



FPN

POLÍTICA DESPORTIVA ENQUADRAMENTO REGIONAL

Departamento Técnico

Federação Portuguesa de Natação

Época 2015-2016

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO	3
3. NÍVEIS DE INTERVENÇÃO	4
3.1. CATEGORIAS	4
3.2. NÍVEIS DE COMPETIÇÃO	4
3.3. CALENDÁRIO TERRITORIAL	5
3.4. QUADRO RESUMO ACÇÕES	6
4. PROGRAMAS	8
4.1. ESCOLAS	8
4.2. CADETES	8
4.3. INFANTIS	9
4.4. JUVENIS	10
4.5. JUNIORES E SENIORES	12
5. ESTÁGIOS DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA	12
5.1. CADETES	13
5.2. INFANTIS	14
5.3. JUVENIS	15
5.4. CONTEÚDOS	17
5.5. RELATÓRIO	18

POLÍTICA DESPORTIVA

ENQUADRAMENTO TERRITORIAL

1. INTRODUÇÃO

Este documento vem na sequência das reuniões anteriormente efetuadas e das alterações promovidas no calendário nacional. Decorre ainda da necessidade de redefinir o quadro de atividades das associações territoriais em estrita coerência com a política desportiva nacional a três níveis fundamentais: i) formação de recursos humanos (técnicos e outros agentes); ii) capacitação técnica de atletas (estágios e concentrações de treino); iii) quadro competitivo.

O enquadramento financeiro desta política, já discutido com as Associações Territoriais, está integrado na matriz de apoio financeiro às mesmas para os níveis relativos ao quadro competitivo e capacitação técnica e do programa de formação de recursos humanos para a formação.

Destaca-se mais uma vez a importância das Associações Territoriais e o papel essencial dos Diretores Técnicos Regionais na implementação da Política Desportiva da FPN e na ligação com a Direção Técnica Nacional. Neste âmbito, realce para o trabalho que se tem vindo a efetuar nos escalões pré-juniores, com os Diretores Técnicos Regionais a estarem claramente envolvidos nas atividades propostas, quer de âmbito territorial, interterritorial e zonal, quer de âmbito nacional.

As ações incluídas neste documento estão em vigor, devendo ser integralmente cumpridas no decorrer da próxima época desportiva.

2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

- a. Formação de quadros técnicos
- b. Capacitação técnica de praticantes
- c. Rendimento/quadro competitivo

3. NÍVEIS DE INTERVENÇÃO

3.1. CATEGORIAS

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
Escolas	11 anos e + novos	10 anos e + novas
Cadetes B	8,9,10,11 anos	8,9,10 anos
Cadetes A	12 anos	11 anos
Infantis B	13 anos	12 anos
Infantis A	14 anos	13 anos
Juvenis B	15 anos	14 anos
Juvenis A	16 anos	15 anos
Juniores	17,18 anos	16,17 anos
Seniores	19 anos e + velhos	18 anos e + velhas

Nota: Os praticantes com idades referentes à categoria de Escolas têm filiação própria na FPN e no âmbito desportivo a sua participação é realizada nos Encontros de Escolas.

3.2. NÍVEIS DE COMPETIÇÃO

Escolas	TERRITORIAL	13 Associações Territoriais
Cadetes		
Infantis	INTERTERRITORIAL	6 Inter territórios: 1. ANNP, ANMIN, ARNN; 2. ANC, ANCNP, ANDL; 3. ANIC, ANALEN, ANALG; 4. ANL, ANDS; 5. ANMAD; 6. ANARA.
Juvenis		2 Zonas: 1. Norte; 2. Sul.
Juniores e Seniores	NACIONAL E INTERNACIONAL	

3.3. CALENDÁRIO TERRITORIAL

	1º MACRO				2º MACRO				3º MACRO			
CATEGORIAS	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	
ESCOLAS				TORNEIO Técnicas alternadas				TORNEIO Técnicas simultâneas			TORNEIO Técnicas combinadas	
CADETES			TORREGRI 1	ESTÁGIO Capacitação 1			TORREGRI 2	ESTÁGIO Capacitação 2	ENCONTRO JOVEM NADADOR	TORREGRI 3	ESTÁGIO Capacitação 3	
INFANTIS			MEIO FUNDO	ESTÁGIO Capacit. 1			CAMP. TERRITORIAL INFANTIS	ZONAL	ESTÁGIO Capacit. 2	NADADOR COMPLETO	CAMP. TERRITORIAL INFANTIS	
JUVENIS	Concentração de Treino		FUNDO	CAMP. TERRITORIAL JUVENIS	ZONAL	ESTÁGIO Capacitação 1	MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL		NADADOR COMPLETO	MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL
JUNIORES		MEETING INTERNAC.					MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL		MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	
SENIORES		MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL				MEETING INTERNAC.			MEETING INTERNAC.	CAMP. INTER TERRITORIAL	

Legenda: Territorial Interterritorial Zonal Internacional Local

3.4. QUADRO RESUMO AÇÕES

ESCOLAS	
Competição	Encontros de Escolas em coordenação com as autarquias - certificação desde que filiados na FPN
Formação	Uma formação por Associação Territorial - conteúdos orientados para Escolas de Natação pluridisciplinares
CADETES	
Competição	3 Torregris
Formação	Uma formação por Associação Territorial - conteúdos orientados para plano de carreira e correção técnica
Estágios	3 estágios (1 dia) - um por ciclo, organizados por Associações Territoriais e enquadrado pelo GACO
INFANTIS	
Competição	Torneio Regional de Meio-Fundo
	Campeonato Regional de Inverno
	Torneio Nadador Completo
	Torneio Zonal de Infantis
	Campeonato Regional de Verão
	Campeonato Nacional de Infantis
Formação	Uma formação por zona Interterritorial - conteúdos orientados para plano de carreira e iniciação ao treino desportivo
Estágios	2 estágios (um de 1 dia e outro de 1.5 dias) – Inter-territorialmente e enquadrados pelo GACO
JUVENIS	
Competição	Torneio Regional de Fundo
	Torneio Zonal de Juvenis
	Torneio Nadador Completo
	Campeonato Interterritorial de Juvenis - Inverno
	Campeonato Nacional de Juvenis - Inverno
	Campeonato Interterritorial de Juvenis - Verão
	Campeonato Nacional de Juvenis - Verão
Formação	Duas formações a nível Zonal - orientação para avaliação do treino e treino com jovens
Estágios	3 estágios (1.5 dias: 1º ciclo, Zonal; 2º ciclo e 3º ciclo, Nacional) enquadrados pelo GACO e 1 concentração de treino (1-2 sessões, 1º ciclo, Interterritorial)
JUNIORES	
Competição	Campeonato Interterritorial de Juniores PC
	Meeting Internacional de PC
	Campeonato Nacional de Juniores PC
	Meeting Internacional de Lisboa
	Campeonato Interterritorial de Juniores - Inverno
	Campeonato Nacional de Juniores - Inverno
	Meeting Internacional de Coimbra
	Meeting Internacional do Porto
	Campeonato Interterritorial de Absolutos

	Campeonato Nacional de Absolutos
Formação	Duas formações a nível Nacional - orientação para avaliação e treino de rendimento
Estágios	Em função das atividades da seleção júnior e enquadrados pelo GACO
SENIORES	
Competição	Meeting Internacional de PC
	Campeonato Interterritorial de Seniores PC
	Campeonato Nacional de Seniores PC
	Meeting Internacional de Lisboa
	Campeonato Nacional de Clubes
	Meeting Internacional de Coimbra
	Meeting Internacional do Porto
	Campeonato Interterritorial Absoluto
	Campeonato Nacional Absoluto
Formação	Duas formações a nível Nacional - orientação para o treino de alto rendimento
Estágios	Em função das atividades da seleção absoluta e enquadrados pelo GACO

Observações:

- a) As **Ações de Formação de Quadros Técnicos** (sub programa RH) deverão ser efetuadas a Nível Territorial (Escolas e Cadetes), Interterritorial/Zonal (Infantis e Juvenis) e Nacional/Internacional (Juniões e Seniores);
- b) Os **Estágios de Capacitação Técnica de Praticantes** deverão ser operacionalizados a Nível Territorial/Zonal e enquadrados pelo GACO (sistemizados e mensuráveis), sendo obrigatório cumprir os critérios de seleção definidos pela FPN, bem como a organização dos estágios (número de sessões), iguais para todas as AT.
- c) As **Ações Competitivas** seguem uma lógica de aumento progressivo da complexidade das mesmas: local, territorial, interterritorial, zonal, nacional e internacional, sendo obrigatório cumprir os calendários de provas definidos pela FPN, iguais para todas as AT.
- d) São passíveis de alterações ao proposto somente as relativas aos encontros das escolas de natação. Todo o restante terá de respeitar o definido neste documento.

4. PROGRAMAS

4.1. ESCOLAS

TORNEIO		
Técnicas Alternadas	Técnicas Simultâneas	Técnicas Combinadas
Costas: 25, 50 e 100 metros	Bruços: 25, 50 e 100 metros	50 Mar.Cos e 100 Mar.Cos
Livres: 25, 50 e 100 metros	Mariposa: 25, 50 e 100 metros	50 Cos.Bru e 100 Cos.Bru
Estafetas: 25 e 50 Cos e Liv	Estafetas: 25 e 50 Bru e Mar	50 Bru.Cr e 100 Bru.Cr 100 Estilos Estafetas: Estilos*

* Caso as estafetas sejam com distâncias superiores a 25m, deve estar contemplado que cada elemento nade pelo menos duas técnicas.

Os programas de cada Torneio devem incluir todas estas provas. A sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT.

4.2. CADETES

4.2.1. Programas Competitivos

	TORREGRI 1	TORREGRI 2	TORREGRI 3
Cadetes A	100 Mariposa.Costas 100 Costas.Bruços 100 Bruços.Crol 4x50 Estilos* ¹ 4x50 Livres	100 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 200 Livres 100 Estilos 4x100 Livres 4x100 Estilos* ²	100 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 100 Livres 400 Livres 200 Estilos 4x100 Livres 4x100 Estilos* ³
Cadetes B	50 Mariposa.Costas 50 Costas.Bruços 50 Bruços.Crol 4x25 Estilos 4x25 Livres	100 Mariposa.Costas 100 Costas.Bruços 100 Bruços.Crol 100 Livres 4x50 Livres 4x50 Estilos* ¹	50 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 200 Livres 100 Estilos 4x100 Livres 4x100 Estilos* ⁴

Notas:

*1: 1º e 2º elementos nadam 25m Mar + 25m Cos, 3º e 4º elementos nadam 25m Bru + 25m Crol

*2: Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos

*3: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (100C, 100B, 100M, 100L).

*4: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (cada elemento da estafeta nada 100m Estilos).

Os programas de cada TORREGRI deverão incluir obrigatoriamente todas estas provas. A sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, não podendo ser nadadas mais do que duas provas individuais e uma estafeta em cada sessão.

4.2.2. Formação de Quadros Técnicos

4-6 horas, âmbito territorial ou interterritorial. Conteúdos: Modelos técnicos; Avaliação e correção da técnica de nado; Importância da técnica para o rendimento; Exercícios técnicos de correção. Esta formação será creditada no âmbito da formação contínua de treinadores de grau 1 para efeito de reciclagem.

4.2.3. Estágios de Capacitação Técnica

Âmbito territorial; coordenação do GACO; 2 sessões (manhã, tarde); apresentação de modelo; avaliação qualitativa e quantitativa da técnica (fichas de avaliação).

4.3. INFANTIS

4.3.1. Programas Competitivos

4.3.1.1. Torneio de Meio Fundo (data limite: 21 e 22 de Novembro de 2015)

SÁBADO	DOMINGO
Femininos	Masculinos
Infantis A: 400 Estilos	Infantis A: 400 Estilos
Infantis B: 200 Estilos	Infantis B: 200 Estilos
Masculinos	Femininos
Infantis A: 800 Livres*	Infantis A: 800 Livres*
Infantis B: 400 Livres	Infantis B: 400 Livres

*A prova de 800L deve ser organizada com a partida a ser efetuada dentro de água, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada AT. O resultado da prova é oficial.

Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. A sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional, nomeadamente no que respeita à data de realização.

4.3.1.2. Torneio Nadador Completo (data limite: 7 e 8 de Maio de 2016)

SÁBADO	DOMINGO
100 Costas Masculinos	100 Costas Femininos
100 Bruços Femininos	100 Bruços Masculinos
100 Livres Masculinos	100 Livres Femininos
100 Mariposa Femininos	100 Mariposa Masculinos
200 Estilos Masculinos	200 Estilos Femininos

Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. A sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional, nomeadamente no que respeita à data de realização. Contudo, deve ser organizada em duas sessões, com 3 provas numa sessão e duas provas noutra sessão.

4.3.1.3. Torneio Zonal (18-20 de Março de 2016)

Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições, disputado em duas Zonas.

4.3.1.4. Campeonatos Territoriais

Relativamente ao campeonato de inverno, o calendário deverá ser igual ao da competição subsequente (Torneio Zonal).

Relativamente ao campeonato de verão, as ATs poderão optar por um modelo de organização: (i) de acordo com o modelo de organização do Torneio Zonal, ou (ii) de acordo com o modelo de organização da competição subsequente (Campeonatos Nacionais), em função das necessidades de cada AT.

4.3.2. Formação de Quadros Técnicos

6-8 horas; âmbito Zonal; Avaliação e correção da técnica de nado; Plano de carreira; Orientação do treino; Definição de objetivos e motivação.

Esta formação será creditada no âmbito da formação contínua de treinadores de grau 2 para efeito de reciclagem.

4.3.3. Estágios de Capacitação Técnica

Âmbito interterritorial: coordenação do GACO; um estágio de 3 sessões (manhã, tarde, manhã) e outro de 2 sessões (manhã, tarde). Conteúdos: avaliação qualitativa e quantitativa da técnica (fichas de avaliação); avaliação da capacidade aeróbia; avaliação das características individuais; intervenção técnica.

4.4. JUVENIS

4.4.1. Programas competitivos

4.4.1.1. Torneio de Fundo (data limite: 21 e 22 de Novembro de 2015)

SÁBADO	DOMINGO
400 Estilos Femininos	400 Estilos Masculinos
1500 Livres Masculinos*	1500 Livres Femininos*

*A prova de 1500L deve ser organizada com a partida a ser efetuada dentro de água, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada AT. O resultado da prova é oficial.

Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. A sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional, nomeadamente no que respeita à data de realização.

4.4.1.2. Torneio Nadador Completo (data limite: 7 e 8 de Maio de 2016)

SÁBADO	DOMINGO
100 Costas Masculinos	100 Costas Femininos
100 Bruços Femininos	100 Bruços Masculinos
100 Livres Masculinos	100 Livres Femininos
100 Mariposa Femininos	100 Mariposa Masculinos
200 Estilos Masculinos	200 Estilos Femininos

Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. A sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional, nomeadamente no que respeita à data de realização. Contudo, deve ser organizada em duas sessões, com 3 provas numa sessão e duas provas noutra sessão.

4.4.1.3. Torneio Zonal (4-6 de Dezembro de 2015)

Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições, disputado em duas Zonas.

4.4.1.4. Campeonatos Interterritoriais

Calendários iguais aos da competição subsequente (Torneio Zonal e Campeonatos Nacionais).

4.4.2. Formação de Quadros Técnicos

Passa a ser de âmbito nacional (FPN).

4.4.3. Estágios de Capacitação Técnica

Concentrações de Treino/Estágios

A. Concentração de Treino de âmbito Interterritorial: organização interterritorial, da responsabilidade das ATs envolvidas na ação, sob coordenação do GACO; 1-2

sessões, em função da dinâmica de cada AT (manhã, tarde). Conteúdos: Treino aeróbio, intervenção técnica, espírito de grupo e rotinas de treino.

- B. Estágio de âmbito Zonal:** organização Zonal (da responsabilidade da FPN, em colaboração com a AT que organiza o Torneio Zonal de Juvenis); 3 sessões (1.5 dias). Conteúdos: avaliação e intervenção técnica; avaliação da capacidade aeróbia; avaliação das características individuais.
- C. Estágios de âmbito Nacional (2):** organização nacional da FPN, coordenação do GACO; 3 sessões (tarde, manhã, tarde, por exemplo). Conteúdos: avaliação e intervenção técnica; avaliação das características individuais; preparação de competição internacional.

4.5. JUNIORES E SENIORES

4.5.1. Programas competitivos

Campeonatos Interterritoriais respeitando o programa de provas dos respetivos Campeonatos Nacionais.

4.5.2. Formação de Quadros Técnicos

Passam a ser de âmbito Nacional/Internacional, da responsabilidade da FPN.

4.5.3. Estágios

Passam a ser de âmbito Nacional e da responsabilidade da FPN, incluindo concentrações de treino e estágios.

5. ESTÁGIOS DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA

As datas, locais, e responsabilidade de organização de cada um dos estágios devem ser explicitamente indicados no calendário regional de cada uma das Associações Territoriais, que deve ser enviado à FPN até ao final do mês de Setembro de 2015.

Os relatórios dos estágios devem ser enviados por cada Associação que organiza o estágio à FPN até 1 mês após a realização dos mesmos, de acordo com as indicações que se apresentam de seguida neste documento.

Relativamente aos estágios organizados em conjunto por diferentes Associações Territoriais (Estágios de Infantis e Juvenis), as mesmas devem definir previamente (até final de Setembro de 2015), as datas, locais e responsabilidade de organização dos mesmos (obrigatoriedade de definir a data no Calendário Regional respetivo).

Relativamente aos estágios de capacitação técnica de **Juvenis**, a concentração de treino será de âmbito interterritorial (10 de Outubro de 2015), o estágio de capacitação 1 será organizado pela FPN em colaboração com a Associação Territorial responsável pelo Torneio Zonal de Juvenis (Zona Norte: 9 e 10 de Janeiro de 2016; Zona Sul: 16 e 17 de Janeiro de 2016), enquanto o estágio de capacitação 2 (antes da competição internacional de final de 2º ciclo) será organizada pela FPN-GACO, de âmbito nacional (não mencionado detalhadamente neste documento).

5.1. CADETES

- 3 estágios (1 dia, 2 sessões – manhã/tarde), após o Torregri 1, 2 e 3
- Por Associação Territorial (13)
- 24 nadadores (12 masculinos, 12 femininos) + 4-16 (critério técnico DTR)*
 - 24 Cadetes A (12 masculinos, 12 femininos) + 4-16* Cadetes A

* Por proposta dos DTRs, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores Cadetes A que apresentem características técnicas, morfológicas, de experiência competitiva, entre outras situações, por exemplo, como forma de incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento desportivo neste escalão de formação. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objetivos apresentados.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO:

- **Estágio 1:** Resultados do Torregri 1
Somatório do tempo nas duas provas combinadas (100MC, e 100BCr)
- **Estágio 2:** Resultados do Torregri 2
Pontuação FINA no somatório das provas de 200L, 100Est, e duas provas de 100m (M, C, B).
- **Estágio 3:** Resultados do Torregri 3
Pontuação FINA no somatório das provas de 400L, 200Est, e duas provas de 100m (M, C, B, ou L).

PRESSUPOSTOS FPN:

- Certificação de cada estágio com 0.5 UC para a renovação da cédula de grau I e II.
- Obrigatoriedade de estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado.

- A ausência nos estágios poderá implicar a exclusão do nadador e treinador dos estágios seguintes e nas ações organizadas pela AT respetiva e pela FPN na presente e na época seguinte.

5.2. INFANTIS

2 estágios (um estágio de 1.5 dias, 3 sessões – manhã/tarde/manhã, ou tarde/manhã/tarde; um estágio de 1 dia, 2 sessões – manhã/tarde)

Interterritorial (6):

- ANNP, ANMIN, ARNN
- ANC, ANCNP, ANDL
- ANIC, ANALEN, ANALG
- ANL, ANDS
- ANMAD
- ANARA

40 nadadores (20 masculinos, 10 Infantis A e 10 B; 20 femininos, 10 Infantis A e 10 B) em cada organização interterritorial com **três ATs**.

- Para salvaguardar a representatividade de cada associação territorial, cada associação tem direito a uma quota regional de participantes, que só será aplicada caso a Associação não tenha representado 2 nadadores de cada sexo/escalão (8 nadadores: 2 femininos Infantis A e 2 B, 2 masculinos Infantis A e 2 B).
- Nos estágios com **duas associações territoriais** (ANL, ANDS), o número de nadadores convocados é de **36 nadadores** (18 masculinos, 9 Infantis A e 9 B; 18 femininos, 9 Infantis A e 9 B).
- A quota regional está incluída nos 36/40 nadadores a serem selecionados.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E DATAS PARA O ESTÁGIO:

Estágio 1: realizado até 31 de Janeiro de 2015, com base nos resultados do Torneio de Meio Fundo (data limite: 21 e 22 de Novembro de 2015)

Pontuação FINA no somatório das 2 provas do programa do Torneio de Meio Fundo.

Estágio 2: realizado até 31 de Maio de 2015, com base nos resultados do Torneio Zonal de Infantis (18 a 20 de Março de 2016)

6 nadadores de cada escalão/sexo serão selecionados da seguinte forma:

- Nadador com mais pontuação FINA em cada uma das especialidades (100-200M, 100-200C, 100-200B, 100-200L, 400-800/1500L, 200-400Est; selecionar a prova mais pontuada de cada um deste conjunto de especialidades).
- Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 2º nadador mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.
- Os restantes 3 nadadores (ou 4, no caso dos estágios com 3 ATs) de cada escalão/sexo serão selecionados recorrendo aos 3 (ou 4) nadadores mais pontuados classificados em 2º lugar em cada especialidade (ou 3º, e assim sucessivamente), podendo-se recorrer ao critério da quota regional, selecionando os nadadores mais pontuados de cada AT nestas condições, caso ainda não tenham sido selecionados anteriormente.

PRESSUPOSTOS FPN:

- Certificação de cada estágio de 1.5 dias com 1 UC para a renovação da cédula de grau II (após o jantar, realização de uma ação de formação (2h) sobre o modelo técnico e intervenção técnica em natação pura, com formador FPN ou proposta de organização de ação prática por parte do DTR); certificação com 0.5 UC para os estágios de 1 dia.
- Obrigatoriedade de estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado.
- A ausência nos estágios poderá implicar a exclusão do nadador e treinador dos estágios seguintes e nas ações organizadas pela AT respetiva e pela FPN na presente e na época seguinte.

5.3. JUVENIS

Concentração de treino interterritorial (1-2 sessões)

Interterritorial (6):

- ANNP, ANMIN, ARNN
- ANC, ANCNP, ANDL
- ANIC, ANALEN, ANALG
- ANL, ANDS
- ANMAD
- ANARA

Data: 10 de Outubro de 2015

36 nadadores (18 masculinos, 9 Juvenis A e 9 B); 18 femininos (9 Juvenis A e 9 B) em cada organização interterritorial, nas organizações com **3 ATs**.

32 nadadores (16 masculinos, 8 Juvenis A e 8 B); 16 femininos (8 Juvenis A e 8 B) em cada organização interterritorial, nas organizações com **2 ATs** (ANL, ANDS).

(Nas ações do escalão de juvenis não se aplica o critério da quota regional, sendo os nadadores selecionados em função dos resultados desportivos, independentemente da AT de origem).

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO:

Resultados do Open de Portugal/FOJE de 2014-2015 (Juvenis A) e dos Campeonatos Nacionais de Infantis de 2014-2015 (Juvenis B)

6 nadadores de cada escalão/sexo serão selecionados da seguinte forma:

- Nadador com mais pontuação FINA em cada uma das especialidades (100-200M, 100-200C, 100-200B, 100-200L, 400-800/1500L, 200-400Est; selecionar a prova mais pontuada de cada um deste conjunto de especialidades).
- Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 2º nadador mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.
- Os restantes 2 nadadores (ou 3, no caso dos estágios com 3 ATs) de cada escalão/sexo serão selecionados recorrendo aos 2 (ou 3) nadadores mais pontuados classificados em 2º lugar (ou 3º, e assim sucessivamente) em cada especialidade acima indicada.

1 Estágio Zonal

1.5 dias, 3 sessões – manhã/tarde/manhã ou tarde/manhã/tarde), da responsabilidade da FPN em colaboração com a AT que organiza o Torneio Zonal.

Data: 9 e 10 de Janeiro de 2016 (Zona Norte) e 16 e 17 de Janeiro de 2016 (Zona Sul).

- ANNP, ANMIN, ARNN, ANC, ANCNP (organização FPN/AT Zona Norte, 9 e 10 de Janeiro de 2016)

- ANDL, ANL, ANDS, ANIC, ANALEN, ANALG, ANMAD, ANARA (organização FPN/AT Zona Sul, 16 e 17 de Janeiro de 2016)

56 nadadores (28 masculinos, 12 Juvenis A e 12 B + 4 Juvenis A ou B); 28 femininos, 12 Juvenis A e 12 B + 4 Juvenis A ou B) a nível nacional (com posterior divisão por âmbito Zonal).

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO:

Resultados do Torneio de Fundo - 1500L e 400Est – (21 e 22 Novembro 2015) e do Torneio Zonal de Juvenis (4 a 6 Dezembro 2015)

- 2 nadadores com mais pontuação FINA em cada uma das especialidades (100-200M, 100-200C, 100-200B, 100-200L, 400-800/1500L, 200-400Est; selecionar a prova mais pontuada de cada um deste conjunto de especialidades), bem como 4 nadadores juvenis masculinos e 4 juvenis femininos, independentemente da idade, em função do interesse estratégico da FPN.
- Quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade, é selecionado o 3º nadador mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.
- A seleção dos nadadores é de âmbito nacional, sendo os nadadores distribuídos em função da área territorial, independentemente do número de nadadores em cada Zona.

PRESSUPOSTOS FPN:

- Presença nos estágios do DTR da AT com nadadores envolvidos.
- Coordenação do estágio entre DTN/FPN e DTRs envolvidos, sendo a responsabilidade de organização da DTN/FPN e do DTR da AT que organiza o estágio.
- O transporte para o estágio e o regresso do mesmo é da responsabilidade de cada clube com nadadores envolvidos, incluindo as despesas efetuadas com esse transporte. No caso dos nadadores das Associações Territoriais da Madeira e dos Açores, as despesas são partilhadas (50%) entre a FPN e os clubes envolvidos.

5.4. CONTEÚDOS

Cadetes

Modelo técnico (nado, partidas, viragens)

- Avaliação da técnica de nado
- Intervenção técnica

Infantis e Juvenis

Modelo técnico (nado, partidas, viragens)

- Avaliação da técnica de nado
- Intervenção técnica

Avaliação das características individuais

- Dados antropométricos
- Condição física geral
- Avaliação técnica e cinemática do nado
- Análise da evolução da prestação desportiva

5.5. RELATÓRIO

Deve ser enviado um relatório, contendo obrigatoriamente os seguintes pontos:

- Resumo do estágio, com a descrição das atividades desenvolvidas, indicando: data, local, número de participantes (nadadores e treinadores) e breve reflexão dos trabalhos.
- Listagem dos nadadores selecionados, indicando a ordenação dos mesmos, pelos critérios de seleção indicados (apresentando pontuação FINA ou somatório de tempos), devendo mencionar também aqueles selecionados adicionalmente pelo DTR (Cadetes, com breve justificação da opção) e os da quota regional (Infantis).
- Listagem dos treinadores envolvidos, devendo conter a seguinte informação: (i) nome completo, (ii) número de identificação civil, (iii) número de identificação fiscal, (iv) número de licença FPN, (v) clube. Esta informação deverá ser enviada também em documento independente em ficheiro Excel.
- Quadro em Excel, com as variáveis avaliadas em cada nadador (documento a enviar pela FPN-GACO a todas as Associações Territoriais, até Setembro de 2015).
- Relatório Individual de cada nadador, com as variáveis avaliadas, indicando dados absolutos e relativos (normalizados à média regional e nacional, segundo documento a enviar pela FPN-GACO a todas as Associações Territoriais, até ao final de Setembro de 2015), que deve ser entregue por cada associação (DTR) ao treinador responsável pelo nadador.