIMM	Rafaela Gomes Azevedo (4)	SAD
Gonçalo Silveirinha Caldeira (4)	CDOM	Alexandra Couto Frazão (4)	CDOM
André Gouveia Costa (3)	CAC	Camila Rodrigues Rebelo (3)	ALN
Diogo Coelho José (3)	ASSSCC	Clara Gomes Pereira (4)	SAD
Duarte Miguel Jorge (2)	CGA	Inês Pereira Silva (3)	CAC
Pedro Miguel Santos (1)	FCP	Ana Sofia Pina (2)	CACRCCD
Gonçalo Carvalho Ferrão (4)	ANAM	Mariana Fernandes Barbosa (1)	FCP
Diogo Ramos Lebre (2)	SCA	Ana Reis Sousa (4)	CNLA

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

FORNECEDOR OFICIAL



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE I.P.

WATER INSTINCT

PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

**FPN:** José Machado; Daniel Marinho

**Treinadores Convidados:** Rodolfo Nunes, DTR ANNP (1); Jorge Crespo, DTR ANCP (2); Alexandre Serrasqueiro, DTR ANL (4); João Viola, ANC/CAC (3)

**Fisioterapeuta:** Joana Carvalho (1)

### Viagem:

17 de fevereiro de 2017: autocarro, com saída do Porto (grupo 1), na sede da ANNP, às 13.30h, e paragem em:

- área de serviço de Antuã A1 (14.00h), grupo 2
- área de serviço da Mealhada A1 (14.30h), grupo 3
- Complexo de Piscinas do Jamor (17.30h), grupo 4

Regresso: 19 de fevereiro de 2016, Complexo de Piscinas do Jamor, 19.00h, com o mesmo trajeto, no sentido inverso.

**Alojamento:** Hotel Praia Mar (Carcavelos)

**Nota 1:** Os nadadores convocados deverão ser portadores de todo o equipamento necessário para a competição, sendo entregue no dia da concentração o equipamento FPN/ARENA.

**Nota 2:** A inscrição na competição será efetuada pelos serviços da FPN, após informação coordenada entre a DTN-FPN e os técnicos dos clubes envolvidos.

**Nota 3:** Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 72/09, de 01 de outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt) indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

PARCEIROS



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE I.P.

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



**b) Resultados Campeonato Mundo Piscina Curta - Windsor 6 a 11 de Dezembro**

Piscina Windsor (CAN)				
6/12/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200L	37	Diana Durães	2:01.97	
200M	23	Miguel Nascimento	1:56.28	
100C	21	Gabriel Lopes	52.21	
400E	15	Victoria Kaminskaya	4:42.62	
200E	12	Diogo Carvalho	1:55.26	
200E	15	Aléxis Santos	1:55.77	

Piscina Windsor (CAN)				
7/12/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200L	42	Gabriel Lopes	1:47.31	
200L	42	Miguel Nascimento	1:47.31	
200M	21	Victoria Kaminskaya	2:12.70	
800L	17	Diana Durães	8:36.08	
800L	20	Tamila Holub	8:41.46	

Piscina Windsor (CAN)				
8/12/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
100E	11	Aléxis Santos	53.41	Eliminatória
100E	24	Diogo Carvalho	54.18	
50C	34	Gabriel Lopes	24.94	
50L	30	Miguel Nascimento	21.92	
100E	10	Aléxis Santos	53.06	Semifinal

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



Piscina Windsor (CAN)				
9/12/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
50M	47	Gabriel Lopes	24.58	
400L	20	Diana Durães	4:10.18	
400L	35	Tamila Holub	4:18.76	
4x200L	13	Miguel Nascimento Gabriel Lopes Diogo Carvalho Aléxis Santos	7:04.93	1:46.56 1:46.99 1:46.31 1:45.07

Piscina Windsor (CAN)				
10/12/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200E	20	Victoria Kaminskaya	2:14.48	
400E	18	João Vital	4:11.80	
400E	19	Diogo Carvalho	4:11.92	
100L	21	Miguel Nascimento	48.00	
100L	62	Gabriel Lopes	49.69	

Piscina Windsor (CAN)				
11/12/2016				
PROVA	CLASS.	PRATICANTE	TEMPO	PARCIAIS / OBSERVAÇÕES
200C	21	Gabriel Lopes	1:55.63	
200C	34	João Vital	1:58.53	
200B	21	Victoria Kaminskaya	2:26.69	
4x100E	11	Gabriel Lopes Diogo Carvalho Aléxis Santos Miguel Nascimento	3:30.21	52.38 59.51 51.68 46.64

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



### **c) Regulamento de Competições Nacionais de Natação Pura 2016-2017**

Informamos que, foi feita atualização ao Regulamento de Competições Nacionais de Natação Pura 2016-2017, pagina 40 (atualizado no site da FPN)

## **2. POLO AQUÁTICO**

### **a) PO 18 – Torneio Nacional Inverno Master**

Data: 21/22 janeiro 2017

Local: Piscina Municipal Sr.<sup>a</sup> Hora – Matosinhos

Data limite para confirmação da participação: 06 janeiro 2017

Relembramos a necessidade de leitura atenta do regulamento específico da prova que pode ser encontrado no link seguinte.

<http://www.fpnatacao.pt/federa%C3%A7%C3%A3o/documentos/regulamentos/1481804023-regulamento-competicoes-nacionais-de-polo-aquatico>

### **b) Processo de Candidatura a Organização de Provas Nacionais**

No link seguinte estão documentadas as condições para as AT's e/ou Clubes se candidatarem à organização de provas nacionais de polo aquático.

O formulário devidamente preenchido deve ser rececionado nos serviços desta federação até 31 de dezembro.

<http://www.fpnatacao.pt/federa%C3%A7%C3%A3o/documentos/polo-aquatico/1481804245-processo-candidatura-e-formulario-organizacao-provas>

## **3. NATAÇÃO ADAPTADA**

### **a) Plano de Alto Rendimento Natação Adaptada 2017**

Informamos que foi feita atualização ao Plano em assunto nas páginas 13, 14, 15 e 16 – Critérios de Seleção para o Campeonato do Mundo do World Para Swimming Cidade do México 2017 e nas páginas 17 e 18 – Critérios de Seleção para o 4th Open European Swimming Down Syndrome Championships 2017 (atualizado no *site* da FPN).





### **b) Regulamento de Competições Nacionais de Natação Adaptada 2016-2017**

Informamos que foi feita atualização ao Regulamento em assunto na página 6 – criação da classe S114 (atualizado no *site* da FPN).

### **c) Campeonato Nacional Inverno de Natação Adaptada Fev/2017**

Informamos que para o Campeonato em epígrafe, a ANCNP num trabalho que apraz registar, negociou com o Hotel Quinta dos Três Pinheiros, Mealhada, pacotes especiais para os clubes participantes e que poderão ser extensíveis a familiares e acompanhantes, a saber:

- 15/02 e 16/02 – 25€/pessoa (só dormida).
- 17/02 – 35€/pessoa (incluído jantar, dormida, pequeno-almoço e almoço de dia 18/02).

As reservas deverão ser efetuadas diretamente para [geral@quintadostrespinheiros.com](mailto:geral@quintadostrespinheiros.com) ou através do 231 202 391.

## **4. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO**

### **a) Relatório Mensal de Atividade**

Está disponível no site da FPN o Relatório Mensal de Atividade e *clipping* do mês de Novembro, em:

Link:

<http://www.fpnatacao.pt/federa%C3%A7%C3%A3o/documentos/relatorios-mensais/1481899788-novembro>

### **b) Encerramento dos Serviços**

Informa-se que os Serviços da FPN encerram para férias do pessoal de **26 a 30 de Dezembro**, reabrindo no horário habitual no dia **2 de Janeiro**.



## 5. PROJETO DE INVESTIGAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

### *Estudo do impacto da organização de competições desportivas de nataação nacionais/internacionais em Portugal*

#### **Enquadramento:**

No âmbito da Política de Desenvolvimento Desportivo da Federação Portuguesa de Nataação (FPN), encontra-se aberta proposta de candidatura para realização de estudo junto do Sistema Científico e Tecnológico Nacional, com o propósito de estudar o impacto (financeiro, económico, social, desportivo, entre outros) da organização de competições desportivas de nataação nacionais/internacionais em Portugal, propondo medidas para a distribuição geográfica das principais competições organizadas pela Federação Portuguesa de Nataação.

Para tal, as Instituições de Ensino Superior e os membros dos Centros de Investigação nacionais interessados na temática das Políticas Desportivas devem enviar para a FPN uma proposta fundamentada dos trabalhos que pretendem efetuar neste âmbito, realçando nessa proposta a intervenção junto da Federação Portuguesa de Nataação (FPN, Associações Territoriais, Clubes).

#### **Documentos que devem acompanhar a candidatura:**

1. Sumário do plano de trabalhos a desenvolver.
2. Objetivos do trabalho.
3. Fundamentação, incluindo o enquadramento teórico e a justificação da pertinência da realização do estudo e do plano de trabalhos proposto.
4. Plano geral de trabalhos, descrevendo todas as atividades específicas que pretendem desenvolver, incluindo as formas de intervenção para a promoção da longevidade desportiva.
5. Calendário para a implementação das atividades previstas.
6. Orçamento previsto para a consecução do estudo, incluindo despesas inerentes à execução do trabalho.

PARCEIROS



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE I.P.

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



## Calendarização:

1. As propostas de trabalho devem ser enviadas para a FPN por email ([secretaria@fpnatacao.pt](mailto:secretaria@fpnatacao.pt)) até ao dia 31 de janeiro de 2017.
2. A decisão sobre o resultado da análise das candidaturas submetidas será tomada pela Direção da FPN até ao dia 16 de fevereiro de 2017, não havendo possibilidade de recurso sobre a decisão tomada.
3. A FPN reserva-se o direito de não financiar nenhuma das propostas recebidas, caso entenda que as mesmas não cumprem os objetivos definidos para este projeto.
4. Após a aceitação do programa de trabalhos por parte de todas as partes envolvidas (Equipa(s) de investigação e FPN) terá lugar uma reunião para contratualizar o programa de trabalhos a realizar.
5. O trabalho proposto deve ser finalizado até ao final do ano de 2017, devendo ser efetuada uma apresentação dos resultados preliminares até ao final do mês de agosto de 2017.

## Propriedade dos dados recolhidos:

Os dados recolhidos são propriedade da FPN. Contudo, os dados recolhidos podem ser usados para apresentação e publicação junto da comunidade técnico-científica pelos investigadores envolvidos no projeto, desde que:

1. seja solicitada autorização para tal junto da FPN;
2. seja salvaguardada a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos;
3. seja mencionado na apresentação/publicação que o projeto foi apoiado pela FPN.

## Orientação do trabalho:

A FPN reserva-se o direito de indicar um investigador para permitir uma ligação mais efetiva entre a equipa de investigação e a FPN; no caso de trabalhos académicos, este elemento poderá assumir a função de coorientador do trabalho, após concordância de todas as partes.

PARCEIROS

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt





## 6. FORMAÇÃO

### a) *Curso Elementar de Arbitragem complemento de Natação Adaptada – outubro 2016 ANC*

#### APTOS

Patrícia Sofia de Campos Girão	Daniela F. de Figueiredo M. Metello
Sónia Margarida dos Santos Costa	André Filipe Martins dos Santos
Mário Alexandre Pereira	Adriana Isabel Arzileiro Pereira
Inês Barbosa Moreira	Vasco Rafael Martins dos Santos
João Gonçalves Conceição	

### b) *Curso Elementar de Arbitragem Natação Pura e Águas Abertas – dezembro 2016 ANARA*

#### APTOS

Adriana Ferrão	Marco Henrique Mendes
Ana Margarida Silva	Mónica Martins Mendonça
Ana Patricia Martins	Susana Margarida Marques
André Roxo Nunes	

## 7. NOVAS FILIAÇÕES

Foram aprovadas as seguintes filiações:

09/12/2016 - **Fundação CEBI**, através da ANL

15/12/2016 - **Grupo Desportivo Corticeiras e Clube Naval da Calheta**, através da ANMAD

PARCEIROS



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE I.P.

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt



## 8. RECORDES HOMOLOGADOS

### *Natação Pura*

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 25m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
03/12/16	100 L JUV B-14	Camila Rodrigues Rebelo	00:59.09	ALN	Ponte da Barca
08/12/16	100 E SEN/ABS	Alexis Manaças Santos	00:53.06	FPN	Windsor (CAN)
09/12/16	4x200 L SEN/ABS	Miguel Duarte Nascimento	07:04.93	FPN	Windsor (CAN)
		Gabriel José Lopes			
		Diogo Filipe Carvalho			
		Alexis Manaças Santos			
09/12/16	100 B JUN-17	Raquel Gomes Pereira	01:08.02	SAD	Funchal
09/12/16	200 C SEN/ABS	Rita Barros Frischknecht	02:11.16	SAD	Funchal
10/12/16	200 B JUN-17	Raquel Gomes Pereira	02:26.47	SAD	Funchal
10/12/16	200 B JUN-17	Jorge Jesus Silva	02:16.24	SCB	Funchal
11/12/16	4x100 E SEN/ABS	Gabriel José Lopes	03:30.21	FPN	Windsor (CAN)
		Diogo Filipe Carvalho			
		Alexis Manaças Santos			
		Miguel Duarte Nascimento			
11/12/16	50 B JUN-17	Raquel Gomes Pereira	00:32.09	SAD	Funchal
11/12/16	100 E JUN-17	Raquel Gomes Pereira	01:02.34	SAD	Funchal

## 9. DIVERSOS

### *a) Autoridade Antidopagem de Portugal*

Solicita-nos a ADoP, a divulgação da “Lista de Substâncias e Métodos Proibidos”, bem como a lista de substâncias incluídas no Programa de Monitorização 2017.

PARCEIROS



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



FORNECEDOR OFICIAL



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91 +351 21 419 17 39 secretaria@fpnatacao.pt



Estes documentos poderão também ser consultados no website através do seguinte endereço: [www.ADoP.pt](http://www.ADoP.pt)

***b) Associação Portuguesa de Técnicos de Natação (APTN)***

Solicitou-nos a Associação Portuguesa de Técnicos de Natação, a divulgação da data das suas eleições, a realizar no dia 14 de Janeiro 2017. Para mais informações: [www.aptn.pt](http://www.aptn.pt).

Pela FPN

António José Silva  
Presidente

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS



Morada Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fpnatacao.pt

# Hotel Quinta dos Três Pinheiros

Estrada Nacional nº1 3050-382 – Mealhada - Portugal

Telefs : 00351 231 202 391 / 399 / 699 / 203 392 Fax : 00351 231 203 417

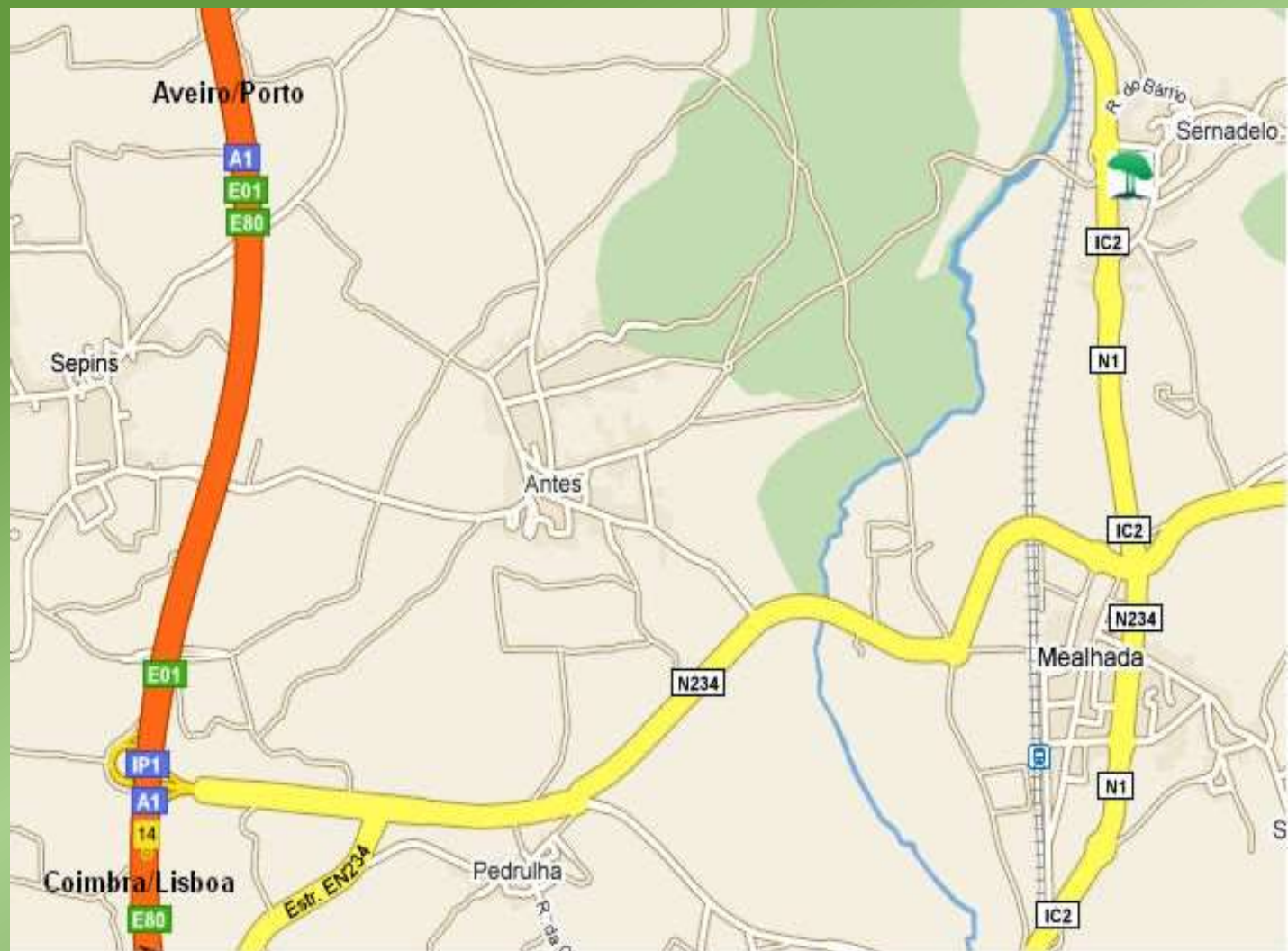
[www.trespineiros.com](http://www.trespineiros.com) / [geral@trespineiros.com](mailto:geral@trespineiros.com)



QUINTA  
DOS 3 PINHEIROS

HOTEL

RECEPÇÃO  
RESTAURANTE



Situado na região da Bairrada, nas imediações da bonita cidade da Mealhada, o Hotel Quinta dos Três Pinheiros dispõe de 53 quartos, totalmente remodelados em Dezembro de 2007 (47 quartos standard, 1 quadruplo, 5 Suites com capacidade até 4 Pessoas). As instalações incluem piscinas ao ar livre com um terraço e um jardim.

Coordenadas GPS:

40° 23' 32" N  
08° 26' 59" W

Os Quartos estão distribuídos por três blocos distintos, Bloco Palmeiras, Bloco Prestigio e Bloco Piscinas.



Apresentam uma decoração elegante, televisão de ecrã plano com canais por satélite, mini-bar, ar condicionado com controlo individual, telefone com linha direta ao exterior, ligação à Internet Wireless gratuita, espelho de aumento, secador de cabelo, cofre individual, lavandaria, room service e casa de banho privativa. Alguns quartos oferecem uma área de estar.

O Hotel Quinta dos Três Pinheiros possui 5 suites, na sua maioria situadas no bloco palmeiras.



Todas as suites possuem uma sala com televisão de ecrã plano, quarto com cama de casal, cofre, ar condicionado e mini bar. Na sala possui igualmente duas camas amovíveis embutidas no armário.



A diva do fado, Amália Rodrigues, cliente frequente do nosso Hotel, está homenageada numa suite com o seu nome, a suite Amália.



Nesta suite podem ser apreciados alguns objetos utilizados pela famosa fadista. Além das facilidades comuns aos outros quartos/suites, esta suite dispõe de LCD de 40" e leitor de DVD.

## Bloco Palmeiras



Situado na parte inferior do complexo, é constituído por 28 quartos duplos e 5 suites. Esta área possui bastantes espaços verdes, ideais para relaxar.

## Bloco Prestigio



Situado na zona intermédia do complexo, junto ao edifício principal onde se situa a receção e o restaurante. Este bloco é composto por 8 quartos duplos e 1 suite.

## Bloco Piscinas



**Situado na zona superior do complexo, é privilegiado pela envolvimento das duas piscinas.**

**Este bloco é composto por 11 quartos duplos. Todos os quartos possuem uma pequena varanda equipada com cadeiras e uma mesa.**



**A receção do Hotel Quinta dos Três Pinheiros, disponível 24 horas, pode ajudar a organizar o aluguer de carros. Dispõem de estacionamento gratuito no local e parque infantil para os mais novos.**

**Estando numa zona predominantemente marcada pelos famosos vinhos, a nossa equipa poderá ajuda-lo a organizar visitas ás mais famosas caves da região.**

# Restaurante



O Restaurante "A Adega" revestido de um ambiente bastante acolhedor e tipicamente português, convida-o para uma visita onde pode escolher dentro das várias especialidades regionais, nomeadamente, o famoso prato de gastronomia local, o delicioso "leitão da Bairrada". Para além destes, confeccionamos grelhados, peixes frescos, mariscos, carnes e, a não esquecer as pequenas mas refinadas entradas de sabores Ibéricos. Poderá também apreciar a qualidade dos melhores vinhos da Bairrada



O Hotel Quinta dos Três Pinheiros reativou recentemente os seus fornos para assar leitão, garantindo assim a qualidade de uma iguaria mundialmente conhecida.

O nosso restaurante “A adega” foi distinguido com a certificação das quatro maravilhas da mesa da Mealhada (Água, Pão, Vinho e Leitão), tornando-o assim num espaço de referência na região.



# Discotecas



Três salas com música e ambientes diferentes, incluindo uma sala com música ao vivo, todos os sábados à noite e dias especiais.

Todas as salas têm ambientes completamente distintos, desde de música latino-americana aos últimos êxitos de house music.





# Lista de Substâncias e Métodos Proibidos

## Código Mundial Antidopagem

**1 de janeiro de 2017**

(data de entrada em vigor)

O texto oficial da Lista de Substâncias e Métodos Proibidos é mantido pela AMA e é publicado em Inglês e Francês. Em caso de conflito entre a versão Portuguesa e as versões originais, a versão em Inglês prevalece.

De acordo com o Artigo 4.2.2. do Código Mundial Antidopagem, todas as *Substâncias Proibidas* serão consideradas "*Substâncias Específicas*" exceto as substâncias previstas nas classes **S1**, **S2**, **S4.4**, **S4.5** e **S6.a** e os Métodos Proibidos **M1**, **M2** e **M3**.

## SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS EM COMPETIÇÃO E FORA DE COMPETIÇÃO

### SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS

#### S0. SUBSTÂNCIAS NÃO APROVADAS OFICIALMENTE

Qualquer substância farmacológica que não seja referida em qualquer das subseqüentes seções da presente Lista e que não tenha sido objeto de aprovação por qualquer autoridade reguladora governamental de saúde pública para uso terapêutico em humanos (e.g. substâncias sob desenvolvimento pré-clínico ou clínico, ou que foram descontinuadas, drogas de síntese, medicamentos aprovados apenas para uso veterinário) é proibida em competição e fora de competição.

#### S1. AGENTES ANABOLISANTES

Os agentes anabolisantes são proibidos.

##### 1. Esteroides androgénicos anabolisantes

a. Esteroides androgénicos anabolisantes exógenos\* incluindo:

**1-androstenediol** (5 $\alpha$ -androst-1-ene-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol); **1-androstenediona** (5 $\alpha$ -androst-1-ene-3,17-diona); **bolandioli** (estr-4-ene3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol); **bolasterona**; 3,17-diona); **calusterona**;

**clostebol;** **danazol** ([1,2]oxazolo[4',5':2,3]pregna-4-en-20-yn-17 $\alpha$ -ol); **dehidroclormetiltestosterona** (4-cloro-17 $\beta$ -hidroxi-17 $\alpha$ -metilandro-1,4-dien-3-ona); **desoximetiltestosterona** (17 $\alpha$ -metil-5 $\alpha$ -andro-2-ene-17 $\beta$ -ol); **drostanolona;** **estanozolol;** **estembolona;** **etilestrenol** (19-norpregna-4-en-17 $\alpha$ -ol); **fluoximesterona;** **formebolona;** **furazabol** (17 $\alpha$ -metil[1,2,5]oxadiazolo[3',4':2,3]-5 $\alpha$ -androstan-17 $\beta$ -ol); **gestrinona;** **4-hidroxitestosterona** (4,17 $\beta$ -dihidroxiandro-4-en-3-ona); **mestanolona;** **mesterolona;** **metandienona** (17 $\beta$ -hidroxi-17 $\alpha$ -metilandro-1,4-diene-3-ona); **metandriol;** **metasterona** (17 $\beta$ -hidroxi-2 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -dimetil-5 $\alpha$ -androstan-3-ona); **metenolona;** **metildienolona** (17 $\beta$ -hidroxi-17 $\alpha$ -metilestra-4,9-diene-3-ona); **metil-1-testosterona** (17 $\beta$ -hidroxi-17 $\alpha$ -metil-5 $\alpha$ -andro-1-ene-3-ona); **metilnortestosterona** (17 $\beta$ -hidroxi-17 $\alpha$ -metilestra-4-ene-3-ona); **metiltestosterona;** **metribolona** (methyltrienolona, 17 $\beta$ -hidroxi-17 $\alpha$ -metilestra-4,9,11-trien-3-ona); **mibolona;** **norboletona;** **norclostebol;** **noretandrolona;** **oxabolona;** **oxandrolona;** **oximesterona;** **oximetolona;** **prostanazol** (17 $\beta$ -[(tetrahydropyran-2-yl)oxy]-1'H-pyrazolo[3,4:2,3]-5 $\alpha$ -andro-1-ene-3-ona); **quimbolona;** **1-testosterona** (17 $\beta$ -hidroxi-5 $\alpha$ -andro-1-ene-3-ona); **tetrahydrogestrinona** (17-hidroxi-18 $\alpha$ -homo-19-nor-17 $\alpha$ -pregna-4,9,11-trien-3-ona); **trembolona** (17 $\beta$ -hidroxiestra-4,9,11-trien-3-ona) e outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similar(es).

**b. Esteroides androgénicos anabolisantes endógenos\*\***, quando administrados exogenamente:

**19-norandrosdetenediol**(estr-4-ene-3,17-diol);**19-norandrostenediona**(estr-4-ene-3,17-diona) **androstenediol** (andro-5-ene-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol); **androstenediona** (andro-4-ene-3,17-diona); **boldenona;** **boldiona** (andro-1,4-diene-3,17-diona) **dihidrotestosterona** (17 $\beta$ -hidroxi-5 $\alpha$ -andro-1-ene-3-ona); **prasterona** (dehidroepiandrosterona, DHEA, 3 $\beta$ -hidroxiandro-5-en-17-one); **testosterona** e os seus metabolitos e isómeros, incluindo, mas não limitado a:

**3 $\beta$ -hidroxi-5 $\alpha$ -andro-1-ene-17-ona;** **5 $\alpha$ -andro-2-ene-17-ona;** **5 $\alpha$ -andro-3 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -diol;** **5 $\alpha$ -andro-3 $\alpha$ ,17 $\beta$ -diol;** **5 $\alpha$ -andro-3 $\beta$ ,17 $\alpha$ -diol;** **5 $\alpha$ -andro-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol;** **5 $\beta$ -andro-3 $\alpha$ ,17 $\beta$ -diol;** **andro-4-ene-3 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -diol;** **andro-4-ene-3 $\alpha$ ,17 $\beta$ -diol;** **andro-4-ene-3 $\beta$ ,17 $\alpha$ -diol;** **andro-5-ene-3 $\alpha$ ,17 $\alpha$ -diol;** **andro-5-ene-3 $\alpha$ ,17 $\beta$ -diol;** **andro-5-ene-3 $\beta$ ,17 $\alpha$ -diol;** **4-androstenediol** (andro-4-ene-3 $\beta$ ,17 $\beta$ -diol); **5-androstenediona** (andro-5-ene-3,17-diona); **androsterona;** **epi-dihidrotestosterona;** **epitestosterona;** **etiocolanolona;** **7 $\alpha$ -hidroxi-DHEA;** **7 $\beta$ -hidroxi-DHEA;** **7-keto-DHEA;** **19-norandrosterona;** **19-noretietiocolanolona;** **epi-dihidrotestosterona ;** **epitestosterona ;** **etiocolanolona**

## 2. Outros agentes anabolisantes, incluindo mas não limitados a:

**Clenbuterol, moduladores seletivos dos recetores dos androgénios (SARMs, e.g. andarina e ostarina), tibolona, zeranol e zilpaterol.**

*Para efeitos desta seção:*

\* “Exógeno” refere-se a uma substância que não é normalmente produzida naturalmente pelo organismo.

\*\* “Endógeno” refere-se a uma substância que é normalmente produzida naturalmente pelo organismo.

## **S2. HORMONAS PEPTÍDICAS, FATORES DE CRESCIMENTO, SUBSTÂNCIAS RELACIONADAS E MIMÉTICOS**

As seguintes substâncias e outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similar(es), são proibidas:

### **1. Agonistas dos Recetores de Eritropoietina**

#### **1.1 Agentes Estimulantes da Eritropoiese (ESAs) incluindo e.g.**

**darbopoietina (dEPO);  
eritropoietinas (EPO);  
EPO-Fc;  
peptídeos EPO-miméticos (EMP), e.g. CNTO 530 e peginesatida;  
inibidores GATA, e.g. K-11706;  
metoxi polietileno glicol-epoiteina beta (CERA).**

**Inibidores do Factor de Crescimento Transformador- $\beta$  (TGF $\beta$ ),  
e.g. sotatercept, luspatercept**

#### **1.2 Agonistas dos Recetores de EPO não eritropoiéticos, e.g.**

**ARA-290;  
asialo EPO;  
EPO carbamilada.**

**2. Estabilizadores dos fatores indutores de hipoxia (HIF), e.g. cobalto, molidustate e roxadustate ( FG-4592); e ativadores HIF, e.g.; argón e xenón.**

**3. Gonadotrofina Coriónica (CG) e Hormona Luteinizante (LH) e os seus fatores de libertação, e.g. buserelina, gonadorelina e leuprorelina, proibidos apenas nos praticantes desportivos do sexo masculino;**

**4. Corticotrofinas e os seus fatores de libertação, e.g. corticorelina;**

**5. Hormona de crescimento (GH) e os seus fatores de libertação incluindo:**

**Hormona de libertação da Hormona de crescimento (GHRH) e seus análogos, e.g. CJC1295, sermorelina e tesamorelina;**

**Secretagogos da Hormona de crescimento (GHS), e.g. grelina e miméticos da grelina, e.g. anamorelina e ipamorelina;**

**Peptídicos Libertadores de GH (GHRPs), e.g. alexamorelina, GHRP-6, hexarelina, e pralmorelina (GHRP-2).**

Para além disso, os seguintes fatores de crescimento são proibidos:

**Fatores de crescimento fibroblásticos (FGFs); Fatores de crescimento hepatocitários (HGF); Fatores de crescimento insulina-like (IGF-1) e seus análogos; Fatores de crescimento mecânicos (MGFs); Fatores de crescimento plaquetários (PDGF); Fatores de crescimento vasculo-endoteliais (VEGF) e quaisquer outros fatores de crescimento que afetem a síntese proteica/degradação ao nível dos músculos, tendões ou ligamentos, a vascularização, a utilização energética, a capacidade regenerativa ou a mudança de tipo de fibra.**

## **S3. BETA-2 AGONISTAS**

Todos os **beta-2 agonistas**, selectivos e não selectivos, incluindo todos os isómeros óticos (por eg. **d-** e **l-**) quando relevante, são proibidos.

Incluindo mas não limitados a :

**Fenoterol;formoterol;higenamina;indacaterol;olodaterol;procaterol;reproterol;salbutamol;salmeterol;terbutalina;vilanterol;**

Excetua-se:

- O **salbutamol** quando administrado por via inalatória (máximo de 1600 microgramas num período de 24 horas), não excedendo 800 microgramas a cada 12 horas;
- O **formoterol** quando administrado por via inalatória (máximo de 54 microgramas num período de 24 horas); e
- O **salmeterol** quando administrado por via inalatória não excedendo 200 microgramas nas 24 horas.
- A presença de salbutamol na urina numa concentração superior a 1000 ng/mL ou do formoterol numa concentração superior a 40 ng/mL faz presumir que não se trata de um uso terapêutico da substância e será considerada como um *Resultado Analítico Adverso(AAF)* a não ser que o praticante desportivo prove, através de um estudo farmacocinético controlado, que o resultado anormal foi a consequência de uma utilização terapêutica administrada por via inalatória dentro dos limites máximos acima indicados.

#### S4. HORMONAS E MODULADORES METABÓLICOS

As seguintes **hormonas** e **moduladores metabólicos** são proibidos:

**1. Inibidores da aromatase** incluindo, mas não limitados a: **aminoglutetimida; anastrozol; androsta-1,4,6-triene-3,17-diona**(androstatrienediona); **androsta-3-5-dieno-7,17-diona** (arimistano); **4-androstene-3,6,17 triona** (6-oxo); **exemestano; formestano; letrozol e testolactona.**

**2. Moduladores seletivos dos recetores dos estrogénios** (SERMs) incluindo, mas não limitados a: **raloxifeno; tamoxifeno e toremifeno.**

**3. Outras substâncias antiestrogénicas** incluindo, mas não limitadas a: **ciclofenil; clomifeno e fulvestrant.**

**4. Agentes modificadores da(s) função(ões) da miostatina**, incluindo, mas não limitadas a: **inibidores da miostatina.**

**5. Moduladores metabólicos:**

**5.1 Agonistas do eixo da proteína quinase dependente do AMP (AMPK), e.g. AICAR; agonistas do recetor ativado  $\delta$  por proliferadores peroxisomais (PPAR $\delta$ ), e.g. GW 1516;**

5.2 **Insulinas e miméticos da insulina;**

5.3 **Meldonium (Mildronato)**

5.4 **Trimetazidina.**

## **S5. DIURÉTICOS E AGENTES MASCARANTES**

Os seguintes **diuréticos** e **agentes mascarantes** são proibidos, bem como outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similar(es)

Incluindo, mas não limitado a:

- **Desmopressina; probenecide; expansores de plasma, e.g. glicerol e administração intravenosa de albumina, dextrano, hidroxietilamido e manitol.**
- **Acetazolamida; ácido etacrínico; amilorida; bumetanida; canrenona; clorotalidona; espironolactona; furosemida; indapamida; metolazona; tiazidas e.g. bendroflumetiazida; clorotiazida e hidroclorotiazida; triamtereno e vaptans, e.g. tolvaptan.**

Excetua-se:

- Drosperinona; pamabrom e o uso oftalmológico dos inibidores da anidrase carbónica (e.g. dorzolamina e brinzolamida).
- A administração local de felipressina em anestesia dentária não é proibida.

O uso *Em Competição e Fora de Competição*, conforme aplicável, de qualquer quantidade das seguintes substâncias sujeitas a um valor limite de deteção: formoterol, salbutamol, catina, efedrina, metilefedrina e pseudoefedrina, associado com um diurético ou outro agente mascarante, será considerada um *Resultado Analítico Adverso (AAF)*, a não ser que o atleta tenha obtido uma Autorização de Utilização Terapêutica especificamente para essa substância, para além da obtida para o diurético ou outro agente mascarante.

## **MÉTODOS PROIBIDOS**

### **M1. MANIPULAÇÃO DO SANGUE E DE COMPONENTES DO SANGUE**

São proibidos os seguintes:

**1. A Administração** ou reintrodução de qualquer quantidade de sangue autólogo, alogénico, (homólogo) ou heterólogo ou de produtos eritrocitários de qualquer origem no sistema circulatório.

2. Incremento artificial da captação, transporte ou libertação de oxigénio.

Incluindo, mas não limitado a:

**Perfluoroquímicos; efaproxiral (RSR13) e produtos modificados da hemoglobina, e.g.** substitutos de sangue baseados na hemoglobina e produtos de hemoglobina micro encapsulada, excluindo a administração de oxigénio por via inalatória.

3. Qualquer forma de manipulação intravascular do sangue ou dos componentes do sangue por meios físicos ou químicos.

## **M2. MANIPULAÇÃO QUÍMICA E FÍSICA**

São proibidos os seguintes:

1. A *Adulteração*, ou *Tentativa de Adulteração*, de forma a alterar a integridade e validade das amostras recolhidas nos controlos de dopagem.

Incluindo mas não limitado a:

Substituição e/ou adulteração da urina, e.g. proteases.

2. As infusões e/ou injeções intravenosas de mais de 50 mL por um período de 6 horas são proibidas com exceção das realizadas legitimamente no âmbito de uma admissão hospitalar, de uma intervenção cirúrgica ou de uma investigação clínica.

## **M3. DOPAGEM GENÉTICA**

Os seguintes métodos, com potencial para melhorar o rendimento desportivo, são proibidos:

1. A transferência de polímeros de ácidos nucleicos ou de análogos de ácidos nucleicos;

2. O uso de células normais ou geneticamente modificadas.

# **SUBSTÂNCIAS E MÉTODOS PROIBIDOS EM COMPETIÇÃO**

As seguintes categorias são proibidas *Em Competição*, para além das incluídas nas categorias S0 a S5 e M1 a M3, descritas anteriormente:

## **SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS**

### **S6. ESTIMULANTES**

Todos os **estimulantes**, (incluindo todos os **isómeros óticos** (por eg. **d-** e **l-**) quando relevante, são proibidos.

Os estimulantes incluem:

a: Estimulantes não específicos:

**Adrafinil; anfepromona; amifenazol; anfetamina; anfetaminil; benfluorex; benzilpiperazina; bromantan; clobenzorex; cocaína; cropropamida; crotetamida; fencamina; fendimetrazina; fenetilina; fenfluramina; fenproporex; fentermina; fonturacentam [4-fenilpiracetam (carfedon)]; furfenorex; lisdexamfetamina; mefenorex; mefentermina;**

**mesocarbo; metanfetamina(d-); modafinil; norfenfluramina; p-metilanfetamina; prenilamina e prolintano.**

Um estimulante que não esteja descrito nesta seção é uma Substância Específica.

b: Estimulantes específicos (exemplos):

**Benzefetamina; catina\*\*; catinona e os seus análogos e.g. mefedrona, metedrona e  $\alpha$ -pirrolidinovalerofenona; dimetilanfetamina; efedrina\*\*\*; epinefrina\*\*\*\* (adrenalina); etamivan; etilanfetamina; etilefrina; estricnina; famprofazona; fembutrazato; fenmetrazina; fencafamina; fenetilamina e os seus derivados; fenprometamina; heptaminol; hidroxianfetamina (parahidroxianfetamina); isometeptano; levmetanfetamina; meclofenoxato; metilefedrina\*\*\*; metilendioxi metanfetamina; metilhexaneamina (4-metilhexano-2-amina ou dimetilpentilamina); metilfenidato; niquetamida; norfenefrina; octopamina; oxilofrina (metilsinefrina); pemolina; pentetrazol; propilhexedrina; pseudoefedrina\*\*\*\*; selegilina; sibutramina; tenanfetamina (metilendioxi anfetamina); tuaminoheptano e outras substâncias com estrutura química similar ou efeito(s) biológico(s) similar(es).**

Excetua-se:

- Clonidina
- Derivados tópicos/ofthalmológicos de imidazole e os estimulantes incluídos no Programa de Monitorização em 2016\*.

\* Bupropion, cafeína, fenilefrina, fenilpropanolamina, nicotina, pipradol e sinefrina: estas substâncias estão incluídas no Programa de Monitorização para 2016 e não são consideradas *Substâncias Proibidas*.

\*\* Catina: É proibida quando a concentração na urina seja superior a 5 microgramas por mililitro.

\*\*\* Efedrina e metilefedrina: São proibidas quando a concentração na urina seja superior a 10 microgramas por mililitro.

\*\*\*\* Epinefrina (adrenalina): Não é proibida a administração local, e.g. nasal, oftalmológica, ou quando associada com anestésicos locais.

\*\*\*\*\* A pseudoefedrina é proibida quando a concentração na urina seja superior a 150 microgramas por mililitro.



## **S7. NARCÓTICOS**

São proibidos os seguintes:

**Buprenorfina; dextromoramida; diamorfina (heroína); fentanil e os seus derivados; hidromorfona; metadona; morfina; nicomorfina; oxicodona; oximorfona; pentazocina e petidina.**

## **S8. CANABINÓIDES**

São proibidos os seguintes:

**Canabinóides naturais, e.g. canábis, haxixe e marijuana, ou  $\Delta$ 9-tetrahydrocannabinol (THC) sintético.**

**Canabimiméticos, e.g. "Spice", JWH-018, JWH-073, HU-210.**

## **S9. GLUCOCORTICOIDES**

Todos os **glucocorticoides** são proibidos quando administrados por via oral, retal ou por injeção intravenosa ou intramuscular.

# **SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS EM ALGUNS DESPORTOS EM PARTICULAR**

## **P.1 ÁLCOOL**

O álcool (**etanol**) é proibido somente *Em Competição*, nos desportos a seguir indicados. A deteção será realizada pelo método de análise expiratória e/ou pelo sangue. O limite de deteção para considerar um caso como uma violação antidopagem é o equivalente a uma concentração de álcool no sangue de 0,10 g/L.

- Automobilismo (FIA)
- Desportos Aéreos (FAI)
- Motonáutica (UIM)
- Tiro com Arco (WA)

## **P.2 BETA-BLOQUEANTES**

Os **beta-bloqueantes** são proibidos somente *Em Competição* nos seguintes desportos, exceto se especificado de outra forma:



- Atividades Subaquáticas (CMAS) em apneia de peso constante com ou sem barbatanas, apneia dinâmica com ou sem barbatanas, apneia de imersão livre, apneia *Jump Blue*, caça submarina, apneia estática, tiro ao alvo e apneia de peso variável
- Automobilismo (FIA)
- Bilhar (todas as disciplinas) (WCBS)
- Esqui/Snowboard (FIS) em saltos de esqui, *freestyle aerials/halfpipe* e em *snowboard halfpipe/big air*
- Golfe (IGF)
- Setas (WDF)
- Tiro (ISSF, IPC)\*
- Tiro com Arco (WA)\*

\* Proibido igualmente fora de competição.

Incluindo, mas não limitados aos seguintes:

**Acebutolol; alprenolol; atenolol; betaxolol; bisoprolol; bunolol; carteolol; carvedilol; celiprolol; esmolol; labetalol; levobunolol; metipranolol; metoprolol; nadolol; oxprenolol; pindolol; propranolol; sotalol e timolol.**



Autoridade Antidopagem de Portugal

## PROGRAMA DE MONITORIZAÇÃO 2017\*

As seguintes substâncias são incluídas no Programa de Monitorização 2017:

1. **Estimulantes:** ***Apenas em Competição:** bupropion, cafeína, fenilefrina, fenilpropanolamina, nicotina, pipradrol, sinefrina.*
2. **Narcóticos:** ***Apenas em Competição:** codeína, mitraginina e tramadol.*
3. **Glucocorticoides:** ***Em Competição** (por vias de administração que não oral, intravenosa, intramuscular ou retal) e **Fora de Competição** (todas as vias de administração).*
4. **Telmisartan:** ***Em Competição e Fora de Competição.***
5. **Beta 2 agonistas** ***Em Competição e Fora de Competição** : qualquer combinação de beta 2 agonistas*

\* O Código Mundial Antidopagem (Artigo 4.5) refere: “A AMA, após consultar os Signatários e os governos, estabelecerá um programa de monitorização relativamente às substâncias que não constam da Lista de Substâncias Proibidas, mas que a AMA pretende monitorizar de forma a detetar padrões de uso ilegítimo no desporto.”