

DOCUMENTO ORIENTADOR SNAR 2025

PROGRAMA DE SELEÇÕES NACIONAIS E ALTO
RENDIMENTO

ACTUALIZADO A 13 DE DEZEMBRO DE 2024

Índice

Nota Prévia	2
Estrutura Orgânica	3
Objectivos Gerais.....	4
Critérios Gerais de Elegibilidade	5
Acesso às Equipas Nacionais – Regras Gerais.....	6
Equipas Nacionais Remo de Pista	8
Testes de Aferição	8
Equipa Sénior (Sub 23 e Sénior A).....	9
Objectivos	9
Critérios de Seleção	9
Equipa Júnior	11
Objectivos	11
Critérios de Seleção	11
Grupo de Desenvolvimento	12
Objectivos	13
Critérios de Seleção Ghent	13
Critérios de Seleção Coupe de La Jeunesse	13
Equipa de Para-Remo.....	16
Objectivos	16
Critérios de Seleção	16
Calendário de Actividades da Equipa Nacional de Remo de Pista	17
Equipa de Remo de Mar (Beach Sprints).....	18
Objectivos	18
Critérios de Seleção.....	18
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 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 seu cumprimento.

Conforme as alterações previstas para o programa Olímpico a partir de 2028, 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 nacionais de Alto Rendimento de Remo.
3. Consolidar o processo de seleção da equipa de Mar.

Atletas de peso ligeiro continuarão a receber o enquadramento da FPR tendo em vista a participação em eventos internacionais FISA, na mesma medida em que até agora as categorias não-Olímpicas têm integrado a Equipa Nacional. Caberá aos atletas e equipa técnica 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.

Este documento tem um carácter provisório, podendo o mesmo vir a ser alterado mediante a eleição dos novos órgãos sociais da FPR.

Estrutura Orgânica

Enquadramento Diretivo Por definir (nova direção)		
Diretor Técnico Nacional John West		
Selecionador Nacional Pista José Velhinho	Selecionador Nacional Mar Pedro Fraga	
Técnico Assistente Manuel Ferreira	Médico José Ramos	Fisioterapeuta Por definir

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

Objectivos 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 colocado 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 2024/2025 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 direccionar o seu investimento no Centro Nacional de Treino em Coimbra, no caso do Remo de Pista, 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 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
 - Equipa Nacional Sénior.
 - Equipa Nacional Sub23 / Equipa Universitária.
 - Equipa Nacional Júnior.
 - Grupo de desenvolvimento.
 - Equipa Nacional Para-Remo.
- Equipa Nacional Remo de Mar
 - Grupo de Apuramento Olímpico.
 - Grupo de Desenvolvimento.

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 pela da Direção da FPR relativamente a conduta, uso de equipamentos desportivos em situações oficiais e participação em ações oficiais.
- Cumprimento das diretivas emanadas pela Equipa Técnica Nacional relativamente à execução da prescrição do treino, do descanso, registo diário das sessões na aplicação Training Peaks, toma de suplementos e atos médicos.
- Cumprimentos das Regras Gerais descritas no próximo capítulo.

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 testes na plataforma online <https://provas.fpremo.pt> e dentro dos prazos aí descritos.
- Para ser elegível ao escalão “peso ligeiro”, o cumprimento do peso definido para cada teste é obrigatório.
- Os atletas dispõem de apenas uma oportunidade na realização dos testes de aferição.
- 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.
- 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 realização de um teste de aferição com justificação médica implica:
 - Emissão de atestado médico pelo Dr. José Ramos ou um por si validado.
 - O teste terá de ser realizado num prazo não superior a dez dias, após alta médica (data a acordar com a equipa técnica).
 - Poderá ser solicitado ao atleta a sua presença no local de teste, ainda que não participe no mesmo.
- A avaliação dos atletas será realizada através do seu desempenho ergométrico e na água.
- 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).
- 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.
- 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.
- 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. Não serão autorizadas

participações que possam comprometer os objectivos internacionais estabelecidos para cada atleta.

- 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.

Equipas Nacionais Remo de Pista

Testes de Aferição

Tabela 1 - Calendarização dos Testes de Aferição

#	DISCIPLINA	DATA	LOCAL	P. L. MASC	P. L. FEM	ESCALÕES
1	Ergómetro 5Km	13/11/2024	Clubes	76 kg	63 kg	Todos ¹
2	Água 6Km	08/12/2024	Avis	75 kg	61,5 kg	Todos
3	Ergómetro 2Km	25/01/2025	CNIIndoor	75 kg	61.5 kg	Todos
4	Água 2Km	15-16/03/2025	MMV	75 kg	61,5 kg	Todos

Nota:

- Inscrições em testes de água implica cumprimento da regra 1 atleta = 1 casco
- Os atletas Juvenis que pretendam integrar o processo de seleção, no CNI deverão realizar a distância definida para o seu escalão.

Tabela 2 – Carácter dos testes

SUB 19	SUB 23	SENIORES	PARA-REMO	G. DESENV.
Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório e Seletivo	Obrigatório	Obrigatório

¹ Todos os escalões: Seniores, Sub 19, Para-Remo e Grupo de Desenvolvimento

Equipa Sénior (Sub 23 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 Paris 2024.

Objetivos

Tabela 3 - Objectivos para a Equipa Sénior

1	Integração no projecto de Preparação Olímpica (PPO)² ou Esperanças Olímpicas (PEO)
1.1	Integrar 4 atletas pesados no PPO
1.2	Manter os atletas pesados no PEO
2	Foco nos Centros de Alto Rendimento
2.1	Centralizar as dinâmicas de trabalho no Centro de Treino de Coimbra
3	Objectivos Desportivos
3.1	Top 6 nos Campeonatos do Mundo e da Europa (Sénior e Sub23)

Critérios de Seleção

1. Todos os testes de ergómetro são de carácter obrigatório e eliminatório. **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 4).
3. O primeiro teste de água consiste numa regata de 6km e todos os atletas que cumpram com os standards mínimos nos testes de ergómetro estão elegíveis para participar.
4. 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 Programa do Comité Olímpico de Portugal de apoio à preparação para Los Angeles 2028

Tabela 4 - Testes de Aferição e Standards Mínimos para S23 e Seniores A

SUB-23							
#	DISCIPLINA	DISTÂNCIA	MASCULINO	FEMININO	PL MASC	PL FEM	TIPO
1	Ergómetro	5000 m	01:40.0	01:55.0	01:44.0	02:00.0	Pace
2	Água	6 000m	-	-	-	-	-
3	Ergómetro	2000 m	01:33.5	01:47.5	01:37.5	01:52.5	Pace
4	Água	2 000m	-	-	-	-	-
WBT	-	-	05.45.5	06.28.2	06.06.5	07.04.9	Erg 2k
WBT	-	-	06:42.9	07:24.8	06:46.3	07:24.5	Skiff 2k
DRAG	-	-	130	125	125	120	-

SÉNIOR							
#	DISCIPLINA	DISTÂNCIA	MASCULINO	FEMININO	PL MASC	PL FEM	TIPO
1	Ergómetro	5000 m	01:38	01:53	01:41	01:58	Pace
2	Água	6 000m	-	-	-	-	-
3	Ergómetro	2000 m	01:31.5	01:46.5	01:36.5	01:50.5	Pace
4	Água	2 000m	-	-	-	-	-
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 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

Tabela 5 - Objectivos para a Equipa Júnior

1	Aumentar a experiência competitiva internacional
1.1	Competir na Regata de Piediluco
1.2	Competir na Regata de Ghent
1.3	Competir na Final A na Coupe de La Jeunesse
2	Integração no projecto de Esperanças Olímpicas (PEO)
2.1	Competir na Final A no Campeonato da Europa
2.2	Competir na Final A 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 6).
3. O primeiro teste de água consiste numa regata de 6km e todos os atletas que realizaram os testes de ergómetro 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 Júnior será determinada pela Equipa Técnica Nacional após a realização dos testes finais de 2km na água.
5. 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*.

Tabela 6 - Testes de Aferição e Standards Mínimos para Júniores

#	DISCIPLINA	DISTÂNCIA	MASCULINO	FEMININO	TIPO
1	Ergómetro	5 000m	01:47	02:05	Pace
2	Água	6 000m	-	-	-
4	Ergómetro	2000 m	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 juvenis de 2º ano e juniores. Mediante os seus resultados nos testes de aferição, os atletas poderão integrar a equipa nacional de Júnior para as actividades calendarizadas. Caso contrário, estarão ainda elegíveis a ser considerados para participar em dois eventos internacionais (Ghent e Coupe) e ainda a participar no Campo de Treino de início de 2025.

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 clubes nos testes de Aferição, os clubes aceitam esta parceria com a FPR, com o único objectivo de criar as melhores condições de treino possíveis.

O processo de aferição é composto pelos testes descritos na tabela 6, de carácter obrigatório e não-selectivo, mas também pelo preenchimento e comunicação regular de um conjunto de informações requeridas em formulário próprio, sobre a evolução dos atletas.

Objetivos

Tabela 7 - Objectivos 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 expectativas 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 Ghent

1. Sendo possível a participação em Ghent por representação de clubes, e reconhecendo a oportunidade para aumentar a experiência internacional em atletas mais jovens, a FPR realizará o seu apoio através do transporte das embarcações.
2. Este apoio está limitado à lotação do atrelado da FPR, sendo que os primeiros clubes a solicitar este apoio, tendo por base as inscrições já efectuadas no evento, terão prioridade.

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 júnior.
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 31 de Maio.**
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 2 000 metros no tempo igual ou inferior aos apresentados em baixo, estarão elegíveis para inscrição:

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 2023.
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 no dia dos testes de aferição 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 a seleção fique no mesmo local.
10. Para os atletas que reservem o voo referido pela equipa técnica, o serviço de transfere, será reservado pela FPR.
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 posterior.
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 2 000m, 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	Ergómetro	20'	02:40	03:08	02:28	03:08	02:12	02:29	Pace
2	Ergómetro	2 000m	02:30	03:00	02:18	02:58	02:02	02:19	Pace
3	Água	3 000m	-	-					-
4	Água	2 000m	-	-	-	-	-	-	-
WBT			08:55.2	09:50.4	08:20.6	09:14.7	N/A	N/A	Skiff 2k

Calendário de Actividades³ da Equipa Nacional de Remo de Pista

Tabela 10 - Calendário de Actividades da Equipa Nacional de Pista

DATA INICIO	DATA FIM	DESIGNAÇÃO	EQUIPA	LOCAL
13/11/2024	-	Teste 5k Erg	Todos	Clubes
21/11/2024	30/11/2024	Estágio Land Camp	Por definir	Por definir
8/12/2024	-	Teste 6k	Todos	Avis
14/12/2024	15/12/2024	Sevilla Regatta	Por definir	Sevilha
26/01/2025	-	Teste 2k Erg	Todos	CNIndoor
15/03/2025	16/03/2025	Teste 2k	Todos	MMV
29/03/2025	30/03/2025	Regata de Piediluco	Seniores	Itália
19/04/2025	-	Testes Coupe	GD e Sub 19	MMV
10/05/2025	11/05/2025	Ghent Regatta	Sub 19 e Seniores	Bélgica
29/05/2025	31/05/2025	Camp. Europa Plovdiv	Seniores	Bulgária
13/06/2025	15/05/2025	Taça do Mundo Varese	Seniores	Itália
27/06/2025	29/06/2025	Taça do Mundo Lucerne	Seniores	Suíça
23/07/2025	27/07/2025	Camp. Mundo Poznan	Sub 23	Polónia
01/08/2025	03/08/2025	Coupe de la Jeunesse	GD e Sub 19	Áustria
06/08/2025	10/08/2025	Camp. Mundo Trakkai	Sub 19	Lituânia
06/09/2025	07/09/2025	Camp. Europa Racice	Sub 23	República Checa
21/09/2025	28/09/2025	Camp. Mundo Shangai	Seniores	China

³ Calendário provisório, aguarda confirmação do Plano de Atividades e Orçamento e Contrato-Programa IPDJ

Equipa de 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 actividades 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, mas ainda não estão definidas as categorias que passam a ser olímpicas. Apenas quando existir esta formalização, poderá o processo consolidar-se tanto nos seus objectivos como no acesso a programas do Comité Olímpico de Portugal.

Objetivos

Tabela 11 - Objectivos 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
1.3	Objectivos Desportivos do Grupo de Apuramento Olímpico
1.3.1	<i>Top 8 no Campeonato da Europa e do Mundo (CW1x, CM1x, CMix2x)</i>
2	Formação de Grupo de Desenvolvimento (GD)
2.1	Identificar 6 a 8 atletas U19 e Elite com potencial de integração no Grupo de Desenvolvimento
2.2	Orientar e desenvolver as capacidades físicas e técnicas dos atletas, com o objectivo de atingir o nível desejado pela ET para representar ENM numa regata internacional.
2.3	Integração no Programa de Esperanças Olímpicas 2032 COP
2.4	Objectivos Desportivos do Grupo de Desenvolvimento
2.4.1	<i>U19 - Top 6 CE e Top 8 CM (CJM1x, CJMix2x)</i>

Critérios de Seleção

1. Todos os atletas são obrigados a realizar os testes ergométricos de aferição para integração na Equipa Nacional. Na existência de conflitos de agenda, devidamente reconhecidos e aprovados pela Equipa Técnica, poderão atletas que integram o processo de seleção da Equipa Nacional de Remo Shell serem dispensados desta obrigação.
2. A aproximação aos valores de referência da potência nos testes ergométricos, é crucial para o processo de integração no GAO. A obtenção dos valores de integração permite sinalizar e supervisionar os atletas com potencial para integração no GD.

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.

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

TEMPO	FEMININO		MASCULINO	
	REFERÊNCIA	INTEGRAÇÃO	REFERÊNCIA	INTEGRAÇÃO
3 min (watts)	356	255	530	370
1 min (watts)	490	345	715	500
DRAG	<150 (registo obrigatório)			

Testes de Aferição

Tabela 13 - Testes de Aferição da Equipa Nacional de Remo de Mar

#	DISCIPLINA	DATA	LOCAL
1	Ergómetro 3' e 1'	20 e 21 dezembro	Clubes
2	Ergómetro 3' e 1'	4 e 5 fevereiro	Clubes
3	Água - C1x	26 de abril	São Martinho
4	Água	Setembro	Por definir

Calendário de Estágios e Competições Remo de Mar⁴

Tabela 14 - Calendário de actividades de preparação e competições da Equipa Nacional de Remo de Mar

DATA INICIO	DATA FIM	DESIGNAÇÃO	EQUIPA	LOCAL
10/01/2025	12/01/2025	Estágio #1	Juniores e Seniores	Figueira da Foz
21/02/2025	23/02/2025	Estágio #2	Juniores e Seniores	Figueira da Foz
20/03/2025	23/03/2025	Estágio #3	Juniores e Seniores	Setúbal
03/04/2025	06/04/2025	Internacional CRBS	Juniores e Seniores	Limassol
24/04/2024	27/04/2024	Estágio #4	Juniores e Seniores	São Martinho
A definir	A definir	Estágio #5	Seniores	Itália
A definir	A definir	Estágio #6	Seniores	Espanha
16/07/2025	20/07/2025	Estágio #7	Seniores	Figueira da Foz
11/08/2025	17/08/2025	Estágio #8	Seniores	Figueira da Foz
18/09/2025	21/09/2025	Estágio #9	Juniores e Seniores	Figueira da Foz
02/10/2025	05/10/2025	Estágio #10	Juniores e Seniores	Figueira da Foz
09/10/2025	13/10/2025	Camp. da Europa BS	Juniores e Seniores	Manavgar
20/10/2025	27/10/2025	Camp. de Mundo BS	Juniores e Seniores	Rio Janeiro

⁴ Calendário provisório, aguarda confirmação do Plano de Actividades e Orçamento e Contrato-Programa IPDJ

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 objectivos 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 acções da equipa nacional.