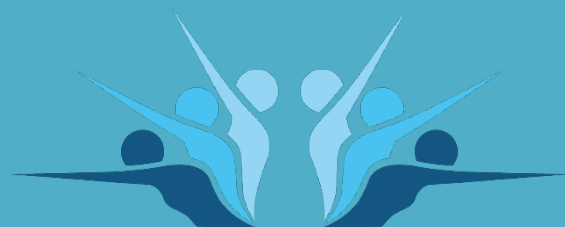
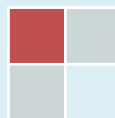


# PLANO DE ALTO RENDIMENTO e SELEÇÕES NACIONAIS

## Natação Artística 2023/2024



NATAÇÃO *ARTÍSTICA*





## Índice

MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO NATAÇÃO ARTÍSTICA)	3
1. INTRODUÇÃO	4
2. PLANO DE ALTO RENDIMENTO e SELECÇÕES NACIONAIS	4
2.1 Enquadramento	4
2.2 Critérios gerais de seleção para todos os escalões	5
2.3 Modelo de apoio a Praticantes, Treinadores e Clubes	5
2.3.1 Bolsas e Incentivos	5
2.4 Calendário Geral De Atividades para 2024	6
2.5 Seleção Nacional Absoluta	7
2.5.1 Objetivos – Dueto Absoluto	7
2.5.3 Caracterização Das Competições - Dueto Absoluto	7
2.5.4 Caracterização Das COMPETIÇÕES - Seleção Nacional Absoluta – Dueto Misto	8
2.6 Seleção Nacional Júnior	9
2.6.1 DUETO JUNIOR	9
Critérios De Seleção e Objetivos	9
2.7 Seleção Nacional Juvenil	11
Caracterização das Competições	11
Critérios de Seleção e Objetivos	11
2.8 Seleção Nacional Infantil	12
Caracterização das Competições	12
Critérios de Seleção e Objetivo	12
4. ANEXOS	13





## MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE (PELOURO NATAÇÃO ARTÍSTICA)

---

É com imenso orgulho que dirijo as próximas palavras à comunidade da Nataação Artística portuguesa. Visivelmente em crescimento, entramos numa época de mudanças na disciplina. Alterações que nos obrigam a ajustes regulamentares e desportivos que devemos encarar como desafios para evolução e superação. O passado recente tem demonstrado que a nossa aposta e o esforço desenvolvido por todos os agentes desportivos, em particular das/os atletas, se tem evidenciado com resultados sem precedentes na Nataação Artística portuguesa, que nos enche a todos de orgulho pelo trabalho realizado. A sucessão evolutiva do PAR, entra agora numa fase decisiva do ciclo, tanto no desenvolvimento natural da disciplina, em concreto com a evolução positiva da formação que nos dá garantia da continuidade na elite competitiva internacional, como no desempenho de topo com a histórica integração no programa de preparação olímpica, inédito na Nataação Artística portuguesa. Termino, desejando a todos os agentes desportivos os maiores sucessos, garantindo desde já todo o apoio ao nosso alcance para que os mesmos se concretizem. Porque são a razão da existência da FPN, desejo a todas as/os atletas, as maiores felicidades e que atinjam os seus objetivos pessoais. Cá estaremos para vos apoiar. O vosso sucesso, é também o nosso!

*José Miguel Miranda*

*Vice-presidente da FPN para a Nataação Artística*



## 1. INTRODUÇÃO

Este documento define as linhas orientadoras da disciplina de Natação Artística, relativamente à atividade das Seleções Nacionais dos diferentes escalões.

Continuamos com a integração de duas atletas no plano de preparação olímpica – Apoio à qualificação, com o Duetto Absoluto, com foco principal no torneio de qualificação olímpica que irá acontecer de 2 a 10 de fevereiro de 2024 nos campeonatos do mundo no Qatar.

Pretende-se ainda assegurar uma base consistente ao nível das prestações da Seleção Nacional Júnior, que este ano contará com a sua participação no Campeonato da Europa de Juniores, na prova de dueto técnico, dueto livre e dueto técnico misto.

## 2. PLANO DE ALTO RENDIMENTO e SELECÇÕES NACIONAIS

O Plano de Alto Rendimento (PAR) rege-se pelas condições definidas no Decreto-Lei n.º 272/2009 de 1 de Outubro, que estabelece as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de alto rendimento. Este define Alto Rendimento como sendo a prática desportiva em que os praticantes obtêm classificações e resultados desportivos de elevado mérito, aferidos em função dos padrões desportivos internacionais, pelo que apresentamos como objetivo máximo e urgente que a Natação Artística consiga fazer parte integrante do Alto Rendimento.

Este documento pretende ser orientador e regulador de toda a atividade afeta às Seleções Nacionais, onde se encontram definidos os critérios referenciais de seleção para todas as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, com as seleções Infantil, Juvenil, Júnior e Absolutos na época em curso.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excepcional relacionadas com o desempenho das atletas em cada momento específico, as características intrínsecas a cada competição, o percurso recente aliado às perspectivas de evolução bem como à postura revelada pelas atletas, poderá a selecionadora nacional ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

### 2.1 Enquadramento

O acompanhamento das seleções nacionais será feito pelos técnicos da FPN. O convite a outros técnicos com e sem atletas integrados na seleção será feito, sempre que se justificar, de acordo com o interesse da seleção, por convite expresso da FPN.

O enquadramento da equipa técnica para cada ação das Seleções Nacionais (SN) é garantido pela Selecionadora Nacional, Sylvia Hernández coadjuvada por treinadoras convidadas, responsáveis em cada escalão.

Qualquer juiz de natação artística, que assim considere, pode solicitar, através de envio do pedido por email à selecionadora nacional, com antecedência, autorização para assistir aos estágios da SN.

## 2.2 Critérios gerais de seleção para todos os escalões

A avaliação das prestações individuais dos atletas compreenderá os seguintes itens:

1. Idades correspondentes aos anos de nascimento de acordo com o escalão (regulamento FINA);
2. Rendimento das atletas nas competições realizadas nas épocas anteriores, com prioridade para as competições nacionais e internacionais em que participaram;
3. Desempenho das atletas na Prova de Seleção dirigida pela selecionadora FPN;
4. Desempenho das atletas nos períodos de estágio;
5. Desempenho das atletas nos Campeonatos Nacionais;
6. Capacidade de compromisso das atletas, de acordo com o plano de preparação acordado com as mesmas e com as suas treinadoras;
7. A existência de objetivos claros e inequívocos orientados para a disciplina;
8. Rendimento das atletas nas provas de avaliação realizadas na presente época desportiva;
9. Total comprometimento com os objetivos da seleção nacional, e completa aceitação dos objetivos coletivos associados à mesma;
10. Postura manifestada em todos os momentos, treino e competição, ajustada à criação dum forte espírito de grupo e duma adequada atitude orientada para o rendimento.
11. Comportamento em relação aos regulamentos internos e sociais de atitude que mostram a responsabilidade de representar seu país no exterior.

## 2.3 Modelo de apoio a Praticantes, Treinadores e Clubes

Este modelo tem como objetivo proporcionar a todos os intervenientes no Regime de Alto Rendimento um conjunto de apoios destinados a melhorar as condições em que se processa a sua intervenção.

### 2.3.1 BOLSAS E INCENTIVOS

Não podendo esquecer a conjuntura económica vigente e a necessidade de garantir a sustentabilidade de todo o edifício da Natacao Portuguesa, pretende-se premiar a excelência verificada na participação, resultados e classificações dos nossos praticantes, nas principais competições internacionais.

Para o presente ciclo 2021/2024, esse apoio será consubstanciado em:

- Bolsas desportivas a serem disponibilizadas às atletas integradas na Seleção Nacional Absoluta - Dueto;
- Incentivos por resultados obtidos nas principais competições internacionais, de acordo com o estabelecido relativamente a prémios a atribuir sob a forma de bolsa de estudo ou de preparação desportiva, conforme indicado na Portaria nº 103/2015 e Portaria nº 332-A/2018, que fixa os resultados desportivos a considerar, o montante e os termos da atribuição de prémios em reconhecimento do valor e mérito de êxitos desportivos.

## 2.4 Calendário Geral De Atividades para 2023-2024

COMPETIÇÃO	ESCALÃO	DATAS	LOCAIS
<b>Campeonato Sevilha</b> <b>Dueto ABS</b>	ABS	Novembro 2023	Sevilha
<b>Campeonato Espanha</b> <b>Dueto ABS</b>	ABS	25 Novembro 2023	Madrid
<b>CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E ESQUEMAS</b> <b>TÉCNICOS</b> Seleção da coreografia dueto técnico JUN Prova de Seleção para: Dueto Misto JUN Dueto Misto ABS <b>Dueto ABS</b>	JUN ABS	2 dezembro 2023	Coruche
<b>CAMPEONATO DO MUNDO</b> <b>Dueto ABS</b>	ABS	28 janeiro a 10 fevereiro	Qatar
<b>CAMPEONATO NACIONAL INVERNO</b> Prova de Seleção para: Dueto INF, Dueto Misto INF, Dueto Misto JUV, Dueto JUV Dueto Misto JUN Dueto Misto ABS	INF JUV JUN	6 e 7 de abril	Mealhada
<b>FINA World Cup</b> <b>Dueto ABS</b>	ABS	3 a 5 maio	Paris
<b>CAMPEONATO OPEN MADRID</b> (Dueto INF, Dueto Misto INF, Dueto JUV, Dueto Misto JUV)	INF JUV	A determinar	Madrid
<b>CAMPEONATO DA EUROPA</b> <b>Dueto ABS</b> <b>Dueto Misto ABS</b>	ABS	10 a 14 de junho	Belgrado
<b>CAMPEONATO DA EUROPA de JUNIORES</b> <b>Dueto JUN</b> <b>Dueto Misto JUN</b>	JUN	28 junho a 2 julho	Malta

**Este calendário poderá ser ajustado ou alterado mediante decisão por parte das entidades organizadoras.**

## 2.5 Seleção Nacional Absoluta

A responsabilidade de avaliação e seleção, em cada uma das atividades deste plano, será da selecionadora nacional, tendo por base os referenciais mencionados e os critérios específicos de acesso a cada atividade.

### 2.5.1 OBJETIVOS – DUETO ABSOLUTO

O dueto que participou na competição de Qualificação para os Jogos Olímpicos 2020 em Barcelona é a dupla oficial deste ciclo olímpico com prioridade máxima e foco no Torneio de Qualificação Olímpica em 2024, de forma a obter o apuramento para os Jogos Olímpicos de Paris 2024.

### 2.5.3 CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES - DUETO ABSOLUTO

- COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**

Campeonatos Open  
FINA World Cup  
Campeonato Europeu Natação Artística

- COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

Campeonato Mundo de Natação Artística

As atletas residentes em Lagos contam com um programa de preparação, apoiado pela infraestrutura de *Lagos em Forma*, pelo preparador físico, pelas aulas de ballet, pelos treinos de natação pura para além dos treinos específicos da natação artística.

#### ESTÁGIO PERMANENTE

<b>DATA</b>	Setembro a dezembro de 2023 e janeiro a agosto de 2024	<b>LOCAL</b>	Lagos
<b>PARTICIPANTES</b>	<b>OBJETIVOS</b>		
2 atletas Dueto ABS	Preparação física multidisciplinar de alto rendimento; Preparação psicológica para a exigência competitiva internacional.		

#### ESTÁGIO NATAL

<b>DATA</b>	17 a 23 de dezembro	<b>LOCAL</b>	Funchal
<b>PARTICIPANTES</b>	<b>OBJETIVOS</b>		
2 atletas Dueto ABS	Preparação das coreografias dueto livre e técnico		

CAMPEONATO MUNDO NATAÇÃO ARTÍSTICA			
<b>DATA</b>	28 janeiro a 10 fevereiro	<b>LOCAL</b>	Qatar
<b>PARTICIPANTES</b>	<b>OBJETIVOS</b>		
Dueto ABS	Qualificação para os JO2024		
FINA WORLD CUP			
<b>DATA</b>	3 a 5 de maio	<b>LOCAL</b>	Paris
<b>PARTICIPANTES</b>	<b>OBJETIVOS</b>		
Dueto ABS	Avaliar coreografia dueto livre e técnico; Aproximação com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.		
CAMPEONATO EUROPA NATAÇÃO ARTÍSTICA			
<b>DATA</b>	10 a 14 de junho	<b>LOCAL</b>	Belgrado
<b>PARTICIPANTES</b>	<b>OBJETIVOS</b>		
Dueto ABS	Obter classificação que permita acesso à final ou a <i>pre swimmer</i> . <i>9º a 12º para o Livre e Técnico</i>		

## 2.5.4 CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES - SELEÇÃO NACIONAL ABSOLUTA – DUETO MISTO

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
  - Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos
  - Campeonato Nacional Inverno
  - Prova de Seleção Nacional
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
  - Campeonato Europeu Natação Artística

### CAMPEONATOS NACIONAIS

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Prestação individual nos campeonatos nacionais.	Avaliação do estado de preparação dos atletas.

### ESTÁGIO PRÉ-COMPETITIVO

<b>Data</b>	A determinar	<b>Local</b>	A determinar
<b>Participantes</b>	<b>Objetivos</b>		
Dueto Misto ABS	Preparação coreografias e preparação psicológica para a exigência competitiva internacional.		



## CAMPEONATO EUROPEU NATAÇÃO ARTÍSTICA

<b>DATA</b>	10 a 14 de junho	<b>LOCAL</b>	Belgrado
<b>PARTICIPANTES</b>	<b>OBJETIVOS</b>		
Dueto Misto ABS	Contacto com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência;		

### 2.6 Seleção Nacional Júnior

As atletas selecionadas terão um seguimento técnico que consistirá na participação em vários estágios para além do seguimento mensal com as treinadoras do clube, assim como a continuidade do acompanhamento próximo na natação pura e no ballet. A responsabilidade de avaliação e seleção, em cada uma das atividades deste plano, será da selecionadora nacional tendo por base os referenciais mencionados e os critérios específicos de acesso.

#### 2.6.1 DUETO JUNIOR E DUETO MISTO JUNIOR

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
  - Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos
  - Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
  - Campeonato da Europa de Júniores

#### CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

##### CAMPEONATO NACIONAL DE FIGURAS E ESQUEMAS TÉCNICOS

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	OBJETIVOS
Prestação individual no Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos; Nadadoras que cumpram com os referenciais apresentados nos critérios de seleção da Seleção Nacional Júnior.	Avaliação do estado de preparação das atletas;

##### ESTÁGIO 1

<b>DATA</b>	A determinar	<b>LOCAL</b>	A determinar
<b>PARTICIPANTES</b>	<b>OBJETIVOS</b>		
Dueto Técnico + Dueto Livre (2 atletas + 1 atleta reserva)	Avaliação do estado de preparação das atletas;		
Dueto Misto (2 atletas – a atleta reserva do dueto feminino poderá ser selecionada)	Trabalho de preparação e aperfeiçoamento técnico dos Elementos do Dueto Júnior;		

##### ESTÁGIO 2

<b>DATA</b>	A determinar	<b>LOCAL</b>	A determinar
<b>PARTICIPANTES</b>	<b>OBJETIVOS</b>		

Dueto Livre (2 atletas + 1 reserva)	Avaliação do estado de preparação das atletas; Trabalho de preparação e aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Livre.
-------------------------------------	---

#### ESTÁGIO PRÉ COMPETITIVO

DATA	A determinar	LOCAL	A determinar
<b>PARTICIPANTES</b>	<b>OBJETIVOS</b>		
Dueto Técnico + Dueto Livre (2 atletas + 1 reserva)	Aperfeiçoamento das coreografias de Dueto Técnico, Dueto Misto e Dueto Livre Júnior;		
Dueto Misto (2 atletas – a atleta reserva do dueto feminino poderá ser selecionada)	Preparação técnica e psicológica para a competição internacional.		

#### CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES

DATA	28 junho a 2 julho	LOCAL	Malta
<b>PARTICIPANTES</b>	<b>OBJETIVOS</b>		
Dueto Técnico + Dueto Livre (2 atletas + 1 reserva)	Contacto com a realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.		
Dueto Misto (2 atletas – a atleta reserva do dueto feminino poderá ser selecionada)	Acesso á final nas provas de Dueto Técnico e Dueto Livre		

## 2.7 Seleção Nacional Juvenil

Fazem parte integrante desta seleção nacional as/os duas/dois atletas que efetivamente nadam o Dueto (atleta Reserva não será incluída/o) na competição de seleção, ambos de nacionalidade portuguesa. Em casos de baixas por motivos médicos, atletas com nacionalidade que não portuguesa ou desistências, será selecionado o esquema imediatamente a seguir classificado.

### CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
  - Campeonato Nacional de Figuras e Esquemas Técnicos
  - Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
  - Campeonato Open Madrid

### CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

#### CAMPEONATO OPEN

DATA	A determinar	LOCAL	Madrid
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO / PARTICIPANTES</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
Dueto JUV vencedor (soma total figuras e esquema) do Campeonato Nacional de Inverno. Total de 2 atletas convocados e respetiva Treinadora do clube.		Contacto com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.	
Dueto misto JUV vencedor (soma total figuras e esquema) do Campeonato Nacional de Inverno. Total de 2 atletas convocados e respetiva Treinadora do clube.		Contacto com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.	

## 2.8 Seleção Nacional Infantil

Fazem parte integrante desta seleção nacional as/os duas/dois atletas que efetivamente nadam o Dueto (atleta Reserva não será incluída/o) na competição de seleção, ambos de nacionalidade portuguesa. Em casos de baixas por motivos médicos, atletas com nacionalidade que não portuguesa ou desistências, será selecionado o esquema imediatamente a seguir classificado.

### CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

- **COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO E AVALIAÇÃO**
  - Campeonato de coreografias Técnicas e Figuras
  - Campeonato Nacional de Inverno
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
  - Campeonato Open Madrid

### CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVO

CAMPEONATO OPEN			
DATA	A determinar	LOCAL	Madrid
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO / PARTICIPANTES		OBJETIVOS	
Dueto INF vencedor (soma total figuras e esquema) do Campeonato Nacional de Inverno. Total de 2 atletas convocados e respetiva Treinadora do clube.		Contacto com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.	
Dueto misto INF vencedor (soma total figuras e esquema) do Campeonato Nacional de Inverno. Total de 2 atletas convocados e respetiva Treinadora do clube.		Contacto com realidade competitiva internacional de grande nível de exigência.	

## 4. ANEXOS

### DOCUMENTO ORIENTADOR PROVAS DE SELEÇÃO NACIONAL

#### PROVAS | SECO, DESLOCAMENTOS E TÉCNICA

##### Na água | Deslocamento:

Algumas das seguintes combinações de deslocamentos em séries de 25m até 200m podem ser solicitadas para a prova de seleção. Será valorizada a intensidade, altura, força de propulsão, potência e resistência do atleta. Também serão valorizados os tempos obtidos em cada uma, realizando as propulsões com máxima explosividade e deslocamento,

- **25 m:** 20 remadas em grua estática > saída explosiva a torpedo 25m > 50 (25 JUV) remadas em vertical
- **25m:** 12,5m crol sprint > aos 12,5m entrada de carpa > roda ¼ para mesa e sobe para vertical > vertical a andar de lado o máximo que consegue até baixar altura > (quando começar a perder altura) espira descendente de 1 volta rápida > recupera rápido para ovo à superfície e vertical explosiva com ½ volta e desfaz (puxa joelhos ao peito) > transição rápida para retro e entra de novo para carpa e repete o necessário até chegar à parede.
- **25m:** crol até aos 12,5m > entrada de carpa > sobe para grua > 10 remadas em grua rabo seco > 10 trocas de grua-vertical\* > fecho rápido para vertical e espira rápida. Continua 12,5m igual e troca de perna.
- 25m: crol até aos 12,5m > entrada de carpa > sobe para joelho fletido > 10 remadas em joelho fletido rabo seco > 10 trocas de joelho fletido-vertical\* > fecho rápido para vertical e espira rápida. Continua 12,5m igual e troca de perna.
- **25m:** 3 braçadas em apneia > *boost-thrust* > contínua (sequência 3 vezes).
- **25m:** *Kick-pull-over-over-over* (igual ao *Kick-pull-over*, mas o braço em vez de passar uma vez, fazem-se 3 passagens de “crol com o braço esticado”)
- **25m:** crol sprint até aos 12,5m > entra para carpa e sobe para grua 10 remadas rabo seco > fecho para grua enquanto espira descendente de 360° (movimento igual ao do thrust de elemento de dueto absoluto) > repete os outros 12,5m com a perna contrária.
- **25m:** perna de ballet dupla sentada (apenas os pés e a cabeça estão fora de água) em contra-standard > chega aos 12,5m sobre para perna de ballet dupla “normal” e roda 360° > volta a descer para dupla sentada e continua até ao fim.
- **25m:** Apneia em Torpedo 45 graus > no final (sem respirar) thrust 180 twirl.



- **25m:** trocas de ballet rápidas (dorsal – Joelho fletido – ballet – Joelho fletido – dorsal e o vai trocando de perna) > aos 12,5m perna de ballet explosiva e entra para ovo > sobre para vertical 20 remadas > desfaz rápido a vertical > patada para dorsal e continua até ao fim.
- **25m:** sequência de quicks: nado lateral com ambos os braços esticados e pernas de crol > passa para retro e sobre o braço de baixo para 45° > patada de braços e braçada de costas > vira de novo para nado lateral. (são 3 movimentos diferentes, a transição é rápida).

### Remadas:

Organizadas como se fosse uma competição de Figuras, respeitando a técnica.

A Seleccionadora conta o número de remadas enquanto mantém a altura indicada e pára a contagem quando não seja executada a técnica de forma correta (deslocamento, perda de ângulos, etc) :

- Número máximo de remadas em vertical Joelho fletido com nádegas secas;
- Número máximo de remadas em americana sem afundar os joelhos.
- Número máximo de remadas em torpedo vertical com máxima altura até afundar os joelhos

### Entrevista:

Os atletas seleccionados nas primeiras fases serão entrevistados individualmente pela Seleccionadora Nacional a fim de serem abordados os objetivos a curto e longo prazo relativos ao projeto de desenvolvimento da Natacao Artística.

