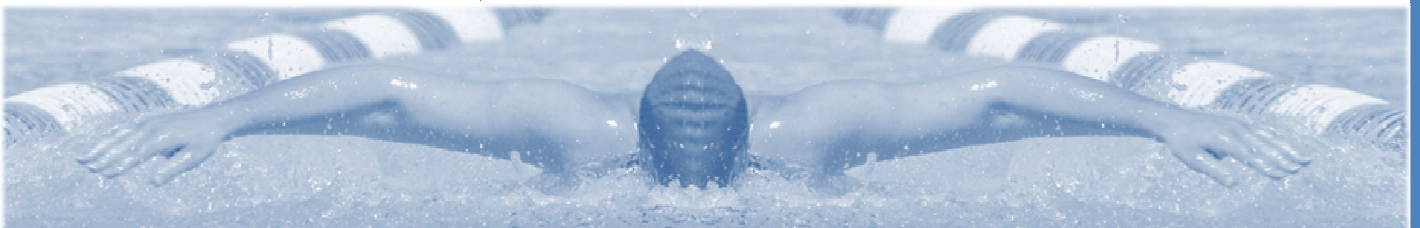




**FPN**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



**PLANO DE ALTO RENDIMENTO  
E SELECÇÕES NACIONAIS**

**2010**



**NATAÇÃO  
PURA**

## ÍNDICE

CONSIDERAÇÕES GERAIS .....	3
REGULAMENTO DO ALTO RENDIMENTO .....	4
1. CRITÉRIOS DE ACESSO AO REGIME DO ALTO RENDIMENTO.....	4
1.1. Praticantes Desportivos .....	4
1.2. Critérios de Permanência .....	4
1.3. Níveis de Integra�o .....	5
2. MODELOS DE APOIO A NADADORES, TREINADORES E CLUBES .....	8
2.1. Introdu�o .....	8
2.2. Bolsas Desportivas para Nadadores .....	8
2.3. Pr�mios por Resultados Desportivos.....	10
2.4. Pr�mios por Rankings Mundiais .....	13
2.5. Apoio aos Clubes com Nadadores no Regime de Alto Rendimento .....	13
PLANO DE ALTO RENDIMENTO.....	15
NOTA PRÉVIA .....	15
SELEC�O ABSOLUTA .....	16
1. Introdu�o .....	16
2. Calendário de Actividades .....	16
3. Caracteriza�o das Competi�es.....	17
4. Desenvolvimento das Competi�es .....	18
SELEC�O S�NIOR JOVEM .....	21
1. Introdu�o .....	21
2. Calendário de Actividades .....	22
3. Caracteriza�o das Competi�es.....	22
4. Desenvolvimento das Competi�es .....	23
SELEC�O JÚNIOR .....	25
1. Introdu�o .....	25
2. Calendário de Actividades .....	25
3. Desenvolvimento das Competi�es .....	26
3.1 Objectivos .....	26
3.2 Competi�es e Estágios .....	26

SELECÇÃO PRÉ-JÚNIOR .....	33
1. Introdução .....	33
2. Calendário de Actividades .....	33
3. Desenvolvimento das Competições .....	34
3.1 Objectivos .....	34
3.2 Competições e Estágios .....	35
4. Programa Regional.....	39
4.1 Introdução.....	39
4.2 Jornadas de Avaliação e Prescrição Técnica e Condicional .....	39
QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO .....	42
NOTA FINAL .....	44

## CONSIDERAÇÕES GERAIS

Na presente época Desportiva serão introduzidas significativas modifica es no enquadramento da modalidade, das quais realçamos a recente entrada em vigor do Decreto-Lei n.  272/2009, que estabelece as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de Alto Rendimento. Os seus efeitos, aplicam-se aos praticantes desportivos de alto rendimento, englobando igualmente os respectivos treinadores.

Por outro lado, aplicam-se novas regras da Federa o Internacional (FINA), das quais se destacam a regulamentac o sobre o uso de fatos-de-banho, e a utiliza o de dez pistas em semifinais e finais em eventos internacionais, como os Campeonatos da Europa e Campeonatos do Mundo.

Estes últimos, consagrados como a grande competi o internacional da época finda, permitiram   Selec o Nacional Absoluta, a obten o de quatro classifica es entre os vinte primeiros, ao mesmo nível da presta o dos Campeonatos do Mundo anteriores, em Melbourne'07. Ao bom desempenho individual, juntou-se um excelente quarteto da estafeta de 200m Livres, subindo uma posi o em rela o a Melbourne, abrindo desta forma renovadas expectativas para o horizonte Londres 2012.

Continuaremos, apesar dos constrangimentos financeiros que a crise internacional acentuou, que são do conhecimento público, a inovar na busca permanente de novos recursos, de modo a prosseguirmos com as ac es previstas no ciclo, quer ao nível de estágios, quer de competi es. No âmbito da Selec o Absoluta, mant m-se o propósito de considerar e apoiar a implementa o de planos individuais de prepara o, numa lógica quadrienal, perfeitamente estruturados e devidamente propostos. Ao nível das Selec es mais jovens, mant m-se as orienta es recentes, promovendo actividades aliciantes como a participa o em competi es internacionais relevantes.

Face às novas realidades acima descritas, o modelo de apoio a nadadores, treinadores e clubes sofrerá pequenos ajustamentos, mas mant m a filosofia que presidiu   sua elabora o continuando a privilegiar as classifica es desportivas dos nadadores.

## REGULAMENTO DO 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 alterado com a publicação do Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de Outubro, que estabelece as medidas específicas de apoio ao desenvolvimento do desporto de Alto Rendimento, revogando o Decreto-Lei n.º 125/95, de 31 de Maio, O Decreto-Lei n.º 123/96, de 10 de Agosto e ainda a Portaria n.º 947/95, de 1 de Agosto. Foi também estabelecido, através do Decreto-Lei n.º 10/2009, de 12 de Janeiro, um novo sistema de seguro que cobre os especiais riscos a que estão sujeitos os praticantes de alto rendimento.

Passamos a descrever os aspectos mais relevantes da nova legislação, ressalvando que a inexistência, actualmente, da(s) respectiva(s) portaria(s), poderá ocasionar alterações nas propostas adiante mencionadas.

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

#### 1.1. Praticantes Desportivos

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

#### 1.2. Critério de Permanência

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.

### 1.3. Níveis de integra o

#### 1.3.1. Nível A

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

#### 1.3.2. Nível B

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

#### 1.3.3. Nível C

- Tenham integrado a Selec o ou representa o nacional em competi es desportivas de elevado nível, nos termos estabelecidos na portaria referida no artigo 9.  do Decreto-Lei n.  272/2009;
  - a) São propostos neste Nível, os praticantes desportivos que no quadro competitivo do respectivo escalão etário, tenham obtido resultados desportivos relevantes que deixem antever a probabilidade de alcançarem sucesso no plano internacional, permitindo uma progressão gradual que indicie a ascensão aos Níveis A e B.

Ao nível da Nata o, as idades correspondentes aos escalões internacionais não são coincidentes em masculinos e em femininos. Deste modo, mantendo a lógica da realidade europeia, as idades que permitirão o ingresso neste Nível, são as seguintes: Masculinos – 16 aos 22 anos; Femininos – 14 aos 20 anos.

- b) São propostas neste Nível, as seguintes competi es desportivas:

COMPETIÇÕES
MEETING INTERNACIONAL POVOA DE VARZIM e LISBOA
CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS
MULTINATIONS JUNIOR e YOUTH
CAMPEONATOS NACIONAIS JUNIORES e SENIORES
OPEN DE FRANÇA ou ESPANHA / OPEN BELGICA
TAÇA LATINA e TAÇA COMEN
MEETING INTERNACIONAL COIMBRA, LOULÉ e PORTO
MEETING INTERNACIONAL BARCELONA e CANET
CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES
OPEN PORTUGAL / CAMPEONATOS ABS. PORTUGAL
CAMPEONATOS DA EUROPA
JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE

- c) São considerados resultados desportivos relevantes, exclusivamente nas competi es acima mencionadas, as seguintes marcas da tabela infra:

#### FEMININOS

	1996	1995	1994	1993	1992	1991/1990
50 L	-	00:27,45	00:27,18	00:26,91	00:26,70	00:26,57
100 L	01:00,06	00:58,88	00:58,29	00:57,71	00:57,28	00:56,99
200 L	02:10,45	02:07,90	02:06,63	02:05,36	02:04,42	02:03,80
400 L	04:34,50	04:29,12	04:26,46	04:23,79	04:21,81	04:20,51
800 L	09:25,69	09:14,60	09:09,11	09:03,62	08:59,54	08:56,84
100 C	01:07,99	01:06,65	01:05,99	01:05,33	01:04,84	01:04,52
200 C	02:26,52	02:23,65	02:22,23	02:20,81	02:19,75	02:19,05
100 B	01:16,03	01:14,54	01:13,80	01:13,06	01:12,52	01:12,15
200 B	02:44,03	02:40,82	02:39,22	02:37,63	02:36,45	02:35,67
100 M	01:04,85	01:03,58	01:02,95	01:02,32	01:01,85	01:01,54
200 M	02:24,56	02:21,72	02:20,32	02:18,92	02:17,87	02:17,19
200 E	02:27,97	02:25,07	02:23,63	02:22,19	02:21,13	02:20,42
400 E	05:13,05	05:06,91	05:03,87	05:00,84	04:58,58	04:57,09

## MASCULINOS

	1994	1993	1992	1991	1990	1989/1988
50 L	-	00:24,07	00:23,83	00:23,59	00:23,41	00:23,30
100 L	00:53,18	00:52,14	00:51,63	00:51,11	00:50,73	00:50,47
200 L	01:56,70	01:54,42	01:53,28	01:52,15	01:51,31	01:50,75
400 L	04:07,72	04:02,86	04:00,46	03:58,06	03:56,27	03:55,09
1500 L	16:27,22	16:07,87	15:58,28	15:48,70	15:41,59	15:36,88
100 C	01:00,51	00:59,32	00:58,74	00:58,15	00:57,71	00:57,43
200 C	02:11,69	02:09,11	02:07,83	02:06,55	02:05,60	02:04,97
100 B	01:06,96	01:05,65	01:05,00	01:04,35	01:03,86	01:03,55
200 B	02:26,27	02:23,40	02:21,98	02:20,56	02:19,51	02:18,81
100 M	00:57,37	00:56,24	00:55,69	00:55,13	00:54,71	00:54,44
200 M	02:09,16	02:06,63	02:05,38	02:04,12	02:03,19	02:02,58
200 E	02:12,18	02:09,59	02:08,31	02:07,03	02:06,07	02:05,44
400 E	04:42,77	04:37,22	04:34,48	04:31,74	04:29,70	04:28,35

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

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



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

### 2.1. Introdução

Os incentivos para vigorarem no ciclo 2008-2012 assumem a forma de duas modalidades:

1. Bolsas desportivas, a serem disponibilizadas mensalmente aos nadadores que estejam abrangidos pelos critérios de integração;
2. Prémios, em função dos resultados obtidos nas principais competições internacionais – para nadadores, treinadores e clubes.

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

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

### 2.2. Bolsas Desportivas para Nadadores

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

NÍVEL	CRITÉRIOS	DURAÇÃO	VALOR (€)
OLÍMPICO	De acordo com o Projecto Olímpico Londres 2012	Variável	Variável
A	Previsibilidade de Classificação do 50º lugar do Ranking Mundial Anual	12 Meses	600
B	Previsibilidade de Classificação do 75º lugar do Ranking Mundial Anual	12 Meses	350
ESPERANÇA	Perspectiva de participação nos Jogos Olímpicos de Londres	12 Meses	250

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

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

### FEMININOS

	NIVEL A	NIVEL B	ESPERANÇA				
			Sub-21	1992	1993	1994	1995
50 L	00:25.44	00:25.53	00:25.79	00:26.04	00:26.17	00:26.30	00:26.42
100 L	00:55.16	00:55.54	00:56.10	00:56.65	00:56.93	00:57.21	00:57.48
200 L	01:59.26	02:00.06	02:01.26	02:02.46	02:03.06	02:03.66	02:04.26
400 L	04:11.64	04:13.12	04:15.65	04:18.18	04:19.45	04:20.71	04:21.98
800 L	08:38.13	08:41.99	08:47.21	08:52.43	08:55.04	08:57.65	09:00.26
100 C	01:01.64	01:02.13	01:02.75	01:03.37	01:03.68	01:03.99	01:04.30
200 C	02:12.43	02:13.38	02:14.71	02:16.05	02:16.71	02:17.38	02:18.05
100 B	01:09.01	01:09.48	01:10.17	01:10.87	01:11.22	01:11.56	01:11.91
200 B	02:28.30	02:29.77	02:31.27	02:32.77	02:33.51	02:34.26	02:35.01
100 M	00:59.20	00:59.42	01:00.01	01:00.61	01:00.91	01:01.20	01:01.50
200 M	02:10.58	02:11.82	02:13.14	02:14.46	02:15.12	02:15.77	02:16.43
200 E	02:14.90	02:15.71	02:17.07	02:18.42	02:19.10	02:19.78	02:20.46
400 E	04:45.06	04:47.42	04:50.29	04:53.17	04:54.61	04:56.04	04:57.48

### MASCULINOS

	NIVEL A	NIVEL B	ESPERANÇA				
			Sub-23	1990	1991	1992	1993
50 L	00:22.40	00:22.54	00:22.77	00:22.99	00:23.10	00:23.22	00:23.33
100 L	00:49.13	00:49.48	00:49.97	00:50.47	00:50.72	00:50.96	00:51.21
200 L	01:48.26	01:48.89	01:49.98	01:51.07	01:51.61	01:52.16	01:52.70
400 L	03:50.10	03:51.85	03:54.17	03:56.49	03:57.65	03:58.81	03:59.96
1500 L	15:18.23	15:25.40	15:34.65	15:43.91	15:48.53	15:53.16	15:57.79
100 C	00:54.97	00:55.48	00:56.03	00:56.59	00:56.87	00:57.14	00:57.42
200 C	01:59.79	02:00.89	02:02.10	02:03.31	02:03.91	02:04.52	02:05.12
100 B	01:01.35	01:01.80	01:02.42	01:03.04	01:03.35	01:03.65	01:03.96
200 B	02:12.56	02:13.63	02:14.97	02:16.30	02:16.97	02:17.64	02:18.31
100 M	00:52.43	00:52.84	00:53.37	00:53.90	00:54.16	00:54.43	00:54.69
200 M	01:58.02	01:58.89	02:00.08	02:01.27	02:01.86	02:02.46	02:03.05
200 E	02:01.15	02:02.00	02:03.22	02:04.44	02:05.05	02:05.66	02:06.27
400 E	04:19.89	04:21.41	04:24.02	04:26.64	04:27.95	04:29.25	04:30.56

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

### 2.3. Prémios por Resultados Desportivos

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

Os prémios governamentais estão 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. Pr mios Relativos aos Rankings Mundiais

Em fun o das classifica es obtidas no *Ranking* Mundial de piscina longa e no *Ranking* Mundial de piscina curta, coligidas anualmente pela FINA, os nadadores terão direito a um prémio cujo valor, consta da tabela seguinte. S  serão consideradas para este efeito, as listagens definitivas publicadas anualmente em livro pela FINA.

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

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

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

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

Aos treinadores será atribuído um prémio de 50% do atribuído a cada um dos seus nadadores.

#### 2.5. Apoio aos Clubes com Nadadores no Regime AR

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

No caso das provas de estafetas, consideram-se apenas as classifica es 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	<b>Prémio Gov.</b>	<b>Prémio Gov.</b>	<b>Prémio Gov.</b>	<b>Prémio Gov.</b>
FINALISTA	<b>15 000 €</b>	<b>7 500 €</b>	<b>5 000 €</b>	<b>2 500 €</b>
SEMI-FINALISTA	<b>7 500 €</b>	<b>4 000 €</b>	-	-
PARTICIPAÇÃO	<b>1 500 €</b>	<b>1 000 €</b>	-	-

Serão ainda considerados os seguintes benefícios financeiros, para os atletas (ou respectivos clubes) integrados no RAR:

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

## PLANO DE ALTO RENDIMENTO

### NOTA PRÉVIA

O Plano de Alto Rendimento para 2010 reger-se-á pelas condições definidas no Regulamento do Alto Rendimento e constitui o documento orientador e regulador de toda a actividade afectada ao Alto Rendimento e às Selecções Nacionais.

A Federação Portuguesa de Natação (FPN) passa a divulgar, no presente documento, **critérios referenciais de selecção** que regerão a participação dos nossos Nadadores nas diversas competições Internacionais, onde o nosso País se fará representar na época Desportiva de 2009/2010.

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

Seguidamente, passamos a apresentar a operacionalização das diversas Selecções: Absoluta, S nior Jovem, Júnior e Pr -Júnior.



## SELECÇÃO ABSOLUTA

### 1. Introdução

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

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

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

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

### 2. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2010, da Selecção Absoluta, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
07 a 10 JANEIRO 2010	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	RIO MAIOR
06 a 07 FEVEREIRO 2010	MEETING INTERNACIONAL POVOA DE VARZIM	PÓVOA DE VARZIM
27 a 28 FEVEREIRO 2010	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	LISBOA
04 a 07 MARÇO 2010	ESTÁGIO PREPARAÇÃO	RIO MAIOR
09 a 11 ABRIL 2010	CAMPEONATOS NACIONAIS JUN/SEN	COIMBRA
ABRIL 2010	OPEN FRANÇA	SAINT-RAPHAEL
04 a 16 MAIO 2010	ESTÁGIO PREPARAÇÃO	TENERIFE
29 e 30 MAIO 2010	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
04 a 06 JUNHO 2010	MEETING INTERNACIONAL LOULÉ	LOULÉ
05 e 06 JUNHO 2010	MEETING INTERNACIONAL PORTO	PORTO
09 e 10 JUNHO 2010	MEETING INTERNACIONAL BARCELONA	BARCELONA
12 e 13 JUNHO 2010	MEETING INTERNACIONAL DE CANET	CANET
29 a 31/7 e 1/8 2010	CAMPEONATOS ABSOLUTOS PORTUGAL	AVEIRO
02 a 05 AGOSTO 2010	ESTÁGIO PREPARAÇÃO DIRECTA C. EUROPA	RIO MAIOR
09 a 15 AGOSTO 2010	CAMPEONATOS DA EUROPA	BUDAPESTE

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
20 a 25 SETEMBRO 2010	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	A definir
20 a 24 OUTUBRO 2010	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	RIO MAIOR
NOVEMBRO 2010	TAÇA DO MUNDO/TORNEIO INTERNACIONAL	A definir
06 a 12 DEZEMBRO 2010	ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO	KUWAIT
03 a 05 DEZEMBRO 2010	CAMPEONATOS ABSOLUTOS PISCINA CURTA	GUARDA
15 a 19 DEZEMBRO 2010	CAMPEONATO MUNDO PISCINA CURTA	DUBAI
18 a 19 DEZEMBRO 2010	CAMPEONATOS NACIONAIS 1ª/2ª DIVISÕES	FELGUEIRAS

### 3. Caracterização das Competições

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

#### 3.1. COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO/AFERIÇÃO

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

#### 3.2. COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO

- Meeting Internacional de Barcelona
- Meeting Internacional de Canet
- Taça do Mundo ou Torneio Internacional de valia relevante

#### 3.3. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA

- Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
- Open de França
- Open de Portugal / Campeonatos Absolutos de Portugal
- Campeonatos Absolutos de Piscina Curta
- Campeonatos Nacionais de Clubes – 1ª e 2ª Divisões

#### 3.4. COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA

- Campeonatos da Europa
- Campeonatos do Mundo de Piscina Curta

## 4. Desenvolvimento das Competi es

### OPEN DE FRANÇA

Abril de 2010

---

1. Local: A designar.
2. Participa o: Serão seleccionados, um máximo de 4 nadadores por prova.
3. Objectivos: Obten o dos mínimos de acesso aos Campeonatos da Europa, 2010.
4. Critérios Referenciais de Selec o:
  - a) Estão pr -convocados os nadadores integrantes do Projecto Olímpico Londres 2012.
  - b) Estão pr -convocados os nadadores presentes nos 13  Campeonatos da Europa de Piscina Curta, Istambul 2009.
  - c) Os nadadores pr -convocados referidos nas alíneas anteriores, e outros eventuais, estarão sujeitos a avalia o permanente por parte do DT-FPN nas seguintes ac es:
    - Campeonatos Absolutos de Portugal em Piscina Curta.
    - Campeonatos Nacionais de Clubes.
    - Meeting's Internacionais da Póvoa de Varzim e Lisboa.
    - Estágios de Prepara o, Janeiro e Março 2010.
5.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

### MEETING'S INTERNACIONAIS

Barcelona (Espanha), 09 e 10 de Junho de 2010

Canet (França), 12 e 13 de Junho de 2010

---

1. Locais: Piscina do Club Nataci  Sant Andreu, Barcelona.  
Piscina Olímpica Centre Europa, Canet en Roussillon.
2. Participa o: Serão seleccionados, um máximo de 4 nadadores por prova.
3. Critérios Referenciais de Selec o:
  - a) Os nadadores já qualificados para os Campeonatos da Europa estão automaticamente seleccionados – caso apresentem níveis adequados de prepara o.
  - b) Estão pr -convocados os nadadores presentes no Open de França ou Espanha.
4.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

## XXX CAMPEONATOS DA EUROPA, Piscina Longa Budapeste (Hungria), 09 a 15 de Agosto de 2010

---

1. Local: Budapeste, Hungria
2. Participa o: Serão seleccionados, um máximo de 4 nadadores por prova (2 no caso das provas de 800 e 1500 Livres), sendo consideradas as melhores marcas para o efeito. A participa o de estafetas estará dependente do grau de evolu o evidenciado pelos possíveis constituintes, sem menosprezo pela participa o individual.
3. Objectivos: Obten o dos mínimos de acesso aos Campeonatos do Mundo, 2011.
4. Critérios Referenciais de Selec o:
  - a) Terão acesso a estes Campeonatos os nadadores que obtiverem o tempo mínimo de participa o (a divulgar oportunamente), numa das seguintes competi es:
    - Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
    - Open de França ou Espanha
    - Meeting Internacionais de Barcelona e Canet – **FECHO DA QUALIFICA O**
  - b) Est o pr -convocados os nadadores semifinalistas e finalistas dos 13  Campeonatos da Europa de Piscina Curta, Istambul 2009.
  - c) Os nadadores abrangidos pelas alíneas anteriores, dependentes do momento da obten o da qualifica o, estar o sujeitos a avalia o permanente por parte do DT-FPN nas seguintes ac es:
    - Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
    - Open de França ou Espanha
    - Meetings Internacionais de Coimbra/Loulé/Porto
    - Meetings Internacionais de Barcelona e Canet
    - Estágio de Prepara o, Maio 2010
5.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

## TAÇA DO MUNDO ou TORNEIO INTERNACIONAL

Novembro de 2010

---

1. **Introdução:** Esta(s) competição(ões) surge(m) com o intuito de proporcionar melhores condições de preparação em ambiente competitivo elevado, tendo em vista, assinaláveis participações no 10.º Campeonato do Mundo de Piscina Curta, a realizar no Dubai, de 15 a 19 de Dezembro de 2010.
2. **Critérios Referenciais de Selecção:**
  - a) Estão pr -convocados os nadadores qualificados para os Campeonatos da Europa, Budapeste 2010 – caso apresentem níveis adequados de preparação.
3.   margem dos **critérios referenciais de selecção estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional, decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

## X CAMPEONATO DO MUNDO DE PISCINA CURTA

Dubai (EAU), 15 a 19 de Dezembro de 2010

---

1. **Local:** Dubai, Emirados  rabes Unidos
2. **Participação:** Serão seleccionados um máximo de 2 nadadores por prova, sendo consideradas as melhores marcas para o efeito.
3. **Critérios Referenciais de Selecção Pendentes**

## SELECÇÃO S NIOR JOVEM

### 1. Introdu o

Um dos objectivos prioritários da FPN, no quadro de desenvolvimento da modalidade,   criar melhores condi es aos nadadores integrantes da Selec o S nior Jovem, abrangendo maioritariamente os escalões etários dos dois primeiros anos de S nior, integrando-os em planos de prepara o conjuntos (estágios) com a Selec o Absoluta e proporcionando participa es em competi es internacionais relevantes. Esta aposta crescente, conduz ao claro propósito de vir a incrementar o número de nadadores abrangidos pela programa o de ac es da Selec o Absoluta.

Os critérios de integra o de nadadores no plano de prepara o da Selec o S nior Jovem estarão dependentes dos seguintes factores referenciais:

- Marcas de acesso ao nível Esperança;
- Previsibilidade de selec o, para provas individuais em Campeonatos e Torneios Internacionais;
- Possibilidade de integra o 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;
- Aceita o e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um nadador no Regime de Alto Rendimento;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Caberá ao SN, para cada actividade de prepara o definida, analisar e seleccionar os nadadores com base nos critérios eleg veis e nos factores referenciais.

A selec o de nadadores para as principais competi es internacionais será realizada com base nos critérios referenciais definidos para cada competi o.

## 2. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de  mbito nacional e internacional para 2010, da Selec o S nior Jovem, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
07 a 10 JANEIRO 2010	ESTÁGIO DE PREPARA�O	RIO MAIOR
06 a 07 FEVEREIRO 2010	MEETING INTERNACIONAL POVOA DE VARZIM	PÓVOA DE VARZIM
27 a 28 FEVEREIRO 2010	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	LISBOA
04 a 07 MARÇO 2010	ESTÁGIO PREPARA�O	RIO MAIOR
09 a 11 ABRIL 2010	CAMPEONATOS NACIONAIS JUN/SEN	COIMBRA
23 a 25 ABRIL 2010 ?	TAÇA LATINA	ARGENTINA
29 e 30 MAIO 2010	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
04 a 06 JUNHO 2010	MEETING INTERNACIONAL LOULÉ	LOULÉ
05 e 06 JUNHO 2010	MEETING INTERNACIONAL PORTO	PORTO
19 e 20 JUNHO 2010	CIRCUITO OPEN COMUNIDAD MADRID	MADRID
29 a 31/7 e 1 AGOSTO 2010	CAMPEONATOS ABSOLUTOS PORTUGAL	AVEIRO
OUTUBRO 2010	ESTÁGIO DE PREPARA�O	RIO MAIOR
03 a 05 DEZEMBRO 2010	CAMPEONATOS ABSOLUTOS PISCINA CURTA	GUARDA
19 a 20 DEZEMBRO 2010	CAMPEONATOS NACIONAIS 1�/2� DIVISÕES	FELGUEIRAS

## 3. Caracteriza o das Competi es

  proposto o seguinte escalonamento das competi es, tendo em vista a diferencia o de objectivos que cada competi o encerra.

### 3.1. COMPETI ES DE PREPARA O/AFERI O

- o Meeting Internacional da Póvoa de Varzim
- o Meeting Internacional de Lisboa
- o Meeting Internacional de Loulé
- o Meeting Internacional do Porto

### 3.2. COMPETI ES DE AVALIA O

- o Meeting Internacional de Coimbra

### 3.3. COMPETI ES DE PRIORIDADE ALTA

- o Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
- o Ta a Latina
- o Open de Portugal / Campeonatos Absolutos de Portugal

- Taça do Mundo ou Torneio Internacional de valia relevante
- Campeonatos Absolutos Piscina Curta
- Campeonatos Nacionais de Clubes 1ª/2ª Divisões

## 4. Desenvolvimento das Competiç es

### Taça Latina

Argentina, 23 a 25 de Abril de 2010?

---

1. Local: Mar del Plata, Argentina.
2. Participa o: Serão seleccionados entre 8 a 10 nadadores.  
Participa o de nadadores nascidos em 1990-91 e 1 nadador de 1989 ou + velho  
Participa o de nadadoras nascidas em 1992-93 e 1 nadadora de 1991 ou + velha
3. Critérios Referenciais de Selec o:
  - a) 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.
  - b) A Selec o dos nadadores para esta competi o será apurada nos:
    - Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
4.   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

### CIRCUITO OPEN COMUNIDAD MADRID

19 e 20 de Junho de 2010

---

1. Local: Complexo M86, Madrid  
Participa o: Participa o de nadadores nascidos em 1989-90-91.  
Participa o de nadadoras nascidas em 1991-92-93
2. Critérios Referenciais de Selec o:
  - a) 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.



- b) Poderão ser ainda seleccionados os nadadores com melhor tempo de cada prova individual, atendendo à valia técnica da sua marca.
- c) A Selecção dos nadadores para esta competição será apurada nos:
- Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores

## SELECÇÃO JUNIOR

### 1. Introdu o

Um dos objectivos prioritários da FPN, no quadro do desenvolvimento da modalidade em Portugal,   criar as condi es necessárias para que surjam nadadores jovens com vontade e capacidades, para os preparar e treinar com vista a participarem condignamente em competi es Internacionais em representa o do País.

Face   melhoria significativa das classifica es verificada nos últimos Campeonatos da Europa de Juniores (Praga), pretende-se continuar a proporcionar as melhores condi es possíveis para a prepara o destes escalões etários.

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

### 2. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2010, da Selec o Junior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
07 a 10 JANEIRO 2010	II ESTÁGIO DE PREPARA�O GERAL	RIO MAIOR
22 a 24 JANEIRO 2010	MEETING DU GRAND CHALON	CHALON-SUR-SAONE-FRA
06 a 07 FEVEREIRO 2010	MEETING INTERNATIONAL POVOA VARZIM	PÓVOA DE VARZIM
27 a 28 FEVEREIRO 2010	MEETING INTERNATIONAL LISBOA	LISBOA
27 a 28 MARÇO 2010	MULTNATIONS JUNIOR MEET	GORZOW WIELKOPOLSKI- POL
09 a 11 ABRIL 2010	CAMPEONATOS NACIONAIS JUN/SEN	COIMBRA
29/4 a 02 MAIO 2010	III ESTÁGIO DE PREPARA�O GERAL	RIO MAIOR
14 a 16 MAIO 2010	OPEN DA BÉLGICA	A DEFINIR - BEL
29 e 30 MAIO 2010	MEETING INTERNATIONAL COIMBRA	COIMBRA
04 a 06 JUNHO 2010	MEETING INTERNACIONAL LOULÉ	LOULÉ
05 e 06 JUNHO 2010	MEETING INTERNACIONAL PORTO	CAMPANHÃ
23 a 27 JUNHO 2010	IV ESTÁGIO PREPARA�O ESPECÍFICA	A DEFINIR
14 a 18 JULHO 2010	CAMPEONATO DA EUROPA DE JÚNIORES	HELSÍNQUIA – FIN
29 a 31/7 e 1/8 2010	CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL	AVEIRO
14 a 26 AGOSTO 2010	JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE	SINGAPURA – SIN
OUTUBRO 2010	ESTÁGIO PREPARA�O GERAL	RIO MAIOR

### 3. Desenvolvimento das Competições

#### 3.1. Objectivos

Os objectivos desportivos para a Selecção Júnior 2010 são os seguintes:

- Obtenção de 4 classificações entre os 8 primeiros classificados nos CEJ
- Obtenção de 8 classificações entre o 9o e o 16o classificado nos CEJ
- Obtenção de 10 classificações de pódio no Multinations Júnior Meet
- Classificação colectiva da equipa masculina entre os 4 primeiros lugares, no Multinations Junior Meet
- Classificação colectiva da equipa feminina entre os 4 primeiros lugares no Multinations Junior Meet
- Integração de nadadores em RAR

A nível Socio-Desportivo pretendemos ainda:

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

#### 3.2. Competições e Estágios

##### II ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL

Rio Maior, 7 a 10 de Janeiro de 2010

---

Local: Piscina Municipal Rio Maior – P50

Classificação: Avaliação/Preparação

Critérios Referenciais de Selecção:

A selecção dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados obtidos nos Campeonatos Absolutos de Portugal P.C. (ver tabela de referência Meeting Grand Chalon).

##### Meeting “Grand Chalon”

França, Chalon-Sur-Saône, 22 a 24 de Janeiro de 2010

---

Local: Chalone-Sur-Saone – P50 Coberta

Classificação: Avaliação/Preparação

Objectivos: Experiência internacional de elevado nível e participação de todos os nadadores em Finais (A ou B).

### Critérios Referenciais de Selecção:

A selecção dos nadadores para esta Competição, terá como referência principal, os resultados obtidos nos Campeonatos Absolutos de P.C. – ver tabela de referência.

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

### Tabela de Referência (P25):

MASCULINOS		PROVAS	FEMININOS	
1992	1993		1994	1995
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, 06 e 07 de Fevereiro de 2010

Local: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim – P50 Coberta

Classificação: Avaliação/Preparação

### **MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA**

Lisboa, 27 e 28 de Fevereiro de 2010

Local: Complexo de Piscinas Olímpicas do Jamor – P50 Coberta

Classificação: Avaliação/Preparação

## MULTINATIONS JUNIOR MEET

Pol nia, 27 e 28 de Maro de 2010

---

Local: Gorzow Wielkopolski – P50

Classificao: Prioridade Máxima

Objectivos:

- Obteno de mínimos para os Campeonatos da Europa Juniores
- Integrao de nadadores em RAR
- Obteno de 12 classificaoes de pódio
- Classificao colectiva da equipa masculina entre os 4 primeiros lugares
- Classificao colectiva da equipa feminina entre os 4 primeiros lugares

Critérios Referenciais de Seleco de Nadadores:

- A seleco dos nadadores para esta competio, terá como refer ncia principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais Absolutos de Piscina Curta;
- Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores com melhor tempo de cada prova individual, do programa olímpico, obtidos na respectiva prova ou no 1  percurso das estafetas;
- Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100m estilos. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituio de qualquer dos nadadores inicialmente previstos;
- Para as estafetas de 4x100m livres e 4x200m livres ficam automaticamente seleccionados os 2 (dois) melhores tempos nas respectivas provas individuais ou do primeiro percurso da estafeta;
- O 3  e 4  elemento para as estafetas serão, prioritariamente, escolhidos no seio dos elementos que compoem a equipa nacional. Não está contudo arredada a hipótese da escolha do 3 , ou mesmo do 4  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 presena 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;

  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, 09 a 11 de Abril de 2010

---

Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra – P50 Coberta

Classifica o: Prioridade Alta

Objectivos:

- Obten o de mínimos para os Campeonatos da Europa Juniores

### III ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

Rio Maior, 29 de Abril a 02 de Maio de 2010

---

Local: Piscina Municipal Rio Maior – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

Critérios Referenciais de Selec o:

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

### OPEN DA B LGICA

B lgica, 14 a 16 de Maio de 2010

---

Local: A definir – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

Objectivos:

- Obten o de mínimos para os Campeonatos da Europa Juniores
- Experi ncia internacional de elevado nível
- Participa o de todos os nadadores em Finais e Meias-Finais

Critérios Referenciais de Selec o:

- A selec o dos nadadores para esta competi o, terá como refer ncia principal, os resultados registados nos Multinations Júnior Meet e nos Campeonatos Nacionais Juniores e Seniores;
  - Serão, preferencialmente, seleccionados 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 na selec o;
-   margem dos **critérios referenciais de selec o estabelecidos**, cabe ao Seleccionador Nacional (SN) decidir que outros nadadores podem ser incluídos na equipa.

### MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA

Coimbra, 29 e 30 de Maio de 2010

---

Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

Objectivos: Obten o de mínimos para os Campeonatos da Europa Juniores

### **MEETING INTERNACIONAL DE LOULÉ**

Loulé, 04 a 06 de Junho de 2010

---

Local: Piscinas Municipais de Loulé – P50 Descoberta

Classifica o: Avalia o/Prepara o

### **MEETING INTERNACIONAL DO PORTO**

Porto, 05 e 06 de Junho de 2010

---

Local: Piscinas Municipais da Campanhã – P50 Descoberta

Classifica o: Avalia o/Prepara o

### **IV ESTÁGIO DE PREPARA O ESPECÍFICA**

A definir, 23 a 27 de Junho de 2010

---

Local: A definir – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

Critérios Referenciais de Selec o:

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

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

Finlândia, 14 a 18 de Julho de 2010

---

Local: Helsínquia – P50 Coberta

Classifica o: Prioridade Máxima

Objectivos:

- Obten o de 4 Finais e 8 Meias-finais
- Integra o de nadadores em RAR
- Experiência Internacional de elevado nível

Critérios Referenciais de Selec o:

- Esta competição destina-se a nadadores nascidos em 1992 e 1993, e a nadadoras nascidas em 1994 e 1995.
- Poderão participar 2 nadadores por prova individual de acordo com os tempos apresentados na tabela de mínimos.
- Serão considerados três grandes momentos para a obtenção de marcas de participação.

Competições prioritárias de selecção:

- Multinations Júnior Meet
  - Campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores
  - Meeting Internacional de Coimbra / Open da Bélgica
- Caso o somatório dos 4 melhores tempos nacionais Juniores (realizados nas provas Prioritárias ou nas Complementares) alcance o mínimo estipulado na tabela para as estafetas 4x100L e 4x200L serão ainda seleccionados os respectivos nadadores. A mesma situação se coloca para a estafeta de 4x100E, caso os melhores tempos dos 100m de cada estilo cumpram o mínimo exigido na tabela.

**TABELA MÍNIMOS CAMPEONATOS EUROPA JUNIORES – 2009/2010**

	Femininos		Masculinos	
	1994	1995	1992	1993
50 Livres	00:26.65	00:27.05	00:23.60	00:23.90
100 Livres	00:57.72	00:58.16	00:51.25	00:51.66
200 Livres	02:05.80	02:06.62	01:53.00	01:53.90
400 Livres	04:23.83	04:26.50	04:00.10	04:01.45
800 Livres	09:02.95	09:09.11	08:19.13	08:21.64
1500 Livres	17:20.99	17:30.55	15:52.16	16:04.75
4x100 Livres	03:55.00		03:29.20	
4x200 Livres	08:31.00		07:35.00	
50 Costas	00:30.20		00:27.00	
100 Costas	01:05.54	01:06.03	00:58.61	00:59.10
200 Costas	02:20.30	02:21.20	02:05.68	02:06.90
50 Bruços	00:33.10		00:29.20	
100 Bruços	01:12.77	01:13.51	01:04.90	01:05.50
200 Bruços	02:37.41	02:39.00	02:21.99	02:23.42
50 Mariposa	00:28.10		00:25.00	
100 Mariposa	01:02.68	01:03.00	00:55.04	00:55.60
200 Mariposa	02:19.50	02:20.90	02:04.62	02:05.25
200 Estilos	02:22.26	02:23.43	02:07.85	02:08.64
400 Estilos	05:02.98	05:04.50	04:32.75	04:33.69
4x100 Estilos	04:20.00		03:50.50	

**CAMPEONATOS ABSOLUTOS DE PORTUGAL**



Aveiro, 29 de Julho a 01 de Agosto de 2010

---

Local: Piscinas Municipais de Aveiro – P50 Descoberta

Classifica o: Prioridade Alta

Objectivos:

- Integra o de nadadores em RAR

## JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE

Singapura, 14 a 26 de Agosto de 2010

---

Local: Singapore Sports School – P50 Coberta

Classifica o: Prioridade Máxima

Objectivos:

- Obten o de 2 posi es de Semi-finalista
- Experiência Internacional de elevado nível

Critérios Referenciais de Selec o de Nadadores:

Aguarda-se por parte do COP defini o cabal sobre a participa o nesta competi o;

- Esta competi o destina-se a nadadores nascidos em 1992 e 1993, e a nadadoras nascidas em 1993 e 1994

## V ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

Rio Maior, Outubro de 2010

---

Local: Piscina Municipal Rio Maior – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

Critérios Referenciais de Selec o:

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

## SELECÇÃO PRÉ-JUNIOR

### 1. Introdu o

Este projecto destina-se primordialmente aos nadadores dos dois anos que antecedem o escalão júnior (masculinos 1994/95, femininos 1996/97).   também inten o da FPN para 2010 continuar a promover a realiza o das Jornadas de Avalia o e Prescri o Técnica e Condicional nas Associa es, incluindo nadadores infantis.

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 matura 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 mas também de algumas evidenciam lacunas de prepara o, que se consubstanciam na realiza o dos estágios Inter-Associa es de avalia o técnica e condicional;
- 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.

Este projecto será dividido em duas partes, a primeira corresponderá ao Programa Nacional e Internacional, a segunda ao Programa Regional.

### 2. Calendário de Actividades

O calendário de actividades de âmbito nacional e internacional para 2010, da Selec o Pr -Junior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
06 a 07 FEVEREIRO 2010	MEETING INTERNATIONAL POVOA VARZIM	PÓVOA DE VARZIM
15 a 18 Fevereiro 2010	I ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	RIO MAIOR
27 a 28 FEVEREIRO 2010	MEETING INTERNATIONAL LISBOA	LISBOA
12 a 14 MARÇO 2010	CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS	RIO MAIOR
27 e 28 MARÇO 2010	MULTINATIONS YOUTH MEET	COIMBRA - POR
22 a 25 de ABRIL 2010	II ESTÁGIO DE PREPARAÇÃO GERAL	RIO MAIOR
29 e 30 MAIO 2010	MEETING INTERNATIONAL COIMBRA	COIMBRA
04 a 06 JUNHO 2010	MEETING INTERNACIONAL LOULÉ	LOULÉ
05 e 06 JUNHO 2010	MEETING INTERNACIONAL PORTO	CAMPANHÃ
19 e 20 JUNHO 2010	TAÇA COMEN	A DEFINIR – ITA
29 a 31/7 e 1/8 2010	CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS	AVEIRO

### 3. Desenvolvimento das Competições

#### 3.1. Objectivos

Os objectivos para a Selecção Pré-Junior 2010 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 relacionamento baseados no respeito mútuo e na auto-responsabilização.

A nível desportivo, este projecto apresenta os seguintes objectivos:

- Obtenção de 10 classificações individuais e 2 de estafeta de pódio, no Multinations Youth Meet;
- Obtenção de classificações colectivas – masculina, feminina e global – nos 4 primeiros lugares, no Multinations Youth Meet;
- Obtenção de 10 classificações nos 4 primeiros classificados na Taça COMEN;
- Integração de nadadores em RAR.

### 3.2. Competi es e Estágios

#### MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM

Póvoa de Varzim, 06 e 07 de Fevereiro de 2010

---

Local: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim – P50 Coberta

Classifica o: Avalia o/Prepara o

#### I ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

Rio Maior, 15 a 18 de Fevereiro de 2010

---

Local: Piscina Municipal Rio Maior – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

##### Critérios Referenciais de Selec o:

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

A selec o será composta por 20 nadadores (sem discrimina o de g nero) que apresentem melhores condi es para integrar a selec o para os Multinations Youth Meet (consultar critérios de selec o da prova).

#### MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA

Lisboa, 27 e 28 de Fevereiro de 2010

---

Local: Complexo de Piscinas Olímpicas do Jamor – P50 Coberta

Classifica o: Avalia o/Prepara o

#### CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS

Rio Maior, 12 a 14 de Março de 2010

---

Local: Piscina Municipal da Póvoa de Varzim – P50

Classifica o: Prioridade Máxima

##### Objectivos:

- Selec o para Multinations Youth Meet
- Integra o de nadadores em RAR

## MULTINATIONS YOUTH MEET

Portugal, 27 e 28 de Maro de 2010

---

Local: Coimbra – P50 Coberta

Classificao: Prioridade Máxima

Objectivos:

- Obteno de 10 classificaoes individuais e 2 colectivas de pdio
- Classificao colectiva da equipa masculina e feminina entre os 4 primeiros lugares
- Experincia Internacional de elevado nível

Critérios Referenciais de Seleco de Nadadores:

- A seleco dos nadadores para esta competio, terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Juvenis e nos Torneios Zonais, no caso das nadadoras nascidas em 1997.
- Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores com melhor tempo de cada prova individual, do programa olímpico, obtidos na respectiva prova ou no 1 percurso das estafetas
- Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100m estilos. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituio de qualquer dos nadadores inicialmente previstos
- Para as estafetas de 4x100m livres e 4x200m livres ficam automaticamente seleccionados os 2 (dois) melhores tempos nas respectivas provas individuais ou do primeiro percurso da estafeta
- O 3 e 4 elemento para as estafetas serão, prioritariamente, escolhidos no seio dos elementos que compoem a equipa nacional. Não está contudo arredada a hipótese da escolha do 3, ou mesmo do 4 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 presena contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa

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

## MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA

Coimbra, 29 e 30 de Maio de 2010

---

Local: Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra – P50 Coberta

Classificao: Avaliao/Preparao

## MEETING INTERNACIONAL DE LOULÉ

Loulé, 04 a 06 de Junho de 2010

---

Local: Piscinas Municipais de Loulé – P50 Descoberta

Classificação: Avalia o/Prepara o

## MEETING INTERNACIONAL DO PORTO

Porto, 05 e 06 de Junho de 2010

---

Local: Piscinas Municipais da Campanhã – P50 Descoberta

Classifica o: Avalia o/Prepara o

## II ESTÁGIO DE PREPARA O GERAL

Rio Maior, 22 a 25 de Abril de 2010

---

Local: Piscina Municipal Rio Maior – P50

Classifica o: Avalia o/Prepara o

Critérios Referenciais de Selec o:

A selec o dos nadadores para este estágio, terá como referência principal, os resultados registados nos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Multinations Youth Meet.

A selec o será composta por 20 nadadores (sem discrimina o de g nero) que apresentem melhores condi oes para integrar a selec o para a Taça COMEN (consultar critérios de selec o da prova).

## TAÇA COMEN

Itália, 19 a 20 de Junho de 2010

---

Local: A definir – P50

Classifica o: Prioridade Máxima

Objectivos:

- Integra o de nadadores em RAR
- Experiência Internacional de elevado nível
- Obten o de 10 Classifica oes nos 4 primeiros classificados

### Critérios Referenciais de Selecção de Nadadores:

- Esta competição destina-se a nadadores nascidos em 1994 e 1995, e a nadadoras nascidas em 1996 e 1997
- A selecção dos nadadores para esta competição, terá como referência principal, as marcas obtidas – nas seguintes competições da época: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Multinations Youth e Meetings de Avaliação/Preparação
- Serão, preferencialmente, seleccionados os nadadores que, em cada prova individual do programa, obtenham a melhor marca. **Este critério é passível de alteração caso o número de nadadores, num ou em ambos os sexos, ultrapasse a quota definida – 16 nadadores**
- Para as provas de 50 m livres serão considerados preferencialmente os resultados nas provas de 100m Livres. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar alguma alteração, no seio dos já seleccionados
- Os nadadores seleccionados para as provas de 100 metros de cada técnica serão, preferencialmente, os elementos participantes da estafeta de 4x100 m estilos. Motivos de ordem técnica e desportiva poderão motivar a substituição de qualquer dos nadadores inicialmente previstos
- Os elementos para as restantes estafetas serão escolhidos no seio dos elementos que compõem a equipa nacional. Não está, contudo, arredada a hipótese da selecção de um outro elemento, tudo dependendo das reais necessidades da equipa, bem como das quotas definidas
- Sempre que um nadador tenha a melhor marca em duas provas do programa demasiado próximas, poderá ser seleccionado o 2o classificado da prova, cuja presença contribua de forma decisiva para o fortalecimento da equipa

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

### **CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS**

Aveiro, 29 de Julho a 01 de Agosto de 2010

---

Local: Piscinas Municipais de Aveiro – P50 Descoberta

Classificação: Prioridade Alta

Objectivos:

- Integração de nadadores em RAR

## 4. PROGRAMA REGIONAL

### 4.1. Introdu o

O escalão etário pr -júnior   caracterizado por uma grande heterogeneidade, no que respeita ao valor desportivo dos nadadores que o integram. No entanto, nestas idades, não há garantias de que os campeões de hoje sejam a base de um sucesso nacional e internacional, a curto e médio prazo.

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

Pretende a FPN, para 2010, ver implementadas com maior regularidade as Jornadas de Avalia o/Prescri o Técnica e Condicional (JAPTC) como complemento importante do Programa Pr -Júnior Nacional.

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

#### 4.2.1. Introdu o

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

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

#### 4.2.2. Objectivos

Os objectivos das JAPTC são os seguintes:

- Detec o e correc o de faltas técnicas no nado puro e respectivas partidas e viragens



- Avalia o e prescri o dos níveis de treino aer bio adequados a estas idades
- Defini o de regras básicas de conduta no treino
- Complementar a forma o dos treinadores participantes.

#### 4.2.3. Operacionaliza o das Actividades

##### a) Entidades respons veis

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

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

##### b) Nadadores Alvo

Estes est gios destinam-se, prioritariamente, a nadadores juvenis e/ou infantis.

##### Normas de Organiza o

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

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

- Um mês após a realização das jornadas, cada associação deverá enviar o relatório da organização das actividades, acompanhado dos comprovativos das despesas efectuadas. Após a sua aprovação, será de imediato enviada a quantia correspondente aos restantes 50% da verba atribuída.

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

Depois de em 2005 se ter dado início a um modelo particular de apoio   forma o de treinadores com atletas em RAR, desejamos para 2010, intensificar a aplica o deste modelo, do qual passamos a apresentar o respectivo regulamento.

### FORMA O DE TREINADORES NO ÂMBITO DO ALTO RENDIMENTO

#### REGULAMENTO

##### 1. INTRODU O

O presente documento insere-se numa política de apoio   forma o de treinadores com atletas no Regime de Alto Rendimento (RAR), expressa no Plano de Alto Rendimento.

Desejamos que o processo de candidatura e selec o seja objectivo e claro, permitindo, paralelamente, uma participa o alargada de treinadores ao longo do quadri nio.

##### 2. REGULAMENTO

###### Ac es de Forma o organizadas pela FPN

Todos os treinadores com atletas integrados em RAR terão direito   participa o gratuita neste tipo de ac es. Excluem-se destas ac es os cursos de forma o de treinadores.

Treinadores que nos últimos 24 meses tenham tido atletas integrados em RAR, terão direito a participa o nas ac es de forma o da FPN, cuja taxa de inscri o corresponderá a 50% do valor fixado.

###### Outras Ac es de Forma o realizadas em Portugal

Anualmente a FPN apoiar  financeiramente a participa o de 6 (seis) treinadores em ac es de forma o no âmbito do Treino Desportivo realizadas em território nacional. Para tal, os interessados deverão enviar para a FPN a sua candidatura   respectiva ac o, 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 anexados os documentos comprovativos solicitados.

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

- Valor Desportivo do(s) respectivo(s) Atleta(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 preocupa es de natureza desportiva, entende a importância de condutas de excelência como algo que deve nortear a presença de atletas nas Selec es Nacionais, e o exemplo que d o   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 situa es que possam surgir ao longo desta época de 2009 / 2010, que:

- Atletas que não pretendam ser seleccionados ou que antevijam qualquer impedimento que se relacione com datas de estágios e/ou competi es para as quais poderão ser seleccionados, deverão informar o Departamento Técnico da FPN, por escrito, com a antecedência devida, justificando as razões de tais op es.
- A indisponibilidade sem aviso prévio, a qualquer situa o de selec o, poderá levar ao afastamento do atleta a ac es subsequentes.

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