FPR FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

IPDJ INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

DOCUMENTO ORIENTADOR SNAR 2027

PROGRAMA DE SELEÇÕES NACIONAIS E ALTO RENDIMENTO

Data da última atualização: 01/10/2026

Índice

Índice 1
Nota Prévia 2
Estrutura Orgânica 3
Objetivos Gerais 4
Critérios Gerais de Elegibilidade 5
Acesso às Equipas Nacionais – Regras Gerais 6
Remo de Pista 8
Testes de Aferição 8
Equipa Sénior (Sub23 e Sénior A) 9
Objetivos 9
Critérios de Seleção 9
Equipa Sub19 11
Objetivos 11
Critérios de Seleção 11
Grupo de Desenvolvimento 13
Objetivos 13
Critérios de Seleção Coupe de La Jeunesse 14
Equipa de Para-Remo 16
Objetivos 16
Critérios de Seleção 16
Calendário de Atividades da Equipa Nacional de Remo de Pista 17
Remo de Mar (Beach Sprints) 18
Objetivos 18
Critérios de Seleção 19
Testes de Aferição 19
Calendário de Estágios e Competições Remo de Mar 19
Considerações Finais 20

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.

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 as verbas necessárias à concretização do plano, assumindo-se também que as insuficiências financeiras da FPR poderão constituir um impedimento ao regular funcionamento dos trabalhos. Desta forma, deixa-se em aberto a possibilidade de se introduzirem alterações ao plano e/ou convidar outros agentes/entidades a participar no processo de financiamento da atividade por forma a viabilizar o seu cumprimento.

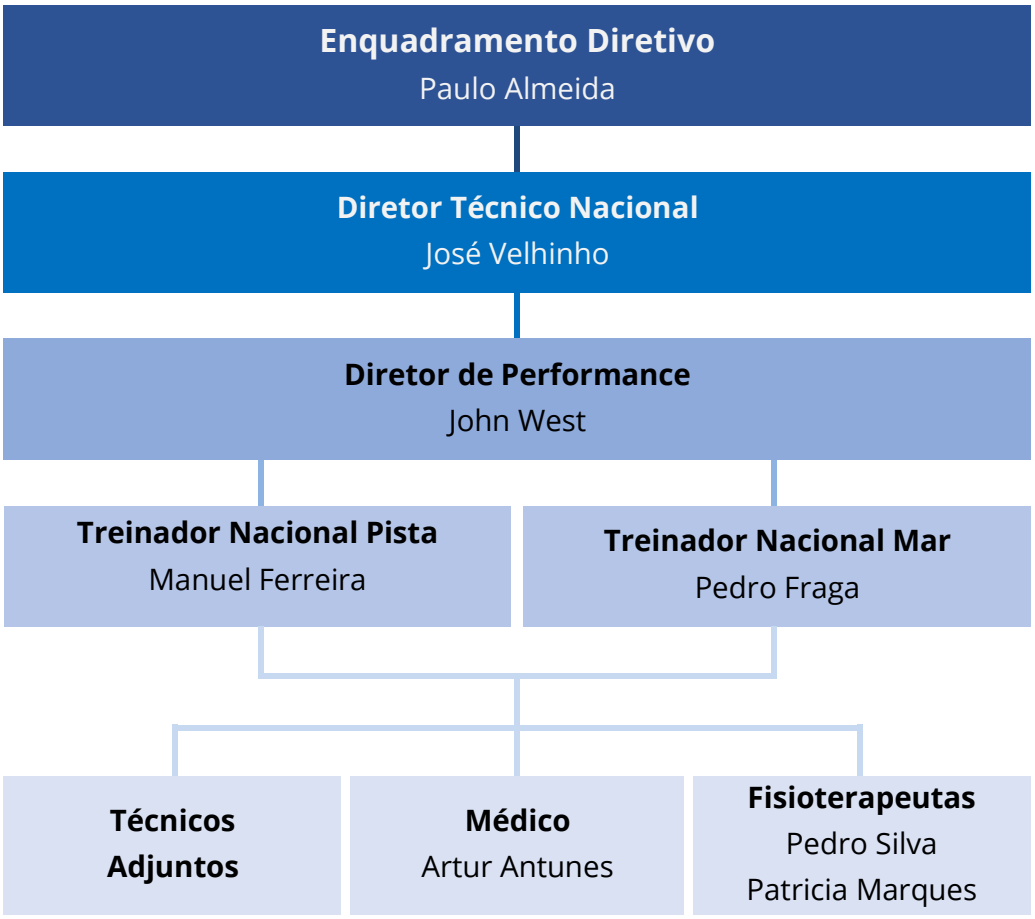
Conforme as alterações previstas para o programa Olímpico a partir de 2024, os objetivos da FPR no âmbito das Seleções nacionais são:

1. Identificar e potencializar atletas pesados masculinos e femininos.
2. Dar continuidade ao trabalho nos Centros de Treino e de Alto Rendimento de Remo.
3. Aumentar o número de atletas elegíveis para as Equipa de Pista e Mar.

Atletas de peso ligeiro continuarão a receber o enquadramento da FPR tendo em vista a participação em eventos internacionais *World Rowing*, na mesma medida em que até agora as categorias não-Olímpicas têm integrado a Equipa Nacional. Caberá à equipa técnica e aos atletas, a definição de objetivos desportivos para integração na várias disciplinas e categorias disponíveis.

A equipa técnica enfatiza a sua abertura para receber nas ações de preparação das equipas nacionais os treinadores dos clubes. Procuramos um trabalho conjunto com os associados, a partilha de conhecimentos e discussão dos assuntos emergentes na modalidade.

Estrutura Orgânica



De acordo com as necessidades, serão convocados técnicos externos à estrutura orgânica da FPR.

Objetivos Gerais

Os dois principais objetivos para o ciclo 2025-2028 passam por garantir o apuramento para os Jogos Olímpicos de Los Angeles (2028) e, em simultâneo, dar continuidade à consolidação do sistema de apoio desportivo ao alto rendimento.

Conscientes que o número de atletas com mais de 23 anos presentes nas equipas nacionais ainda é muito pequeno, entendemos que a ênfase tem de continuar a ser colocada no desenvolvimento das camadas mais jovens, com a criação de um grupo de desenvolvimento tendo por base os dados antropométricos e fisiológicos.

Para a época 2026/2027 estabelecemos as seguintes prioridades:

1. Desenvolvimento de atletas pesados masculinos e femininos.
2. Obtenção dos resultados desportivos descritos para cada Equipa Nacional.

Segundo a metodologia da Equipa Nacional, o trabalho conjunto diário dos atletas envolvidos no programa de alto rendimento é a prioridade. Neste sentido a FPR continua a direcionar o seu investimento nos Centros Nacionais de Treino em Coimbra e Montemor o Velho, no caso do Remo de Pista, e Figueira da Foz para o Remo de Mar, devido à maior proximidade das universidades, excelentes condições de treino durante todo o ano, parcerias estabelecidas com a Universidade de Coimbra, Associação Académica de Coimbra e Associação Desportiva Naval Remo, e às condições de alojamento facultadas aos atletas, quer seja de uma forma permanente ou temporária. Quem ambicione ter uma carreira internacional e de Alto Rendimento no Remo de Pista, deverá dar preferência a residir e estudar em Coimbra.

A FPR vai operacionalizar as Seleções Nacionais com os seguintes grupos de trabalho:

- Remo de Pista
    - Grupo de Apuramento Olímpico.
    - Equipa Nacional Sénior.
    - Equipa Nacional Sub23 / Equipa Universitária.
    - Equipa Nacional Sub19.
    - Grupo de desenvolvimento.
    - Equipa Nacional Para-Remo.

- Remo de Mar
    - Grupo de Apuramento Olímpico.
    - Grupo de Desenvolvimento / Sub19

Critérios Gerais de Elegibilidade

A participação de atletas nas atividades indicadas no presente documento estará sempre subordinada e intransigente 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.
- Cumprimento das diretivas emanadas da Direção da FPR relativamente à conduta, uso de equipamentos desportivos em situações oficiais e participação em ações oficiais.
- Cumprimento das diretivas emanadas da Equipa Técnica Nacional relativamente à execução da prescrição do treino, do descanso, registo diário das sessões na aplicação Training Peaks.
- O uso e toma de suplementos devem ser sob a orientação do médico da FPR e de acordo com o controlo antidoping.
- Os atos médicos, que possam afetar a performance, devem ser sempre discutidos com o Medico da FPR.
- Cumprimentos das regras descritas no presente documento.

Acesso às Equipas Nacionais – Regras Gerais

1. Os atletas interessados em representar as Equipas Nacionais têm de estar devidamente filiados na FPR e de participar em todos os Testes de Aferição, sendo da responsabilidade dos clubes a inscrição nos referidos testes na plataforma online https://provas.fpremo.pt e dentro dos prazos aí descritos.
2. Para ser elegível para o escalão "peso ligeiro", o cumprimento do peso definido para cada teste é obrigatório.
3. Os atletas dispõem de apenas uma oportunidade na realização dos testes de aferição.
4. Os resultados dos testes de aferição em ergómetro só serão aceites mediante o preenchimento do formulário próprio disponibilizado pela FPR e acompanhado com a fotografia dos dados do monitor.
5. Os únicos atestados médicos válidos para justificar uma ausência a algum teste são os emitidos diretamente pelo Médico da FPR, Dr. Artur Antunes, ou os emitidos com o seu conhecimento e consentimento.
6. A não realização de um teste de aferição com justificação médica implica:
    a. Emissão de atestado médico pelo Dr. Artur Antunes ou um por si validado.
    b. O teste terá de ser realizado num prazo não superior a dez dias, após alta médica (data a acordar com a equipa técnica).
    c. Poderá ser solicitado ao atleta a sua presença no local de teste, ainda que não participe no mesmo.
7. A avaliação dos atletas será realizada através do seu desempenho ergométrico e na água.
8. O desempenho no ergómetro é aferido através do cumprimento dos standards mínimos definidos. O desempenho na água é aferido através das condições particulares de cada prova e terá como referência a percentagem do WBT (World Best Time).
9. A obtenção do standard mínimo não garante a integração na equipa nacional, mas garante a continuidade no processo de seleção e observação pela equipa técnica.
10. A equipa técnica pode, a qualquer momento, convidar atletas para os trabalhos da equipa nacional que apresentem indicadores antropométricos e/ou prestações que sugiram a existência potencial, independentemente dos seus resultados em testes.
11. De forma a proteger os atletas e permitir que sejam competitivos ao nível internacional, a participação em regatas nacionais ou internacionais, por iniciativa do clube ou do próprio atleta, **carece de autorização** por parte da Equipa Técnica Nacional. O pedido de autorização tem de ser efetuado pelo clube e por escrito à FPR. É pouco provável que

esta autorização aconteça durante o período de competições internacionais, uma vez que vai colidir com os interesses da Seleção Nacional.

12. O grupo de atletas abrangido pelo ponto anterior, que denominaremos aqui de "**Grupo base**", é definido em anexo a este documento e poderá ser atualizado a qualquer momento por decisão técnica, seja por atualização do próprio Documento Orientador ou por Circular enviada aos clubes.
13. A participação de um atleta num teste de aferição constitui como manifesto interesse em integrar a Equipa Nacional. Qualquer recusa injustificada de participação em atividades de preparação torna elegível a exclusão desse atleta de futuras convocatórias e processos de aferição.
14. Qualquer atleta pode ser excluído da Equipa Nacional por decisão da Equipa Técnica e/ou a Direção da FPR por não cumprir com as regras aqui descritas ou com os critérios gerais de elegibilidade, ou outra razão que o justifique, independentemente dos seus resultados desportivos.

Remo de Pista

Testes de Aferição

Tabela 1 - Calendarização dos Testes de Aferição

#	DISCIPLINA	DATA	LOCAL	P.L. MASC	P.L. FEM	ESCALÕES
1	Água 6km	15/11/2026	Avis	76 kg	63 kg	Todos[1]
2	Ergómetro 5km	12/12/2026	Clubes	75 kg	61,5 kg	Todos
3	Ergómetro 2Km	30-31/01/2027	CN Indoor	75 kg	61.5 kg	Todos
4	Água 2Km	06-07/03/2027	MMV	75 kg	61,5 kg	Todos

Nota:

- Inscrições em testes de água implicam o cumprimento da regra 1 atleta = 1 casco
- Os atletas Sub17 de 2ºano que pretendam integrar o processo de seleção, no CNI deverão realizar a distância definida para o seu escalão.
- Os testes são de **carácter obrigatório** para todos os escalões

[1] Todos os escalões: Seniores, Sub19, Para-Remo e Grupo de Desenvolvimento

Equipa 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 Los Angeles 2028.

Objetivos

Tabela 2 - Objetivos para a Equipa Sénior

1	Integração no projeto de Preparação Olímpica (PPO) ou Esperanças Olímpicas (PEO)[2]
1.1	Manter atletas pesados no PPO
1.2	Integrar atletas pesados no PEO
2	Foco nos Centros de Alto Rendimento
2.1	Centralizar as dinâmicas de trabalho nos Centros de Treino de Coimbra e Montemor-o-Velho
3	Objetivos Desportivos
3.1	Top 6 nos Campeonatos do Mundo e da Europa (Sub23)
3.2	Top 12 nos Campeonatos do Mundo e da Europa
3.3	Apuramento Olímpico nos Campeonatos do Mundo (Sénior)

Critérios de Seleção

1. Todos os testes de ergómetro são de carácter obrigatório e com **DRAG devidamente estipulado a cumprir**.
2. 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 3).
3. A seleção final será feita levando em consideração todos os momentos de observação. A constituição definitiva da Equipa Nacional Sénior será determinada pela Equipa Técnica Nacional após a realização dos testes finais de 2km na água.

[2] Programas de preparação do Comité Olímpico de Portugal

Tabela 3 - Testes de Aferição e Standards Mínimos para Sub23 e Seniores A

SUB23							
#	**DISCIPLINA**	**DISTÂNCIA**	**MASCULINO**	**FEMININO**	**PL MASC**	**PL FEM**	**TIPO**
1	Água	6000m	-	-	-	-	-
2	Ergómetro	5000m	01:40.0	01:55.0	01:44.0	02:00.0	Pace
3	Ergómetro	2000 m	01:33.5	01:47.5	01:37.5	01:52.5	Pace
4	Água	2000m	-	-	-	-	-
WBT	-	-	05.45.5	06.28.2	06.06.5	07.04.9	Erg 2k
WBT	-	-	06:42.9	07:13.69	06:46.3	07:24.5	Skiff 2k
DRAG	-	-	130	125	125	120	-
SÉNIOR							
#	**DISCIPLINA**	**DISTÂNCIA**	**MASCULINO**	**FEMININO**	**PL MASC**	**PL FEM**	**TIPO**
1	Água	6000m	-	-	-	-	-
2	Ergómetro	5000m	01:38	01:53	01:41	01:58	Pace
3	Ergómetro	2000 m	01:31.5	01:46.5	01:36.5	01:50.5	Pace
4	Água	2000m	-				
WBT	-	-	05.35.8	06.21.1	05:56.7	06:53.8	Erg 2k
WBT			06:30.7	07:07.7	06:41.0	07:23.3	Skiff 2k
DRAG	-	-	130	125	125	120	-

Equipa Sub19

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

Tabela 4 - Objetivos para a Equipa Júnior

1	Aumentar a experiência competitiva internacional
1.1	Competir em regatas de contexto internacional
1.2	Competir em Campeonatos da Europa e Campeonatos do Mundo
1.3	Competir na Final A na Coupe de La Jeunesse
2	Integração no projeto de Esperanças Olímpicas (PEO)
2.1	Ser competitivos no Campeonato da Europa
2.2	Ser competitivos no Campeonato do Mundo
3	Compromisso a Longo prazo
3.1	Celebração de contrato SNAR entre os atletas e a FPR

Critérios de Seleção

1. Para este grupo, não há testes eliminatórios, mas de realização obrigatória. **Nota: Atenção ao DRAG obrigatório.**
2. 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 5).
3. A seleção final será feita levando em consideração todos os momentos de observação. A constituição definitiva da Equipa Nacional Sub19 será determinada pela Equipa Técnica Nacional após a realização dos testes finais de 2km na água.
4. Para ser elegível, cada atleta terá de cumprir o plano de treino estipulado pela equipa técnica nacional e fazer o upload dos treinos na aplicação *Training Peaks*.
5. Está prevista a participação de um grupo de U19 na regata de Sevilha em Dezembro, a convocatória será elaborada e enviada para os Clubes após o primeiro teste de 15 de Novembro.

Tabela 5 - Testes de Aferição e Standards Mínimos para Sub19

#	DISCIPLINA	DISTÂNCIA	MASCULINO	FEMININO	TIPO
1	Água	6 000m	-	-	-
2	Ergómetro	5 000m	01:47	02:05	Pace
4	Ergómetro	2 000m	01:38	01:55	Pace
5	Água	2 000m	-	-	-
WBT	-	-	05:45.5	06:28.2	Erg 2k
WBT	-	-	06:45.4	07:31.5	Skiff 2k
DRAG	-	-	125	120	-

Grupo de Desenvolvimento

O grupo de desenvolvimento é integrado por atletas Sub17 de 2º ano e Sub19. Mediante os seus resultados nos testes de aferição, os atletas poderão integrar a equipa nacional de Sub19 para as atividades calendarizadas.

A participação no processo de aferição permitirá um acompanhamento mais próximo da equipa técnica a atletas que evidenciem talento para a modalidade, e seus treinadores, tendo em vista potenciar as capacidades destes atletas numa perspetiva a longo-prazo, respeitando todas as etapas de crescimento e desenvolvimento do atleta.

Assim, ao identificar um atleta como "Potencial para Alto Rendimento", a equipa técnica terá a competência de validar, em conjunto com o treinador do clube, o seu planeamento de treino, sendo possível a integração do mesmo no *Training Peaks* da FPR. Ao inscrever atletas nos testes de aferição, os clubes aceitam esta parceria com a FPR, com o único objetivo de criar as melhores condições de treino possíveis.

O processo de aferição é composto pelos testes descritos na tabela 5, de carácter obrigatório e não-seletivo, mas também pelo preenchimento e comunicação regular de um conjunto de informações requeridas em formulário próprio, sobre a evolução dos atletas.

Objetivos

Tabela 6 - Objetivos para a Equipa de Desenvolvimento

1	Deteção de Talentos
1.1	Identificar os atletas com potencial antropométrico e fisiológico
1.2	Estabelecer uma parceria entre a equipa técnica da FPR e dos clubes
2	Permitir a experiência competitiva internacional
2.1	Competir num evento internacional para escalões jovens
3	Vincular o atleta à modalidade
3.1	Garantir uma gestão de espectativas adequada ao percurso normal de um atleta no Remo
3.2	Permitir a partilha de experiências positivas entre os seus pares, sejam colegas ou adversários
3.3	Criar relações positivas com todos os agentes da modalidade
3.4	Desenvolver comportamentos éticos e os valores desportivos necessários para uma carreira de sucesso no Alto Rendimento

Critérios de Seleção Coupe de La Jeunesse

A participação na Coupe de La Jeunesse será possível por duas vias:

1. Convocatória da FPR, para atletas enquadrados na Equipa Nacional Sub19.
2. Apuramento em testes de aferição específicos, mediante iniciativa do clube ou associação que representa.

A participação na Coupe de La Jeunesse, por via dos clubes e/ou associações regionais, rege-se pelas seguintes condições:

1. Participação no teste de aferição específico para o efeito, **em Montemor-o-Velho no dia 30 de maio de 2027.**
2. A inscrição nestes testes pressupõe a aceitação de todas as regras de apuramento e de participação.
3. Apenas os atletas que constituem as tripulações vencedoras e que cumpram o percurso de 2000 metros no tempo igual ou inferior aos apresentados em baixo, estarão elegíveis para inscrição:

   Tabela 7 – Tempos mínimos dos Testes para a CdJ

EMBARCAÇÃO	MASCULINO	FEMININO
1x	07:25,5	08:16,0
2x	06:55,0	07:38,0
4x	06:21,0	07:02,0
2-	07:06,0	07:58,0
4-	06:22,0	07:11,0
4+	06:49,0	07:33,0
8+	06:07,0	06:49,0

4. Imediatamente após a publicação dos resultados, o clube, ou os clubes apurados para a participação deverão entregar declaração de compromisso e de capacidade financeira para suportar a participação e deslocação para a Coupe de La Jeunesse 2027.
5. Caso os clubes apurados não assinem tal documento, o lugar de participação passa para o seguinte classificado caso este tenha obtido um tempo de regata dentro da tabela anunciada em cima.
6. As inscrições na Coupe são da responsabilidade administrativa da FPR.
7. Todos os custos afetos à participação são encargos dos clubes e/ou atletas.
8. A reserva dos voos é da responsabilidade dos clubes, cuja referência de voo será fornecida pela equipa técnica e a sua confirmação de reserva terá de ser enviada até uma

data-limite, também comunicada no dia dos testes.

9. Caso os clubes pretendam reservar um voo diferente, serão também responsáveis por garantir o acompanhamento técnico por treinador(es) devidamente certificado(s) e filiado(s) e reservar o serviço de *transfer* diretamente com a organização. O alojamento e transporte para a prova será reservado pela FPR para que toda Equipa Nacional fique no mesmo local.
10. Para os atletas que reservem o voo referido pela equipa técnica, o serviço de *transfer*, será reservado pela FPR (quando disponibilizado pela organização da Coupe).
11. A FPR disponibiliza equipamento de competição e representação a todos e apenas atletas participantes.
12. A FPR enviará um diretor e um treinador, ou dois treinadores.
13. A FPR irá reembolsar na totalidade os custos de deslocação e alojamento a todos os atletas que obtenham uma medalha na competição. Os atletas medalhados serão convidados a treinar no centro de treinos de Coimbra na época seguinte.
14. Será imputada ao clube qualquer despesa não reembolsável de serviços reservados pela FPR, que resultem da desistência de um atleta.

Equipa de Para-Remo

Ainda que se mantenha uma escassez de atletas elegíveis e com preparação para competir na distância de 2000m, a FPR, continuará a criar as condições necessárias para permitir a constituição desta equipa, designadamente, promovendo a captação de atletas, apoiando os clubes com as orientações técnicas e estratégicas necessárias e incentivando a participação dos atletas e técnicos portugueses em eventos internacionais.

A realização de estágios e participação em competições internacionais será determinada durante o processo de seleção, de acordo com os resultados dos candidatos.

Objetivos

Tabela 8 - Objectivos para a Equipa de Para-Remo

1	Constituição de Equipa de Para-Remo
1.1	Incentivar a participação de atletas elegíveis nos testes de aferição
2	Competições internacionais
2.1	Competir numa regata internacional a definir pela equipa técnica
2.2	Ter nível competitivo para participar no Campeonato da Europa

Critérios de Seleção

1. A realização de testes de aferição, em ergómetro e na água, é obrigatória.
2. Todos os atletas devem apresentar a documentação de classificação (PR1, PR2, PR3) até ao encerramento das inscrições para o primeiro teste.
3. O primeiro teste de água consiste numa regata de 3km e todos os atletas que participem nos testes anteriores estão elegíveis para participar.
4. A seleção final será feita levando em consideração todos os momentos de observação. A constituição definitiva da Equipa Nacional de Para-Remo será determinada pela Equipa Técnica Nacional após a realização dos testes finais de 2km na água.

Tabela 9 – Valores de referência para a Equipa de Para-Remo

#	DISCIPLINA	DISTÂNCIA	PR1 M	PR1 F	PR2 M	PR2 F	PR3 M	PR3 F	TIPO
1	Água	2 000m	-	-	-	-	-	-	-
2	Ergómetro	20’	02:40	03:10	02:30	02:58	02:15	02:39	Pace
3	Ergómetro	2 000m	02:30	03:00	02:20	02:48	02:05	02:29	Pace
4	Água	2 000m	-	-	-	-	-	-	-
WBT			08:55.2	09:50.4	08:20.6	09:14.7	07:28.3	08:10.1	Skiff 2k

Calendário de Atividades da Equipa Nacional de Remo de Pista[3]

Tabela 10 - Calendário de Atividades da Equipa Nacional de Pista

DATA INICIO	DATA FIM	DESIGNAÇÃO	EQUIPA	LOCAL
04/11/2026	14/11/2026	Estágio #1	Todos	Avis
15/11/2026		Teste 6km 1x	Todos	Avis
30/11/2026	06/12/2026	Estágio Indoor #2	Todos	Pocinho
12/12/2026	-	Teste 5km Erg	Todos	Clubes
19/12/2026	20/12/2026	Abierto Andalucia	Todos	Sevilha
15/01/2027	24/01/2027	Estágio Indoor #3	Todos	Pocinho
30/01/2027	31/01/2027	Teste 2km Erg	Todos	CNIndoor
17/02/2027	28/02/2027	Estágio #4	Todos	Avis
06/03/2027	07/03/2027	Testes 2km 1x	Todos	MMV
15/05/2027	16/05/2027	Campeonato Europa U19	U19	Zagreb, CRO
28/05/2027	30/05/2027	Campeonato Europa	Seniores	Bled, SLO
		Taça do Mundo II	Seniores	Szeged, HUN
09/07/2027	11/07/2027	Taça do Mundo III	Seniores	Racice, CZE
27/07/2027	01/08/2027	Campeonato do Mundo U19 e U23	U19 e U23	Plovdiv, BUL
06/08/2027	08/08/2027	Coupe de la Jeunesse	U19	Hazewinkel, BEL
23/08/2027	29/08/2027	Campeonato do Mundo	Seniores	Lucerne, SUI

[3] Sujeito a alterações, sempre que necessário

Remo de Mar (Beach Sprints)

O desenvolvimento da Equipa Nacional de Remo de Mar tem sofrido alterações a cada época desportiva, aumentando gradualmente o nível de exigência do processo de seleção, o número de atividades de preparação e competição, em equilíbrio com o número e potencial dos atletas que desejam integrar a equipa e o orçamento disponível para concretização do planeamento.

Está confirmada a entrada dos Beach Sprints no programa Olímpico de LA 2028, nas categorias CW1x, CM1x e CMix2x.

O critério de qualificação definido pelo COI é muito restrito, sendo que apenas será permitido qualificar um atleta masculino e um atleta feminino, com preferência aos atletas que possam conseguir o apuramento do CMix2x.

Em função da clarificação dos critérios de qualificação, o COP também já definiu as regras para integração dos Programas de Preparação Olímpica e de Esperanças Olímpicas

Objetivos

Tabela 11 - Objetivos para a Equipa de Remo de Mar

1	Formação de Grupo de Apuramento Olímpico (GAO)
1.1	Selecionar 4 atletas (2 Femininos/2 Masculinos) para GAO que cumpram os requisitos físicos, mentais, técnicos e táticos definidos pela equipa técnica (ET)
1.2	Integração no Programa de Preparação Olímpica COP - Top Elite
1.3	Objetivos Desportivos do Grupo de Apuramento Olímpico
1.3.1 1.3.2	Top 3 no Campeonato da Europa e do Mundo (CW1x, CM1x, CMix2x) Top 8 no Campeonato da Europa e do Mundo (CW1x, CM1x, CMix2x)
2	Formação de Grupo de Desenvolvimento (GD)
2.1	Identificar atletas Sub19 e Seniores com potencial de integração no Grupo de Desenvolvimento
2.2	Orientar e desenvolver as capacidades físicas e técnicas dos atletas, com o objetivo de atingir o nível desejado pela ET para participar em regata internacional (Pharoes Trophy; Coupe de la Jeunesse Beach Sprints)
2.3	Integração no Programa de Esperanças Olímpicas 2032 do COP
2.4	Objetivos Desportivos do Grupo de Desenvolvimento
2.4.1	Sub19 - Top 8 no Campeonato da Europa e do Mundo (CJM1x, CJMix2x)

Critérios de Seleção

1. Todos os atletas são obrigados a realizar os testes ergométricos de aferição para integração na Equipa Nacional.
2. A aproximação aos valores de referência da potência nos testes ergométricos, é crucial para o processo de integração no Grupo de Apuramento Olímpico (GAO). A obtenção dos valores de integração permite sinalizar e supervisionar os atletas com potencial para integração no Grupo de Desenvolvimento.
3. Os testes de mar, regatas de *beach sprints* são abertos a todos que realizaram os testes ergométricos de aferição, atingindo ou não os valores de integração.
4. A participação de atletas integrados no GAO em regatas nacionais ou internacionais, por iniciativa do clube ou do próprio atleta, carece de autorização por parte da Equipa Técnica Nacional.
5. A equipa técnica pode, a qualquer momento, convidar atletas para os trabalhos da equipa nacional que apresentem indicadores antropométricos e/ou prestações que sugiram a existência potencial, independentemente dos seus resultados em testes.

Tabela 12 – Valores de referência dos testes de ergómetro da Equipa Nacional de Mar

TEMPO	**FEMININO**		**MASCULINO**	
	REFERÊNCIA	INTEGRAÇÃO	REFERÊNCIA	INTEGRAÇÃO
3 min (watts)	375	275	550	400
1 min (watts)	525	350	750	550
DRAG obrigatório	125		135	

Testes de Aferição

Por definir de acordo com planeamento de calendário internacional

Calendário de Estágios e Competições Remo de Mar

O Calendário de atividades será definido oportunamente, de acordo com o calendário internacional.

Considerações Finais

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, e terminando nos seus atletas, que 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."

Desta forma, a Federação Portuguesa de Remo irá implementar as necessárias medidas para instituir o nível de compromisso essencial por parte dos atletas que integrem as equipas nacionais.

O papel dos clubes e dos seus agentes é fundamental para o bom funcionamento de um programa de Alto Rendimento. A formação de um atleta da seleção nacional não se inicia com testes de aferição, mas sim com um vínculo à modalidade promovido pelo enquadramento das suas primeiras experiências como remador, com os seus técnicos, colegas de equipa e adversários.

As evidências científicas e empíricas são unânimes. A tentativa de especialização precoce, a má gestão de expectativas, a sobrevalorização da competição e dos resultados desportivos não são compatíveis com uma carreira desportiva duradoura e bem-sucedida. A procura cega por resultados imediatos não cabe em nenhum plano estratégico desta federação.

Apelamos ao foco na formação de atletas com bons valores pessoais e desportivos, e ao relacionamento próximo com a equipa técnica nacional no que diz respeito à definição de objetivos a médio e longo-prazo, ao planeamento de cada época desportiva e à gestão das expectativas e emoções dos atletas, tanto nos jovens com potencial como nos atletas já integrados em ações da equipa nacional.

ANEXO 1 – Grupo Base

Em conformidade com as orientações definidas no Documento Orientador da SNAR, apresentam-se de seguida os atletas que integram o grupo base:

NOME	CLUBE
Afonso Santos	NAVAL Remo
Pedro Rodrigues	NAVAL Remo
André Pinto	VRL
Tomas Neves	NAVAL Remo
Diogo Gonçalves	Fluvial
Madalena Peça	AAC

Data da última atualização: 01/10/2026