



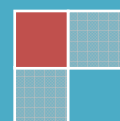
FPN

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

PLANO DE ALTO RENDIMENTO NATAÇÃO PURA 2016



NATAÇÃO PURA



ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	4
2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO	6
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO	6
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES	7
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES	7
2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES	7
2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO	8
3. MODELO DE APOIO A PRATICANTES, TREINADORES E CLUBES	9
3.1. BOLSAS E INCENTIVOS	9
3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS	9
3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS	10
3.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO	11
4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO	11
4.1. SELEÇÃO NACIONAL ELITE	13
4.1.1. NADADORES INTEGRADOS	14
4.1.2. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	14
4.1.3. CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	15
4.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS	16
4.2. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR JOVEM.....	25
4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	27
4.2.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES	28
4.2.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS	29
4.3. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR	38
4.3.1. NADADORES INTEGRADOS	38
4.3.2. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES.....	39
4.3.3. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	40
4.4. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR.....	44
4.4.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES.....	45
4.4.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	46
4.4.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS	46
5. QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO	54
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	55
ANEXO	56

Nota Prévia do Presidente da FPN

Ano Olímpico e ano de todas as avaliações no âmbito do trabalho quadri-anual do alto rendimento do País, das federações, dos treinadores e dos nadadores.

Uma coisa não mudou: o quadro contextual nacional de apoio ao alto rendimento por parte das estruturas governativas. Mas se isso é uma inevitabilidade com a qual contávamos mais acresce a nossa responsabilidade operativa.

Este ano, por este e todos os restantes motivos, será um ano de reafirmação do alto rendimento na natação em Portugal, especificando:

1. Aumentaremos o apoio ao alto rendimento na senda do que já se iniciou. A aposta clara nas seleções pré-juniores, juniores e seniores esperanças quer de natação pura quer de águas abertas com o aumento dos estágios, concentrações e participações internacionais, e do número de nadadores a serem seguidos e apoiados por forma a progressivamente termos uma renovação sustentada a prazo da nossa natação;
2. A renovação da cultura de exigência mediante a avaliação das condições de integração, por um lado, e de permanência, por outro, de nadadores e treinadores nas seleções nacionais. O referencial técnico é determinante para a escolha dos melhores. O critério de identificação com o espírito “seleção” e monitorização do estado de forma do nadador, serão referenciais complementares a ter em conta na integração de TODOS nas seleções nacionais. Isto é, não basta fazer o mínimo. É necessário que integrem a cultura institucional de superação ao serviço de Portugal;
3. A definição clara de um projeto específico de controlo e avaliação do processo de treino e de competição dos nadadores dos diferentes escalões de formação e treino:
 - a. Para os infantis e juvenis, a definição clara, para além dos momentos de estágio e competição, das normativas de avaliação e diretrizes de treino;
 - b. Para as seleções das competições mais importantes da época: Europeus Piscina Curta; Europeus Piscina longa; Europeus juniores e Jogos Olímpico, o apoio integrado e multidisciplinar ao estado de treino e competição. O caderno de encargos será definido. As obrigações de todas as partes também.
4. A criação de comissões por áreas de intervenção no âmbito do alto rendimento que servirão de suporte à tomada de decisão e permita um trabalho em equipa mais profícuo entre as necessidades do rendimento, seleções nacionais e clubes.

É este o quadro de referências que nos norteia e que está na base do PAR que se apresenta.

1. INTRODUÇÃO

Este documento define as linhas orientadoras da disciplina de Natação Pura, relativamente ao sistema de Alto Rendimento Desportivo, nomeadamente no que se refere à atividade das Seleções Nacionais dos diferentes escalões.

A atividade das seleções nacional deve estar de acordo com o quadro de atividades previstas no documento que define a Política Desportiva Nacional, já apresentada aos agentes da modalidade, com destaque para: I) reorganização dos quadros competitivos regionais e nacionais; II) a formação de recursos humanos; III) a capacitação técnica de nadadores; IV) plano de carreira da natação Portuguesa. Esta Política pressupõe uma estreita ligação entre a FPN e as diferentes Associações Territoriais, que se consubstancia nas diferentes atividades previstas para os diferentes escalões etários, destacando-se, nesta organização Territorial, o apoio às ações dos escalões pré-juniiores.

Reportando-se a 2016, último ano do ciclo olímpico que culminará com a realização dos Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro, pretende alicerçar todo o edifício do Alto Rendimento e garantir ao conjunto de atletas referenciados com vista à participação nos mesmos o conjunto de condições que permita a concretização do objetivo de fim de ciclo, a colocação de praticantes nas meias-finais dos Jogos Olímpicos.

Deste modo pretende-se oferecer condições aos atletas integrados na preparação Olímpica com vista a conseguirem cumprir os objetivos definidos para 2016. Os treinadores dos atletas envolvidos são os responsáveis pelo plano e definem quais as ações em que estes atletas se enquadram no plano geral e quais aquelas que pretendem especificamente para eles. (Estágios; Competições; Equipamento de treino específico; Apoio do GACO, etc.).

Pretende ainda prosseguir o esforço com vista a conseguir assegurar uma base consistente ao nível das prestações das Seleções Nacionais Jovens, de modo a garantir uma renovação de qualidade da Seleção Absoluta. Neste domínio destaca-se o alargamento do número de participantes nos próximos europeus de piscina Curta e de piscina Longa que são o resultado desta política de renovação e de alargamento do conjunto de praticantes no âmbito do Alto rendimento desportivo.

O processo de preparação será elaborado em estreita colaboração com os técnicos dos atletas com perspetivas de alcançarem os mínimos para as competições de referência. Campeonatos Europeus de Piscina Longa e Jogos Olímpicos.

Ficam estabelecidos, no presente documento, os níveis de referenciação estabelecidos em função das marcas referentes ao 16º classificado do Ranking Mundial de 2014, corrigido com a integração de apenas dois nadadores por cada país e a média do 16º classificado dos últimos três anos no campeonato da Europa de Júniores. No que se refere à piscina curta foi feita uma conversão das marcas da tabela anterior. Esta tabela constituirá o critério de acesso às competições, aos estágios e às concentrações de treino dos grupos Júnior, Sénior Jovem e Elite.

Identificados os diferentes patamares associados ao rendimento e os Praticantes integrados em cada um deles, reforçamos a disponibilidade para encontrar respostas específicas às necessidades de cada um, quer na integração em Centros de Treino de reconhecido mérito localizados fora do nosso País, quer no apoio a ações pontuais que possam complementar o Plano de Alto Rendimento da FPN.

As restrições económicas, salientam em cada um de nós as capacidades de gerir os recursos existentes de forma simultaneamente criativa e rigorosa, abrangente e exigente, nunca perdendo de vista a ambição dos objetivos que queremos atingir. Queremos que os recursos económicos disponíveis não impeçam o crescimento da experiência competitiva dos nadadores portugueses.

Contamos que na presente época desportiva o Centro de formação para o alto rendimento desportivo da Natação em Rio Maior se possa assumir, definitivamente, como o modelo de preparação dos atletas e ao mesmo tempo possa validar publicamente com os resultados obtidos a ideia que é possível, elevar o nível competitivo dos nossos atletas desde que lhes sejam criadas condições de preparação e que eles próprios consigam responder afirmativamente às exigências do treino de alto rendimento desportivo.

O CFARD Natação de Rio Maior, como está previsto, deverá ser o Centro de referência na preparação de Atletas para o Alto Rendimento Desportivo. Assim ficará definido que a idade dos nadadores alvo para a integração neste centro serão os quinze anos. Ficarão igualmente definidos que em ambos os casos deverão estar a iniciar a frequência do 10º Ano. Este grupo será definido em função do número de vagas do Centro e resultará de convite proposto pela DTN a partir do conjunto de nadadores pré-júniores referenciados ao longo do ano.

As concentrações de treino que continuaram a decorrer com uma periodicidade mensal entre o final de Dezembro e o final de Junho passarão a ser fator decisivo para

a possibilidade de inclusão nas seleções nacionais via poder discricionário do selecionador Nacional.

Continuaremos a pugnar por um caminho de rigor e exigência, onde cada um possa encontrar o seu espaço, valorizando a Seleção Nacional e acreditando na nossa capacidade para atingir as metas a que nos propomos.

Naturalmente que este edifício do Alto Rendimento e Seleções Nacionais tem os seus alicerces nos Clubes e, mais concretamente, nos Praticantes, Treinadores e Dirigentes dos mesmos.

Esperamos, como sempre tem acontecido, poder contar com todos de modo a sermos capazes de, apesar dos enormes constrangimentos já mencionados, podermos alcançar as exigentes metas que nos propomos.

Que em cada etapa da carreira, em cada uma das seleções, sejamos capazes de caminhar, em conjunto, nessa direção.

2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO

Como todos sabemos, o Desporto de Alto Rendimento e os resultados nele obtidos por cada nação, são, desde há muito, associados ao nível de desenvolvimento dessa sociedade.

Este sistema enquadra os praticantes que revelem capacidade de obtenção de prestações desportivas de excelência, no panorama desportivo internacional, tratando-se por isso dum sistema extremamente exigente e seletivo.

Desse modo deve, necessariamente, ser ambicioso nos seus objetivos e pautar-se por um enorme rigor na clarificação de critérios e aplicação dos meios disponíveis.

2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO

Os critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento estão definidos no Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de Outubro, que determina quais as classificações e resultados desportivos que dão acesso a este sistema, dividindo as modalidades em olímpicas e não olímpicas e classificando os praticantes em três níveis distintos: nível A, nível B e nível C.

Esta legislação foi complementada com a publicação da Portaria n.º 325/2010, de 16 de Junho, que veio definir as competições consideradas como de alto nível, reconhecidas como válidas para a obtenção deste estatuto.

2.2. REGISTO DOS PRATICANTES

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

2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES

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

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

2.4. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES

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

2.5. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO

Nível A

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

Nível B

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

Nível C

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

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.

3.1. BOLSAS E INCENTIVOS

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

Para o presente ano, esse apoio será consubstanciado em:

- **Bolsas desportivas** a serem disponibilizadas mensalmente aos praticantes que cumpram com os critérios de integração;
- **Incentivos** por resultados obtidos nas principais competições internacionais.

3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS

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

Nível	Critérios	Duração	Valor
PREPOL	De acordo com os Projetos Olímpicos Rio 2016	Variável	Variável
FPN A	15.º e 16.º nos Jogos Olímpicos 15.º e 16.º nos Campeonatos do Mundo de PL (DO)* Finalista nos Campeonatos da Europa de PL (até 8.º) em DO* Finalista nos Campeonatos do Mundo de PC (até 8.º) em DO* Medalhado nos Campeonatos do Mundo de Juniores em DO* Obtenção de um resultado correspondente à coluna (A) da tabela de referência. Em DO*	12 Meses	550€
FPN B	Finalista nos Campeonatos da Europa de PC (até 8.º DO)* Semifinalista nos Campeonatos do Mundo de PC (até 16.º) em DO* Classificação até 12.º em Campeonatos da Europa de PL em DO* Medalhado nos Campeonatos da Europa de Juniores em DO* Finalista nos Campeonatos do Mundo de Juniores (até 8.º) em DO* Obtenção de um resultado correspondente à coluna (B) da tabela de referência. Em DO*	12 Meses	300€

*Distância Olímpica

Nota: Esta bolsa destina-se a financiar a preparação dos atletas com vista à integração na PREPOL. Assim os nadadores ou os respetivos treinadores deverão elaborar um plano com a discriminação das despesas que irão ser suportadas pela bolsa de modo, a que possa ser aferida a elegibilidade das mesmas no que respeita à sua relação com a melhoria das condições de preparação.

3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

Na sequência da publicação em DR da portaria nº 103/2014 de 15 de Maio de 2014 que revê os montantes dos prémios a atribuir em função da obtenção de resultados desportivos de excelência torna-se necessário alterar a tabela de incentivos por resultados obtidos que se encontrava em vigor.

Deste modo a proposta de tabela será definida para cada uma das competições a que se refere: Campeonatos do Mundo e Europa de Piscina Longa ou de piscina Curta, Europeus e Mundiais de Juniores e Universiadas, a única exceção são os Jogos Olímpicos por se tratar da única competição que teve um incremento no valor do prémio a atribuir pelo Governo:

Classificação	Jogos Olímpicos
1º	Prémio Governo
2º	
3º	
	Incentivos FPN
4º	15.000
5º	14.000
6º	13.000
7º	12.000
8º	11.000
9º	9.000
10º	8.000
11º	7.000
12º	6.000
13º	5.000
14º	4.000
15º	3.000
16º	2.000
R. N. Absoluto	1500
R.N. Categoria	
	Incentivos a Clubes
	Jogos Olímpicos
Participação	1500

Tendo por base o definido na portaria, nas provas de estafetas aplica-se a seguinte fórmula:

Valor a atribuir a cada praticante = $\frac{3 \times \text{Prémio} + \text{Prémio} \times 4}{4}$

Os incentivos têm por objetivo melhorar a qualidade e a disponibilidade dos praticantes para o AR e todos serão pagos em duodécimos, no valor mínimo de 250€. Em Outubro de 2016 a FPN procederá ao pagamento de todos os incentivos que estejam por liquidar e decorrentes do ciclo olímpico.

Os incentivos por recordes não são acumuláveis na mesma prova, sendo que em PL acrescenta 500€ por cada novo recorde e em PC 250€.

Nas provas de estafeta o valor a atribuir a cada um dos elementos corresponderá a 50% do valor das provas individuais.

Se um nadador abdicar duma meia-final ou final, não terá qualquer incentivo nessa prova. Situações excecionais poderão ser tidas em conta, sob proposta da DTN.

Em todas as provas de PL regulamentarmente aceites pela FPN será atribuído o valor de 500€ por recorde absoluto.

Aos treinadores corresponderá um incentivo de 50%, 40%, 30% e assim sucessivamente, do valor atribuído ao praticante por classificação correspondente a 1, a 2, a 3 ou mais praticantes sob a sua responsabilidade.

A atribuição de bolsas por classificação obtida implica sempre que esta classificação se situe no primeiro terço da tabela.

3.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO

São considerados os seguintes benefícios financeiros, para os nadadores ou respetivos clubes integrados no Regime de Alto Rendimento:

- Isenção de taxas de inscrição nos Meetings Internacionais realizados em Portugal, constantes no calendário da LEN;
- Apoio à participação de nadadores em Regime de Alto Rendimento nesses mesmos Meetings;
- Isenção de taxas de inscrição nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais.

4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2016 reger-se-á pelas condições definidas no Regulamento de Alto Rendimento e constitui o documento orientador e regulador de toda a atividade afeta ao Alto Rendimento e às Seleções Nacionais.

No presente documento estão definidos os critérios referenciais de seleção para todas as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, com abrangência a todos os escalões, na época em curso.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excepcional relacionadas com o desempenho dos praticantes em cada momento específico, as características intrínsecas a cada competição, o percurso recente aliado às perspetivas de evolução bem como à postura revelada pelos praticantes, poderá o Diretor Técnico Nacional (DTN) ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

Neste âmbito chama-se particular atenção para a caracterização das competições e para o escalonamento da importância de cada uma delas deixando claro que não é aceitável, sem a apresentação de uma justificação plausível que um nadador obtenha melhores resultados em competições de importância inferior de acordo com a definição aqui estabelecida. Este aspeto poderá ser condicionante da permanência de atletas nas seleções nacionais ou nos diferentes regimes de apoio.

É também clarificado o critério de seleção dos treinadores a convidar para as ações previstas neste PAR. Neste sentido, o convite aos técnicos será efetuado por proposta da DTN tendo em consideração o seguinte:

- Mais valia dos nadadores convocados;
- Número de nadadores de cada clube;
- Distribuição geográfica dos nadadores selecionados.

Contempla-se, mais uma vez, o convite aos Diretores Técnicos Regionais para integrarem as atividades da Seleção Nacional Pré Júnior, especialmente nas concentrações de treino e estágios de avaliação, bem como nas competições internacionais realizadas em Portugal (Meetings Internacionais). Nas competições realizadas em território não nacional, serão os treinadores dos clubes que serão convidados a participar, de acordo com os critérios acima indicados.

Fica definido como regra que a participação de nadadores em competições internacionais destinadas, em exclusivo, a seleções Nacionais (Ex. Taças do Mundo) fica restringida aos nadadores que se encontrem referenciados nas diferentes seleções nacionais e apenas pode ocorrer quando a Seleção Nacional não se faça representar.

Uma última referência prende-se com a participação das seleções nacionais nos Meetings Internacionais realizados em Portugal, assim sempre que esta se verificar nos escalões Juniores e Pré Juniores, todos os nadadores que sejam selecionados nadarão em representação exclusiva da Seleção Nacional.

Apresentamos de seguida o programa de atividades para a época 2015/2016, subdividindo o mesmo em quatro escalões distintos: Seleção Nacional Elite (SNE) Seleção Nacional Sénior Jovem (SNSJ), Seleção Nacional Júnior (SNJun) e Seleção Nacional Pré Júnior (SNJuv.).

Nota:

O poder discricionário, quer do Presidente da FPN, quer do DTN, será usado nas condições referidas na apresentação deste documento, em 19 de Setembro de 2015 e que serão explicitadas ao longo do ano e sempre que tal se justifique.

4.1. SELEÇÃO NACIONAL ELITE

Os critérios de integração de nadadores no plano de preparação da Seleção Nacional Elite estarão associados aos seguintes referenciais:

- Marcas de acesso aos níveis Olímpico, FPN A, FPN B e FPN C;
- Marcas FPN definidas para o grupo Elite – Época 2014.2015
- Obtenção de marcas correspondentes à **coluna C** da Tabela de referência
- Previsibilidade de seleção, para provas individuais ou de estafeta, nos Campeonatos do Mundo e da Europa;
- Registo no Regime de Alto Rendimento;
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um praticante no Regime de Alto Rendimento;
- Disponibilidade no cumprimento total do plano/plano acordado com DTN;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Para cada uma das atividades previstas neste plano, compete ao DTN avaliar e selecionar os praticantes a integrar, tendo como base os referenciais acima mencionados e os critérios específicos de acesso a cada atividade.

Sem prejuízo do anteriormente exposto, os critérios de acesso a cada atividade estão perfeitamente balizados, de modo a que todos os potenciais candidatos possam planear a sua preparação focada na obtenção dos objetivos desportivos definidos pela FPN.

Em função das necessidades individuais dos praticantes que revelem prestações desportivas de elevado nível, existe abertura para ajustar e complementar este plano com base em propostas bem definidas e justificadas, efetuadas atempadamente e numa lógica que não desvirtue a estrutura apresentada.

Naturalmente que esta disponibilidade estará sempre condicionada pela possibilidade de enquadramento económico-financeiro e pelo retorno espectável das mesmas, sendo alvo de análise caso a caso e em cada momento temporal.

4.1.1. NADADORES INTEGRADOS

Com base nas tabelas em vigor até ao final da época 2014-2015 obtiveram resultados para integrar o grupo elite os seguintes nadadores:

NADADOR(A)	CLUBE	PROVA	RESULTADO
ALEXIS SANTOS	SCP	200E	2:00,22
ANA CATARINA MONTEIRO	CFV	200M	2:10,51
ANA PINHO RODRIGUES	AEJ	100B	1:08,82
DIOGO CARVALHO	CGA	200E	1:59,61
MARIO PEREIRA	CNAC	200L	1:49,67
NUNO QUINTANILHA	CNCVG	200M	1:57,55
PEDRO OLIVEIRA	ESJB	200C	2:00,97
VITORIA KAMINSKAYA	PIMPÕES	400E	4:45,69

Assim este grupo é constituído por estes nadadores e por aqueles que no decorrer da época de 2015-2016 venham a conseguir resultados correspondentes à coluna (C) ou melhor.

4.1.2. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2015 e 2016, da Seleção Elite, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
25 a 27 Setembro 2015	Controlo e Avaliação I	Porto (POR)
7 e 8 NOVEMBRO 2015	MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE	VRStºANTONIO (POR)
15 e 16 NOVEMBRO	OPEN VALE DO SOUSA	FELGUEIRAS (POR)
2a6 DEZEMBRO 2015	CAMPEONATO Europeu DE PC	NETANYA (ISR)
11 a 13 DEZEMBRO 2015	CAMPEONATO NACIONAL ABS PC	PORTO (POR)

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
19 e 20 DEZEMBRO 2015	CAMP. NAC. CLUBES 1ª/2ª DIVISÕES	JAMOR (POR)
27 DEZEMBRO 2015	Concentrações de Treino (inicio)	Jamor; Póvoa; Coimbra
22 a 25 JANEIRO 2016	FLANDERS CUP	ANTUÉRPIA (BEL)
6e7 FEVEREIRO 2015	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	OEIRAS (POR)
13 e 14 FEVEREIRO	MEETING INTERNACIONAL PÓVOA	PÓVOA (POR)
15 a 26 de Fevereiro	ESTÁGIO ALTITUDE	S.NEVADA (ESP)
26 a 28 FEVEREIRO	Controlo e Avaliação II	Porto (POR)
11 a 13 MARÇO 2016	CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO	JAMOR (POR)
19 a 22 MARÇO 2016	OPEN DE ESPANHA	MALAGA (ESP)
9 a 24 ABRIL 2016	TEST EVENT	RIO JANEIRO (BRA)
29 Abril a 1 de Maio 2016	Controlo e Avaliação III	Porto (POR)
14 a 22 MAIO 2016	CAMPEONATO EUROPEU PL	LONDRES (GB)
28 e 29 MAIO 2016	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA	COIMBRA (POR)
4e5 JUNHO 2016	MEETING INTERNACIONAL DO PORTO	PORTO (POR)
14 e 19 JUNHO 2016	MARE NOSTRUM CANET E BARCELONA	CANET (FRA) BARCELONA (ESP)
20 JUNHO a 3 JULHO 2016 2016	ESTÁGIO PREPOL	FUNCHAL (POR)
26 JUNHO 2016	Concentrações de Treino (Fim)	Jamor; Póvoa; Coimbra
21a 24 JULHO 2016	CN JUV E ABS - OPEN DE PORTUGAL	Jamor (POR)
25 JULHO a 6 AGOSTO 2016	ESTÁGIO PREPARAÇÃO ESPECÍFICA	A DETERMINAR
7a13 AGOSTO 2016	JOGOS OLÍMPICOS	RIO DE JANEIRO (BRA)
DEZEMBRO 2016	CAMPEONATO MUNDIAL DE PC	WINDSOR (CAN)

Na defesa dos interesses dos praticantes e por forma a rentabilizar os recursos disponíveis, este calendário poderá ser, ajustado em função de convites posteriormente recebidos que apresentam condições excepcionalmente vantajosas e possam complementar as atividades programadas.

4.1.3. CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a preparação dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definição dos objetivos a atingir em cada competição, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**
 1. Flanders Cup; Test Event e Mare Nostrum
 2. Meetings Internacionais em representação Seleção Nacional
 3. Meetings Internacionais disputados em Portugal.

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
 1. Open de Espanha
 2. Campeonato Nacional Juvenil; Júnior e Absoluto
 3. Campeonato Nacional Absoluto PC; Campeonato Nacional de Clubes 1ª/2ª Divisões e Campeonato Nacional de Juv e Abs - Open de Portugal
- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 1. Jogos Olímpicos
 2. Campeonato Europeu de Piscina Longa
 3. Campeonato Europeu de Piscina Curta

4.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

CONTROLO E AVALIAÇÃO I			
DATA	25 a 27 de Setembro 2015	LOCAL	Porto
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores integrados no grupo elite com base nos resultados obtidos na Época 2014-2015 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação multidisciplinar com vista à definição do conjunto de necessidades de cada um dos nadadores com vista à maximização da prestação competitiva nas provas principais. Perfil hormonal e imunológico; Antropometria; Perfil Nutricional; Perfil funcional e Neuromuscular; Avaliação Técnica; Avaliação motivacional. 	
<p>Observações – No final da ação e em reuniões individualizadas com os treinadores serão definidas propostas de intervenção com vista à melhoria das componentes críticas que deverão ser potenciadas com vista à obtenção dos tempos alvo nas provas principais de cada um deles. A não observância dos critérios de melhoria propostos em avaliação II condicionará a continuidade do nadador no projeto respetivo.</p>			

MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE			
DATA	7e8 de Novembro de 2015	LOCAL	VRStº António (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Serão selecionados 16 nadadores independentemente do género tendo por base os resultados da época desportiva 2014-2015 • Proximidade em valor percentual ao mínimo para o campeonato Europeu de PC 		<ul style="list-style-type: none"> • Obtenção de mínimos CEPC – 2015 • Obtenção de mínimos CMPC - 2016 • Avaliação do estado de preparação 	

OPEN VALE DO SOUSA			
DATA	15 e 16 de Novembro de 2014	LOCAL	Felgueiras (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Obtenção de mínimos CEPC – 2015 • Obtenção de mínimos CMPC - 2016 • Avaliação do estado de preparação 	

CAMPEONATO EUROPEU DE PISCINA CURTA			
DATA	2 a 6 de Dezembro de 2015	LOCAL	Netanya (ISR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela em baixo) • Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 25 metros, com cronometragem eletrónica • O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 1 de Outubro de 2014 e 16 de Novembro de 2015 		Obtenção de um mínimo de 10 classificações até ao 16º Lugar Obtenção de um mínimo de 3 classificações até ao 8º Lugar	
<p>Observações: Sob proposta da DTN serão convocados os nadadores com mínimos para o Campeonato Europeu de piscina longa cuja conversão dos tempos cumpra o mínimo definido para este campeonato. Para a conversão serão utilizadas as tabelas FINA LC 2015 e SC 2014.</p>			

Masculinos	Masculinos	PROVA	Femininos	Femininos
93 e depois	92 e antes		92 e antes	93 e depois
00:22,13	00:21,81	50 LIV	00:24,97	00:25,34
00:48,81	00:48,10	100 LIV	00:54,36	00:55,17
01:47,00	01:45,43	200 LIV	01:57,45	01:59,20
03:48,78	03:45,43	400 LIV	04:08,71	04:12,41
		800 LIV	08:37,14	08:44,82
15:17,31	15:03,89	1500 LIV		
00:24,56	00:24,20	50 COS	00:27,72	00:28,14
00:52,93	00:52,16	100 COS	00:59,20	01:00,08
01:56,01	01:54,31	200 COS	02:08,72	02:10,64
00:27,65	00:27,25	50 BRU	00:31,09	00:31,55
01:00,22	00:59,34	100 BRU	01:07,29	01:08,29
02:10,53	02:08,62	200 BRU	02:25,08	02:27,23
00:23,83	00:23,48	50 MAR	00:26,50	00:26,90
00:52,48	00:51,71	100 MAR	00:58,58	00:59,45
01:57,15	01:55,43	200 MAR	02:09,09	02:11,01
00:55,08	00:54,28	100 EST	01:01,39	01:02,30
01:59,15	01:57,40	200 EST	02:11,70	02:13,66
04:15,78	04:12,04	400 EST	04:40,96	04:45,13

Tabela 1 - Mínimos de acesso ao CEPC 2015

CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO PISCINA CURTA			
DATA	11a13 de Dezembro 2015	LOCAL	Fluvial, Porto (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Obtenção de mínimos CMPC – 2016 • Avaliação do estado de preparação 	

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES - 1ª/2ª DIVISÕES			
DATA	19 e 20 Dezembro 2015	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes • Obtenção de mínimos JO • Obtenção de mínimo Campeonato Europeu de Londres 2016 	

CONCENTRAÇÕES DE TREINO			
DATA	27 Dez. 2015 – 26 Jun. 2016	LOCAL	Jamor; Coimbra e Póvoa (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores Seniores cujos resultados nos campeonatos Nacionais absolutos tenham cumprido os critérios de referenciação ou se encontrem mais próximos dos mesmos em valor percentual. • Os nadadores serão distribuídos em função da sua proximidade a cada um dos locais de treino. 		<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a realização de tarefas de treino inerentes aos diferentes períodos em parceria com nadadores de nível aproximado e objetivos comuns. • Treino de Conjunto 	
<p>Observações – A participação nas concentrações é facultativa, no entanto fica definido que nenhum nadador será integrado nas seleções nacionais, via poder discricionário do selecionador nacional se tiver faltado a estas concentrações sem motivo devidamente aceite.</p>			

FLANDERS CUP			
DATA	23 e 24 de Janeiro de 2016	LOCAL	Antuérpia (BEL)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores com mínimo para o campeonato da Europa de piscina longa 2016 • Nadadores que obtenham o nível de referenciação correspondente à colunaD nas provas disputadas em piscina de 25m ou 50m disputadas entre 1 de Outubro de 2015 e 20 de Dezembro de 2015. 		<ul style="list-style-type: none"> • Integração do Grupo de Elite FPN 	

MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA			
DATA	6e7 de Fevereiro 2016	LOCAL	Jamor, Lisboa (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Obtenção de mínimos de integração na PREPOL • Obtenção de Mínimos para Campeonato Europeu 2016 • Obtenção de mínimos JO 2016 • Avaliação estado de forma 	

MEETING INTERNACIONAL PÓVOA			
DATA	13e 14 de Fevereiro 2016	LOCAL	Póvoa de Varzim (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJECTIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Obtenção de mínimos de integração na PREPOL • Obtenção de Mínimos para Campeonato Europeu 2016 • Obtenção de mínimos JO 2016 • Avaliação estado de forma 	

ESTÁGIO ALTITUDE			
DATA	15a 26 de Fevereiro 2016	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<p>Integrado no plano de preparação da nadadora Ana Monteiro, este estágio integrará mais 4 nadadores que serão convidados em função dos níveis de referência de acordo com as tabelas em vigor no PAR 2016.</p> <p>Serão escolhidos preferencialmente os nadadores com marcas correspondentes a níveis de referência mais elevados.</p> <p>Os nadadores já referenciados em função dos resultados obtidos na Época transata poderão candidatar-se até ao próximo dia 20 de Dezembro de 2015</p>		<p>Proporcionar condições de treino em altitude aos atletas referenciados neste grupo</p>	

CONTROLO E AVALIAÇÃO II			
DATA	26 a 28 de Fevereiro 2016	LOCAL	Porto
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores integrados na No grupo Elite Nadadores com mínimos para Campeonato Europeu de PL 2016. 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação multidisciplinar com vista à definição do conjunto de necessidades de cada um dos nadadores com vista à maximização da prestação competitiva nas provas principais. Perfil hormonal e imunológico; Antropometria; Perfil Nutricional; Perfil funcional e Neuromuscular; Avaliação Técnica; Avaliação Motivacional 	
<p>Observações – No final da ação e em reuniões individualizadas com os treinadores serão definidas propostas de intervenção com vista à melhoria das componentes críticas que deverão ser potenciadas com vista à obtenção dos tempos alvo nas provas principais de cada um deles.</p>			

CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO			
DATA	11 a 13 de Março 2016	LOCAL	Jamor (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> Obtenção de mínimos de integração na PREPOL Obtenção de Mínimos para Campeonato Europeu 2016 Obtenção de mínimos JO 2016 Integração AR 	

OPENDE ESPANHA			
DATA	19 a 22 de Março 2016	LOCAL	Málaga
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores com mínimos para o campeonato da Europa de PL. 2016 Nadadores que obtenham o nível de referência correspondente à <u>coluna D</u>. Para este efeito serão considerados os resultados obtidos em Piscina de 50mna época de 2015-2016 até 13 de Março 2016 		<ul style="list-style-type: none"> Obtenção de mínimos de integração na PREPOL Obtenção de Mínimos para Campeonato Europeu 2016 Obtenção de mínimos JO 2016 Integração AR 5 Pódios 10 Finais 12 Meias-Finais 	

TESTEVENT			
DATA	09 a 24 de Abril 2016	LOCAL	Rio de Janeiro (BRA)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores com mínimos FPN para os JO. Consideram-se os resultados obtidos entre 1 de Março de 2015 e 22 de Março de 2016 		<ul style="list-style-type: none"> Prova de preparação/adaptação às condições de realização dos JO Estágio de preparação. 	

CONTROLO E AVALIAÇÃO III			
DATA	29 de Abril a 1 de Maio 2016	LOCAL	Porto
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores com mínimos para Campeonato Europeu de PL 2016. 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação multidisciplinar com vista à definição do conjunto de necessidades de cada um dos nadadores com vista à maximização da prestação competitiva nas provas principais. Perfil hormonal e imunológico; Antropometria; Perfil Nutricional; Perfil funcional e Neuromuscular; Avaliação Técnica; Avaliação Motivacional 	
<p>Observações – No final da ação e em reuniões individualizadas com os treinadores serão definidas propostas de intervenção com vista à melhoria das componentes críticas que deverão ser potenciadas com vista à obtenção dos tempos alvo nas provas principais de cada um deles.</p>			

CAMPEONATO EUROPEU DE PISCINA LONGA			
DATA	17 a 22 de Maio 2016	LOCAL	Londres (GB)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela em baixo) Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 50 metros, com cronometragem eletrónica O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 8 de Fevereiro 2015 e 22 de Março de 2016 		<p>Obtenção de 10 classificações até ao 16º Lugar</p> <p>Obtenção de um mínimo de 4 classificações até ao 8º Lugar</p>	

Masculinos	Masculinos	PROVA	Femininos	Femininos
93 e depois	92 e antes		92 e antes	93 e depois
00:22,81	00:22,47	50 LIV	00:25,48	00:25,86
00:50,62	00:49,88	100 LIV	00:55,60	00:56,43
01:51,08	01:49,45	200 LIV	02:00,12	02:01,90
03:56,64	03:53,18	400 LIV	04:14,99	04:18,78
08:09,63	08:02,47	800 LIV	08:41,15	08:48,89
15:36,83	15:23,12	1500 LIV	16:43,24	16:58,14
00:26,16	00:25,78	50 COS	00:28,89	00:29,31
00:56,09	00:55,27	100 COS	01:01,86	01:02,78
02:02,17	02:00,38	200 COS	02:13,46	02:15,44
00:28,27	00:27,86	50 BRU	00:31,82	00:32,29
01:01,95	01:01,04	100 BRU	01:09,04	01:10,07
02:15,00	02:13,03	200 BRU	02:29,60	02:31,82
00:24,12	00:23,77	50 MAR	00:26,81	00:27,20
00:53,83	00:53,05	100 MAR	00:59,77	01:00,66
02:00,30	01:58,54	200 MAR	02:12,45	02:14,42
02:02,99	02:01,19	200 EST	02:15,32	02:17,33
04:25,69	04:21,80	400 EST	04:47,34	04:51,61

Tabela 2 - Mínimos de acesso ao CEPL 2016

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	28e29 de Maio de 2015	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes • Obtenção de mínimos Campeonato do Mundo 2017 	

MEETING INTERNACIONAL DO PORTO			
DATA	4e5 de Junho de 2015	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes • Obtenção de mínimos Campeonato do Mundo 2017 	

MARE NOSTRUM CANET E BARCELONA			
DATA	14 a 18 de Junho de 2016	LOCAL	Canet (FRA)Barcelona (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores que tenham cumprido mínimo FPN para os JO 2016 		<ul style="list-style-type: none"> Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes 	
OBSERVAÇÕES: A participação nesta competição poderá ser substituída por outra			

ESTÁGIO ESPECIFICO PREPARAÇÃO OLÍMPICA			
DATA	20 de Junho a 3 de Julho de 2016	LOCAL	Funchal (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores que tenham cumprido mínimo FPN para os JO 2016 		Preparação Específica	
OBSERVAÇÕES: A participação poderá ficar limitada aos nadadores com participação garantida nos JO			

CAMPEONATO NACIONAL DE JUV E ABS - OPEN DE PORTUGAL			
DATA	21 a 24 de Julho de 2016	LOCAL	Jamor (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> Integração AR Controlo do estado de forma dos nadadores com mínimo JO Obtenção de mínimos Campeonato do Mundo 2017 	

JOGOS OLÍMPICOS RIO JANEIRO			
DATA	7 a 13 de Agosto de 2016	LOCAL	RIO DE JANEIRO (BRA)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 50 metros, com cronometragem eletrónica O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 1 de Março de 2015 e 5 de Junho de 2016 		<ul style="list-style-type: none"> 1 Classificação entre os 16 primeiros Obtenção de Mínimos CMPL 2017 	
OBSERVAÇÕES: consultar Critérios específicos no comunicado nº 26-15 de 31-07-2015 http://www.fpnatacao.pt/sites/default/files/repository/content/files/27885/2015-07-31/comunicado-fpn-no-26-15.pdf			

CAMPEONATO DO MUNDO DE PISCINA CURTA			
DATA	Dezembro de 2016	LOCAL	Windsor (CAN)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela em baixo) Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 25 metros, com cronometragem eletrónica O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 1 de Outubro 2015 e 13 de Novembro de 2016 		<ul style="list-style-type: none"> A definir 	

Masculinos	Masculinos	PROVA	Femininos	Femininos
94e depois	93e antes		93e antes	94 e depois
00:21,84	00:21,62	50 LIV	00:24,67	00:24,92
00:48,29	00:47,81	100 LIV	00:53,57	00:54,11
01:44,55	01:43,51	200 LIV	01:55,87	01:57,03
03:44,37	03:42,15	400 LIV	04:06,44	04:08,90
		800 LIV	08:28,33	08:33,41
14:58,55	14:49,65	1500 LIV		
00:24,14	00:23,90	50 COS	00:27,30	00:27,57
00:51,87	00:51,36	100 COS	00:58,26	00:58,84
01:55,19	01:54,05	200 COS	02:05,76	02:07,02
00:27,15	00:26,88	50 BRU	00:30,72	00:31,03
00:58,83	00:58,25	100 BRU	01:06,13	01:06,79
02:09,30	02:08,02	200 BRU	02:22,36	02:23,78
00:23,40	00:23,17	50 MAR	00:26,11	00:26,37
00:51,51	00:51,00	100 MAR	00:57,80	00:58,38
01:55,57	01:54,43	200 MAR	02:08,34	02:09,62
00:54,09	00:53,55	100 EST	01:00,64	01:01,25
01:57,47	01:56,31	200 EST	02:10,46	02:11,76
04:11,58	04:09,09	400 EST	04:37,23	04:40,00

Tabela Mínimos C M P C 2016

CAMPEONATO DO MUNDO DE PISCINA LONGA			
DATA	Agosto 2017	LOCAL	Budapeste (HUN)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela) Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 50 metros, com cronometragem eletrónica O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 17 de Maio de 2016 e 18 de Junho de 2017. 		. A definir	

Masculinos	Masculinos	PROVA	Femininos	Femininos
95e depois	94e antes		94e antes	95e depois
00:22,58	00:22,47	50 LIV	00:25,18	00:25,31
00:49,17	00:48,93	100 LIV	00:54,90	00:55,17
01:48,27	01:47,73	200 LIV	01:58,68	01:59,27
03:49,29	03:48,15	400 LIV	04:10,57	04:11,82
07:56,68	07:54,31	800 LIV	08:38,56	08:41,15
15:17,35	15:12,79	1500 LIV	16:32,04	16:37,00
00:25,42	00:25,29	50 COS	00:28,52	00:28,66
00:54,33	00:54,06	100 COS	01:00,61	01:00,91
01:59,14	01:58,55	200 COS	02:11,53	02:12,19
00:27,65	00:27,51	50 BRU	00:31,22	00:31,38
01:00,65	01:00,35	100 BRU	01:07,58	01:07,92
02:11,77	02:11,11	200 BRU	02:25,91	02:26,64
00:23,79	00:23,67	50 MAR	00:26,49	00:26,62
00:52,55	00:52,29	100 MAR	00:58,48	00:58,77
01:57,87	01:57,28	200 MAR	02:09,77	02:10,42
02:00,82	02:00,22	200 EST	02:13,41	02:14,08
04:19,19	04:17,90	400 EST	04:43,06	04:44,48

Tabela Mínimos C M P C 2016

4.2. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR JOVEM

Este programa tem como objeto a criação de condições que apoiem a transição dos praticantes entre as Seleções Júnior e Absoluta, permitindo aos mesmos uma continuidade competitiva em termos internacionais, contribuindo para um reforço da sua experiência e para a manutenção de níveis motivacionais elevados.

Os grandes objetivos prendem-se no curto prazo com a obtenção de mínimos de participação nos Campeonatos Europeus de piscina curta de 2015 a disputar em Dezembro em Netanya (Israel) e de piscina Longa de 2016 em Londres e se possível a obtenção de mínimos para os Jogos Olímpicos de 2016 no Rio de Janeiro, campeonato do Mundo de piscina curta em Windsor e campeonato do Mundo de 2017 em Budapeste de modo a proporcionar uma experiência competitiva ao mais alto nível aos nadadores que irão ser o suporte da necessária renovação da elite da nataç o portuguesa.

Para al m disso, pretende evitar poss veis situa es de abandono precoce que pode encontrar-se associada ao facto de as metas ating veis se encontrarem demasiado desajustadas quando comparadas com as presta es evidenciadas pelos nadadores mais jovens deste escal o.

Como crit rios globais de acesso ao Plano de Prepara o da Sele o Nacional S nior Jovem, temos:

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: masculinos de 1993 a 1997 e femininos de 1993 a 1998
- Aceita o e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um nadador no Regime de Alto Rendimento;
- Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.
- Obten o de resultados correspondentes   **coluna F** da tabela de referencia o em anexo.

Este programa poder  ser pontualmente refor ado com outras atividades, em caso de rece o de convites que permitam   FPN usufruir de condi es compat veis com o atual contexto econ mico.

A sele o de nadadores para as principais competi es internacionais ser  realizada com base nos crit rios definidos para cada competi o.

4.2.1. NADADORES INTEGRADOS

Com base nas tabelas em vigor até ao final da época 2014-2015 obtiveram resultados para integrar o grupo Seleção Sénior Jovem os seguintes nadadores:

NADADOR(A)	CLUBE	PROVA	RESULTADO
ALEXANDRE COUTINHO	ASSSCC	1500L	15:43,34
ANA SOFIA LEITE	GCVR	100L	0:56,41
ANGÉLICA ANDRÉ	CFV	1500L	16:59,03
DIANA DURÃES	FCP	400L	4:19,09
FLORBELA MACHADO	ASSSCC	1500L	17:02,64
FRANCISCA AZEVEDO	SAD	200C	2:15,27
GABRIEL LOPES	ALN	200E	2:02,72
GUILHERME DIAS	SCP	400L	4:00,95
JOÃO GIL	IND-ANL	400L	4:01,18
MIGUEL NASCIMENTO	PORTINADO	200L	1:51,10
NATHAN THEODORIS	LDC	200C	2:01,63
RITA FRISCHKNECHT	SAD	200C	2:15,53
TOMÁS VELOSO	CNAC	400E	4:24,27

Assim este grupo é constituído por estes nadadores e por aqueles que no decorrer da época de 2015-2016 venham a conseguir resultados correspondentes à **coluna F** da tabela de referenciação em anexo.

4.2.2. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2015 e 2016, da Seleção Nacional Sénior está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
Setembro-Fevereiro- Abril	Controlo e Avaliação (Ver Seleção Elite)	Porto (POR)
7 e 8 NOVEMBRO 2015	MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE	VRStºANTONIO (POR)
15 e 16 NOVEMBRO 2015	OPEN VALE DO SOUSA	FELGUEIRAS (POR)
2 a 6 DEZEMBRO 2015	CAMPEONATO Europeu DE PC	NETANYA (ISR)
11 a 13 DEZEMBRO 2015	CAMPEONATO NACIONAL ABS PC	PORTO (POR)
19 e 20 DEZEMBRO 2015	CAMP. NAC. CLUBES 1ª/2ª DIVISÕES	JAMOR (POR)
27 DEZEMBRO 2015	Concentrações de Treino (inicio)	Jamor; Póvoa; Coimbra

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
5 a 16 JANEIRO 2016	ESTÁGIO ALTITUDE	S.NEVADA (ESP)
9 e 10 JANEIRO 2016	I CONTROLO E AVALIAÇÃO SSJ	RIO MAIOR (POR)
22 a 25 JANEIRO 2016	FLANDERS CUP	ANTUÉRPIA (BEL)
6 e 7 FEVEREIRO 2016	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	OEIRAS (POR)
13 e 14 FEVEREIRO 2016	MEETING INTERNACIONAL PÓVOA	PÓVOA (POR)
11 a 13 MARÇO 2016	CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO	JAMOR (POR)
19 a 22 MARÇO 2016	OPEN DE ESPANHA	MALAGA (ESP)
2 e 3 ABRIL 2016	II CONTROLO E AVALIAÇÃO SSJ	RIO MAIOR (POR)
16 a 27 Abril 2016	ESTÁGIO ALTITUDE	S.NEVADA (ESP)
14 a 22 MAIO 2016	CAMPEONATO EUROPEU PL	LONDRES (GB)
28 e 29 MAIO 2016	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA	COIMBRA (POR)
4 e 5 JUNHO 2016	MEETING INTERNACIONAL DO PORTO	PORTO (POR)
26 JUNHO 2016	Concentrações de Treino (Fim)	Jamor; Póvoa; Coimbra
21 a 24 JULHO 2016	CN JUV E ABS - OPEN DE PORTUGAL	Jamor (POR)
7a13 AGOSTO 2016	JOGOS OLÍMPICOS	RIO DE JANEIRO (BRA)
DEZEMBRO 2016	CAMPEONATO MUNDIAL DE PC	WINDSOR (CAN)

4.2.3. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a preparação dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definição dos objetivos a atingir em cada competição, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**
 1. Flanders Cup
 2. Meetings Internacionais em representação Seleção Nacional
 3. Meetings Internacionais disputados em Portugal

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**
 - Campeonato Nacional Absoluto PC
 - Campeonato Nacional Juvenis, Juniores e Absolutos
 - Campeonato Nacional de Clubes 1ª/2ª Divisões
 - Campeonato Nacional Absoluto Open de Portugal

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
 1. Campeonato Europeu Absoluto PL
 2. Campeonato Europeu Absoluto PC
 3. Open de Espanha

4.2.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

CONTROLO E AVALIAÇÃO I ; II; E III			
DATA	Ver Seleção Elite	LOCAL	Porto
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">Nadadores com mínimos para Campeonato Europeu de PL 2016.		<ul style="list-style-type: none">Avaliação multidisciplinar com vista à definição do conjunto de necessidades de cada um dos nadadores com vista à maximização da prestação competitiva nas provas principais.Perfil hormonal e imunológico; Antropometria; Perfil Nutricional; Perfil funcional e Neuromuscular; Avaliação Técnica; Avaliação Motivacional	
Observações – No final da ação e em reuniões individualizadas com os treinadores serão definidas propostas de intervenção com vista à melhoria das componentes críticas que deverão ser potenciadas com vista à obtenção dos tempos alvo nas provas principais de cada um deles.			

MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE			
DATA	7 e 8 de Novembro de 2015	LOCAL	VRStº António (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">Serão selecionados 16 nadadores independentemente do género tendo por base os resultados da época desportiva 2014-2015Proximidade em valor percentual ao mínimo para o campeonato Europeu de PC		<ul style="list-style-type: none">Obtenção de mínimos CEPC – 2015Obtenção de mínimos CMPC - 2016Avaliação do estado de preparação	

OPEN VALE DO SOUSA			
DATA	15 e 16 de Novembro de 2015	LOCAL	Felgueiras (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none">Obtenção de mínimos CEPC – 2015Obtenção de mínimos CMPC - 2016Avaliação do estado de preparação	

CAMPEONATO EUROPEUDE PISCINA CURTA			
DATA	2 a 6 de Dezembro de 2015	LOCAL	Netanya (ISR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela em baixo) Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 25 metros, com cronometragem eletrónica O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 1 de Outubro de 2014 e 16 de Novembro de 2015 		Obtenção de um mínimo de 10 classificações até ao 16º Lugar Obtenção de um mínimo de 3 classificações até ao 8º Lugar	

Masculinos	Masculinos	PROVA	Femininos	Femininos
93 e depois	92 e antes		92 e antes	93 e depois
00:22,13	00:21,81	50 LIV	00:24,97	00:25,34
00:48,81	00:48,10	100 LIV	00:54,36	00:55,17
01:47,00	01:45,43	200 LIV	01:57,45	01:59,20
03:48,78	03:45,43	400 LIV	04:08,71	04:12,41
		800 LIV	08:37,14	08:44,82
15:17,31	15:03,89	1500 LIV		
00:24,56	00:24,20	50 COS	00:27,72	00:28,14
00:52,93	00:52,16	100 COS	00:59,20	01:00,08
01:56,01	01:54,31	200 COS	02:08,72	02:10,64
00:27,65	00:27,25	50 BRU	00:31,09	00:31,55
01:00,22	00:59,34	100 BRU	01:07,29	01:08,29
02:10,53	02:08,62	200 BRU	02:25,08	02:27,23
00:23,83	00:23,48	50 MAR	00:26,50	00:26,90
00:52,48	00:51,71	100 MAR	00:58,58	00:59,45
01:57,15	01:55,43	200 MAR	02:09,09	02:11,01
00:55,08	00:54,28	100 EST	01:01,39	01:02,30
01:59,15	01:57,40	200 EST	02:11,70	02:13,66
04:15,78	04:12,04	400 EST	04:40,96	04:45,13

Tabela 1 - Mínimos de acesso ao CEPC 2015

CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO PISCINA CURTA			
DATA	11 a 13 de Dezembro 2015	LOCAL	Fluvial, Porto (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> Obtenção de mínimos CMPC – 2016 Avaliação do estado de preparação 	

CAMPEONATO NACIONAL DE CLUBES - 1ª/2ª DIVISÕES			
DATA	19 e 20 Dezembro 2015	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes • Obtenção de mínimos JO • Obtenção de mínimo Campeonato Europeu de Londres 2016 	

CONCENTRAÇÕES DE TREINO			
DATA	27 Dez. 2015 – 26 Jun. 2016	LOCAL	Jamor; Coimbra e Póvoa (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores Seniores cujos resultados nos campeonatos Nacionais absolutos tenham cumprido os critérios de referência ou se encontrem mais próximos dos mesmos em valor percentual. • Os nadadores serão distribuídos em função da sua proximidade a cada um dos locais de treino. 		<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a realização de tarefas de treino inerentes aos diferentes períodos em parceria com nadadores de nível aproximado e objetivos comuns. • Treino de Conjunto 	
<p>Observações – A participação nas concentrações é facultativa, no entanto fica definido que nenhum nadador será integrado nas seleções nacionais, via poder discricionário do selecionador nacional se tiver faltado a estas concentrações sem motivo devidamente aceite.</p>			

ESTÁGIO ALTITUDE			
DATA	5 a 16 de Janeiro 2016	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<p>Nadadores Integrados na seleção Sénior Jovem.</p> <p>Serão escolhidos preferencialmente os nadadores que tenham cumprido os critérios de seleção para a Flanders Cup.</p> <p>Com vista à escolha dos participantes que no total serão 4, deverão ser apresentadas candidaturas até ao dia 20 de Dezembro de 2015</p>		<p>Proporcionar condições de treino em altitude aos atletas referenciados neste grupo</p>	

I CONTROLO – AVALIAÇÃO SELEÇÃO SÉNIOR JOVEM			
DATA	9 e 10 de Janeiro de 2016	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Serão convidados todos os nadadores que se encontrem na listagem – Nadadores integrados • Até um máximo de 16 Nadadores, sem discriminação de género, cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos (em valor percentual) da tabela de referência. Coluna H 		<ul style="list-style-type: none"> • Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes 	

FLANDERS CUP			
DATA	23 e 24 de Janeiro de 2016	LOCAL	Antuérpia (BEL)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores com mínimo para o campeonato da Europa de piscina longa 2016 • Nadadores que obtenham o nível de referência correspondente à coluna F nas provas disputadas em piscina de 25m ou 50m disputadas entre 1 de Outubro de 2015 e 20 de Dezembro de 2015. 		<ul style="list-style-type: none"> • Integração do Grupo de Elite FPN 	
OBSERVAÇÕES: Poderão ser incluídos nadadores sob proposta da DTN em função da proximidade aos critérios de seleção estabelecidos			

MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA			
DATA	6 e 7 de Fevereiro 2016	LOCAL	Jamor, Lisboa (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Obtenção de mínimos de integração na PREPOL • Obtenção de Mínimos para Campeonato Europeu 2016 • Obtenção de mínimos JO 2016 • Avaliação estado de forma 	

MEETING INTERNACIONAL PÓVOA			
DATA	13 e 14 de Fevereiro 2016	LOCAL	Póvoa de Varzim (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJECTIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Obtenção de mínimos de integração na PREPOL • Obtenção de Mínimos para Campeonato Europeu 2016 • Obtenção de mínimos JO 2016 • Avaliação estado de forma 	

ESTÁGIO ALTITUDE			
DATA	15 a 26 de Fevereiro 2016	LOCAL	Serra Nevada (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<p>Integrado no plano de preparação da nadadora Ana Monteiro, este estágio integrará mais 4 nadadores que serão convidados em função dos níveis de referência de acordo com as tabelas em vigor no PAR 2016.</p> <p>Serão escolhidos preferencialmente os nadadores com marcas correspondentes a níveis de referência mais elevados.</p> <p>Os nadadores já referenciados em função dos resultados obtidos na Época transata e da época de 2015-2016 poderão candidatar-se até ao próximo dia 20 de Dezembro de 2015</p>		<p>Proporcionar condições de treino em altitude aos atletas referenciados neste grupo</p>	

CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO			
DATA	11 a 13 de Março 2016	LOCAL	Jamor (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Obtenção de mínimos de integração na PREPOL • Obtenção de Mínimos para Campeonato Europeu 2016 • Obtenção de mínimos JO 2016 • Integração AR 	

OPENDE ESPANHA			
DATA	19 a 22 de Março 2016	LOCAL	Málaga
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores com mínimos para o campeonato da Europa de PL. 2016 • Nadadores que obtenham o nível de referência correspondente à coluna F. Para este efeito serão considerados os resultados obtidos em Piscina de 50mna época de 2015-2016 até 13 de Março 2016 		<ul style="list-style-type: none"> • Obtenção de mínimos de integração na PREPOL • Obtenção de Mínimos para Campeonato Europeu 2016 • Obtenção de mínimos JO 2016 • Integração AR • 5 Pódios • 10 Finais • 12 Meias-Finais 	

II CONTROLO – AVALIAÇÃO SELEÇÃO SÉNIOR JOVEM			
DATA	2 e 3 de Abril de 2016	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<p>Até um máximo de 16 Nadadores, sem discriminação de género, cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos (em valor percentual) da tabela de referenciação. Coluna G</p> <p>Serão considerados os resultados obtidos em piscina de 50m, Época 2015-2016 até ao dia 22 de Março de 2016</p>		<ul style="list-style-type: none"> Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes 	

CAMPEONATO EUROPEUDE PISCINA LONGA			
DATA	17 a 22 de Maio 2016	LOCAL	Londres (GB)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela em baixo) Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 50 metros, com cronometragem eletrónica O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 8 de Fevereiro 2015 e 22 de Março de 2016 		<p>Obtenção de 10 classificações até ao 16º Lugar</p> <p>Obtenção de um mínimo de 4 classificações até ao 8º Lugar</p>	

Masculinos	Masculinos	PROVA	Femininos	Femininos
93 e depois	92 e antes		92 e antes	93 e depois
00:22,81	00:22,47	50 LIV	00:25,48	00:25,86
00:50,62	00:49,88	100 LIV	00:55,60	00:56,43
01:51,08	01:49,45	200 LIV	02:00,12	02:01,90
03:56,64	03:53,18	400 LIV	04:14,99	04:18,78
08:09,63	08:02,47	800 LIV	08:41,15	08:48,89
15:36,83	15:23,12	1500 LIV	16:43,24	16:58,14
00:26,16	00:25,78	50 COS	00:28,89	00:29,31
00:56,09	00:55,27	100 COS	01:01,86	01:02,78
02:02,17	02:00,38	200 COS	02:13,46	02:15,44
00:28,27	00:27,86	50 BRU	00:31,82	00:32,29
01:01,95	01:01,04	100 BRU	01:09,04	01:10,07
02:15,00	02:13,03	200 BRU	02:29,60	02:31,82
00:24,12	00:23,77	50 MAR	00:26,81	00:27,20
00:53,83	00:53,05	100 MAR	00:59,77	01:00,66
02:00,30	01:58,54	200 MAR	02:12,45	02:14,42
02:02,99	02:01,19	200 EST	02:15,32	02:17,33
04:25,69	04:21,80	400 EST	04:47,34	04:51,61

Tabela 2 - Mínimos de acesso ao CEPL 2016

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	28 e 29 de Maio de 2016	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes • Obtenção de mínimos Campeonato do Mundo 2017 	

MEETING INTERNACIONAL DO PORTO			
DATA	4 e 5 de Junho de 2016	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes • Obtenção de mínimos Campeonato do Mundo 2017 	

CAMPEONATO NACIONAL DE JUV E ABS - OPEN DE PORTUGAL			
DATA	21a 24 de Julho de 2016	LOCAL	Jamor (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Integração AR • Controlo do estado de forma dos nadadores com mínimo JO • Obtenção de mínimos Campeonato do Mundo 2017 	

JOGOS OLÍMPICOS RIO JANEIRO			
DATA	7 a 13 de Agosto de 2016	LOCAL	RIO DE JANEIRO (BRA)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais • Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 50 metros, com cronometragem eletrónica • O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 1 de Março de 2015 e 5 de Junho de 2016 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Classificação entre os 16 primeiros • Obtenção de Mínimos CMPL 2017 	
OBSERVAÇÕES: consultar Critérios específicos no comunicado nº 26-15 de 31-07-2015 http://www.fpnatacao.pt/sites/default/files/repository/content/files/27885/2015-07-31/comunicado-fpn-no-26-15.pdf			

CAMPEONATO DO MUNDO DE PISCINA CURTA			
DATA	Dezembro de 2016	LOCAL	Windsor (CAN)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela em baixo) Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 25 metros, com cronometragem eletrónica O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 1 de Outubro 2015 e 13 de Novembro de 2016 		<ul style="list-style-type: none"> A definir 	

Masculinos	Masculinos	PROVA	Femininos	Femininos
94e depois	93e antes		93e antes	94 e depois
00:21,84	00:21,62	50 LIV	00:24,67	00:24,92
00:48,29	00:47,81	100 LIV	00:53,57	00:54,11
01:44,55	01:43,51	200 LIV	01:55,87	01:57,03
03:44,37	03:42,15	400 LIV	04:06,44	04:08,90
		800 LIV	08:28,33	08:33,41
14:58,55	14:49,65	1500 LIV		
00:24,14	00:23,90	50 COS	00:27,30	00:27,57
00:51,87	00:51,36	100 COS	00:58,26	00:58,84
01:55,19	01:54,05	200 COS	02:05,76	02:07,02
00:27,15	00:26,88	50 BRU	00:30,72	00:31,03
00:58,83	00:58,25	100 BRU	01:06,13	01:06,79
02:09,30	02:08,02	200 BRU	02:22,36	02:23,78
00:23,40	00:23,17	50 MAR	00:26,11	00:26,37
00:51,51	00:51,00	100 MAR	00:57,80	00:58,38
01:55,57	01:54,43	200 MAR	02:08,34	02:09,62
00:54,09	00:53,55	100 EST	01:00,64	01:01,25
01:57,47	01:56,31	200 EST	02:10,46	02:11,76
04:11,58	04:09,09	400 EST	04:37,23	04:40,00

Tabela Mínimos C M P C 2016

CAMPEONATO DO MUNDO DE PISCINA LONGA			
DATA	Agosto 2017	LOCAL	Budapeste (HUN)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais (Tabela) Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 50 metros, com cronometragem eletrónica O prazo para obtenção de mínimos decorre entre 17 de Maio de 2016 e 18 de Junho de 2017. 		. A definir	

Masculinos	Masculinos	PROVA	Femininos	Femininos
95e depois	94e antes		94e antes	95e depois
00:22,58	00:22,47	50 LIV	00:25,18	00:25,31
00:49,17	00:48,93	100 LIV	00:54,90	00:55,17
01:48,27	01:47,73	200 LIV	01:58,68	01:59,27
03:49,29	03:48,15	400 LIV	04:10,57	04:11,82
07:56,68	07:54,31	800 LIV	08:38,56	08:41,15
15:17,35	15:12,79	1500 LIV	16:32,04	16:37,00
00:25,42	00:25,29	50 COS	00:28,52	00:28,66
00:54,33	00:54,06	100 COS	01:00,61	01:00,91
01:59,14	01:58,55	200 COS	02:11,53	02:12,19
00:27,65	00:27,51	50 BRU	00:31,22	00:31,38
01:00,65	01:00,35	100 BRU	01:07,58	01:07,92
02:11,77	02:11,11	200 BRU	02:25,91	02:26,64
00:23,79	00:23,67	50 MAR	00:26,49	00:26,62
00:52,55	00:52,29	100 MAR	00:58,48	00:58,77
01:57,87	01:57,28	200 MAR	02:09,77	02:10,42
02:00,82	02:00,22	200 EST	02:13,41	02:14,08
04:19,19	04:17,90	400 EST	04:43,06	04:44,48

Tabela Mínimos C M P C 2016

4.3. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

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

Pretende-se assim continuar a proporcionar as melhores condições possíveis para a preparação destes escalões etários.

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

Como critérios globais de acesso ao Plano de Preparação da Seleção Nacional Júnior, temos:

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: masculinos de 1998/1999 e femininos de 1999/2000;
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um nadador no Regime de Alto Rendimento;
- Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.
- Obtenção de pelo menos um resultado correspondente à coluna J da tabela de referência em anexo.

4.3.1. NADADORES INTEGRADOS

Com base nas tabelas em vigor até ao final da época 2014-2015 obtiveram resultados para integrar o grupo Seleção Júnior os seguintes nadadores:

Nadador(a)	Clube	Prova	Resultado
Ana Rita Faria	FCP	200L	2:07,22
Beatriz Ranito	SCP	800L	9:06,36
Frederico Riachos	NSCG	100L	0:52,63
Guilherme Pina	BSN	1500L	15:43,55
Giovanna Vargas	DNMG	400E	5:01,52

Inês Henriques	PIMPÕES	200M	2:20,04
João Carlos Silva	GDNVNF	200M	2:05,32
João Vital	ADCCIMM	400E	4:25,23
José Luz	NSCG	400L	4:10,54
José Paula Carvalho	SFUAP	200M	2:04,49
Madalena Azevedo	SAD	400E	4:58,90
Maria Francisca Cabral	FCP	200L	2:07,23
Raquel Gomes Pereira	SAD	200B	2:33,90
TamilaHolub	SCP	800L	8:45,53

Assim, este grupo é constituído por estes nadadores e por aqueles que no decorrer da época de 2015-2016 venham a conseguir resultados correspondentes à coluna J da tabela de referência em anexo ou sejam considerados pela direção técnica nacional como possuidores de potencial de evolução suscetível de poderem vir a obter esses mesmos resultados.

4.3.2. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2015 e 2016, da Seleção Nacional Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
07 e 08 NOVEMBRO 2015	MEETING INTERNACIONAL ALGARVE	V.R.Sto ANTÓNIO
14 e 15 NOVEMBRO 2015	TORNEIO VALE DO SOUSA	FELGUEIRAS
11a13 DEZEMBRO 2015	CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO PC	FLUVIAL (POR)
27 DEZEMBRO 2015	Concentrações de Treino (inicio)	Jamor; Póvoa; Coimbra
9 e 10 JANEIRO 2016	I CONTROLO; AVALIAÇÃO e PREPARAÇÃO	RIO MAIOR (POR)
22 a 24 JANEIRO 2016	FLANDERS CUP	ANTUÉRPIA (BEL)
11 a 13 MARÇO 2016	CAMPEONATOS NACIONAIS JUV/JUN/ABS	JAMOR (POR)
19 a 22 MARÇO 2016	OPEN DE ESPANHA	MÁLAGA (ESP)
02 e 03 ABRIL 2016	II CONTROLO; AVALIAÇÃO e PREPARAÇÃO	RIO MAIOR (POR)
28e29 MAIO 2016	MEETING INTERNACIONAL COIMBRA	COIMBRA
03 e 04 JUNHO 2016	MEETING INTERNACIONAL PORTO	PORTO
08 a 19 JUNHO 2016	ESTÁGIO ALTITUDE	S. NEVADA (ESP)
26 JUNHO 2016	Concentrações de Treino (Fim)	Jamor; Póvoa; Coimbra
06 a 11 JULHO	CAMPEONATO EUROPA JUN IORES	Hodmezovasarhely (HUN)

4.3.3. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a preparação dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definição dos objetivos a atingir em cada competição, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETIÇÕES DE PREPARAÇÃO E AVALIAÇÃO**

1. Flanders Cup
2. Meetings Internacionais em representação Seleção Nacional
3. Meetings Internacionais disputados em Portugal

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE ALTA**

- Campeonato Nacional Absoluto PC
- Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores
- Campeonato Nacional Absoluto - Open de Portugal

- **COMPETIÇÕES DE PRIORIDADE MÁXIMA**

1. Campeonato Europeu de Juniores
2. Open de Espanha

4.3.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

MEETING INTERNACIONAL ALGARVE			
DATA	07 e 08 Novembro	LOCAL	V. R. Sto António (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none">• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes• Critérios de seleção para o I Controlo – Avaliação e Preparação e Flanders Cup	

TORNEIO VALE DO SOUSA			
DATA	14 e 15 Novembro 2015	LOCAL	Felgueiras (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none">• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes• Critérios de seleção para o I Controlo – Avaliação e Preparação e Flanders Cup	

CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO PISCINA CURTA			
DATA	11 a 13 de Dezembro de 2015	LOCAL	Porto - Fluvial (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes • Critérios de seleção para o I Controlo – Avaliação e Preparação e Flanders Cup 	

I CONTROLO – AVALIAÇÃO SELEÇÃO JÚNIOR			
DATA	9 e 10 de Janeiro de 2016	LOCAL	Rio Maior (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Serão convidados todos os nadadores que se encontrem na listagem – Nadadores integrados • Até um máximo de 20 Nadadores, sem discriminação de género, cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos (em valor percentual) da tabela de referência. Coluna J 		<ul style="list-style-type: none"> • Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes 	

FLANDERS CUP			
DATA	22 a 24 de Janeiro de 2016	LOCAL	Antuérpia (BEL)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Nadadores que consigam obter os mínimos referentes à tabela de referência coluna I – Piscina de 25m ou 50m entre 1 de Outubro de 2015 e 20 de Dezembro de 2015 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes • Obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de Juniores 2015 • Experiência internacional de elevado nível 	
OBSERVAÇÕES: No caso de não se atingirem a cota total de 8 nadadores poderão ser convocados nadadores em função da aproximação ao mínimo estabelecido em valor percentual.			

CAMPEONATO NACIONAL DE JUV / JUN E ABS			
DATA	11 a 13 de Março 2016	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes 	

OPEN DE ESPANHA			
DATA	19 a 22 de Março de 2015	LOCAL	Málaga (ESP)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 8 Nadadores, sem discriminação de género, cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos (em valor percentual) dos mínimos de referência (tabela 1) Piscina de 50m Coluna I • Serão considerados resultados obtidos entre 1 de Outubro de 2015 e 13 de Março de 2016. 		<ul style="list-style-type: none"> • Obtenção de mínimos para o Campeonato Europeu de Júniores 2016 • Experiência internacional de elevado nível 	

II CONTROLO – AVALIAÇÃO			
DATA	2 e 3 de Abril de 2016	LOCAL	Lisboa - Jamor (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<p>Até um máximo de 16 Nadadores, sem discriminação de género, cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos (em valor percentual) da tabela de referência. Coluna J.</p> <p>Serão considerados os resultados obtidos em piscina de 50m, Época 2015-2016 até ao dia 22 de Março de 2016</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes 	

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	28 e 29 de Maio de 2016	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes 	

MEETING INTERNACIONAL DO PORTO			
DATA	03 e 04 de Junho 2016	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<p>Até um máximo de 16 Nadadores, sem discriminação de género, cujos resultados cumpram ou se encontrem mais próximos (em valor percentual) da tabela de referência. Coluna J.</p> <p>Serão considerados os resultados obtidos em piscina de 50m, Época 2015-2016 até ao dia 22 de Março de 2016</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes • Obtenção de mínimos para o Campeonato do Mundo de Júniores 2015 	

III ESTÁGIO PREPARAÇÃO ESPECÍFICA			
DATA	10a 19 de Junho	LOCAL	Loulé
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Nadadores que tenham cumprido (pelo menos) 1 mínimo de acesso ao Campeonato da Europa de Júniores 2016 		<ul style="list-style-type: none"> Preparação Específica para o campeonato Europeu de Júniores. 	

CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES 2016			
DATA	6 a 11 de Julho	LOCAL	Hodmezovasarhely (HUN)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJECTIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Cumprimento de, pelo menos, 1 mínimo de acesso ao Campeonato Europeu de Júniores 2016 Os mínimos têm de ser efetuados em competições oficiais, realizadas em piscina de 50 metros, com cronometragem electrónica O prazo para obtenção de mínimos decorrerá entre 1 de Junho de 2015 e 4 de Junho de 2016 		<ul style="list-style-type: none"> Integração de todos os nadadores no Regime de Alto Rendimento Participação de todos os nadadores em (pelo menos) 1 Meia-Final ou classificação correspondente Experiência internacional de elevado nível 	

TABELA MÍNIMOS CAMPEONATOS EUROPEUS DE JUNIORES – 2016		
PROVAS	FEMININOS	MASCULINOS
	1999 – 02	1998 – 01
50 Livres	00:26,52	00:23,29
100 Livres	00:57,35	00:50,89
200 Livres	02:04,29	01:52,91
400 Livres	04:20,28	03:56,49
800 Livres	09:00,14	08:19,94
1500 Livres	17:07,01	15:48,91
50 Costas	00:29,87	00:26,27
100 Costas	01:04,40	00:57,11
200 Costas	02:18,69	02:04,52
50 Bruços	00:32,77	00:28,90
100 Bruços	01:12,00	01:04,03
200 Bruços	02:35,72	02:18,20
50 Mariposa	00:27,66	00:24,64
100 Mariposa	01:02,26	00:55,10

TABELA MÍNIMOS CAMPEONATOS EUROPEUS DE JUNIORES – 2016

200 Mariposa	02:17,12	02:03,64
200 Estilos	02:21,22	02:05,75
400 Estilos	04:57,62	04:29,61

4.4. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

O desenvolvimento a médio e longo prazo da natação 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 maturação em curso, não terão ainda demonstrado em ambiente competitivo todas as suas potencialidades.

O Projeto Pré-Júnior tem duas dimensões fundamentais:

- Por um lado, a identificação dos traços morfofuncionais, técnicos e psicológicos dos nadadores pré-juniores que predispõem para potencialidades individuais ou que evidenciam algumas lacunas de preparação;
- E, por outro, possibilitar competição com elevada carga motivacional a um grupo alargado de praticantes, promovendo o espírito de seleção nacional e o desenvolvimento dos aspetos específicos da participação competitiva de nível elevado.

Como critérios globais de acesso ao Plano de Preparação da Seleção Nacional Pré-Júnior, temos:

- Idades correspondentes aos anos de nascimento: masculinos de 2000 e 2001 e femininos de 2001 e 2002;
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um nadador no Regime de Alto Rendimento;
- Disponibilidade no cumprimento total do plano;
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

4.4.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2015/2016, da Seleção Nacional Pré-Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
10 OUTUBRO 2015	CONCENTRAÇÃO DE TREINO PRÉ-JÚNIOR (INTERTERRITORIAL)	ANL-ANDS ANDL-ANCNP-ANC ANNP-ANMIN-ARNN ANIC-ANALEN-ANALG ANARA ANMAD
21 e 22 NOVEMBRO 2015	TORNEIO DE FUNDO	Por AT
4 a 6 DEZEMBRO 2015	TORNEIO ZONAL DE JUVENIS	NORTE (ANC) SUL (ANL)
9 e 10 OU 16 e 17 JANEIRO 2016	ESTÁGIO PRÉ-JÚNIOR (ZONAL)	NORTE (ANC) SUL (ANL)
6 e 7 FEVEREIRO 2016	MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA	LISBOA
13 e 14 FEVEREIRO 2016	MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM	PÓVOA DE VARZIM
11 a 13 MARÇO 2016	CAMPEONATOS NACIONAIS JUVENIS/JUNIORES/ABSOLUTOS	JAMOR - LISBOA
29 a 31 MARÇO 2016	ESTÁGIO PRÉ-JÚNIOR (NACIONAL)	A indicar
1 a 3 ABRIL 2016	MULTINATIONS YOUTH	LIMASSOL (CHIPRE)
28 e 29 MAIO 2016	MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA	COIMBRA
4 e 5 JUNHO 2016	MEETING INTERNACIONAL DO PORTO	PORTO
JUNHO/JULHO 2016	COMPETIÇÃO INTERNACIONAL	A INDICAR
21 a 24 JULHO 2016	CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS/OPEN DE PORTUGAL	JAMOR - LISBOA
8 OUTUBRO 2016	CONCENTRAÇÃO DE TREINO PRÉ-JÚNIOR (INTERTERRITORIAL)	ANL-ANDS ANDL-ANCNP-ANC ANNP-ANMIN-ARNN ANIC-ANALEN-ANALG ANARA ANMAD

4.4.2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

No sentido de ajustar a preparação dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definição dos objetivos a atingir em cada competição, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETIÇÕES DE AVALIAÇÃO E SELEÇÃO**

- 1º) Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos
- 2º) Torneio Zonal de Juvenis
- 3º) Meeting Internacional da Póvoa de Varzim
- 3º) Meeting Internacional de Coimbra
- 3º) Meeting Internacional de Lisboa
- 3º) Meeting Internacional do Porto
- 7º) Torneio de Fundo

- **COMPETIÇÕES PRIORITÁRIAS**

- 1º) Campeonato Nacional de Juvenis e Absolutos - Open de Portugal
- 2º) Competição Internacional de referência
- 3º) MultinationsYouthMeet

4.4.3. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS

CONCENTRAÇÃO DE TREINO DE JUVENIS (INTER TERRITORIAL)			
DATA	10 de Outubro de 2015	LOCAL	ANL-ANDS, ANDL-ANCNP-ANC, ANNP-ANMIN-ARNN, ANIC-ANALEN-ANALG, ANARA, ANMAD(POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">• 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.• 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. <p>- Resultados dos Campeonatos Nacionais de Juvenis/Open de Portugal de 2014-2015 (Juvenis A) e dos Campeonatos Nacionais de Infantis de 2014-2015 (Juvenis B)</p>		<ul style="list-style-type: none">• Referenciação dos nadadores• Enquadramento no espírito da Seleção Nacional Pré-Júnior <p><u>Nota: esta ação é organizada pelas Associações Territoriais, sob a coordenação da FPN.</u></p>	

<p>Critério de seleção - 6 nadadores de cada escalão/sexo serão selecionados da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordenação do estágio entre DTN/FPN e DTRs envolvidos, sendo a responsabilidade de organização das ATs (DTRs respetivos). • Presença nos estágios dos DTRs e convite aos técnicos dos nadadores convocados. • 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. 	

TORNEIO DE FUNDO			
DATA	21 e 22 de Novembro de 2015	LOCAL	Por AT (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. • Competição de seleção para o Estágio de Juvenis (Zonal) e para o Meeting Internacional de Lisboa. 	

TORNEIO ZONAL DE JUVENIS			
DATA	4 a 6 de Dezembro de 2015	LOCAL	Norte: ANC; Sul: ANL (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. • Competição de seleção para o Estágio de Juvenis (Zonal) e para o Meeting Internacional de Lisboa. 	

ESTÁGIO DE JUVENIS (ZONAL)			
DATA	9 e 10 ou 16 e 17 de Janeiro de 2016	LOCAL	Norte: ANC; Sul: ANL (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 56 nadadores (28 masculinos, 12 A e 12 B + 4 Juvenis A ou B; 28 femininos, 12 A e 12 B + 4 Juvenis A ou B), com base nos resultados do Torneio de Fundo e do Torneio Zonal de Juvenis. • Critério de seleção: 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. (a prova de 1500L apenas será considerada na seleção dos nadadores masculinos, utilizando-se os 800L na seleção dos nadadores femininos). • 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. 		<ul style="list-style-type: none"> • Referenciação dos nadadores da seleção nacional pré-júnior. • Avaliação e controlo de variáveis determinantes do rendimento desportivo. • Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação no Meeting Internacional de Lisboa e MultinationsYouthMeet. 	
Observações:			
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Presença no estágio dos DTR das ATs com nadadores envolvidos e convite aos técnicos dos nadadores convocados, sempre que haja disponibilidade em termos de estadia, sendo preferencialmente convidados os técnicos da AT onde se realiza 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 (ANMAD) e dos Açores (ANARA), as despesas são partilhadas (50%) entre a FPN e os clubes envolvidos. 			

MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA			
DATA	6 e 7 de Fevereiro de 2016	LOCAL	Lisboa (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 24 a 32 nadadores juvenis: 12 juvenis masculinos (com a possibilidade de serem incluídos até mais 4 nadadores juvenis masculinos) e 12 juvenis femininos (com a possibilidade de serem incluídos até mais 4 nadadoras juvenis), selecionados com base nos resultados do Torneio de Fundo e do Torneio Zonal de Juvenis. • Critério de seleção: 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 até 4 nadadores juvenis masculinos e até 4 juvenis femininos, em função do interesse estratégico da FPN.(a prova de 1500L apenas será considerada na seleção dos nadadores masculinos, utilizando-se os 800L na seleção dos nadadores femininos). • 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. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. • Experiência competitiva com eliminatórias e finais. • Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação no Estágio Pré-Júnior (Nacional) e Multinations Youth Meet (Competição de seleção). 	
Observações:			
<ul style="list-style-type: none"> • Presença de 4 DTRs das ATs com nadadores envolvidos, selecionados preferencialmente com base na AT com maior número de nadadores convocados (2 DTRs) e no nadador que apresenta a melhor pontuação FINA (2 DTRs). Caso o DTR não possa estar presente, será substituído por um treinador de um clube da mesma AT com mais nadadores envolvidos (1ª opção) ou por um treinador de um clube da mesma AT com o nadador que apresenta a melhor pontuação FINA (2ª opção). • Os nadadores presentes nesta seleção estarão em representação da seleção nacional pré-júnior, sendo considerada a sua pontuação em cada uma das provas para efeitos de classificação coletiva da Seleção Nacional Pré-Júnior. 			

MEETING INTERNACIONAL DA PÓVOA DE VARZIM			
DATA	13 e 14 de Fevereiro de 2016	LOCAL	Póvoa de Varzim (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. • Experiência competitiva com eliminatórias e finais. • Competição de seleção para o Estágio Pré-Júnior (Nacional) e Multinations Youth Meet. 	

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS, JUNIORES E ABSOLUTOS			
DATA	11 a 13 de Março de 2016	LOCAL	Jamor - Lisboa (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. • Experiência competitiva com eliminatórias e finais. • Competição de seleção para o Multinations Youth Meet, Meeting Internacional de Coimbra e Competição Internacional (a indicar). 	

ESTÁGIO PRÉ-JÚNIOR (NACIONAL)			
DATA	29 a 31 de Março de 2016	LOCAL	A indicar
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 10 nadadores juvenis: 5 juvenis masculinos e 5 juvenis femininos, selecionados com base nos resultados do Meeting Internacional de Lisboa, Meeting Internacional da Póvoa de Varzim e Campeonatos Nacionais de Juvenis. • Critério de seleção: 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). Serão selecionados os 5 nadadores com maior pontuação dentro dos 6 que foram escolhidos neste critério. • 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, quando o número de nadadores for inferior a 5. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores • Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação no Multinations Youth Meet (estágio de preparação). 	
Observações:			
<ul style="list-style-type: none"> • Presença de 2 técnicos de clubes, sendo selecionado preferencialmente 1 técnico do clube que tenha mais nadadores convocados e 1 técnico do clube que tenha o nadador que apresente a melhor pontuação FINA. 			

MULTINATIONS YOUTH MEET			
DATA	1 a 3 de Abril de 2016	LOCAL	Limassol (CHIPRE)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 10 nadadores juvenis: 5 juvenis masculinos e 5 juvenis femininos, selecionados com base nos resultados do Meeting Internacional de Lisboa, Meeting Internacional da Póvoa de Varzim e Campeonatos Nacionais de Juvenis. • Critério de seleção: 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) Serão selecionados os 5 nadadores com maior pontuação dentro dos 6 que foram escolhidos neste critério. • 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, quando o número de nadadores for inferior a 5. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. • Enquadramento na seleção nacional. • Experiência competitiva internacional. • Competição de seleção para o Meeting Internacional de Coimbra e Competição Internacional (a indicar). 	
Observações:			
<ul style="list-style-type: none"> • Presença de 2 técnicos de clubes, sendo selecionado preferencialmente 1 técnico do clube que tenha mais nadadores convocados e 1 técnico do clube que tenha o nadador que apresente a melhor pontuação FINA. 			

MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA			
DATA	28 e 29 de Maio de 2016	LOCAL	Coimbra (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 24 nadadores juvenis: 12 juvenis masculinos e 12 juvenis femininos, selecionados com base nos resultados do Campeonato Nacional de Juvenis e do Multinations Youth Meet. • Critério de seleção: 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). • 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. 		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. • Experiência competitiva com eliminatórias e finais. • Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação na Competição Internacional (Competição de seleção). 	
Observações:			
<ul style="list-style-type: none"> • Presença de 4 DTRs das ATs com nadadores envolvidos, selecionados preferencialmente com base na AT com maior número de nadadores convocados (2 DTRs) e no nadador que apresenta a melhor pontuação FINA (2 DTRs). Caso o DTR não possa estar presente, será substituído por um treinador de um clube da mesma AT com mais nadadores envolvidos (1ª opção) ou por um treinador de um clube da mesma AT com o nadador que apresenta a 			

melhor pontuação FINA (2ª opção).

- Os nadadores presentes nesta seleção estarão em representação da seleção nacional pré-júnior, sendo considerada a sua pontuação em cada uma das provas para efeitos de classificação coletiva da Seleção Nacional Pré-Júnior.

MEETING INTERNACIONAL DO PORTO			
DATA	4 e 5 de Junho de 2016	LOCAL	Porto (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none">• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.• Experiência competitiva com eliminatórias e finais.• Competição de seleção para a Competição Internacional (a indicar).	

COMPETIÇÃO INTERNACIONAL			
DATA	Junho/Julho 2016	LOCAL	A indicar
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">• 4 nadadores juvenis: 2 juvenis masculinos e 2 juvenis femininos, selecionados com base nos resultados do Campeonato Nacional de Juvenis, MultinationsYouthMeet, Meeting Internacional de Coimbra* e Meeting Internacional do Porto*.• Critério de seleção: Pré-seleção do 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).• Destes nadadores, serão selecionados 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos que apresentem a melhor posição no ranking europeu juvenil no ano de 2016 (15-16 anos, nos masculinos; 14-15 anos nos femininos) à data após o Meeting Internacional do Porto**, em provas realizadas nas competições acima indicadas. No caso de uma das provas acima indicadas não estar incluída no ranking europeu, a FPN ajustará esse ranking, inserindo a referida prova/tempo do nadador em falta para efeitos de seleção.• Se não for fiável a utilização do Ranking, utilizar-se-á o critério de referencial em função da proximidade percentual ao Mínimo para o Campeonato da Europa Júnior.• Caso um nadador tenha obtido mínimo para participação no Campeonato da Europa de		<ul style="list-style-type: none">• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores• Experiência competitiva internacional com eliminatórias e finais. <p><u>Nota:</u></p> <p><u>* Estas provas só serão contabilizadas se forem compatíveis com as datas definidas na Competição Internacional selecionada, procurando-se que estas provas sejam consideradas para esse efeito se forem realizadas com um mínimo de 20 dias de antecedência da prova em questão. Esta informação será disponibilizada e comunicada a todos os interessados e atualizada neste documento, aquando da definição do quadro competitivo internacional.</u></p> <p><u>** A data para consulta do ranking será sempre considerada a data após a publicação dos resultados da última prova considerada para efeitos de seleção.</u></p>	

<p>Juniões, e essa participação seja efetiva, esse nadador não será contabilizado para efeitos de seleção destes 4 nadadores, sendo selecionado o nadador seguinte na listagem em função do ranking.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caso um nadador tenha obtido mínimo para participação no Campeonato da Europa de Juniores, e essa participação não seja possível, esse nadador será automaticamente contabilizado para efeitos de seleção destes 4 nadadores, sendo as restantes vagas preenchidas com base nos critérios acima indicados, respeitando sempre o pressuposto da participação de 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos. 	
---	--

CAMPEONATOS NACIONAIS DE JUVENIS/OPEN DE PORTUGAL			
DATA	21 a 24 de Julho de 2016	LOCAL	Jamor – Lisboa (POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores. • Experiência competitiva com eliminatórias e finais. 	

CONCENTRAÇÃO DE TREINO DE JUVENIS (INTERTERRITORIAL)			
DATA	8 de Outubro de 2016	LOCAL	ANL-ANDS, ANDL-ANCNP-ANC, ANNP-ANMIN-ARNN, ANIC-ANALEN-ANALG, ANARA, ANMAD(POR)
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO		OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. <p>- Resultados dos Campeonatos Nacionais de Juvenis 2015-2016 (Juvenis A) e dos Campeonatos Nacionais de Infantis de 2015-2016 (Juvenis B).</p> <p>Critério de seleção - 6 nadadores de cada escalão/sexo serão selecionados da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		<ul style="list-style-type: none"> • Referenciação dos nadadores. • Enquadramento no espírito da Seleção Nacional Pré-Júnior. <p><u>Nota: esta ação é organizada pelas Associações Territoriais, sob a coordenação da FPN.</u></p>	

<p>mais do que uma especialidade, é selecionado o 2º nadador mais pontuado, e assim sucessivamente, com base nos critérios acima indicados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordenação do estágio entre DTN/FPN e DTRs envolvidos, sendo a responsabilidade de organização das ATs (DTRs respetivos). • Presença nos estágios dos DTRs e convite aos técnicos dos nadadores convocados. • 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. 	

5. QUADRO DE APOIO AOS TREINADORES COM PRATICANTES NO REGIME DE ALTO RENDIMENTO

Será dada continuidade à existência de um modelo particular de apoio à formação de treinadores com nadadores em Regime de Alto Rendimento (RAR), com o objetivo de poder dar uma resposta específica às necessidades formativas por eles sentidas.

Desse modo:

- Todos os treinadores com praticantes em RAR terão direito a inscrição gratuita em todas as ações de formação organizadas pela FPN, com exceção dos cursos de formação de treinadores;
- Treinadores que nos últimos 24 meses tenham tido nadadores integrados em RAR, terão direito a participar nas ações de formação da FPN, usufruindo de uma taxa de inscrição que corresponderá a 50% do valor fixado;
- Anualmente a FPN apoiará financeiramente a participação de até 3 (três) treinadores em ações de formação no âmbito do Treino Desportivo realizadas em território não nacional. Para tal, os interessados deverão enviar para a FPN a sua candidatura à respetiva ação, de acordo com os itens apresentados neste documento.

Este processo de candidatura deverá ser formalizado até 60 (sessenta) dias antes da data limite de inscrição, em ficha da FPN própria para o efeito, acompanhada pelos documentos comprovativos que forem solicitados.

Os fatores de ponderação na seleção dos candidatos serão os seguintes:

- Valor Desportivo do (s) respetivo (s) Nadador(s) integrado(s) em RAR;
- Temática da Ação / perfil e funções do candidato;
- Investimento do próprio – Participação em ações de formação nos últimos 2 anos;
- Apresentação posterior à comunidade técnica das comunicações presenciadas na Ação pelo candidato.

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

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A FPN para além de preocupações de natureza desportiva, entende a importância de condutas de excelência como algo que deve nortear a presença de nadadores nas Seleções Nacionais, e o exemplo que dão à sociedade desportiva em geral, e aos jovens nadadores em particular.

Representar Portugal deverá ser sempre um motivo de orgulho, acima de qualquer interesse particular.

Desse modo, todo e qualquer impedimento para cumprir alguma das atividades englobadas neste plano deve ser alvo de comunicação atempada ao Departamento Técnico da FPN, na qual constem os motivos desse impedimento.

Do cumprimento desta informação aliado à pertinência dos motivos apontados dependerá a continuidade de integração dos praticantes em futuras ações.

Terminamos com os votos de um excelente ano de trabalho que conduza a modalidade à obtenção de resultados desportivos de excelência.

ANEXO– Tabela Referência 1 – Piscina Curta (P25)

MASCULINOS

	A+	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
50L		00:21,54	00:21,65	00:21,76	00:21,86	00:22,08	00:22,19	00:22,40	00:22,62	00:22,72	00:22,83
100L		00:46,87	00:47,10	00:47,34	00:47,57	00:47,81	00:48,04	00:48,28	00:48,74	00:49,21	00:49,45
200L		01:45,27	01:45,80	01:46,32	01:46,85	01:47,90	01:48,43	01:49,48	01:50,01	01:50,53	01:51,06
400L		03:42,50	03:43,61	03:44,73	03:45,28	03:45,28	03:45,84	03:46,95	03:48,06	03:49,17	03:50,29
800L			00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00
1500L		14:50,49	14:54,94	14:59,39	15:03,85	15:12,75	15:17,20	15:23,88	15:26,11	15:30,56	15:35,01
50C		00:23,76	00:23,88	00:24,00	00:24,12	00:24,35	00:24,47	00:24,65	00:24,71	00:24,89	00:24,89
100C		00:51,36	00:51,62	00:51,87	00:52,13	00:52,64	00:52,90	00:53,41	00:53,80	00:53,93	00:54,18
200C		01:52,41	01:52,97	01:53,53	01:54,10	01:55,22	01:55,78	01:56,91	01:58,03	01:58,59	01:59,15
50B		00:26,18	00:26,31	00:26,44	00:26,57	00:26,83	00:26,97	00:27,23	00:27,36	00:27,49	00:27,49
100B		00:58,00	00:58,29	00:58,58	00:58,87	00:59,45	00:59,74	01:00,32	01:00,90	01:01,19	01:01,48
200B		02:05,65	02:06,28	02:06,91	02:07,53	02:08,79	02:09,42	02:10,68	02:11,30	02:12,25	02:12,56
50M		00:23,03	00:23,15	00:23,26	00:23,38	00:23,61	00:23,72	00:23,89	00:23,95	00:24,07	00:24,07
100M		00:51,07	00:51,33	00:51,58	00:51,84	00:52,35	00:52,60	00:53,11	00:53,62	00:53,88	00:54,13
200M		01:54,64	01:55,21	01:55,79	01:56,36	01:57,51	01:58,08	01:59,23	02:00,37	02:00,95	02:01,52
100E		00:53,53	00:53,80	00:54,07	00:54,33	00:54,87	00:55,14	00:55,67	00:55,94	00:56,21	00:56,47
200E		01:55,73	01:56,31	01:56,89	01:57,47	01:58,62	01:59,20	02:00,36	02:00,94	02:01,52	02:02,10
400E		04:09,19	04:10,44	04:11,68	04:12,93	04:15,42	04:16,67	04:19,16	04:20,40	04:21,65	04:22,90

FEMININOS

	A+	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
50L		00:24,73	00:24,85	00:24,98	00:25,10	00:25,35	00:25,47	00:25,66	00:25,97	00:26,09	00:26,21
100L		00:54,01	00:54,28	00:54,55	00:54,82	00:55,09	00:55,36	00:55,77	00:56,17	00:56,44	00:56,71
200L		01:57,58	01:58,17	01:58,76	01:59,34	01:59,93	02:00,52	02:01,40	02:02,28	02:02,87	02:03,46
400L		04:07,47	04:08,71	04:09,33	04:09,94	04:10,56	04:11,18	04:13,04	04:16,13	04:17,37	04:18,61
800L		08:27,01	08:29,55	08:32,08	08:33,35	08:34,62	08:37,15	08:42,22	08:47,29	08:49,83	08:52,36
1500L			00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00	00:00,00
50C		00:27,41	00:27,55	00:27,68	00:27,82	00:27,96	00:28,10	00:28,23	00:28,37	00:28,51	00:28,51
100C		00:58,55	00:58,84	00:59,14	00:59,43	01:00,01	01:00,31	01:00,60	01:01,18	01:01,48	01:01,62
200C		02:08,39	02:09,03	02:09,67	02:10,32	02:11,60	02:12,24	02:13,20	02:14,17	02:14,81	02:15,45
50B		00:30,93	00:31,08	00:31,24	00:31,39	00:31,55	00:31,70	00:31,86	00:32,01	00:32,17	00:32,17
100B		01:06,78	01:07,11	01:07,45	01:07,78	01:08,12	01:08,78	01:09,45	01:09,79	01:10,29	01:10,45
200B		02:23,48	02:24,20	02:24,91	02:26,35	02:27,07	02:27,78	02:28,50	02:30,65	02:31,37	02:32,09
50M		00:26,66	00:26,79	00:26,93	00:27,06	00:27,19	00:27,33	00:27,46	00:27,59	00:27,73	00:27,73
100M		00:58,32	00:58,61	00:58,90	00:59,49	00:59,78	01:00,36	01:00,65	01:01,24	01:01,82	01:01,97
200M		02:09,51	02:10,16	02:10,81	02:12,10	02:12,75	02:14,04	02:14,69	02:15,99	02:17,28	02:17,93
100E		01:00,67	01:00,97	01:01,28	01:01,88	01:02,19	01:02,79	01:03,10	01:03,70	01:04,31	01:04,46
200E		02:11,35	02:12,01	02:12,66	02:13,98	02:14,63	02:15,95	02:16,60	02:17,92	02:19,23	02:19,56
400E		04:35,47	04:36,85	04:38,22	04:39,60	04:40,98	04:42,36	04:43,73	04:49,24	04:52,00	04:53,38

ANEXO – Tabela Referência 2 – Piscina Longa (P50)

MASCULINOS

	A+	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
50L	00:21,96	00:22,18	00:22,29	00:22,40	00:22,51	00:22,73	00:22,84	00:23,07	00:23,29	00:23,40	00:23,51
100L	00:48,45	00:48,93	00:49,18	00:49,42	00:49,67	00:49,91	00:50,16	00:50,40	00:50,89	00:51,38	00:51,63
200L	01:46,98	01:48,05	01:48,59	01:49,13	01:49,67	01:50,75	01:51,29	01:52,37	01:52,91	01:53,45	01:53,99
400L	03:48,44	03:50,72	03:51,88	03:53,03	03:53,61	03:53,61	03:54,19	03:55,34	03:56,49	03:57,65	03:58,80
800L	07:54,81	07:59,56	08:01,96	08:04,35	08:06,75	08:11,55	08:13,94	08:18,74	08:19,94	08:22,34	08:23,54
1500L	15:03,38	15:12,41	15:16,98	15:21,54	15:26,10	15:35,22	15:39,79	15:46,63	15:48,91	15:53,47	15:58,03
50C	00:25,01	00:25,26	00:25,39	00:25,51	00:25,64	00:25,89	00:26,02	00:26,21	00:26,27	00:26,46	00:26,46
100C	00:53,98	00:54,52	00:54,79	00:55,06	00:55,34	00:55,88	00:56,16	00:56,70	00:57,11	00:57,25	00:57,52
200C	01:57,42	01:58,59	01:59,19	01:59,78	02:00,37	02:01,56	02:02,15	02:03,34	02:04,52	02:05,12	02:05,71
50B	00:27,38	00:27,65	00:27,79	00:27,93	00:28,07	00:28,35	00:28,48	00:28,76	00:28,90	00:29,04	00:29,04
100B	01:00,38	01:00,98	01:01,29	01:01,59	01:01,90	01:02,51	01:02,81	01:03,42	01:04,03	01:04,34	01:04,64
200B	02:10,94	02:12,25	02:12,91	02:13,57	02:14,23	02:15,56	02:16,22	02:17,54	02:18,20	02:19,19	02:19,52
50M	00:23,46	00:23,69	00:23,81	00:23,93	00:24,05	00:24,29	00:24,41	00:24,58	00:24,64	00:24,76	00:24,76
100M	00:51,96	00:52,48	00:52,74	00:53,00	00:53,27	00:53,79	00:54,05	00:54,58	00:55,10	00:55,37	00:55,63
200M	01:56,59	01:57,76	01:58,34	01:58,93	01:59,52	02:00,70	02:01,29	02:02,47	02:03,64	02:04,23	02:04,82
200E	01:59,14	02:00,33	02:00,93	02:01,53	02:02,14	02:03,34	02:03,94	02:05,14	02:05,75	02:06,35	02:06,95
400E	04:15,45	04:18,00	04:19,29	04:20,58	04:21,87	04:24,45	04:25,74	04:28,32	04:29,61	04:30,90	04:32,19

FEMININOS

	A+	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
50L	00:24,76	00:25,26	00:25,38	00:25,51	00:25,63	00:25,89	00:26,01	00:26,20	00:26,52	00:26,64	00:26,77
100L	00:54,06	00:55,14	00:55,42	00:55,69	00:55,97	00:56,24	00:56,52	00:56,93	00:57,35	00:57,62	00:57,90
200L	01:57,17	01:59,51	02:00,11	02:00,71	02:01,31	02:01,90	02:02,50	02:03,40	02:04,29	02:04,89	02:05,49
400L	04:06,55	04:11,48	04:12,74	04:13,37	04:14,00	04:14,62	04:15,25	04:17,14	04:20,28	04:21,54	04:22,80
800L	08:29,18	08:39,36	08:41,96	08:44,56	08:45,86	08:47,15	08:49,75	08:54,94	09:00,14	09:02,73	09:05,33
1500L	16:17,55	16:37,10	16:42,09	16:44,58	16:47,07	16:52,06	16:57,04	17:02,03	17:07,01	17:09,51	17:12,00
50C	00:28,29	00:28,86	00:29,00	00:29,14	00:29,29	00:29,43	00:29,58	00:29,72	00:29,87	00:30,01	00:30,01
100C	01:00,42	01:01,63	01:01,94	01:02,24	01:02,55	01:03,17	01:03,48	01:03,79	01:04,40	01:04,71	01:04,86
200C	02:10,12	02:12,72	02:13,39	02:14,05	02:14,71	02:16,04	02:16,70	02:17,70	02:18,69	02:19,36	02:20,02
50B	00:31,04	00:31,66	00:31,82	00:31,98	00:32,14	00:32,29	00:32,45	00:32,61	00:32,77	00:32,93	00:32,93
100B	01:07,55	01:08,90	01:09,25	01:09,59	01:09,93	01:10,28	01:10,97	01:11,66	01:12,00	01:12,52	01:12,69
200B	02:25,40	02:28,31	02:29,05	02:29,79	02:31,27	02:32,02	02:32,76	02:33,50	02:35,72	02:36,46	02:37,21
50M	00:26,20	00:26,72	00:26,86	00:26,99	00:27,12	00:27,26	00:27,39	00:27,53	00:27,66	00:27,79	00:27,79
100M	00:58,13	00:59,29	00:59,59	00:59,89	01:00,48	01:00,77	01:01,37	01:01,66	01:02,26	01:02,85	01:03,00
200M	02:08,03	02:10,59	02:11,24	02:11,90	02:13,20	02:13,86	02:15,16	02:15,81	02:17,12	02:18,43	02:19,08
200E	02:11,86	02:14,50	02:15,17	02:15,84	02:17,19	02:17,86	02:19,20	02:19,88	02:21,22	02:22,57	02:22,90
400E	04:37,89	04:43,45	04:44,87	04:46,28	04:47,70	04:49,12	04:50,53	04:51,95	04:57,62	05:00,45	05:01,87