

# 2016/2020

DE REMO

PATROCINADOR PRINCIPAL

INSTITUTO PORTUGUÊS DO  
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.



# [PROGRAMA DE SELEÇÕES NACIONAIS E ALTO RENDIMENTO]

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

## 1. ÍNDICE

---

1. ÍNDICE .....	2
2. NOTA PRÉVIA .....	3
3. CRITÉRIOS GERAIS DE ELEGIBILIDADE .....	4
4. OBJETIVOS GERAIS.....	5
5. ACESSO ÀS EQUIPAS NACIONAIS - REGRAS GERAIS .....	6
6. OBJETIVOS DESPORTIVOS E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO .....	7
7. CALENDARIZAÇÃO DOS TESTES DE AFERIÇÃO.....	9
8. STANDARDS MÍNIMOS.....	10
9. CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PREPARAÇÃO .....	11
10. CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PARTICIPAÇÃO .....	12
11. MATERIAIS OBRIGATÓRIOS E DESPESAS RESULTANTES DE CONVOCATÓRIAS .....	14
12. ESTRUTURA ORGÂNICA .....	15
13. OBRIGAÇÕES DE NATUREZA MÉDICA .....	16
14. ANEXO 1 – CALENDÁRIO GERAL .....	17

---

## 2. 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.

### 3. 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.

## 4. 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 Júniores para estes adquiram experiência internacional e ainda apoiar a transição dos atletas Sub23 a Séniores 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 continua a apostar na centralização do projeto das Seleções Nacionais em Coimbra, fruto da maior proximidade das universidades, dadas as condições privilegiadas de alojamento, excelentes condições de treino durante todo o ano e parcerias estabelecidas com a Universidade de Desporto e com a Associação Académica de Coimbra.

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

- Equipa Nacional Sénior
- Equipa Nacional Sub23
- 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.

## 5. ACESSO ÀS EQUIPAS NACIONAIS - REGRAS GERAIS

---

- Os atletas interessados em representar as Equipas Nacionais têm de participar em todos os Testes de Aferição;
- O cumprimento do peso definido em tabela própria é um factor 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;
- Os únicos atestados médicos válidos para justificar uma ausência a algum teste são os emitidos directamente pelo Médico da FPR, Dr. José Ramos, ou os emitidos com o seu conhecimento;
- 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 aletuamento. 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*.

## 6. 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. Participação na *Coupe de La Jeunesse* numa perspetiva formativa dos atletas júniores. Em termos de resultados, o objetivo desta participação visa o acesso às Finais A e, para algumas tripulações, a disputa de lugares de pódio;
2. A participação em Campeonatos do Mundo e Campeonatos da Europa 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;
3. Aumento do número de atletas com estatuto de Alto Rendimento.

### Critérios de seleção

- Para este grupo não há testes eliminatórios;
- 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) - 18 de Março 2017;
- O primeiro teste de água consiste numa regata de 6km que será aberta a qualquer atleta que, cumprindo os critérios de elegibilidade geral, pretenda prestar provas. 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.

## 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 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/Montemor;
4. Desenvolver e identificar continuamente um grupo de atletas com potencial de desenvolvimento da equipa sub-23 e sénior.

### Critérios de Seleção

#### Séniore (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 de uma regata de 6km que será aberta a qualquer atleta que, cumprindo os critérios de elegibilidade geral, pretenda prestar provas. 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 cumprimentos dos standards de desempenho mínimo nos testes de ergómetro que o antecedem;
- Para estes Testes de Aferição na Água ou estágios, 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.

## 7. CALENDARIZAÇÃO DOS TESTES DE AFERIÇÃO

#	Data	Local	Tipo	Juniores	Seniores	Peso Máximo	Observações
1	12-10-2016	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	5Km	10Km	Homens LW: 76Kg Mulheres LW: 63Kg	a) c) d)
2	22-12-2017	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	5Km	10Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 62Kg	a) c) d)
3	15-01-2017	Avis	Água	6Km	6Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 62Kg	b) c) d)
4	22-02-2017	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	2Km	5Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 62Kg	a) c) d)
5	18 e 19-3- 2017	Montemor	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.*

## 8. STANDARDS MÍNIMOS

### EQUIPA NACIONAL SÉNIOR

Distância	Data	SM				SF			
		A	Sub23	A LM	Sub23 LM	A	Sub23	A LW	Sub23 LW
10K	12/10/2016	00:01:42	00:01:45	00:01:47	00:01:50	00:01:57	00:01:59	00:02:02	00:02:05
10K	22/12/2017	00:01:40	00:01:43	00:01:45	00:01:48	00:01:55	00:01:58	00:02:00	00:02:02
5K	22/02/2017	00:01:37	00:01:39	00:01:42	00:01:45	00:01:52	00:01:54	00:01:57	00:01:59

### EQUIPA NACIONAL JÚNIOR

Distância	Data	JM	JF
5K	12/10/2016	00:01:50	00:02:08
5K	22/12/2017	00:01:48	00:02:06
2K	22/02/2017	00:01:40	00:01:57

### WBT (RECORD DO MUNDO, 2KM, SKIFF)

Escalão	Júnior	Sub23 LW	Sub23	A LW	A
Feminino	07:37	07:30	07:27	07:24	07:07
Masculino	06:57	06:46	06:46	06:43	06:33

### WBT (RECORD DO MUNDO, 2KM, ERGO)

Escalão	A LW	A
Feminino	06:54.7	06:25.0
Masculino	05:56.7	05:36.6

## 9. CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PREPARAÇÃO

Designação	Datas		Equipa	Local
	De	A		
<b>JÚNIOR</b>				
Estágio outubro	24-10-2016	29-10-2016	Júnio	Avis
Estágio julho	15-07-2017	25-07-2017	Júnior	Montemor
<b>SUB23 e SÉNIOR</b>				
Estágio outubro	24-10-2016	29-10-2016	Sub 23 e Sénior	Avis
Estágio janeiro	5-01-2017	15-01-2017	Sub 23 e Sénior	Avis
Estágio março	8-03-2017	19-03-2017	Sub 23 e Sénior	Montemor
Estágio julho	11-07-2017	18-07-2017	Sub 23 e Sénior	Montemor

## 10. CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Designação	Datas		Equipa	Local
	de	a		
Reg. Internacional de Piediluco	7-4-2017	9-4-2017	Júnior&Sub23&Sénior	Roma, Itália
Taça do Mundo I	5-5-2017	7-5-2017	Sub23&Sénior	Belgrado, Sérvia
Campeonato da Europa Júnior	20-5-2017	21-5-2017	Júnior	Krefeld, Alemanha
Campeonato da Europa	26-5-2017	28-5-2016	Sub23&Sénior	Racice, Rep. Checa
Taça do Mundo III	7-7-2017	9-7-2017	Sub23&Sénior	Lucerna, Suíça
Campeonato do Mundo de Sub23	21-7-2017	23-7-2017	Sub23	Plovdiv, Bulgária
Coupe de la Jeunesse	29-7-2017	30-7-2016	Júnior	Hazewinkel, Bélgica
Campeonato do Mundo Júnior	4-8-2017	6-8-2017	Júnior	Trakai, LTU
Campeonato do Mundo Sénior	23-9-2017	1-10-2017	Sub23&Sénior	Serasota, USA

### 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.

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 *Softwear 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
- Regata de Sevilha - Uma prova por dia, sem alterar o planeamento de treino para seleção nacional
- Campeonato Nacional de Ergómetro
- Campeonato Nacional de Fundo
- Campeonato Nacional de Velocidade – A discutir caso a caso e mediante calendário e participação Internacional

**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**.

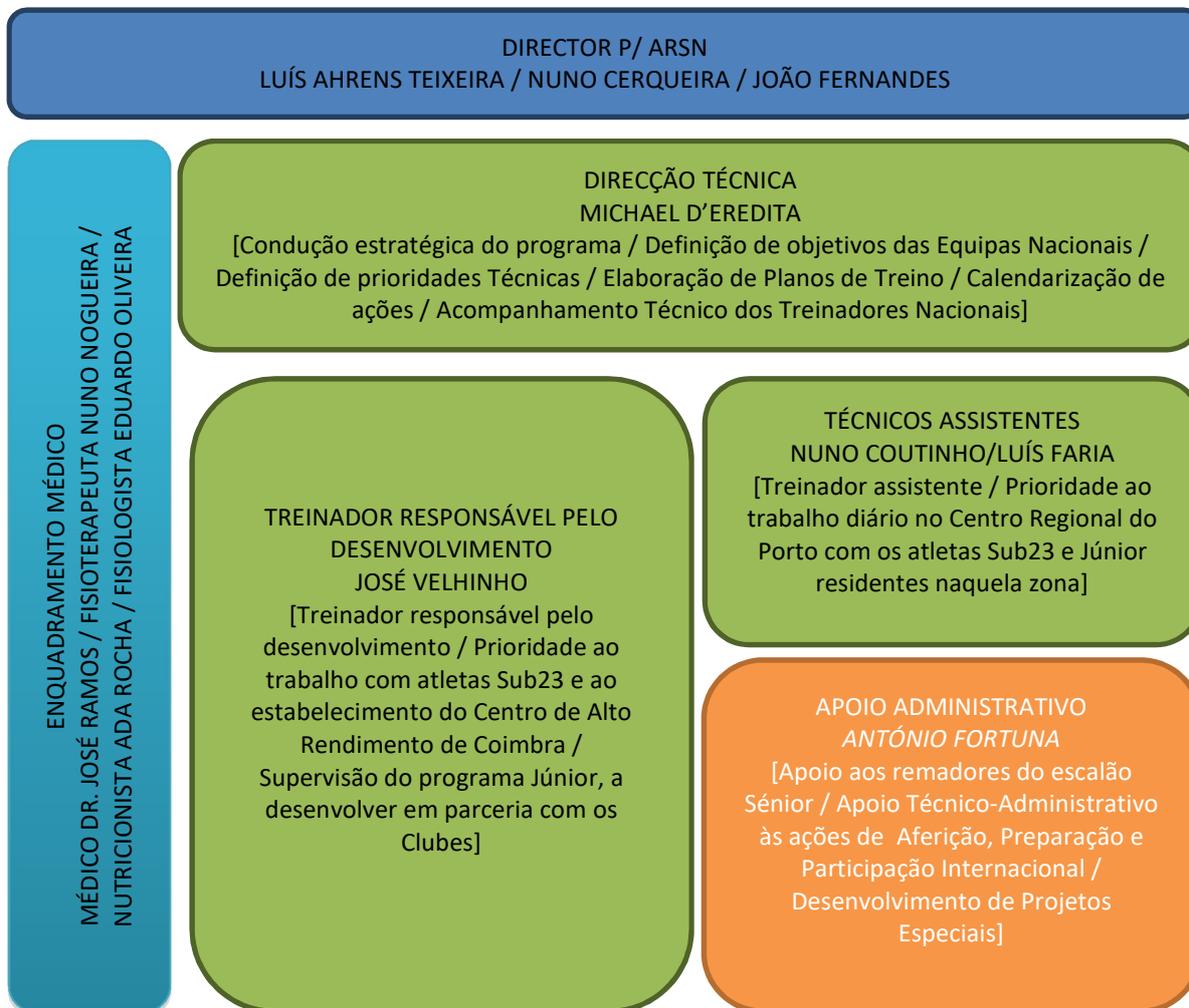
Reforça-se ainda que a FPR apenas assumirá despesas que resultem de Convocatórias para Ações de Preparação e Participação Internacional sendo necessário apresentar um formulário de despesa por ação (isto é, e a título de exemplo: a um estágio/competição corresponde um formulário, a um segundo estágio/competição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

## 11. ESTRUTURA 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.



## 12. 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.**

### 13. ANEXO 1 – CALENDÁRIO GERAL

Designação	Datas		Equipa	Local
	de	a		
Teste Aferição #1 - Ergómetro	12/10/2016	-	10Km Seniores / 5Km Júniores	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Estágio Nacional I, Júnior & Sub23 & Sénior	24/10/2016	29/10/2016	Júniores, Sub23&Sénior	Avis
Teste Aferição #2 - Ergómetro	22/12/2016	-	10Km Seniores / 5Km Júniores	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Teste Aferição #3 - Água	15/01/2017	-	6Km Júniores&Seniores	Avis
Estágio Nacional II, Sub23 & Sénior	05/02/2017	15/01/2017	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Teste Aferição #4 - Ergómetro	22/02/2017	-	5Km Seniores / 2Km Júniores	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Estágio Nacional III, Sub23 & Sénior	08/03/2017	19/03/2017	Sub23&Sénior	Montemor
Teste Aferição #5 – Água 2km	18/03/2017	19/03/2017	2Km Júniores&Seniores	Montemor
Reg. Internacional Piediluco	7/4/2017	9/4/2017	Júnior, Sub 23 & Sénior	Roma, Itália
Taça do Mundo I	5/5/2017	7/5/2017	Sub23&Sénior	Belgrado, Sérvia
Campeonato da Europa Júnior	20/5/2017	21/5/2017	Júnior	Krefel, Alemanha
Campeonato da Europa	26/5/2017	28/5/2017	Sub 23 & Sénior	Racice, Rep. Checa
Taça do Mundo III	7/7/2017	9/7/2017	Sub 23 & Sénior	Lucerna, Suíça
Estágio Nacional IV	11/7/2017	18/7/2017	Sub 23 & Sénior	Montemor
Estágio Nacional V	15/7/2017	25/7/2017	Júnior	Montemor
Campeonato do mundo de Sub 23	21/7/2017	23/7/2017	Sub 23	Plovdiv, Bulgária
Coupe de la Jeunesse	29/7/2017	30/7/2017	Júnior	Hazewinkel, Bélgica
Campeonato do Mundo de Júnior	02/8/2017	06/8/2017	Júnior	Trakai, LTU
Campeonato do Mundo Sénior	23/9/2017	1/10/2017	Sub 23 & Sénior	Serasota, USA