



**FPN**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

# PLANO DE ALTO RENDIMENTO NATAÇÃO PURA 2017-2020



NATAÇÃO PURA



## ÍNDICE

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE .....	4
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO .....</b>	<b>8</b>
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO .....	8
2.2. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES .....	8
2.3. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES .....	9
<b>3. MODELO DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES .....</b>	<b>10</b>
3.1. BOLSAS E INCENTIVOS .....	10
3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS .....	10
3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS .....	11
3.2. APOIO AOS CLUBES COM PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO.....	12
3.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO.....	13
3.4. CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO.....	14
3.4.1. CENTRO FORMAÇÃO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATAÇÃO – RIO MAIOR. 14	
3.4.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO UNIVERSITÁRIO .....	15
3.5. CRITÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO.....	15
3.6. COMISSÃO TÉCNICA DE APOIO AO ALTO RENDIMENTO.....	16
3.7. REGULAMENTO DE EQUIPAMENTO DESPORTIVO .....	17
<b>4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO.....</b>	<b>18</b>
4.1. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR.....	20
4.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020 .....	20
4.1.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR.....	20
4.1.3. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2017 .....	21
4.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2017 .....	22
4.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR .....	29
4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020 .....	29
4.2.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR .....	30
4.2.3. NADADORES INTEGRADOS .....	30
4.2.4. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2017 .....	31
4.2.5. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	32
4.2.6. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2017 .....	32
4.3. SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR .....	36
4.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020 .....	36
4.3.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL SÉNIOR.....	36
4.3.3. NADADORES INTEGRADOS .....	38

4.3.4.	OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2017 .....	38
4.3.5.	CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	39
4.3.6.	CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2017 .....	39
<b>4.4.</b>	<b>CONCENTRAÇÕES DE TREINO .....</b>	<b>43</b>
<b>4.5.</b>	<b>CRITÉRIOS DE ACESSO.....</b>	<b>43</b>
<b>5.</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>44</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>.....</b>	<b>45</b>



## NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

---

## 1. INTRODUÇÃO

---

O presente documento destina-se a tutelar as medidas de apoio e o plano de alto rendimento desportivo para a disciplina de Nataçã Pura no quadriénio 2017-2020.

Sã aqui relevados os objetivos, os resultados que permitem inferir das possibilidades de virem a ser alcançados, o modelo de intervençã da Federaçã Portuguesa de Nataçã (FPN), as condições de preparaçã e as característic

No que se refere aos objetivos, eles resumem-se a um. Melhorar os resultados obtidos nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016. Para que nã fiquem quaisquer dúvidas sobre o desiderato, ele poderã ser alcançado, cumprindo qualquer um dos seguintes pontos:

- A) 1 resultado dentro dos 11 primeiros;
- B) 2 resultados dentro dos 13 primeiros;
- C) 3 resultados dentro dos semifinalistas ou dezasseis primeiros.

Partindo do pressuposto de que as condições de acesso aos próximos Jogos Olímpicos se manterã inalteradas, o mesmo ficarã previamente restrito aos nadadores que atingirem o mínimo de qualificaçã A da FINA. Este mínimo serã, como se espera, o tempo do décimo sexto classificado dos últimos Jogos Olímpicos. É com este conhecimento que o plano define ainda como meta adicional a participaçã de seis nadadores nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

Nesta perspetiva temporal, a hipótese de um diploma Olímpico, está fora do horizonte. Incluiremos, caso consideremos a sua exequibilidade, após a conclusã dos primeiros dois anos deste ciclo.

Quanto aos resultados a atingir, procedeu-se à construçã de um referencial de marcas a partir do resultado do décimo sexto classificado nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016, onde se encontram definidas as marcas para inclusã em cada um dos níveis de referenciaçã.

Consideramos a possibilidade de discutir com o Comité Olímpico de Portugal (COP), que todas as marcas que se situem a menos de meio por cento deste resultado possam definir o acesso às Bolsas de Preparaçã Olímpica (PREPOL), pelo menos até ao final de 2018. Caso este objetivo nã se cumpra, esse acesso serã obtido com a marca correspondente ao já referido décimo sexto classificado. Contudo se esta for a decisã do COP, a FPN assegurará aos nadadores que conseguirem as marcas uma bolsa correspondente a um percentual do valor atribuído pelo nível 3 da PREPOL.

Com base no referencial já supracitado, construíram-se todas as tabelas com os mínimos de acesso às principais competições internacionais para o quadriénio. Estas tabelas serão apenas condicionadas nos Campeonatos do Mundo de Piscina Longa pelos critérios de acesso específico para esta competição.

Os nadadores referenciados em cada um dos escalões acedem de forma imediata ao Plano de preparação definido pela FPN. É muito importante referir que este acesso só é possível mediante a obtenção de marcas nas competições previamente definidas.

Nota: Os nadadores referenciados no grupo de Elite poderão, se for esse o entendimento dos técnicos que os orientam, apresentar propostas de preparação que substituirão as que constituem este plano, para além das obrigatórias, e serão alvo de análise pela Direção Técnica Nacional desde que o seu valor global não exceda o que estava previsto para o plano definido.

Ficam igualmente definidas as condições de preparação de cada um dos nadadores e o modelo de apoio.

Parte integrante e decisiva deste plano é a definição das condições para o acesso e para a criação dos centros de alto rendimento sob a égide da FPN. Para além do já existente, Centro de Formação para o Alto Rendimento Desportivo em Rio Maior, pretende-se a criação de um Centro de Alto Rendimento destinado à compatibilização da preparação deste nível com a frequência do ensino universitário. Em paralelo concluir-se-á a listagem dos critérios para a referenciação dos clubes onde passará a existir a menção correspondente aos Clubes de Alto Rendimento que poderão constituir como se espera, uma alternativa a estes centros, com condições específicas de integração.

Como seria de esperar num plano, estão aqui reunidas as intenções que deverão ser concretizadas através de um conjunto de resultados que façam concluir da eficácia do modelo aqui utilizado.

Estão reproduzidas as condições que julgamos essenciais para a obtenção dos objetivos definidos. Cremos que é o momento de não contemplar quaisquer tipo de concessões à concretização do mesmo. Julgamos estarem reunidas as condições necessárias para fazer melhor, mas é indispensável que exista um contributo efetivo dos principais agentes deste processo que são os nadadores. Não aspiramos a que este seja o modelo ideal para chegar à meta desejada, estamos disponíveis para aceitar alternativas mas só quando estas forem assumidas pelos técnicos responsáveis, por cada um dos nadadores nas condições referidas e desde que sejam justificadas e cumpridas.

A entrada no regime do Alto Rendimento Desportivo na NataçãO passarà a estar, como sempre deveria, dependente não apenas da obtençãO de um resultado mas da efetiva concretizaçãO de um modelo de preparaçãO que seja compatível com o referido regime.

## 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 de um 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. Os mesmos podem ser consultados em <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=13>

### 2.2. 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 (AR) 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   FPN, para esta devolver ao IPDJ;
- O IPDJ procede ao registo efetivo e emite a declara o de registo do praticante em Alto Rendimento.

### **2.3. PERMANÊNCIA DOS PRATICANTES**

---

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

### 3. MODELO DE APOIO A PRATICANTES E TREINADORES

---

Este modelo tem como objetivo proporcionar a todos os intervenientes no Regime de AR um conjunto de apoios destinados a melhorar as condi es em que se processa a sua interven o.

#### 3.1. BOLSAS E INCENTIVOS

---

Não podendo esquecer a conjuntura econ mica vigente e a necessidade de garantir a sustentabilidade de todo o edifício da Nata o Portuguesa, pretende-se premiar a excelência verificada na participa o, resultados e classifica es dos nossos praticantes, nas principais competi es internacionais.

Para o presente ano, esse apoio ser  consubstanciado em:

- **Bolsas desportivas** a serem disponibilizadas mensalmente aos praticantes que cumpram com os critérios de integra o;
- **Incentivos** por resultados obtidos nas principais competi es internacionais.

##### 3.1.1. BOLSAS DESPORTIVAS

---

A integra o dos praticantes, em fun o do cumprimento da grelha de parametriza o, processa-se no mês seguinte   obten o do resultado.

**Tabela 1.** Critérios para obten o das bolsas desportivas.

Nível	Critérios	Dura�o	Valor
A (COP)	Semifinalista nos Jogos Olímpicos Tabela de Referência 2020 (16� JO)	12 Meses	(A definir pelo COP)
B (FPN)	Finalista nos Campeonatos da Europa de PL Semifinalista nos Campeonatos do Mundo PL Tabela de Referência 2020 (16� JO) + 0,5%	12 Meses	630�
C (FPN)	Classifica�o até 12� nos Campeonatos da Europa PL Tabela de Referência 2020 (16� JO) + 1%	12 Meses	450�

*Nota: Até   aprova o do projeto Tóquio 2020, as grelhas de integra o na PREPOL são os definidos no projeto Rio 2016.*

**Tabela 2.** Tabela de referen a o – bolsas desportivas 2017-2020.

MASCULINOS – P50M			PROVAS	FEMININOS – P50M		
A	B	C		A	B	C
00:22,10	00:22,21	00:22,32	<b>50L</b>	00:24,82	00:24,94	00:25,07
00:48,58	00:48,82	00:49,07	<b>100L</b>	00:54,50	00:54,77	00:55,05
01:47,15	01:47,69	01:48,22	<b>200L</b>	01:57,74	01:58,33	01:58,92
03:47,43	03:48,57	03:49,70	<b>400L</b>	04:08,34	04:09,58	04:10,82
15:01,97	15:06,48	15:10,99	<b>1500/800L</b>	08:33,73	08:36,30	08:38,87
00:53,99	00:54,26	00:54,53	<b>100C</b>	01:00,89	01:01,19	01:01,50
01:57,58	01:58,17	01:58,76	<b>200C</b>	02:10,68	02:11,33	02:11,99
01:00,26	01:00,56	01:00,86	<b>100B</b>	01:07,22	01:07,56	01:07,89
02:11,26	02:11,92	02:12,57	<b>200B</b>	02:26,58	02:27,31	02:28,05
00:52,08	00:52,34	00:52,60	<b>100M</b>	00:58,15	00:58,44	00:58,73
01:56,72	01:57,30	01:57,89	<b>200M</b>	02:09,21	02:09,86	02:10,50
01:59,77	02:00,37	02:00,97	<b>200E</b>	02:13,01	02:13,68	02:14,34
04:17,88	04:19,17	04:20,46	<b>400E</b>	04:38,91	04:40,30	04:41,70

### 3.1.2. INCENTIVOS POR RESULTADOS

1. A FPN premiar  com 750  os nadadores que obtenham recordes nacionais absolutos nas distâncias olímpicas, nos Campeonatos do Mundo, Campeonatos Europeus e Campeonatos Mundiais e Europeus Juniores.
2. A FPN premiar  os nadadores que acederem às classifica es de referência nas grandes competi es Internacionais de acordo com o seguinte critério:
  - Campeonato Mundo PL – 4000  (final) ou 2000  (meia final ou dezasseis primeiros) – Não cumulativo
  - Campeonato Europeu de PL – 2000  (final)
  - Campeonato Mundo PC – 2000  (final) ou 1000  (meia final ou dezasseis primeiros) – Não cumulativo
  - Campeonato Europeu de PC – 1000  (final)
  - Campeonato Mundo Juniores (\*) – 500  (Final) ou 250  (meia final ou dezasseis primeiros) – Não cumulativo
  - Campeonato Europeu Juniores (\*) – 250  (final)

**Deixa-se em aberto a possibilidade da existência de pr mios por classifica o dentro das Finais a acrescentar a esta verba, caso haja parceiros da FPN interessados no patrocínio dos mesmos.**

(\*) – Valores convertidos em apoio ao respetivo clube para aquisi o de equipamento específico para o treino de nata o.

3. A FPN premiar  a inclusão de atletas nos Rankings Mundiais de cada ano em fun o do seguinte critério:

Classifica�o	PL
1	15.000 €
2	12.750 €
3	11.250 €
4-6	9.000 €
7-8	7.500 €
9-10	6.000 €
11-20	4.500 €
21-30	3.000 €
31-40	1.000 €
41-50	500 €

4. Para além dos incentivos referidos entre 1 e 3 a FPN criar  uma bolsa de incentivos destinada a ser dividida entre os nadadores que ao longo da época e nas principais competi es internacionais disputadas se destacarem em termos de progressão das suas melhores marcas, da qualidade dos resultados e das classifica es obtidas, nomeadamente para os nadadores que obtiverem classifica es dentro dos dezasseis ou dos oito primeiros.

Nota: os incentivos serão atribuídos em regime de duodécimos com um valor mínimo de 250 .

### **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:

- Isen o de taxas de inscri o nos Meetings Internacionais realizados em Portugal, constantes no calendário da LEN;
- Isen o de taxas de inscri o nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais.

### 3.3. FPN/GACO: APOIO AO ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

---

#### - Apoio médico/nutricional

- Apoio médico do responsável clínico da FPN, Dr. Rui Escaleira (nadadores referenciados pela FPN, que não estejam a ser acompanhados por outro médico de medicina desportiva).

- Apoio médico no CAR Rio Maior (DESMOR), Dr. Luís Silva (nadadores integrados no CAR Rio Maior).

#### - Apoio fisioterapia/recupera o/preven o de lesões

- Apoio da equipa de fisioterapia da FPN ( ForPhysio e equipas de apoio em diferentes locais).

- Apoio da equipa de fisioterapia do CAR RM (DESMOR).

#### - Apoio psicológico/motivacional

- Apoio do elemento da FPN responsável por esta  rea, Dr. Diogo Monteiro (nadadores referenciados pela FPN, que não estejam a ser acompanhados por outro responsável nesta área e que solicitem este apoio).

- Apoio da equipa do CAR RM (DESMOR).

#### - Análise de prova

- Análise de prova nas principais competi es nacionais.

- Análise de prova nas principais competi es internacionais.

#### - Avalia o e controlo do treino:

- Avalia o antropométrica.

- Avalia o funcional.

- Equilíbrio muscular.

- Condi o física.

- Avalia o técnica.

- Avalia o fisiológica.

#### Calendariza o dos momentos de Avalia o e Controlo do Treino:

- In cio da época (Setembro/Outubro)

- Janeiro

- Outros momentos que sejam requeridos pelos técnicos dos nadadores referenciados.

#### Local das avalia es:

- Nadadores referenciados de clubes da Zona Norte: FADEUP/LABIOMEPE (Porto).

- Nadadores referenciados de clubes da Zona Sul e nadadores do CAR RM: CAR RM (Rio Maior).

### 3.4. CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

Os centros de alto rendimento desportivo funcionam sob a égide da FPN e procuram dar uma resposta em termos de condi es de prepara o para os atletas que revelem condi es para aceder ao regime de Alto Rendimento Desportivo.

#### 3.4.1. CENTRO FORMA O ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO NATA O – RIO MAIOR

O CFARDN de Rio Maior, funcionará a partir da época desportiva de 2017-2018, como centro preferencial para nadadores do Escalão Júnior que revelem potencial de participa o nos campeonatos Europeus desta categoria.

Com base nos resultados atingidos nos Campeonatos Nacionais de Inverno de piscina longa, a Dire o Técnica da FPN elaborar  uma listagem de todos os nadadores que revelem potencial para atingir este objetivo e com base na mesma procederá ao envio de convites aos clubes dos atletas em questão para integra o do Centro. Após esta primeira triagem e no caso de existirem vagas disponíveis, proceder-se-  a nova fase de convites em fun o dos resultados obtidos até ao final da época desportiva em piscina longa.

A todos os nadadores com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos que tenham obtido pelo menos um dos tempos da tabela 3, serão endereçados convites para integra o no Centro.

**Tabela 3.** Tabela de acesso   integra o no CFARDN Rio Maior 2017-2020.

Masculinos – P50		PROVA	Femininos – P50	
Juniores 1�o ano	Juvenis A		Juniores 1�o ano	Juvenis A
00:23,68	00:24,39	<b>50 LIV</b>	00:26,59	00:27,39
00:52,05	00:53,62	<b>100 LIV</b>	00:58,39	01:00,14
01:54,81	01:58,26	<b>200 LIV</b>	02:06,15	02:09,93
04:03,69	04:11,00	<b>400 LIV</b>	04:26,07	04:34,06
16:06,47	16:35,46	<b>1500/800 LIV</b>	09:10,41	09:26,93
00:57,85	00:59,59	<b>100 COS</b>	01:05,24	01:07,20
02:05,99	02:09,77	<b>200 COS</b>	02:20,01	02:24,21
01:04,57	01:06,51	<b>100 BRU</b>	01:12,02	01:14,18
02:20,65	02:24,87	<b>200 BRU</b>	02:37,05	02:41,76
00:55,80	00:57,48	<b>100 MAR</b>	01:02,30	01:04,17

Masculinos – P50		PROVA	Femininos – P50	
Juniores 1º ano	Juvenis A		Juniores 1º ano	Juvenis A
02:05,07	02:08,82	<b>200 MAR</b>	02:18,44	02:22,59
02:08,33	02:12,18	<b>200 EST</b>	02:22,51	02:26,78
04:36,32	04:44,61	<b>400 EST</b>	04:58,83	05:07,79

Nota:

1. Os nadadores que integrarem o CFARD Rio Maior nas condições anteriormente indicadas, têm como objetivo a obtenção de mínimos para o Campeonato Europeu de Juniores.
2. A possibilidade de endereçar convites a nadadores que revelem potencial inequívoco para atingirem os objetivos definidos, assim como a decisão sobre a não continuidade dos nadadores que não atinjam os mínimos referidos ficar  dependente de análise da Direção Técnica Nacional.

### 3.4.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO UNIVERSITÁRIO

---

Na época de 2017-2018 entrará em funcionamento um novo Centro de Alto Rendimento Desportivo destinado preferencialmente a nadadores que frequentem ou estejam em processo de acesso ao Ensino Superior. Este Centro será a resposta de continuidade para os nadadores do CFARD de Rio Maior e ao mesmo tempo para os nadadores referenciados para o Regime de Alto Rendimento que pretendam manter a sua continuidade neste regime.

Ao longo deste ciclo iremos desenvolver a informação específica, deixando desde já a garantia de que o processo de implementação deverá estar concluído até Març o de 2017 e incluir  a garantia de alojamento, alimentação, Estatuto de Atleta Universitário de Alto Rendimento, acesso ao treino em piscina de 50m e 25m em regime bidi rio, acesso a ginásio e sala de musculação.

### 3.5. CRITÉRIOS DE ATRIBUIÇÃO DAS PISTAS DE ALTO RENDIMENTO

---

As pistas que estão disponibilizadas pelas entidades gestoras dos complexos do Jamor, Coimbra e Póvoa de Varzim, destinam-se   melhoria das condições de treino dos melhores nadadores nacionais. Assim sendo,   prioritário que as mesmas sejam disponibilizadas preferencialmente a entidades que enquadrem nadadores que

cumpram as premissas definidas em baixo e que referem os critérios que, para este efeito, os consideram como nadadores de Alto Rendimento Desportivo.

1. Nadadores que se encontrem no Projeto Olímpico – Valora o 20 pontos.
  2. Nadadores que integrem o grupo S nior Elite da FPN – Nível B – 15 pontos; nível C – 12 pontos.
  3. Nadadores que integrem os projetos S nior Jovem ou Júnior da FPN – Valora o 7 pontos.
  4. Nadadores que estejam abrangidos pelo estatuto de Alto Rendimento Desportivo e não se encontrem em nenhum dos grupos anteriores – Valora o 7 pontos.
  5. Nadadores que tenham integrado qualquer Sele o Nacional na época transata e não estejam abrangidos por nenhum dos pontos anteriores – Valora o 5 pontos.
  6. Nadadores que tenham participado nas concentra es de treino da época anterior e não estejam abrangidos por nenhuma dos pontos anteriores – Valora o 2 pontos.
- A cada entidade/clube ser  atribuída uma pista por cada espaço de 2 horas cuja distribui o horária será previamente apresentada pela FPN.
  - As entidades serão escalonadas de acordo com a pontua o resultante do somatório dos pontos de valora o.
  - A cada entidade será permitido escolher até 8 horas de utiliza o semanal na primeira fase da atribui o dos horários.
  - Todas as entidades com valora o atribuída poderão usufruir da utiliza o das pistas.
  - Os nadadores integrados no projeto olímpico poderão usufruir de uma pista para utiliza o individual caso a mesma seja requerida ao abrigo do plano de prepara o específica do nadador.
  - A FPN apresentar  no início de cada época desportiva a valora o de cada entidade logo que estejam disponíveis dados relativos   filia o na época correspondente no limite até dia 12 de Outubro.

### **3.6. COMISSÃO TÉCNICA DE APOIO AO ALTO RENDIMENTO**

---

Esta comissão que será convidada a analisar cada uma das a es inseridas no PAR, ser  constituída pelos elementos do departamento técnico da FPN e pelos treinadores dos nadadores referenciados nos grupos Júnior, S nior Jovem e S nior Elite.

### **3.7. REGULAMENTO DE EQUIPAMENTO DESPORTIVO**

---

O mesmo pode ser consultado em:

<http://www.fpnatacao.pt/sites/default/files/repository/content/files/30485/2016-06-20/regulamento-equipamento-desportivo-fpn.pdf>

## 4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

---

O Plano de Alto Rendimento (PAR) para 2017-2020 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 excecional, 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.

Nota: Para este efeito, os treinadores dos Centros de AR da FPN são os treinadores dos nadadores que neles estão integrados.

Contempla-se, mais uma vez, o convite aos Diretores Técnicos Regionais para integrarem as atividades da Seleção Nacional Pré Júnior, especialmente nos 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 os 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 o período 2017-2020, subdividindo o mesmo em quatro escalões distintos: Seleção Nacional Pré Júnior (SNJuv); Seleção Nacional Júnior (SNJun); Seleção Nacional Sénior dividida em Seleção Nacional Elite (SNE) e Seleção Nacional Sénior Jovem (SNSJ).

## 4.1. SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

---

Esta será composta por nadadores com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos, nos masculinos, e entre os 14 e 15 anos, nos femininos. Para a época 2016-2017 serão os nadadores com idades correspondentes aos anos de nascimento de 2001 e 2002 nos masculinos e de 2002 e 2003, nos femininos.

### 4.1.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020

---

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no quadriénio 2017-2020, da Seleção Nacional Pré-Júnior será composto por:

- um estágio de referenciação;
- três Meetings Internacionais em território nacional;
- uma Competição Internacional Principal (Previsão, anos ímpares: FOJE; anos pares: Taça Latina);
- uma Competição Internacional Secundária (Taça Comen, ou outra), em alternativa à Competição Internacional Principal.
- Complementarmente, poderá ser equacionada pela DTN-FPN a participação numa Competição Internacional após os Campeonatos Nacionais de Inverno.

### 4.1.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL PRÉ-JÚNIOR

---

A tabela de referenciação para a Seleção Pré-Júnior é a que se apresenta de seguida (tabela 4).

Os tempos apresentados estão definidos para piscina de 50m, não sendo consideradas conversões de tempos de piscina de 25m ou outras.

**Tabela 4.** Tabela de referenciação – seleção pré-júnior 2017-2020.

MASCULINOS – P50M	PROVAS	FEMININOS – P50M
00:24,15	<b>50L</b>	00:27,12
00:53,08	<b>100L</b>	00:59,55
01:57,09	<b>200L</b>	02:08,65
04:08,52	<b>400L</b>	04:31,34
16:25,61	<b>1500/800L</b>	09:21,31
00:59,00	<b>100C</b>	01:06,53
02:08,48	<b>200C</b>	02:22,78
01:05,85	<b>100B</b>	01:13,45
02:23,43	<b>200B</b>	02:40,16
00:56,91	<b>100M</b>	01:03,54

MASCULINOS – P50M	PROVAS	FEMININOS – P50M
02:07,54	<b>200M</b>	02:21,18
02:10,88	<b>200E</b>	02:25,33
04:41,79	<b>400E</b>	05:04,74

#### 4.1.3. OPERACIONALIZAÇÃO PARA O ANO DE 2017

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional do ano de 2017, da Seleção Nacional Pré-Júnior, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
<b>11 e 12 Fevereiro</b>	Meeting Internacional Póvoa de Varzim	Póvoa de Varzim
<b>18 e 19 Fevereiro</b>	Meeting Internacional de Lisboa	Lisboa
<b>30 Março a 2 Abril</b>	Campeonatos Nacionais Juv/Jun/Abs	Coimbra
<b>Abril</b>	Competição Internacional	A indicar
<b>6-7 Maio (data limite)</b>	Torneio Nadador Completo	por AT
<b>27 e 28 Maio</b>	Meeting Internacional de Coimbra	Coimbra
<b>3 e 4 Junho</b>	Meeting Internacional do Porto	Porto
<b>24 e 25 Junho</b>	Taça Comen*	St. Raphael (FRA)
<b>20 a 23 Julho</b>	Campeonatos Nacionais de Juvenis/Open De Portugal	Jamor
<b>23 a 30 Julho</b>	Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE)**	Gyor (HUN)
<b>Novembro</b>	Torneio de Fundo	POR AT
<b>Novembro</b>	Meeting Internacional do Algarve	Vila Real St.º António
<b>Dezembro</b>	Torneio Zonal de Juvenis	ZONA NORTE (a indicar) ZONA SUL (a indicar)
<b>Previsão: 18 a 20 Dezembro</b>	Estágio Pré-Júnior	Vila Real St.º António

\* A participação na Taça Comen será uma alternativa à participação no FOJE 2017, para aqueles nadadores, que referenciados pela DTN-FPN, não reúnam as condições para participação na Competição Internacional Principal (FOJE 2017).

\*\* Caso algum nadador juvenil obtenha mínimos de acesso para participação nos Campeonatos da Europa de Júniores, a DTN-FPN poderá equacionar a participação desse nadador na referida competição, em função do interesse estratégico da FPN e do percurso desportivo do nadador.

#### 4.1.4. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E OBJETIVOS PARA O ANO 2017

<b>MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA</b>			
<b>DATA</b>	18 a 19 Fevereiro 2017	<b>LOCAL</b>	Lisboa
<b>COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO</b>			
Os juvenis B serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torneio Zonal de Juvenis.</li> </ul>			
Os juvenis A serão selecionados com base nos resultados das seguintes competições:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torneio Zonal de Juvenis.</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2015-2016).</li> </ul>			
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>			
<b>Número de nadadores:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previsão: 18 nadadores (9 masculinos, 9 femininos).</li> </ul>			
<b>Cráterios de seleção:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os nadadores Juvenis A que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr�-Júnior (Tabela de Referenciação Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2015-2016).</li> <li>• 18 Juvenis (9 masculinos A e/ou B e 9 femininos A e/ou B), com base nos resultados do Torneio Zonal de Juvenis: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> <li>- A prova de 1500L será apenas considerada na seleção dos nadadores masculinos, utilizando-se os 800L na seleção dos nadadores femininos.</li> <li>- Sempre que após esta seleção existam ainda vagas para preenchimento (quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade ou previamente referenciado/selecionado por obtenção de mínimo, e o número de nadadores referenciados não implique um aumento do número de participantes), serão selecionados os restantes nadadores que apresentem a prova com pontuação FINA mais elevada, tendo em consideração que: <ol style="list-style-type: none"> <li>(i) s� poderão, nestas vagas adicionais, ser selecionados 2 nadadores em cada prova;</li> <li>(ii) o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo de 9 nadadores masculinos e 9 nadadores femininos.</li> </ol> </li> </ul> </li> </ul>			
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.</li> <li>• Experi�ncia competitiva com eliminat�rias e finais.</li> <li>• Enquadramento na seleção nacional, com vista � participação nas diversas competições da seleção pr�-júnior.</li> </ul>			
<b>Observa�es:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenç�a 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 (1� opção) ou por um treinador de um clube da mesma AT com o nadador que apresenta a melhor pontuação FINA (2� opção).</li> <li>• Os nadadores presentes nesta seleção estarão em representação da seleção nacional pr�-júnior, sendo considerada a sua pontuação em cada uma das provas para efeitos de classificação coletiva da Seleção Nacional Pr�-Júnior.</li> </ul>			

<b>COMPETIÇÃO INTERNACIONAL</b>			
<b>DATA</b>	A indicar (Abril)	<b>LOCAL</b>	A indicar
<b>COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO</b>			
Os juvenis B serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.</li> </ul>			
Os juvenis A serão selecionados com base nos resultados das seguintes competiç�es:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2015/2016).</li> </ul>			
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>			
<b>Número de nadadores:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previsão: 8 nadadores (4 masculinos, 4 femininos).</li> </ul>			
<b>Crêterios de seleção:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr�-Júnior (Tabela de Referenciação Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.</li> <li>• Os nadadores Juvenis A que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr�-Júnior (Tabela de Referenciação Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2015-2016), <u>desde que durante os Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos nenhum nadador juvenil tenha obtido melhor tempo na respetiva prova.</u></li> </ul>			
<p>- Caso o número de nadadores de cada sexo que tenham cumprido o critério anterior (Tabela de Referenciação da Seleção Pr�-Júnior) seja inferior ao número limite definido pela DTN-FPN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poderão ser selecionados os nadadores de cada sexo que apresentem a prova com a menor diferenç�a percentual face ao mínimo de referenciação Pr�-Júnior. Utilizar-se-� a seguinte equação: <math>((\text{Tempo nadador}-\text{Mínimo})/\text{Mínimo})\times 100</math>;</li> <li>- Nestas condições, o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 4 nadadores masculinos e 4 nadadores femininos.</li> <li>- Este número poder� ser superior caso o número de nadadores que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr�-Júnior seja superior a 4 nadadores masculinos e 4 nadadores femininos.</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.</li> <li>• Experiência competitiva internacional.</li> <li>• Enquadramento na seleção nacional.</li> </ul>			
<b>Observa�es:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenç�a de 1 técnico de um clube, sendo selecionado preferencialmente 1 técnico que tenha o nadador que apresente a prova com a segunda melhor prestação desportiva, considerando a diferenç�a percentual face ao mínimo de referenciação Pr�-Júnior.</li> </ul>			

<b>MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA</b>			
<b>DATA</b>	27 e 28 Maio 2017	<b>LOCAL</b>	Coimbra
<b>COMPETIÇÕES DE SELEÇÃO</b>			
Os nadadores serão selecionados com base nos resultados das seguintes competi�es:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.</li> </ul>			
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>			
<b>Número de nadadores:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previsão: 16 nadadores (8 masculinos, 8 femininos).</li> </ul>			
<b>Crêterios de sele�o:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referencia�o Pr�-Júnior (Tabela de Referencia�o Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competi�o: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.</li> <li>• Serão selecionados ainda os nadadores que apresentem a prova com a menor diferença percentual face ao mínimo de referencia�o Pr�-Júnior (Tabela de Referencia�o Pr�-Júnior, em anexo), na seguinte competi�o: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos, tendo em considera�o que o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 8 nadadores masculinos e 8 nadadores femininos. Utilizar-se-� a seguinte equa�o: <math>((\text{Tempo nadador} - \text{Mínimo}) / \text{Mínimo}) \times 100</math>.</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos nadadores.</li> <li>• Experi�ncia competitiva com eliminatórias e finais.</li> <li>• Enquadramento na sele�o nacional.</li> </ul>			
<b>Observa�es:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presença de 2 DTRs das ATs com nadadores envolvidos, selecionados preferencialmente com base na AT com maior número de nadadores convocados (1 DTR) e no nadador que apresenta a prova com a melhor presta�o desportiva, considerando a diferença percentual face ao mínimo de referencia�o Pr�-Júnior (1 DTR). Caso o DTR não possa estar presente, será substituído por um treinador de um clube da mesma AT com mais nadadores envolvidos (1� op�o) ou por um treinador de um clube da mesma AT com o nadador que apresenta a melhor presta�o desportiva, considerando a diferença percentual face ao mínimo de referencia�o Pr�-Júnior (2� op�o).</li> <li>• Os nadadores presentes nesta sele�o estarão em representa�o da sele�o nacional pr�-júnior, sendo considerada a sua pontua�o em cada uma das provas para efeitos de classifica�o coletiva da Sele�o Nacional Pr�-Júnior..</li> </ul>			

<b>TAÇA COMEN</b>			
<b>DATA</b>	24 e 25 Junho 2017	<b>LOCAL</b>	St. Raphael (França)
<b>COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO</b>			
Os nadadores serão selecionados com base nos resultados da seguinte competi�o:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.</li> </ul>			
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>			
<b>Número de nadadores:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previsão: 6 nadadores.</li> </ul>			
<b>Critérios de sele�o:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referencia�o Pr�-Júnior (Tabela de Referencia�o Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competi�o: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos e que não participem na Competi�o Internacional Principal (FOJE 2017).</li> <li>• Poderão ainda ser selecionados outros nadadores, de acordo com o interesse estratégico da DTN-FPN, tendo em considera�o a menor diferença percentual face ao mínimo de referencia�o Pr�-Júnior, numa das provas das seguintes competi�es: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos. Utilizar-se-� a seguinte equa�o: <math>((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100</math>.</li> <li>- O número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo total de 6 nadadores, sendo considerado neste número total os nadadores que tendo efetuado mínimo de referencia�o Pr�-Júnior e que não participem na Competi�o Internacional Principal (FOJE 2017).</li> <li>- Este número poder� ser superior caso o número de nadadores que tenham realizado um mínimo de referencia�o Pr�-Júnior e que não participem na Competi�o Internacional Principal (FOJE 2017) seja superior a 6 nadadores.</li> <li>- O número de nadadores participantes não implica que exista um número igual de elementos masculinos e femininos, sendo selecionados os nadadores em fun�o da Tabela de Referencia�o Pr�-Júnior, independentemente do sexo.</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos nadadores.</li> <li>• Experi�ncia competitiva com eliminat�rias e finais.</li> <li>• Enquadramento na sele�o nacional.</li> </ul>			
<b>Observa�es:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- A participa�o na Taça Comen será sempre uma alternativa � Competi�o Internacional Principal (FOJE 2017), para aqueles nadadores, que referenciados pela DTN-FPN, não reúnam as condi�es para participa�o na Competi�o Internacional Principal.</li> <li>- Presença de 1 técnico de um clube, sendo selecionado preferencialmente 1 técnico que tenha o nadador que apresente a prova com a melhor presta�o desportiva, considerando a diferença percentual face ao mínimo de referencia�o Pr�-Júnior.</li> </ul>			

<b>FESTIVAL OLÍMPICO DA JUVENTUDE EUROPEIA (FOJE 2017)</b>			
<b>DATA</b>	23 a 30 Julho 2017	<b>LOCAL</b>	GYOR (Hungria)
<b>COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO</b>			
Os nadadores serão selecionados com base nos resultados das seguinte competição:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.</li> </ul>			
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>			
<b>Número de nadadores:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previsão*: 4 nadadores (2 masculinos, 2 femininos).</li> </ul>			
<b>Crêterios de seleção:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os nadadores Juvenis que tenham realizado um mínimo de referenciação Pr�-Júnior (Tabela de Referenciação Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas da seguinte competição: Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Absolutos.</li> </ul>			
<p>- Caso o número de nadadores de cada sexo que tenham cumprido o cr�terio anterior (Tabela de Referenciação da Seleção Pr�-Júnior) seja inferior ao número limite definido pela quota de participação do COP:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• serão selecionados os nadadores de cada sexo que apresentem a prova com a menor diferenç�a percentual face ao mínimo de referenciação Pr�-Júnior. Utilizar-se-� a seguinte equação: <math>((\text{Tempo nadador-Mínimo})/\text{Mínimo}) \times 100</math>;</li> </ul>			
<p>- Caso o número de nadadores de cada sexo que tenham cumprido o cr�terio anterior (Tabela de Referenciação Pr�-Júnior, em anexo) seja superior ao limite definido pela quota de participação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• serão selecionados os nadadores de cada sexo que apresentem a prova com a maior diferenç�a percentual face ao mínimo de referenciação Pr�-Júnior. Utilizar-se-� a seguinte equação: <math>((\text{Mínimo-Tempo Nadador})/\text{Tempo nadador}) \times 100</math>.</li> <li>• Os nadadores n�o selecionados nestas condiç�es participar�o na Competição Internacional Secundária (Taça Comen).</li> </ul>			
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos nadadores.</li> <li>• Experi�ncia competitiva com eliminat�rias e finais.</li> <li>• Enquadramento na seleção nacional.</li> </ul>			
<b>Observa�es:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A participação nesta competição encontra-se dependente da quota definida pelo Comité Olimpico de Portugal relativamente ao número de nadadores participantes, sendo expect�vel a manutenção do número de nadadores das ediç�es anteriores (4 nadadores, 2 masculinos e 2 femininos).*</li> </ul>			

<b>MEETING INTERNACIONAL DO ALGARVE</b>			
<b>DATA</b>	Novembro 2017	<b>LOCAL</b>	ANALG
<b>COMPETIÇÃO DE SELEÇÃO</b>			
Nesta competição participarão apenas os juvenis B, que serão selecionados com base nos resultados da seguinte competição: <ul style="list-style-type: none"><li>• Campeonatos Nacionais de Infantis (época 2016/2017).</li></ul>			
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>			
<b>Número de nadadores:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 nadadores (10 masculinos, 10 femininos).</li></ul>			
<b>Critérios de seleção:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 Juvenis B (10 masculinos e 10 femininos), com base na classificação final dos Campeonatos Nacionais de Infantis (época 2016/2017).</li></ul>			
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Referenciação dos nadadores da seleção nacional pré-júnior (Juvenis B).</li><li>• Enquadramento na seleção nacional, com vista à participação nas diversas competições da seleção pré-júnior.</li></ul>			
<b>Observações:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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 apresente a pontuação FINA mais elevada na classificação final nos Campeonatos Nacionais de Infantis (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 apresente a pontuação FINA mais elevada na classificação final nos Campeonatos Nacionais de Infantis (2ª opção).</li><li>• 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.</li></ul>			

<b>ESTÁGIO PRÉ-JÚNIOR</b>			
<b>DATA</b>	Previsão: 18 a 20 Dezembro 2017	<b>LOCAL</b>	Vila Real de Santo Ant�nio
<b>COMPETI�OES DE SELE�O</b>			
Os juvenis B serão selecionados com base nos resultados da seguinte competi�o:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torneio Zonal de Juvenis.</li> </ul>			
Os juvenis A serão selecionados com base nos resultados das seguintes competi�oes:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torneio Zonal de Juvenis.</li> <li>• Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2016/2017).</li> </ul>			
<b>CRITÉRIOS DE SELE�O</b>			
<b>Número de nadadores:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Previsão: 32 nadadores (16 masculinos, 16 femininos).</li> </ul>			
<b>Cráterios de sele�o:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os nadadores Juvenis A que tenham realizado um mínimo de referen�ia�o Pr�-Júnior (Tabela de Referen�ia�o Pr�-Júnior, em anexo), numa das provas dos Campeonatos Nacionais de Juvenis e Absolutos/Open de Portugal (�poca 2016/2017).</li> <li>• 32 Juvenis (16 masculinos A e/ou B e 16 femininos A e/ou B), com base nos resultados do Torneio Zonal de Juvenis: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 nadadores com mais pontua�o 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).</li> <li>- A prova de 1500L será apenas considerada na sele�o dos nadadores masculinos, utilizando-se os 800L na sele�o dos nadadores femininos.</li> <li>- Sempre que após esta sele�o existam ainda vagas para preenchimento (quando um nadador estiver selecionado em mais do que uma especialidade ou previamente referen�iado/selecionado por obten�o de mínimo, e o número de nadadores referen�iados não implique um aumento do número de participantes definido), serão selecionados os restantes nadadores que apresentem a prova com mais pontua�o FINA, tendo em considera�o que: <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) s� poderão, nestas vagas adicionais, ser selecionados 2 nadadores em cada prova;</li> <li>(ii) o número de nadadores selecionados permitirá constituir um grupo de 16 nadadores masculinos e 16 nadadores femininos.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>			
<b>OBJETIVOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Referen�ia�o dos nadadores da sele�o nacional pr�-júnior.</li> <li>• Avalia�o e controlo de variáveis determinantes do rendimento desportivo.</li> <li>• Enquadramento na sele�o nacional, com vista � participa�o nas diversas competi�oes da sele�o pr�-júnior.</li> </ul>			
<b>Observa�oes:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordena�o do estágio entre DTN/FPN e DTRs.</li> <li>• 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.</li> </ul>			

## 4.2. SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

---

Esta será composta por nadadores com idades compreendidas entre os 17 e 18 anos, nos masculinos, e entre os 16 e 17 anos, nos femininos. Para a época 2016-2017 serão os nadadores com idades correspondentes aos anos de nascimento de 1999 e 2000, nos masculinos, e de 2000 e 2001, nos femininos.

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

- 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 definido na tabela de referenciação em anexo.

A tabela de integração na Seleção Júnior pressupõe a obtenção de um tempo limite que se situe a menos de 1% do mínimo de acesso ao Europeu de Júnior para assegurar a participação em todas as ações de preparação até à realização do Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores de Piscina Longa.

### 4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020

---

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no quadriénio 2017-2020, da Seleção Nacional Júnior será composto por quatro Concentrações de Treino / estágios de avaliação; um estágio de preparação específico longo após os campeonatos Nacionais de P.L. (Pretende-se que seja em Altitude); dois Meetings Internacionais; Campeonato da Europa de Juniores; Campeonato do Mundo de Juniores e uma Competição Internacional Secundária a definir entre as seguintes possibilidades: Multinations Junior Meet; Competição a realizar no mês de Abril pós realização do Estágio específico ou Competição preparatória dos Europeus de Juniores.

## 4.2.2. TABELA DE REFERENCIAÇÃO – SELEÇÃO NACIONAL JÚNIOR

---

**Tabela 5.** Mínimos de acesso ao CEJ 2017-2020.

Masculinos	PROVA	Femininos
00:23,45	<b>50 LIV</b>	00:26,33
00:51,54	<b>100 LIV</b>	00:57,81
01:53,68	<b>200 LIV</b>	02:04,90
04:01,28	<b>400 LIV</b>	04:23,44
15:56,90	<b>1500/800 LIV</b>	09:04,96
00:57,28	<b>100 COS</b>	01:04,59
02:04,74	<b>200 COS</b>	02:18,63
01:03,93	<b>100 BRU</b>	01:11,31
02:19,25	<b>200 BRU</b>	02:35,49
00:55,25	<b>100 MAR</b>	01:01,69
02:03,83	<b>200 MAR</b>	02:17,07
02:07,06	<b>200 EST</b>	02:21,10
04:33,58	<b>400 EST</b>	04:55,87

**Tabela 6.** Mínimos de acesso ao CMJ 2017-2019.

Masculinos	PROVA	Femininos
00:22,98	<b>50 LIV</b>	00:25,81
00:50,52	<b>100 LIV</b>	00:56,68
01:51,44	<b>200 LIV</b>	02:02,45
03:56,53	<b>400 LIV</b>	04:18,27
15:38,05	<b>1500/800 LIV</b>	08:54,28
00:56,15	<b>100 COS</b>	01:03,33
02:02,28	<b>200 COS</b>	02:15,91
01:02,67	<b>100 BRU</b>	01:09,91
02:16,51	<b>200 BRU</b>	02:32,44
00:54,16	<b>100 MAR</b>	01:00,48
02:01,39	<b>200 MAR</b>	02:14,38
02:04,56	<b>200 EST</b>	02:18,33
04:28,20	<b>400 EST</b>	04:50,07

## 4.2.3. NADADORES INTEGRADOS

---

Com base na tabela de referenciação, integram a seleção Júnior os nadadores cujos resultados se situem até um limite máximo de 1% do mínimo para o Campeonato Europeu da Categoria.

Estão nestas condi es os seguintes nadadores:

Nadador(a)	Clube	Prova	Resultado
Ana Margarida Guedes	GCVR	100C	1:04.25
Ana Rita Faria	FCP	400L	4:25.38
Ant�nio Mendes	SCP	200B	2:19.95
Ant�nio Pinto	LSXXI	1500L	15:54.16
Beatriz Viegas	TNC	50L	26.57
Giovanna Vargas	DNMG	200M	2:18.38
In�s Neto Rocha	CAP	200E	2:21.75
In�s Henriques	Pimp�es	400L	4:25.86
Raquel Gomes Pereira	SAD	200B	2:32.92
Sara Alves	ASSCC	800L	9:02.02

Os nadadores referenciados estão imediatamente integrados no programa de prepara o Júnior, participando em todas as a es que decorrerem até a realiza o dos Campeonatos Nacionais de Inverno em Piscina Longa. Depois da realiza o desta prova consideram-se integrados no programa de prepara o apenas os nadadores que nessa prova cumprirem os mínimos para os Campeonatos Europeus da categoria.

#### 4.2.4. OPERACIONALIZA O PARA O ANO DE 2017

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional, da Sele o Nacional Júnior para o ano de 2017, está apresentado no quadro seguinte:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
7 e 8 Janeiro	I Controlo, Avalia�o e Prepara�o	Rio Maior
4 e 5 de Fevereiro	International Swim Meet Uster	Uster (SUI)
11 e 12 de Fevereiro	Meeting Internacional Póvoa de Varzim	Póvoa De Varzim
18 e 19 de Fevereiro	Meeting Internacional de Lisboa	Lisboa
30 Março a 2 de Abril	Campeonatos Nacionais Juv/Jun/Abs	Coimbra
10 a 21 Abril	Estágio de Prepara�o	Serra Nevada (ESP)
22 e 23 de Abril	Open Vale do Sousa	Felgueiras
29 e 30 Abril	II Controlo, Avalia�o e Prepara�o	Rio Maior
27 e 28 de Maio	Meeting Internacional de Coimbra	Coimbra
03 e 04 Junho	Meeting Internacional de Porto	Porto
10 e 11 Junho	III Controlo, Avalia�o e Prepara�o	Rio Maior
26 de Junho a 2 Julho	Campeonato Europa Juniores	Netanya (ISR)
20 a 23 de Julho 2017	Open de Portugal	Jamor

DATAS	ATIVIDADES	LOCAIS
Agosto (A definir)	Campeonato do Mundo Júnior	Indian�polis (EUA)
3 e 4 Novembro	IV Controlo, Avalia�o e Preparac�o	Rio Maior

Nota: Fica em aberto a possibilidade de participacão numa outra competi o Internacional a definir.

#### 4.2.5. CARACTERIZA O DAS COMPETI OES

No sentido de ajustar a prepara o dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta defini o dos objetivos a atingir em cada competi o, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETI OES DE PREPARA O E AVALIA O**
  1. International Swim Meet Uster;
  2. Campeonato Nacional de PC;
  3. Meetings Internacionais em representa o da Sele o Nacional;
  4. Meetings Internacionais disputados em Portugal.
- **COMPETI OES DE PRIORIDADE ALTA**
  1. Campeonato Nacional Inverno PL;
  2. Campeonato Nacional Absoluto - Open de Portugal;
- **COMPETI OES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
  1. Campeonato da Europa de Juniores;
  2. Campeonato do Mundo de Juniores.

#### 4.2.6. CRITÉRIOS DE SELE O E OBJETIVOS PARA O ANO 2017

I CONTROLO – AVALIA�O – PREPARA�O SELE�O JÚNIOR			
<b>DATA</b>	7 e 8 de Janeiro de 2017	<b>LOCAL</b>	Rio Maior (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELE�O</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serão convidados todos os nadadores que se encontrem na listagem – Nadadores integrados até 18 de Dezembro de 2016.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepara�o, avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.</li> </ul>	

INTERNATIONAL SWIM MEET USTER			
<b>DATA</b>	4 e 5 de Fevereiro de 2017	<b>LOCAL</b>	Uster (SUI)
<b>CRITÉRIOS DE SELE�O</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serão convidados todos os nadadores que se encontrem na listagem – Nadadores integrados até 18 de Dezembro de 2016.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.</li> <li>• Experi�ncia internacional de elevado nível.</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL P�VOA DE VARZIM</b>			
<b>DATA</b>	11 e 12 de Fevereiro de 2017	<b>LOCAL</b>	P�voa de Varzim (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.</li> <li>• Integra�o no programa de prepara�o Júnior.</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL LISBOA</b>			
<b>DATA</b>	18 e 19 de Fevereiro de 2017	<b>LOCAL</b>	Lisboa (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.</li> <li>• Integra�o no programa de prepara�o Júnior.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE JUV / JUN / ABS</b>			
<b>DATA</b>	30 de Março a 2 de Abril 2017	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.</li> <li>• Obten�o de Mínimos para o Campeonato Europeu Júnior.</li> <li>• Obten�o de Mínimos para o Campeonato do Mundo Júnior.</li> </ul>	

<b>ESTÁGIO PREPARA�O ESPECÍFICA</b>			
<b>DATA</b>	10 a 21 de Abril de 2017	<b>LOCAL</b>	Serra Nevada (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadores que tenham cumprido (pelo menos) 1 mínimo de acesso ao Campeonato da Europa de Juniores 2017 nos Campeonatos Nacionais de Inverno PL.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar o ciclo de prepara�o campeonato Europeu de Juniores.</li> <li>• Avaliar a adapta�o dos nadadores ao treino neste regime.</li> </ul>	

<b>OPEN VALE DO SOUSA</b>			
<b>DATA</b>	22 e 23 de Abril de 2017	<b>LOCAL</b>	Felgueiras (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadores que tenham participado no Estágio de Prepara�o Específica em Altitude.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlo Competitivo p�s Altitude.</li> </ul>	

<b>II CONTROLO – AVALIA�O – PREPARA�O SELEÇÃO JÚNIOR</b>			
<b>DATA</b>	29 e 30 de Abril de 2017	<b>LOCAL</b>	Rio Maior (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<p>Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participa�o no Campeonato da Europa Júnior nas seguintes competi�es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Campeonatos Nacionais de Juvenis, Juniores e Seniores.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepara�o, avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA</b>			
<b>DATA</b>	27 e 28 de Maio de 2017	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.</li> <li>• Obten�o de mínimos para o Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores 2017.</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DO PORTO</b>			
<b>DATA</b>	3 e 4 de Junho de 2017	<b>LOCAL</b>	Porto (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Até um máximo de 16 Nadadores.</li> <li>• Os nadadores j� apurados para o Campeonato Europeu de Juniores.</li> <li>• Nadadores que se encontrem mais próximo dos mínimos para a competi�o em referência.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.</li> <li>• Obten�o de mínimos para o Campeonato da Europa e do Mundo de Juniores 2017.</li> </ul>	

<b>III CONTROLO – AVALIAÇÃO – PREPARAÇÃO SELEÇÃO JÚNIOR</b>			
<b>DATA</b>	10 e 11 de Junho de 2017	<b>LOCAL</b>	Rio Maior (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<p>Nadadores que tenham cumprido pelo menos um dos mínimos de participa�o no Campeonato da Europa Júnior nas seguintes competi�oes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Campeonatos Nacionais de Juvenis; Juniores e Seniores.</li> <li>- Meetings Internacionais de Coimbra e Porto.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepara�o, avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES</b>			
<b>DATA</b>	28 de Junho a 2 de Julho	<b>LOCAL</b>	Netanya (ISR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumprimento de, pelo menos, 1 mínimo de acesso ao Campeonato Europeu de Juniores 2017.</li> <li>• Os mínimos poder�o ser obtidos nas seguintes competi�oes:</li> <li>• Campeonato Nacional de Juv, Jun e Absolutos – 30 de Março a 2 de Abril de 2017.</li> <li>• Meeting Internacional de Coimbra 27 e 28 de Maio 2017.</li> <li>• Meeting Internacional do Porto – 3 e 4 de Junho 2017.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integra�o de todos os nadadores no Regime de Alto Rendimento.</li> <li>• Obten�o de um mínimo de 4 classifica�oes nos 16 primeiros.</li> <li>• Experi�ncia internacional de elevado nível.</li> <li>• Obten�o de mínimos Campeonato Mundo de Juniores.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES 2017</b>			
<b>DATA</b>	Agosto de 2017 (A designar)	<b>LOCAL</b>	Indianápolis (EUA)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumprimento de, pelo menos, 1 mínimo de acesso ao Campeonato Mundial de Juniores 2017.</li> <li>• Os mínimos poderão ser obtidos nas seguintes competições:</li> <li>• Campeonato Nacional de Juv Jun e Absolutos – 30 de Março a 2 de Abril de 2017.</li> <li>• Meeting Internacional de Coimbra 27 e 28 de Maio 2017.</li> <li>• Meeting Internacional do Porto – 3 e 4 de Junho 2017.</li> <li>• Campeonato Europeu de Juniores – 28 de Junho a 2 de Julho 2017.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integração de todos os nadadores no Regime de Alto Rendimento .</li> <li>• Obtenção de um mínimo de 2 classificações nos 16 primeiros.</li> <li>• Experiência internacional de elevado nível.</li> </ul>	

<b>IV CONTROLO – AVALIAÇÃO- PREPARAÇÃO SELEÇÃO JÚNIOR</b>			
<b>DATA</b>	3 e 4 de Novembro de 2017	<b>LOCAL</b>	Rio Maior (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
- Nadadores integrados nos projetos Juvenil e Júnior e que na corrente época pertençam ao escalão Júnior.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação, avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES E SENIORES PISCINA CURTA</b>			
<b>DATA</b>	Dezembro de 2017	<b>LOCAL</b>	A Definir
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes.</li> <li>• Integração no programa de preparação Júnior.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL 1ª E 2ª DIVISÃO</b>			
<b>DATA</b>	Dezembro de 2017	<b>LOCAL</b>	A Definir
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes.</li> <li>• Integração no programa de preparação Júnior.</li> </ul>	

### 4.3. SELEÇÃO NACIONAL S NIOR

Consideram-se dois níveis de integra o, Elite e Jovem.

#### 4.3.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES 2017-2020

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional no quadri nio 2017-2020, da Sele o Nacional S nior será composto por três estágios de prepara o longos (dois em altitude); 3 Meetings Internacionais de prepara o/avalia o; Competi o Internacional Principal (Europeus, Mundiais e Jogos) dependente do ano; uma Competi o Internacional Secundária (Universi adas) dependente do ano.

Acresce ainda a participa o numa das etapas da Taça do Mundo Chartres ou Moscovo de acordo com o Calendário e nos Campeonatos da Europa ou do Mundo de Piscina Curta. O calendário referido   comum aos dois níveis de integra o.

Os nadadores que integram a Sele o Nacional S nior Elite, podem apresentar um plano alternativo de prepara o individual, para além das a oes obrigatórias, o qual será subsidiado pela FPN, desde que o custo não ultrapasse o que está previsto no PAR. Desta forma, o custo será deduzido do mesmo e constitui alternativa aos estágios e às competi oes preparatórias. O plano alternativo deverá ser apresentado   dire o técnica nacional e ficar sujeito a aprova o.

#### 4.3.2. TABELA DE REFERENCIA O – SELE O NACIONAL S NIOR

A tabela de referencia o para a Sele o Nacional S nior Elite encontra-se estruturada em três níveis de referencia o (A, B e C).

**Tabela 7.** Tabela de referencia o – Sele o Nacional S nior Elite 2017-2020.

MASCULINOS – P50M			PROVAS	FEMININOS – P50M		
A	B	C		A	B	C
00:22,10	00:22,21	00:22,32	<b>50L</b>	00:24,82	00:24,94	00:25,07
00:48,58	00:48,82	00:49,07	<b>100L</b>	00:54,50	00:54,77	00:55,05
01:47,15	01:47,69	01:48,22	<b>200L</b>	01:57,74	01:58,33	01:58,92
03:47,43	03:48,57	03:49,70	<b>400L</b>	04:08,34	04:09,58	04:10,82
15:01,97	15:06,48	15:10,99	<b>1500/800L</b>	08:33,73	08:36,30	08:38,87
00:53,99	00:54,26	00:54,53	<b>100C</b>	01:00,89	01:01,19	01:01,50
01:57,58	01:58,17	01:58,76	<b>200C</b>	02:10,68	02:11,33	02:11,99
01:00,26	01:00,56	01:00,86	<b>100B</b>	01:07,22	01:07,56	01:07,89
02:11,26	02:11,92	02:12,57	<b>200B</b>	02:26,58	02:27,31	02:28,05

MASCULINOS – P50M			PROVAS	FEMININOS – P50M		
A	B	C		A	B	C
00:52,08	00:52,34	00:52,60	<b>100M</b>	00:58,15	00:58,44	00:58,73
01:56,72	01:57,30	01:57,89	<b>200M</b>	02:09,21	02:09,86	02:10,50
01:59,77	02:00,37	02:00,97	<b>200E</b>	02:13,01	02:13,68	02:14,34
04:17,88	04:19,17	04:20,46	<b>400E</b>	04:38,91	04:40,30	04:41,70

A Tabela de referenciação para a seleção S nior Jovem ficar  definida de uma forma até ao final de 2018 sendo os seus tempos de integração mais exigentes a partir de 2019.

**Tabela 8.** Tabela de referenciação – Seleção S nior Jovem.

MASCULINOS – P50M		PROVAS	FEMININOS – P50M	
Até 2017-2018	2019-2020		Até 2017-2018	2019-2020
00:22,54	00:22,43	<b>50 LIV</b>	00:25,32	00:25,19
00:49,55	00:49,31	<b>100 LIV</b>	00:55,59	00:55,32
01:49,29	01:48,76	<b>200 LIV</b>	02:00,09	01:59,51
03:51,98	03:50,84	<b>400 LIV</b>	04:13,31	04:12,07
15:20,01	15:15,50	<b>1500/800 LIV</b>	08:44,00	08:41,44
00:55,07	00:54,80	<b>100 COS</b>	01:02,11	01:01,80
01:59,93	01:59,34	<b>200 COS</b>	02:13,29	02:12,64
01:01,47	01:01,16	<b>100 BRU</b>	01:08,56	01:08,23
02:13,89	02:13,23	<b>200 BRU</b>	02:29,51	02:28,78
00:53,12	00:52,86	<b>100 MAR</b>	00:59,31	00:59,02
01:59,05	01:58,47	<b>200 MAR</b>	02:11,79	02:11,15
02:02,17	02:01,57	<b>200 EST</b>	02:15,67	02:15,01
04:23,04	04:21,75	<b>400 EST</b>	04:44,49	04:43,09

O Acesso a estes níveis de referenciação pode ser ainda obtido da seguinte forma:

1. Seleção S nior Elite

- A) – Cumprimento de uma das marcas constantes da grelha de preparação Olímpica em vigor (Rio 2016 até Dezembro ou Tóquio 2020 depois de aprovada);

- B) – Obtenção de classifica o até 14<sup>o</sup> no Campeonato Mundial de Piscina Longa. Obtenção de classifica o até 8<sup>o</sup> no Campeonato Europeu de Piscina Longa;
- C) – Obtenção de classifica o até 12<sup>o</sup> Classificado no Campeonato Europeu de Piscina Longa.
2. Seleção S nior Jovem – Obtenção de classifica o nos 8 primeiros no Campeonato Europeu de Juniores – Classifica o até 12<sup>o</sup> no Campeonato do Mundo de Juniores.

#### 4.3.3. NADADORES INTEGRADOS

Com base nos resultados obtidos até ao final da época 2015-2016 integram o grupo S nior Elite os seguintes nadadores:

Nadador (a)	Clube	Grupo	Prova	Resultado
Al�xis Santos	SCP	A	200 EST	1:59,67
			400 EST	4:15,84
Diogo Carvalho	CGA	B	200 EST	2:00,07
Tamila Holub	SCB	B	800 LIV	8:36,21
Gabriel Lopes	ALN	C	200 EST	2:00,76
Miguel Nascimento	SLB	C	200 MAR	1:57,36
Victoria Kaminskaya	ESJB	C	400 EST	4:42,53

Com base nos resultados obtidos até ao final da época 2015-2016 integram o grupo S nior Jovem os seguintes nadadores:

Nadador (a)	Clube	Prova	Resultado
Diana Dur�es*	SLB	800 LIV	08:43,58
Guilherme Pina	SCP	1500 LIV	Finalista CEJ
João Vital	SCP	400 EST	04:22,25

\* Integra o de caráter excepcional por se tratar do 1<sup>o</sup> ano de implementa o do projeto. A nadadora nasceu em 1996.

#### 4.3.4. OPERACIONALIZA O PARA O ANO DE 2017

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional, da Seleção Nacional S nior para o ano de 2017, está apresentado no seguinte quadro:

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
20 a 22 Janeiro	Flanders Speedo Cup	Antu�pia (BEL)
27 Janeiro a 16 de Fevereiro	Estágio Altitude	Font Romeo (FRA)

DATAS	ACTIVIDADES	LOCAIS
18 e 19 de Fevereiro	Meeting Internacional de Lisboa	Jamor (Lisboa)
30 de Maro a 2 de Abril	Campeonatos Nacionais Juv/Jun/Abs	Coimbra
8 a 11 de Abril	Open de Espanha	A definir (ESP)
27 e 28 de Maio	Meeting Internacional Coimbra	Coimbra
3 e 4 Junho	Meeting Internacional Porto	Porto
17 e 18 de Junho	Canet en Roussillon	Canet (FRA)
20 de Junho a 3 de Julho	Estágio Altitude	Serra Nevada (ESP)
10 a 16 de Julho	Estágio Final Mundial PL	Rio Maior
19 a 31 de Julho	Campeonato do Mundo PL	Budapeste (HUN)
Agosto	Taa do Mundo	Chartres (FRA) ou Moscovo (RUS)
Agosto	Univers�adas	Taip� (TPE)
13 a 17 Dezembro	Campeonato Europeu PC	Copenhaga (DIN)

#### 4.3.5. CARATERIZAO DAS COMPETIOES

---

No sentido de ajustar a preparao dos praticantes às necessidades competitivas de cada momento e permitir uma correta definio dos objetivos a atingir em cada competio, as mesmas são escalonadas da seguinte forma:

- **COMPETIOES DE PREPARAO E AVALIAO**
  1. Meetings Internacionais em representao da Seleo Nacional;
  2. Meetings Internacionais disputados em Portugal.
  
- **COMPETIOES DE PRIORIDADE ALTA**
  1. Campeonato Nacional Absoluto PC;
  2. Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Absolutos de PL;
  3. Campeonato Nacional Absoluto - Open de Portugal;
  4. Open de Espanha.
  
- **COMPETIOES DE PRIORIDADE MÁXIMA**
  1. Campeonato Europeu de PC;
  2. Campeonato do Mundo de PL.

#### 4.3.6. CRITÉRIOS DE SELEO E OBJETIVOS PARA O ANO 2017

---

Os nadadores que cumprirem os critérios de integrao estão imediatamente selecionados para a totalidade das aoes do Plano.

1. A integra o processar-se-  nos seguintes momentos:
  - Open de Espanha;
  - Campeonatos Europeus ou Mundiais de PL;
  - Open de Portugal.
  
2. A obten o de mínimos para a competi o principal da época em piscina longa s  poder  ocorrer nas seguintes competi es:
  - Campeonatos Nacionais de Inverno PL;
  - Open de Espanha (Em representa o da Sele o Nacional).

Nota: Com vista ao apuramento para o Campeonato do Mundo de 2017, e no caso de existir mais nadadores que cumpram o critério definido, ser  / ( o) selecionado (s) o (s) nadadores com melhor resultado individual até   realiza o das competi es referidas.

3. A obten o de mínimos para o Campeonato da Europa e do Mundo de piscina curta s  poder  ocorrer na Taça do Mundo a realizar logo após a realiza o da competi o principal de piscina longa.
  
4. A obten o de mínimos para os Jogos Olímpicos poder  ocorrer a partir de 1 de Março de 2019 nas competi es referidas no ponto 2 sendo que no caso de haver mais de dois nadadores a cumprir o mínimo A serão selecionados os 2 que obtiverem melhor marca nos campeonatos de Inverno de piscina longa disputados no ano de 2020.

Para o ano de 2017 os critérios de sele o e os objetivos de participa o s o os seguintes:

<b>FLANDERS SPEEDO CUP</b>			
<b>DATA</b>	20 a 22 de Janeiro de 2017	<b>LOCAL</b>	Antu�rpia (BEL)
<b>CRITÉRIOS DE SELE�O</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadores Referenciados Sele�o Sénior ou que cumpram o crit�rio definido Nos campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores de P.C.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.</li> <li>• Experi�ncia internacional de elevado nível.</li> </ul>	

<b>ESTÁGIO ALTITUDE</b>			
<b>DATA</b>	27 Janeiro a 16 Fevereiro 2017	<b>LOCAL</b>	Font Romeo (FRA)
<b>CRITÉRIOS DE SELE�O</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadores Referenciados Sele�o Sénior ou que cumpram o crit�rio definido Nos campeonatos Nacionais de Juniores e Seniores de P.C.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avalia�o e controlo do estado de prepara�o dos praticantes.</li> <li>• Prepara�o específica.</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DE LISBOA</b>			
<b>DATA</b>	18 e 19 de Fevereiro de 2017	<b>LOCAL</b>	Jamor, Lisboa (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
Nadadores que tenham participado no Estágio em Altitude.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes.</li> </ul>	

<b>CAMPEONATO NACIONAL DE JUV / JUN / ABS</b>			
<b>DATA</b>	30 de Março a 2 de Abril 2017	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção de Mínimos de Referenciação e participação nas competições Internacionais principais da época.</li> </ul>	

<b>OPEN DE ESPANHA</b>			
<b>DATA</b>	8 a 11 de Abril de 2017	<b>LOCAL</b>	A definir (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadores Referenciados Seleção Sénior.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenção de Mínimos de Referenciação e participação nas competições Internacionais principais da época.</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DE COIMBRA</b>			
<b>DATA</b>	27 e 28 de Maio de 2017	<b>LOCAL</b>	Coimbra (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes.</li> </ul>	

<b>MEETING INTERNACIONAL DO PORTO</b>			
<b>DATA</b>	03 e 04 de Junho de 2017	<b>LOCAL</b>	Porto (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes.</li> </ul>	

<b>CANET EN ROUSSILLON</b>			
<b>DATA</b>	17 e 18 de Junho de 2017	<b>LOCAL</b>	Canet (FRA)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadores Apurados para o Campeonato do Mundo de P. L.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de forma dos praticantes.</li> </ul>	

<b>ESTÁGIO ALTITUDE</b>			
<b>DATA</b>	20 de Junho a 3 de Julho de 2017	<b>LOCAL</b>	Serra Nevada (ESP)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadadores Apurados para o Campeonato do Mundo de P. L.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação e controlo do estado de preparação dos praticantes.</li> </ul>	

ESTÁGIO FINAL CAMPEONATO DO MUNDO PL			
<b>DATA</b>	10 a 16 Julho de 2017	<b>LOCAL</b>	Rio Maior (POR)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores apurados para o Campeonato do Mundo de Piscina Longa.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Reuni�o da Equipa.</li> <li>Conclusão da Preparac�o.</li> </ul>	

CAMPEONATO DO MUNDO PL			
<b>DATA</b>	19 a 31 Julho de 2017	<b>LOCAL</b>	Budapeste (HUN)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<p>Cumprimento de, pelo menos, um mínimo de acesso em provas individuais Ver tabela Mínimos Campeonato do Mundo Piscina Longa – Budapeste 2017</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O prazo para obtenção de mínimos decorre entre <b>17 de Maio de 2016</b> e <b>18 de Junho de 2017</b></li> </ul> <p><b>Nota: a partir de 11 de Abril de 2017 são são considerados mínimos em provas onde nenhum nadador tenha cumprido mínimo previamente.</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Classificações nos 16 primeiros.</li> <li>Obtenção de mínimo de integração PREPOL.</li> </ul>	

TAÇA DO MUNDO			
<b>DATA</b>	Agosto de 2017	<b>LOCAL</b>	Chartres (FRA) ou Moscovo (RUS)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
Nadadores que se encontrem a menos de 0,5% do mínimo de acesso aos campeonatos Europeus de Piscina Curta .		<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenção de mínimos para o Campeonato Europeu de P.C.</li> </ul>	

UNIVERS�ADAS			
<b>DATA</b>	Agosto de 2017	<b>LOCAL</b>	Taip� (TPE)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<p>Em função da Cota de participação atribuída � Nataç�o serão considerados os seguintes critérios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores que cumpram os critérios definidos pela FADU.</li> <li>Nadadores que tenham o nível de referenciação mais elevado.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Classificações nos 16 primeiros.</li> <li>Obtenção de mínimo de integração PREPOL.</li> </ul>	

CAMPEONATO DA EUROPA PC			
<b>DATA</b>	13 a 17 de Dezembro de 2017	<b>LOCAL</b>	Copenhaga (DIN)
<b>CRITÉRIOS DE SELEÇÃO</b>		<b>OBJETIVOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nadadores que obtenham pelo menos um dos mínimos definidos na tabela.</li> <li>Os mínimos t�m de ser obtidos até � data de realização da Taça do Mundo onde se verificar a participação da Seleção Nacional.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Classificações nos 8 primeiros.</li> </ul>	

#### 4.4. CONCENTRAÇÕES DE TREINO

As concentrações de treino destinam-se sobretudo aos nadadores que não se encontram referenciados em nenhuma das seleções anteriormente definidas e decorrerão entre os meses de Janeiro e Julho de cada ano com os seguintes objetivos:

- Motivar os nadadores que revelem potencial para vir a integrar os grupos pré definidos.
- Estimular o trabalho desses nadadores com vista à obtenção dos níveis de referenciação.
- Criar rotinas de trabalho específicas com vista à integração na Seleção Nacional.
- Manter os nadadores deste grupo e os seus treinadores atualizados relativamente a aspetos específicos do Plano de Alto Rendimento Desportivo da FPN.
- Possibilitar a realização de treino conjunto com nadadores de nível semelhante em termos de treino e objetivos.

#### 4.5. CRITÉRIOS DE ACESSO

São convidados a participar nestas ações, todos os nadadores Juniores e Seniores que cumpram pelo menos um dos tempos da tabela em baixo e não se encontrem referenciados nos grupos definidos anteriormente.

Nota: Os nadadores referenciados que manifestem interesse em participar nas ações, poderão fazê-lo mediante informação prestada pelos seus treinadores.

**Tabela 9.** Tabela de referenciação de acesso às concentrações de treino 2017-2020.

Masculinos				PROVA	Femininos			
Seniores		Juniores			Seniores		Juniores	
P25	P50	P25	P50		P25	P50	P25	P50
00:22,71	00:23,45	00:23,40	00:24,15	<b>50 LIV</b>	00:25,77	00:26,33	00:26,54	00:27,12
00:49,37	00:51,54	00:50,86	00:53,08	<b>100 LIV</b>	00:56,52	00:57,81	00:58,22	00:59,55
01:50,77	01:53,68	01:54,09	01:57,09	<b>200 LIV</b>	02:02,49	02:04,90	02:06,17	02:08,65
03:52,71	04:01,28	03:59,69	04:08,52	<b>400 LIV</b>	04:19,21	04:23,44	04:26,98	04:31,34
15:31,86	15:56,90	15:59,82	16:25,61	<b>1500/800 LIV</b>	08:55,95	09:04,96	09:12,03	09:21,31
00:53,95	00:57,28	00:55,57	00:59,00	<b>100 COS</b>	01:01,17	01:04,59	01:03,00	01:06,53
01:57,75	02:04,74	02:01,28	02:08,48	<b>200 COS</b>	02:13,20	02:18,63	02:17,20	02:22,78
01:01,37	01:03,93	01:03,21	01:05,85	<b>100 BRU</b>	01:09,10	01:11,31	01:11,17	01:13,45
02:12,09	02:19,25	02:16,06	02:23,43	<b>200 BRU</b>	02:30,40	02:35,49	02:34,91	02:40,16
00:53,66	00:55,25	00:55,27	00:56,91	<b>100 MAR</b>	01:00,52	01:01,69	01:02,33	01:03,54
02:00,59	02:03,83	02:04,21	02:07,54	<b>200 MAR</b>	02:14,57	02:17,07	02:18,61	02:21,18
02:02,21	02:07,06	02:05,87	02:10,88	<b>200 EST</b>	02:16,36	02:21,10	02:20,45	02:25,33
04:24,26	04:33,58	04:32,19	04:41,79	<b>400 EST</b>	04:46,02	04:55,87	04:54,60	05:04,74

Essas ações serão realizadas nos fins de semana de 14/15 Janeiro, 4/5 Fevereiro, 11/12 de Março e 13/14 de Maio.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

Esperamos terem ficado expressas as intenções e a estratégia que orientou a elaboração deste plano. Existiriam como é óbvio, outro tipo de soluções, especialmente as que resultariam de uma conjuntura económica mais favorável, contudo é de salientar a necessidade que aqui se demonstra de orientar os recursos para o financiamento da preparação dos nadadores que efetivamente, queiram apostar na via do alto rendimento desportivo.

Procurou-se a simplificação dos critérios para que seja facilmente perceptível, quais são os nadadores que integram cada uma das ações. Pretende-se uma aposta nos nadadores que objetivamente, demonstrem potencial para estar presentes nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, salvaguardando a possibilidade de promover o aumento desse número para as próximas edições, mantendo uma razoável oferta competitiva para os escalões etários mais baixos que são o garante da renovação de todo o processo.

## ANEXOS

**Anexo 1.** Mínimos de acesso ao C M P C 2018-2020.

Masculinos		PROVA	Femininos	
Jovem	Elite		Jovem	Elite
00:21,62	00:21,41	<b>50 LIV</b>	00:24,53	00:24,29
00:47,01	00:46,54	<b>100 LIV</b>	00:53,81	00:53,28
01:45,45	01:44,41	<b>200 LIV</b>	01:56,62	01:55,47
03:41,54	03:39,35	<b>400 LIV</b>	04:06,79	04:04,35
14:47,15	14:38,37	<b>1500/800 LIV</b>	08:30,28	08:25,23
00:51,36	00:50,85	<b>100 COS</b>	00:58,24	00:57,66
01:52,10	01:50,99	<b>200 COS</b>	02:06,83	02:05,57
00:58,43	00:57,85	<b>100 BRU</b>	01:05,79	01:05,14
02:05,76	02:04,51	<b>200 BRU</b>	02:23,20	02:21,78
00:51,09	00:50,58	<b>100 MAR</b>	00:57,62	00:57,05
01:54,81	01:53,67	<b>200 MAR</b>	02:08,13	02:06,86
01:56,34	01:55,19	<b>200 EST</b>	02:09,83	02:08,54
04:11,58	04:09,09	<b>400 EST</b>	04:32,33	04:29,63

**Anexo 2.** Mínimos de acesso ao C E P C 2017-2019.

Masculinos	PROVA	Femininos
00:21,62	<b>50 LIV</b>	00:24,53
00:47,01	<b>100 LIV</b>	00:53,81
01:45,45	<b>200 LIV</b>	01:56,62
03:41,54	<b>400 LIV</b>	04:06,79
14:47,15	<b>1500/800 LIV</b>	08:30,28
00:51,36	<b>100 COS</b>	00:58,24
01:52,10	<b>200 COS</b>	02:06,83
00:58,43	<b>100 BRU</b>	01:05,79
02:05,76	<b>200 BRU</b>	02:23,20
00:51,09	<b>100 MAR</b>	00:57,62
01:54,81	<b>200 MAR</b>	02:08,13
01:56,34	<b>200 EST</b>	02:09,83
04:11,58	<b>400 EST</b>	04:32,33

**Anexo 3. Mínimos de acesso ao C M P L 2017.**

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

\* Para os Mundiais de 2019, os mínimos FPN de acesso ao mesmo serão o 16  tempo do Mundial de 2017 +0,5% e +1% para a Sele o Sénior Elite e Sele o Sénior Jovem respetivamente.

**Anexo 4. Mínimos de acesso ao C E P L 2018-2020.**

Masculinos	PROVA	Femininos
00:22,54	<b>50 LIV</b>	00:25,32
00:49,55	<b>100 LIV</b>	00:55,59
01:49,29	<b>200 LIV</b>	02:00,09
03:51,98	<b>400 LIV</b>	04:13,31
15:20,01	<b>1500/800 LIV</b>	08:44,00
00:55,07	<b>100 COS</b>	01:02,11
01:59,93	<b>200 COS</b>	02:13,29
01:01,47	<b>100 BRU</b>	01:08,56
02:13,89	<b>200 BRU</b>	02:29,51
00:53,12	<b>100 MAR</b>	00:59,31
01:59,05	<b>200 MAR</b>	02:11,79
02:02,17	<b>200 EST</b>	02:15,67
04:23,04	<b>400 EST</b>	04:44,49