

2018/2019



[PROGRAMA DE SELEÇÕES NACIONAIS E ALTO RENDIMENTO]

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

• **ÍNDICE**

• ÍNDICE	2
• NOTA PRÉVIA	3
• CRITÉRIOS GERAIS DE ELEGIBILIDADE	4
• OBJETIVOS GERAIS	5
• ACESSO ÀS EQUIPAS NACIONAIS - REGRAS GERAIS	6
• OBJETIVOS DESPORTIVOS E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	7
• CALENDARIZAÇÃO DOS TESTES DE AFERIÇÃO	10
• STANDARDS MÍNIMOS	11
• CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PREPARAÇÃO	12
• CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	13
• ESTRUTURA ORGÂNICA	16
• OBRIGAÇÕES DE NATUREZA MÉDICA	17
• ANEXO 1 – CALENDÁRIO GERAL	18

- **NOTA PRÉVIA**

O presente documento define os objetivos e os critérios de seleção para as participações internacionais dos atletas integrados nos trabalhos das equipas nacionais de Remo.

A representação nacional reveste-se de um elevado grau de responsabilidade de todas as entidades e agentes envolvidos, a começar desde logo pela Federação Portuguesa de Remo que tem a competência e o dever de escolher atletas com o perfil técnico, psicológico, competitivo e social adequado. Por outro lado, **de acordo com a redação do número 4, do artigo 35º, do Decreto-lei nº 272/2009, de 01 de outubro “os praticantes desportivos que tenham beneficiado de medidas específicas de apoio no âmbito do regime de Alto Rendimento ficam obrigados a respeitar os planos de preparação aprovados, bem como integrar as seleções nacionais quando para elas forem convocados.”**

Os critérios gerais constituem pré-requisitos de seleção, condição prioritária de avaliação relativamente aos critérios específicos definidos.

Importa antecipar que a calendarização agora definida foi elaborada com base no pressuposto que a FPR irá receber do IPDJ, IP. as verbas necessárias à concretização do plano, assumindo-se também que a debilidade financeira da FPR poderá constituir um impedimento ao regular funcionamento dos trabalhos. Desta forma, deixa-se em aberto a possibilidade de introduzir alterações ao plano e/ou convidar outros agentes/entidades a participar no processo de financiamento da atividade por forma a viabilizar o cumprimento do plano. Neste contexto, embora noutro sentido, reafirma-se que eventuais verbas a contratar com o Comité Olímpico de Portugal (por via da obtenção de resultados desportivos de excelência) serão, no rigoroso cumprimento da lei, totalmente investidas na execução do projeto.

● CRITÉRIOS GERAIS DE ELEGIBILIDADE

A participação de atletas nas atividades indicadas no presente documento estará sempre subordinada ao cumprimento dos critérios gerais e de disciplina aqui indicados:

- Estilo de vida, atitudes e comportamentos de referência, condizentes com o estatuto de atleta das Seleções Nacionais;
- Capacidade de trabalho em equipa e capacidade de aprendizagem;
- Situação regularizada à luz dos regulamentos em vigor, nomeadamente no que respeita à filiação, seguro desportivo e exame médico-desportivo;
- Potencial de evolução desportiva;
- O nível de prestação desportiva deverá enquadrar-se nos padrões de excelência que se exigem às Equipas Nacionais, lembramos neste ponto que os padrões de excelência são definidos pelos vencedores de campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos;
- Cumprimento das diretivas emanadas pela da Direção da FPR relativamente a conduta, uso de equipamentos desportivos em situações oficiais, participação em ações oficiais, toma de suplementos e atos médicos.
- Cumprimento das diretivas emanadas pela Equipa Técnica Nacional relativamente à execução da prescrição do treino e registo diário das sessões no documento adotado.

A capacidade de trabalho em equipa, capacidade de assumir e promover uma cultura de seleção, partilha de conhecimentos, disponibilidade de aprendizagem, capacidade de trabalho e performance em condições de stress e competitivas bem como potencial de evolução futura serão fatores em permanente avaliação e decisivos no processo de seleção.

• OBJETIVOS GERAIS

Os dois principais objetivos para o ciclo 2016-2020 passam por garantir o apuramento de uma tripulação para os Jogos Olímpicos de Tóquio (2020) e, em simultâneo, dar continuidade à consolidação do sistema de apoio desportivo ao alto rendimento.

Conscientes que o número de atletas com mais de 24 anos presentes nas equipas nacionais ainda é muito pequeno entendemos que o ênfase tem de continuar a ser colocado no desenvolvimento das camadas mais jovens, na continuidade do apoio aos atletas Juniores para estes adquiram experiência internacional e ainda apoiar a transição dos atletas Sub23 a Seniores A, de forma a que este processo seja bem sucedido.

Segundo a metodologia da Equipa Nacional, **o trabalho conjunto diário dos atletas envolvidos no programa de alto rendimento é uma prioridade**. Neste sentido a FPR irá continuar a direcionar o seu investimento para o Alto Rendimento e Seleções Nacionais no Centro Nacional de Treino em Coimbra, devido à maior proximidade das universidades, excelentes condições de treino durante todo o ano, parcerias estabelecidas com a Universidade de Desporto e com a Associação Académica de Coimbra e às condições privilegiadas de alojamento facultadas aos atletas.

A residência em Coimbra é um factor facilitador na integração na equipa nacional e evolução do potencial dos atletas. A FPR tem para a época de 2018/2019 duas casas arrendadas em Coimbra e desenvolve contactos diários com as forças locais para melhorar dia a dia as condições de treino dos nossos atletas.

A FPR vai intensificar, incentivar e promover cada vez mais Coimbra como a base de treino da Seleção Nacional, quer seja de uma forma permanente para os que já lá residem quer promovendo ações de fins-de-semana para todos os interessados, potenciais candidatos e atletas da seleção não residentes em Coimbra.

Assim, a FPR pretende operacionalizar as Seleções Nacionais com os seguintes grupos de trabalho:

- Equipa Nacional Sénior
- Equipa Nacional Sub23 / Equipa Universitária
- Equipa Nacional Júnior

A forma de acesso às equipas nacionais e os objetivos desportivos de cada um dos grupos de trabalho são detalhados nos próximos capítulos.

Em função dos financiamentos anuais do IPDJ, a FPR poderá equacionar solicitar aos clubes ou atletas participação nas ações a desenvolver.

A participação na Coupe de La Jeunesse terá uma abordagem diferente que a FPR discutirá com os clubes na próxima reunião geral.

• ACESSO ÀS EQUIPAS NACIONAIS - REGRAS GERAIS

- Os atletas interessados em representar as Equipas Nacionais têm de participar em todos os Testes de Aferição, sendo da responsabilidade dos clubes a inscrição nos referidos teste. Esta obrigatoriedade inclui os atletas que já se encontram no processo;
- O cumprimento do peso definido em tabela própria é um fator eliminatório. Caso o peso não seja cumprido o atleta é reclassificado, com as implicações que daí decorrem em termos dos standards exigidos;
- Os atletas dispõem de apenas uma oportunidade na realização dos testes de aferição, não são permitidos recomeços dos testes após desistência dos mesmos
- Os únicos atestados médicos válidos para justificar uma ausência a algum teste são os emitidos diretamente pelo Médico da FPR, Dr. José Ramos, ou os emitidos com o seu conhecimento e consentimento
- A não participação de um atleta da seleção em testes obrigatórios, por motivo de doença, para além da justificação médica que inclua a descrição da doença ou lesão que o impossibilita, obriga o atleta a apresentar-se no local da prova, mesmo não a realizando, a não ser que seja situação que obrigue a internamento ou alectuamento. A Federação, se assim o entender, poderá marcar um teste individual se a situação clínica for possível de ultrapassar a curto prazo;
- A avaliação dos atletas será feita através do seu desempenho ergométrico, avaliando-se o cumprimento dos standards pré-definidos (calculados numa percentagem do WBT, o *World Best Time*) e também pela performance nos testes de água em *skiff*.

• OBJETIVOS DESPORTIVOS E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

ENQUADRAMENTO EQUIPA NACIONAL JÚNIOR

Seleção de um grupo de desenvolvimento, caracterizado pelo potencial de evolução dos seus constituintes. Este grupo, pelas suas características antropométricas e fisiológicas, deverá ter o acompanhamento da equipa técnica nacional numa perspetiva de desenvolvimento de competências e comportamentos que lhes permitam no futuro integrar a equipa nacional sénior.

Objetivos

1. Regata internacional em Piediluco, preparação de equipas com vista à participação no Campeonato da Europa. Dar experiência competitiva internacional aos atletas;
2. Campeonato da Europa, obtenção de resultados desportivos que permitam a integração no Programa de Preparação Olímpica ou de Esperanças Olímpicas.
3. Participação no Campeonato do Mundo de Juniores, só será equacionada no caso de algum atleta apresentar indicadores que permitam à equipa técnica nacional perspetivar uma participação em Final B, ou possibilidade de integração no projeto de Esperanças Olímpicas do COP. A FPR para 2018/2019 decidiu rever a participação Internacional dos Juniores e pretende reforçar a aposta num conjunto menor de atletas mas de maior qualidade e proporcionar melhor acompanhamento.

Critérios de seleção

- A dimensão do grupo base será determinada pelo potencial dos atletas e pelo compromisso futuro de longo prazo dos atletas com a Equipa Nacional. No limite, este grupo poderá ter apenas um atleta.
- Para este grupo não há testes eliminatórios, mas são de realização obrigatória;
- As convocatórias para os Estágios de Preparação e participações em Regatas Internacionais serão feitas com base na obtenção dos standards mínimos estabelecidos para cada momento (consultar tabela);
- A seleção final será feita levando em consideração todos os momentos de observação realizados, tanto na água como no ergómetro. A constituição definitiva da Equipa Nacional Júnior será determinada pela Equipa Técnica Nacional após a realização dos testes finais de 2km na água (em skiff) – 9 e 10 de Março 2019;
- O primeiro teste de água consiste numa regata de 6km e que ao contrário de épocas anteriores não será aberta a qualquer atleta.

Atletas Juniores com parciais médios superiores a 3 segundos, do standart mínimo definido, não poderão participar.

O requisito adicional é que as inscrições respeitem o critério de 1 atleta - 1 casco

Os remadores juniores, preferencialmente de primeiro ano e ligeiros que, apesar de não realizarem os testes de ergómetro dentro dos standards, apresentem indicadores antropométricos e prestações na água que indiquem potencial para no futuro integrarem a equipa nacional, poderão ser enquadrados mediante escolha e convite nos trabalhos da equipa nacional; o mesmo se aplica a Juvenis de 2º ano.

NOTAS IMPORTANTES: a obtenção do standard mínimo não garante convocatória para a seleção nacional ou qualquer das suas ações (estágios e regatas internacionais), a obtenção de standard mínimo garante a continuidade no processo de seleção e observação por parte da equipa técnica;

- Qualquer atleta convocado para a Equipa Nacional, deve demonstrar disponibilidade para treinar após o CNV, sob pena de ficar automaticamente excluído da convocatória.

EQUIPA NACIONAL SÉNIOR (SUB23 E SÉNIOR A)

Seleção de um grupo de especialização, *caracterizado pelo potencial de assegurar resultados* de relevo internacional, nomeadamente Campeonatos da Europa, Campeonatos do Mundo e Regatas Internacionais que possibilitem a integração e apuramento no Projeto Olímpico Tóquio 2020.

Objetivos

1. A equipa sénior tem como objetivo prioritário a qualificação olímpica para Tóquio 2020.
2. Integração de atletas no projeto de preparação olímpica e de esperanças olímpicas para Tóquio 2020;
3. Sistematização das dinâmicas de trabalho no Centro de Treino de Coimbra;
4. Desenvolver e identificar continuamente um grupo de atletas com potencial de desenvolvimento da equipa sub-23 e sénior.
5. Participação em competições internacionais universitárias como etapa de desenvolvimento e progressão sustentada e sem colocar em causa a eficaz presença nas provas de Campeonatos Europeus ou Mundiais.

Critérios de Seleção

Seniores (A e Sub23)

- Apenas o último ou o único teste de cada distância será de carácter eliminatório (10km em ergómetro/5km em ergómetro/2km na água).

NOTA: Voltamos a referir que todos os testes são obrigatórios.

- O primeiro teste de água consiste em uma regata de 6km que será apenas para os atletas que a equipa técnica convidar. **O requisito adicional é que as inscrições respeitem o critério de 1 atleta - 1 casco;**
- A participação nos demais Testes de Aferição na Água obrigam ao cumprimento dos standards de desempenho mínimo nos testes de ergómetro que o antecedem;
- Para estes Testes de Aferição na Água, estágios ou competições, a FPR deixa em aberto a possibilidade de convidar, segundo critérios técnicos, os atletas que julgue importante serem observados, mesmo que estes não tenham cumprido algum dos critérios mencionados.
- A atleta Cláudia Figueiredo está isenta de qualquer teste de seleção uma vez que se encontra a estudar e a remar nos E.U.A
- Os atletas Pedro Fraga e Afonso Costa estão dispensados do 1º teste de 10km no ergómetro pois a sua época foi mais extensa do que os restantes atletas.

A avaliação dos testes na água será feita com base nas percentagens de andamento relativos aos WBT (World Best Times) – Melhores tempo do Mundo relativos à embarcação em análise.

• CALENDARIZAÇÃO DOS TESTES DE AFERIÇÃO

#	Data	Local	Tipo	Juniores	Seniores	Peso Máximo	Observações
1	14-11-2018	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	5Km	10Km	Homens LW: 76Kg Mulheres LW: 63Kg	a) c) d)
2	15-12-2018	Avis	Água	6Km	6Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 62Kg	a) c) d)
3	09-01-2019	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	5Km	10Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 62Kg	b) c) d)
4	20-01-2019	Camp. Nac. Erg.	Ergómetro	2Km	2Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 61,5Kg	c) d)
5	20-02-2019	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	2Km	5Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 61,5Kg	b) c) d)
6	09-03 e 10-03-2019	Montemor-o- Velho	Água	2Km	2Km	Homens LW: 72,5Kg Mulheres LW: 59Kg	b) c) d)

a) *Standards em vigor;*

b) *Cada atleta é responsável pelo seu 1x;*

c) *As pesagens são feitas segundo protocolo FISA (2 a 1 hora antes do teste). Quem não fizer registo será considerado pesado.*

d) *Participação obrigatória.*

e) *O teste nº4 não é seletivo mas é de participação obrigatória (CN ergómetro).*

• **STANDARDS MÍNIMOS**

EQUIPA NACIONAL SÉNIOR

Distância	Data	SM				SF			
		A	Sub23	A LM	Sub23 LM	A	Sub23	A LW	Sub23 LW
10K	14/11/2018	00:01:42	00:01:45	00:01:45	00:01:48	00:01:57	00:01:59	00:02:02	00:02:05
10K	09/01/2019	00:01:40	00:01:43	00:01:43	00:01:46	00:01:55	00:01:58	00:02:00	00:02:02
5K	20/02/2019	00:01:37	00:01:39	00:01:40	00:01:43	00:01:52	00:01:54	00:01:57	00:01:59

EQUIPA NACIONAL JÚNIOR

Distância	Data	JM		JF
5K	14/11/2018	00:01:48		00:02:06
5K	09/01/2019	00:01:46		00:02:05
2K	20/02/2019	00:01:39		00:01:56

WBT (RECORD DO MUNDO, 2KM, SKIFF)

Escalão	Júnior	Sub23 LW	Sub23	A LW	A
Feminino	07:31	07:28	07:27	07:24	07:07
Masculino	06:45	06:46	06:46	06:41	06:30

WBT (RECORD DO MUNDO, 2KM, ERGO)

Escalão	A LW	A
Feminino	06:54.1	06:22.8
Masculino	05:56.7	05:35.8

• **CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PREPARAÇÃO**

Designação	Datas		Equipa	Local
	De	A		
JÚNIOR				
Estágio Dezembro	16-12-2018	22-12-2018	Júnior	Avis
Estágio Abril	01-04-2019	08-04-2019	Júnior	Montemor ou Avis
Estágio Maio (Prep. CE)	01-05-2019	07-05-2019	Júnior	Avis
SUB23 e SÉNIOR				
Estágio Dezembro	16-12-2018	22-12-2018	Sub-23 e Sénior	Avis
Estágio de Março	11-03-2019	17-03-2019	Sub-23 e Sénior	Avis
Estágio Abril	01-04-2019	08-04-2019	Sub-23 e Sénior	Montemor ou Avis
Estágio Maio	01-05-2019	07-05-2019	Sub-23 e Sénior	Montemor
Estágio Junho	25-06-2019	30-06-2019	Sub-23 e Sénior	Avis
Estágio Agosto	05-08-2019	22-08-2019	Sub-23 e Sénior	Avis

• **CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

Designação	Datas		Equipa	Local
	de	a		
Head of The Cork		30/03/2018	Absolutos	Avis
Memorial Paolo D´Aloja	12/04/2019	14/04/2019	Júnior&Sub23&Sénior	Piediluco (ITA)
Taça do Mundo I	10/05/2019	12/05/2019	Sub23&Sénior	Plovdiv (BUL)
Campeonato da Europa Jún.	18/05/2019	19/05/2019	Júnior	Essen (GER)
Campeonato da Europa Abs.	30/05/2019	02/06/2019	Absolutos	Lucerna (SUI)
Taça do Mundo III	12/07/2019	14/07/2019	Sub23&Sénior	Roterdão (NED)
Campeonato do Mundo Sub-23	24/07/2019	28/07/2019	Sub23	Serasota (USA)
Coupe de la Jeunesse	02/08/2019	04/08/2019	Júnior	Corgeno (ITA)
Campeonato do Mundo Jun.	07/08/2019	11/08/2019	Júnior	Tóquio (JPN)
Campeonato do Mundo Abs.	25/08/2019	01/09/2019	Sénior	Linz (AUT)
Campeonato da Europa Sub-23	06/09/2019	09/09/2019	Sub23	Ioannina (GRE)

PARTICIPAÇÕES NAS COMPETIÇÕES NACIONAIS AO SERVIÇO DOS CLUBES

A participação em Regatas Nacionais está condicionada pela preparação e participação dos atletas no calendário Internacional. Sendo assim, estas só serão possíveis mediante autorização da equipa técnica nacional e nunca pondo em causa os compromissos e objetivos internacionais.

A Federação Portuguesa de Remo reconhece a importância da participação dos atletas em representação dos seus clubes. Nesse sentido, tem vindo a tentar organizar um calendário nacional mais compatível com o Internacional. Em simultâneo há ao serviço da seleção nacional atletas com objetivos diferentes e em estados de evolução também diferentes. A FPR reconhece também que mais do que o número de regatas que os atletas realizam pelos clubes é a interferência e alteração do plano de treino que poderá prejudicar a participação internacional.

Nesse sentido apelamos à colaboração de todos para que ao longo da época e em diálogo permanente com os treinadores nacionais se possam atingir acordos que nunca ponham em causa o cumprimento e efeitos pretendidos com o plano de treino nacional.

As decisões serão tomadas caso a caso e tendo em conta o patamar de evolução dos atletas e dos seus compromissos e expectativas nos resultados internacionais. As decisões serão sempre sob consulta da FPR.

Fica desde já claro, e tendo em conta o atual calendário nacional e internacional, que a participação na Taça do Mundo III em Roterdão pode colocar em causa a participação no Nacional de Velocidade.

Como já referido na página 3 deste documento, **de acordo com a redação do número 4, do artigo 35º, do Decreto-lei nº 272/2009, de 01 de outubro “os praticantes desportivos que tenham beneficiado de medidas específicas de apoio no âmbito do regime de Alto Rendimento ficam obrigados a respeitar os planos de preparação aprovados, bem como integrar as seleções nacionais quando para elas forem convocados.”**

Assim sendo, os atletas séniores que façam parte do processo das Equipas Nacionais, que participem em estágios e/ou em provas internacionais representando a seleção nacional, **são obrigados a cumprir o plano de treino elaborado pela equipa técnica da FPR e a aderir ao *Software Training Peaks* (custos assumidos pela FPR)**

Os referidos atletas apenas poderão competir nos seguintes eventos representando os seus clubes:

- Regata de Natal – Uma prova sem alterar o planeamento de treino para seleção nacional
- Campeonato Nacional de Ergómetro – Obrigatório para atletas do Grupo Base da equipa nacional, não selectivo.
- Campeonato Nacional de Fundo
- Campeonato Nacional de Velocidade – A discutir caso a caso e mediante calendário e participação Internacional
- Participação noutras regatas sujeitas a discussão posterior

A Equipa Técnica da FPR terá sempre como prioridade o contacto com os treinadores dos clubes com atletas envolvidos, de forma a que estes façam parte do processo de preparação dos mesmos. Os treinadores dos clubes deverão ser também parceiros no controle e execução do treino, assumindo a FPR que o êxito da representação internacional depende da interação e trabalho conjunto entre os treinadores dos clubes e os treinadores da seleção.

MATERIAIS OBRIGATÓRIOS E DESPESAS RESULTANTES DE CONVOCATÓRIAS

Para efeitos da participação nos Testes de Aferição, todos os custos de deslocação do atleta e do seu material são da responsabilidade da estrutura de enquadramento associativo do participante. A este título importa reiterar o já anteriormente exposto: todos os atletas terão de ter uma embarcação skiff para participar nas ações onde a sua utilização esteja prevista.

Aquando da convocatória para ações de preparação (Estágios) o transporte dos atletas e do seu equipamento estará a cargo dos convocados e das suas estruturas de enquadramento associativo. A FPR apoia esta deslocação, subvencionando os custos diretos da viagem. Isto é, o pagamento será feito mediante **a apresentação de recibos fiscalmente aceites, emitidos em nome da FPR (NIF: 501545778) e do formulário de apresentação de despesas em vigor.**

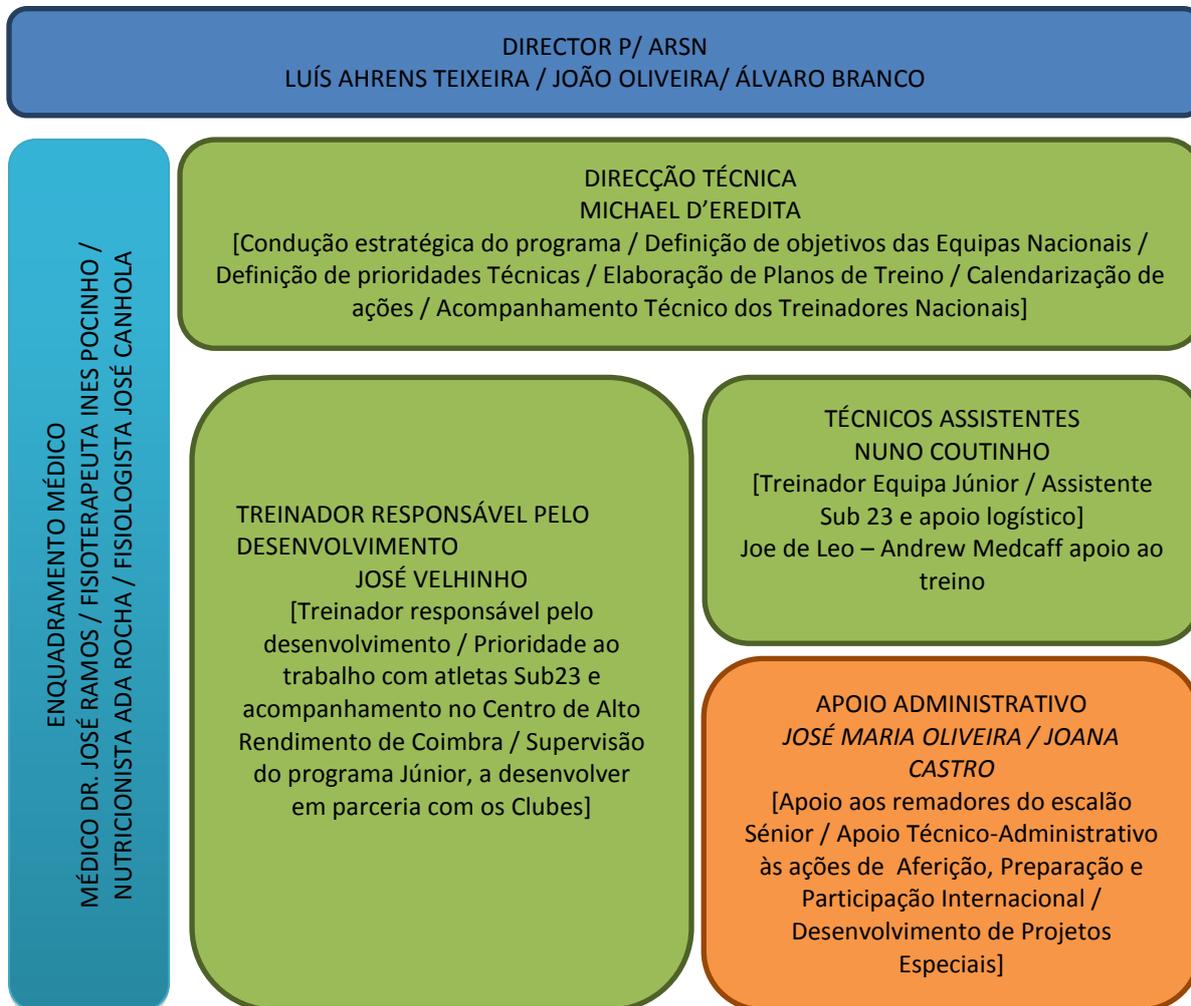
Reforça-se ainda que a FPR apenas assumirá despesas que resultem de Convocatórias para Ações de Preparação e Participação Internacional sendo necessário apresentar um formulário de despesa por ação (isto é, e a título de exemplo: a um estágio/competição corresponde um formulário, a um segundo estágio/competição corresponderá um segundo formulário).

As despesas elegíveis incluem combustíveis, portagens e bilhetes de transporte público. A apresentação dos documentos de despesa à FPR terá de acontecer num prazo de 15 dias após a sua realização, sob pena da responsabilidade do pagamento ser declinada.

Salvo as despesas que decorram da aplicação da legislação em vigor (como é o caso da reposição de salários em caso de convocatória para participação nos trabalhos das Seleções Nacionais) e de casos explícita e formalmente autorizados pela Direção da FPR, não serão suportados quaisquer outros tipos de custos que os atletas tenham com técnicos e atividades complementares ao processo de treino, nomeadamente: consultas, tratamentos, suplementação, fisioterapia, despesas com deslocações, etc.

• ESTRUCTURA ORGÂNICA

No que à orgânica diz respeito, o projeto de Alto Rendimento e Seleções Nacionais da FPR estará organizado da forma que abaixo se identifica.



• OBRIGAÇÕES DE NATUREZA MÉDICA

Os atletas integrados nos trabalhos das Equipas Nacionais serão acompanhados pela equipa médica da FPR, liderada pelo Dr. José Ramos, que irá acompanhar os testes de aferição, os testes fisiológicos e que agendará também avaliações médicas nas seguintes datas:

- 1ª avaliação entre novembro e dezembro - Exame médico e análises;
- 2ª avaliação entre março e abril - Análises específicas;
- 3ª avaliação entre maio e junho - Análises específicas.

Os atletas serão ainda acompanhados pela nutricionista, Dr.ª Ada Rocha.

Sendo a toma de suplementos um procedimento que é prática comum na modalidade impõe-se definir regras para a ingestão desse tipo de produto. Nesse sentido, **todos os atletas integrados nos trabalhos das Equipas Nacionais não poderão tomar qualquer medicamento ou suplemento, excepto em situações de urgência, sem comunicar previamente ao médico da federação através do endereço de e-mail jose@ramos.com.pt.**

A toma de suplementos sem conhecimento da equipa médica da FPR poderá ser motivo de expulsão das Seleções Nacionais.

• ANEXO 1 – CALENDÁRIO GERAL

Designação	Datas		Equipa	Local
	de	a		
Teste Aferição #1 - Ergómetro	14/11/2018	---	Júnior, Sub 23 & Sénior	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Teste Aferição #2	15/12/2018	---	Júnior, Sub 23 & Sénior	Avis
Estágio Dezembro	15/12/2018	22/12/2018	Júnior, Sub 23 & Sénior	Avis
Teste Aferição #3 - Ergómetro	09/01/2019	---	Júnior, Sub 23 & Sénior	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Teste Aferição #4 - Ergómetro	20/01/2019	---	Júnior, Sub 23 & Sénior	Camp. Nac. Erg.
Teste Aferição #5 - Ergómetro	20/02/2019	---	Júnior, Sub 23 & Sénior	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Teste Aferição #6	09/03 e 10/03/2019	---	Júnior, Sub 23 & Sénior	Montemor-o-Velho
Estágio Abril	01/04/2019	08/04/2019	Júnior, Sub 23 & Sénior	Montemor ou Avis
Memorial Paolo D'Aloja	12/04/2019	14/04/2019	Júnior&Sub23&Sénior	Piediluco (ITA)
Estágio Maio	01/05/2019	07/05/2019	Júnior, Sub 23 & Sénior	Avis
Taça do Mundo I	10/05/2019	12/05/2019	Sub23&Sénior	Plovdiv (BUL)
Campeonato da Europa Jun.	18/05/2019	19/05/2019	Júnior	Essen (GER)
Campeonato da Europa Abs.	30/05/2019	02/06/2019	Absolutos	Lucerna (SUI)
Estágio Junho	25/06/2019	30/06/2019	Sub-23 e Sénior	Avis
Taça do Mundo III	12/07/2019	14/07/2019	Sub23&Sénior	Roterdão (NED)
Estágio Julho	22/07/2019	30/07/2019	Jun	Avis
Campeonato do Mundo Sub-23	24/07/2019	28/07/2019	Sub23	Serasota (USA)
Coupe de la Jeunesse	02/08/2019	04/08/2019	Júnior	Corgeno (ITA)
Estágio Agosto	05/08/2019	22/08/2019	Sub-23 e Sénior	Avis
Campeonato do Mundo Jun.	07/08/2019	11/08/2019	Júnior	Tóquio (JPN)
Campeonato do Mundo Abs.	25/08/2019	01/09/2019	Sénior	Linz (AUT)
Campeonato da Europa Sub-23	06/09/2019	09/09/2019	Sub23	Ioannina (GRE)