

# Federação Portuguesa de Canoagem

## Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais

### VELOCIDADE

Ia | Seniores e Sub23

2016



#### 1. Introdução

Com este documento, a Direção da Federação Portuguesa de Canoagem (FPC), no exercício das suas funções estatutárias de organizar as Seleções Nacionais (SN) e previstas na alínea b) no n.º 2 do artigo 41.º, n.º 1 do artigo 61.º e 63 do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de Dezembro, define as condições a que obedece a participação dos praticantes desportivos na SN de Canoagem de Velocidade (seniores e Sub23) durante a época desportiva de 2015.

As convocações para a participação nos estágios e participações da Equipa Nacional são da responsabilidade do Departamento Técnico (DT).

Em todas as seletivas, reserva-se o direito ao DT de convocar um atleta de forma extraordinária em todas as categorias, desde que o mesmo seja um atleta de referência e elevada importância para a equipa nacional.

As condições a que obedece a participação dos praticantes desportivos nas SN de Velocidade, nos seus estágios e participações, estão definidos no presente documento (Plano de Alto Rendimento Olímpico e seleção nacional de velocidade seniores e sub23) estarão sempre dependentes dos seguintes pressupostos:

- Resultados que permitam a integração na seleção nacional de acordo com os parâmetros definidos neste Plano de Alto de Rendimento (PAR);
- Disponibilidade para o cumprimento integral para o cumprimento integral do Plano Nacional de Estágios e Competições (PNEC);
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um atleta no Regime de Alto Rendimento (RAR);
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.
- Qualidade desportiva para atingir os objetivos desportivos da Equipa Nacional para os Campeonatos da Europa (CE), Campeonatos do Mundo (CM) e Jogos Olímpicos (JO) 2016.

Caberá ao DT, para cada atividade de preparação e participação definida, analisar e selecionar os atletas com base nos critérios de qualidade definidos e a verificação dos pressupostos supra para integração na equipa nacional.

As condições a que obedece a participação dos praticantes desportivos nas SN têm sempre em consideração o interesse público dessa participação e os legítimos interesses das federações, dos clubes e dos praticantes desportivos.

A participação na SN é obrigatória, salvo motivo justificado, para os praticantes desportivos que tenham beneficiado de medidas específicas de apoio no âmbito do RAR. (do artigo 63.º do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de Dezembro).

Os objetivos de participação no presente Ciclo Olímpico são:

#### 2016

- Objetivos de participação nos CE e CM e JO:
  - CE de Seniores Moscovo / Rússia
  - CE de Sub23 Plovdiv / Bulgária
  - CM de Sub23 Minsk / Bielorrússia
  - JO RIO DE JANEIRO / BRASIL

## 2. Preparação Desportiva 2016

### a. Objetivos gerais

- Obtenção de resultados, tendo por referência os critérios de qualidade constantes da grelha de integração em vigor para o Projeto Olímpico Rio 2016 e Projeto Esperanças Olímpicas.
- Apurar o número máximo de atletas para os Jogos Olímpicos do Rio 2016.

### b. Critérios Gerais

Os critérios de integração a seleção nacional de Canoagem está dependente da verificação dos seguintes pressupostos:

- Resultados que permitam a integração nos Projetos.
- Disponibilidade para o cumprimento do PNEC.
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um atleta no RAR.
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

Caberá ao DT, para cada atividade de preparação e/ou participação definida, analisar e selecionar os atletas que cumpram os pressupostos e critérios de integração na Equipa Nacional.

### c. Estágios e participações da Seleção Nacional

| I. PLANO NACIONAL DE COMPETIÇÕES, SELECTIVAS E CONTROLOS – 2016 |                   |   |                         |
|---|-------------------|---|-------------------------|
|   | DATAS             | ACTIVIDADE  | LOCAL                   |
| 1   | 5 de Março        | Controlo Nacional (S, J, C) – 2000m + 200m        | Montemor-o-Velho        |
| 2   | 9/10 de Abril     | Seletiva Interna para Apuramento Continental      | Montemor-o-Velho        |
| 3   | 23 e 24 de Abril  | Taça de Portugal de Velocidade - SN               | Montemor-o-Velho        |
| 4   | 18 e 19 de Maio   | Apuramento Continental                            | Duisburg – Alemanha     |
| 5   | 20 a 22 de Maio   | I Taça do Mundo                                   | Duisburg / Alemanha     |
| 6   | 3 a 5 de Junho    | III Taça do Mundo                                 | Montemor-o-Velho        |
| 7   | 11 e 12 Junho     | Campeonato Nacional de Regatas em Linha (V, S, J) | Montemor-o-Velho        |
| 8   | 24 a 26 de Junho  | Campeonato da Europa de Seniores                  | Moscovo / Rússia        |
| 9   | 14 a 17 de Julho  | Campeonato da Europa de Júniores e Sub23          | Plovdiv / Bulgária      |
| 10  | 28 a 31 de Julho  | Campeonato do Mundo de Júniores e Sub23           | Minsk / Bielorrússia    |
| 11  | 15 a 20 de Agosto | JOGOS OLÍMPICOS                                   | Rio de Janeiro / Brasil |

28-31 July 2016

## SELEÇÃO SÉNIOR

## PLANO DE ESTÁGIOS | SÉNIORES KAYAKS MASCULINOS

| Estágio Número | Período                   | Local          | Kayak Masculino* | *Número máximo de atletas a convocar |
|----------------|---------------------------|----------------|------------------|--------------------------------------|
| 1              | 15 a 18 de Dezembro       | Montemor       | 4                |                                      |
| 2              | 10 a 23 de Janeiro        | Sevilha        | 4                |                                      |
| 3              | 8 a 20 de Fevereiro       | Agueira        | 4                |                                      |
| 4              | 7 a 19 de Março           | Mértola        | 4                |                                      |
| 5              | 4 a 16 de Abril           | Montemor       | 4                |                                      |
| 6              | 2 a 17 de Maio            | Avis           | 4                |                                      |
| 7              | 30 de Maio a 2 de Junho   | Montemor       | 4                |                                      |
| 8              | 13 a 18 de Junho          | Montemor       | 4                |                                      |
| 9              | 4 a 16 de Julho           | Montemor       | 4                |                                      |
| 10             | 25 de Julho a 6 de Agosto | Avis           | 4                |                                      |
| 11             | 10 a 14 de Agosto         | Rio de Janeiro | 4                |                                      |

## PLANO DE ESTÁGIOS | SÉNIORES FEMININOS E CANOAS

| Estágio Número | Período               | Local              | n.º máximo atletas a convocar | Kayak Feminino | Canoa Masculina | Canoa Feminina |
|----------------|-----------------------|--------------------|-------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| 1              | 2 a 21 de Novembro    | Montemor           | 6                             | 5              | 1               | -              |
| 2              | 30 Nov a 18 Dezembro  | Montemor           | 6                             | 5              | 1               | -              |
| 3              | 4 a 23 de Janeiro     | Montemor e Agueira | 6                             | 5              | 1               | -              |
| 4              | 8 a 26 de Fevereiro   | Montemor e Mértola | 6                             | 5              | 1               | -              |
| 5              | 7 a 25 de Março       | Montemor           | 7                             | 5              | 1               | 1*             |
| 6              | 4 a 20 de Abril       | Montemor           | 7                             | 5              | 1               | 1*             |
| 7              | 25 Abril a 14 de Maio | Mértola            | 7                             | 5              | 1               | 1*             |
| 8              | 30 Maio a 18 de Junho | Montemor           | 7                             | 5              | 1               | 1*             |
| 9              | 4 Julho a 7 de Agosto | Montemor           | **                            | **             | 1               | -              |
| 10             | 10 a 14 de Agosto     | Rio de Janeiro     | **                            | **             | 1               | -              |

\* A participação da Canoas Feminina será avaliada pelo DT da FPC de acordo com o nível demonstrado pela embarcação.

\*\* Atletas que tenham garantido apuramento olímpico.

**Nota:** Todos os atletas que estejam integrados têm de participar nos estágios e nas seletivas da especialidade.

Até a realização da Taça de Portugal de Pista, por solicitação do atleta, o DT poderá autorizar a ausência aos primeiros estágios. Um atleta que se mostre indisponível para participar num dos primeiros estágios, fica automaticamente excluído da convocatória para os restantes, até a realização da Taça de Portugal de Velocidade / Seletiva Nacional.

Os estágios e seletivas posteriores à Taça de Portugal de Velocidade, são de presença **obrigatória**, para todos os atletas integrados.

A participação de atletas integrados nas Equipas Nacionais de Velocidade em competições do Calendário Nacional e Internacional de Maratona, carece de autorização prévia da equipa técnica nacional.

## PLANO DE COMPETIÇÕES | SÉNIORES

**1      5 de MARÇO      CONTROLO NACIONAL      MONTEMOR-O-VELHO**

Esta competição não será seletiva para o Escalão Sénior.

Até à data da 1ª Seletiva, que será a Taça de Pista, a equipa nacional Sénior será constituída por atletas que representaram Portugal em 2015 e outros atletas referenciados pelo DT.

1. É objetivo desta competição aferir o nível de preparação no escalão Sénior e a eficácia do planeamento de treino durante o Período de Preparação Geral.
2. Este controlo permitirá ainda, por em prática o disposto no ponto 11.1 do Regulamento de Velocidade.
3. Caso um atleta fora da equipa nacional se destaque nesta competição, poderá o DT convocá-lo para integrar os estágios até à realização da Taça de Portugal de Pista – Seletiva Nacional.

**2      9 / 10 de ABRIL      SELETIVA INTERNA P/ APURAMENTO CONTINENTAL      MONTEMOR-O-VELHO**

## Masculino

## Feminino

C2 1000m

C1 1000m

K1 200m

K2 200m

K1 200m

K2 500m

1

1

1

1

1

1

4. Esta competição tem por objetivo selecionar os atletas / embarcações que irão tentar o apuramento olímpico, disputando as vagas continentais que se encontram por atribuir.
5. Para a prova de apuramento continental, a equipa nacional irá fazer-se representar, apenas nas provas em que tenha reais possibilidades de garantir o apuramento, pelo que os critérios de participação e tempos de referência fixados, pretendem selecionar apenas os atletas que reúnam condições efetivas de cumprir este objetivo.
6. Tendo em conta o objetivo estabelecido, a participação nesta prova está limitada aos atletas que cumpram um dos seguintes critérios:
  - Atletas que tenham representado a equipa nacional sénior no Campeonato da Europa ou no Campeonato do Mundo de 2015.
  - Finalistas em K1 200 Fem., K1 200 Masc., e C1 1000, na Taça de Portugal de 2015, no escalão sénior.
7. A prova está aberta à participação nas seguintes classes:
  - Feminino: K1 200 / K2 500
  - Masculino: C2 1000 / C1 1000 // K1 200 / K2 200
8. A embarcação vencedora em cada uma destas classes, que cumpra os tempos de referência estabelecidos, fica apurada para representar a equipa nacional na prova de apuramento olímpico.
9. No caso das embarcações (K2 500 fem., C2 1000 e K2 200 masc.), o departamento técnico nacional irá formar 1 ou 2 barcos em cada categoria. Outras tripulações poderão ser formadas livremente, desde que sejam formadas por atletas elegíveis para participar nesta prova. Atletas que integrem as embarcações formadas pela equipa técnica nacional não poderão formar barco com outros atletas.
10. No caso das condições climáticas não serem as mais favoráveis e a embarcação vencedora, por essa razão, ficar impedida de conseguir atingir o tempo de referência estabelecido, os atletas em questão ficam integrados em estágio, onde lhes será dada uma nova oportunidade de tentarem a obtenção do tempo de referência.
11. A decisão final da participação do barco fica sempre ao critério do departamento técnico nacional, que terá em conta a diferença entre o tempo realizado e o tempo de referência, os resultados internacionais e nível competitivo demonstrado pelos atletas nos últimos anos, o número de vagas que se encontram por atribuir em cada uma das provas e os atletas/países que ainda estão em condições de disputar o apuramento olímpico.

| Tripulação | Tempo Referência 200m | Tempo Referência 500m | Tempo Referência 1000m |
|------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| K1 M       | 35".5                 |                       |                        |
| K2 M       | 32".0                 |                       |                        |
| K1 F       | 41".2                 |                       |                        |
| K2 F       |                       | 1'.44".5              |                        |
| C1         |                       |                       | 4'.00"                 |
| C2         |                       |                       | 3'.39"                 |

Nota: Os tempos de referência estipulados tiveram em consideração a fase da época em que se realiza esta seletiva.

|                        |               |                                     |      |                 |      |                  |      |
|------------------------|---------------|-------------------------------------|------|-----------------|------|------------------|------|
| 3                      | 23 e 24 ABRIL | TAÇA DE PORTUGAL /SELETIVA NACIONAL |      |                 |      | MONTEMOR-O-VELHO |      |
| APURAMENTO P/ SÉNIORES |               |                                     |      |                 |      |                  |      |
| KAYAK MASCULINO        |               | KAYAK FEMININO                      |      | CANOA MASCULINA |      | CANOA FEMININA   |      |
| 1000m                  | 200m          | 500m                                | 200m | 1000m           | 200m | 500m             | 200m |
| 4                      | 3             | 5                                   | 2    | 3               | 2    | 1                | 1    |

12. É objetivo desta competição, apurar os melhores atletas em cada distância para os próximos estágios de preparação com vista à participação nas Taças do Mundo, Campeonato da Europa e Jogos Olímpicos.
13. Os números apresentados correspondem ao número máximo de atletas a convocar. Este número poderá ser menor caso as tripulações não demonstrem nível competitivo que lhes permita disputar Finais A, tendo em conta os tempos de referência estabelecidos;
14. Na eventualidade de o atleta obter classificação selecionável nas duas distâncias, a vaga não será ocupada por outro atleta. Ainda assim, caberá ao DT essa decisão, mediante as necessidades das equipas nacionais.
15. No caso de algum atleta não poder participar nesta competição por motivos de lesão ou doença, terá de em tempo útil comprovar os motivos evocados junto do departamento médico da FPC;
16. Os atletas que na seletiva interna de 9/10 de Abril, ficarem selecionados para representar a equipa nacional na prova de apuramento continental, estão automaticamente apurados para integrar a equipa nacional;
17. Caso os atletas vencedores da Seletiva Nacional em K1 1000, K1 500 metros e C1 200 metros, na qual Portugal tem garantida uma vaga nos Jogos Olímpicos do Rio 2016, sejam os mesmos que conquistaram a vaga no Campeonato do Mundo de 2015, garantem a sua participação nos JO do Rio 2016, nessa mesma prova;
18. No caso do vencedor destas provas (k1 1000, K1 500 metros e C1 200 metros) não ser o mesmo atleta que garantiu a vaga para Portugal, terão de as duas embarcações (embarcação vencedora da TP e a que garantiu a vaga no Campeonato do Mundo de 2015) disputar a I Taça do Mundo de Pista, no caso do k1 1000 metros e a III Taça do Mundo de Pista, para o k1 500 feminino e C1 200 metros, das quais o barco que se classificar na melhor posição, garante a sua participação nos JO do Rio 2016;
19. Os três atletas selecionados na distância de 1000m em Canoa, não podem pagar do mesmo lado. Caso tal se verifique será selecionado o melhor atleta que pague do lado oposto aos dos primeiros;
20. Em todas as categorias, o DT poderá convocar um atleta que não tenha obtido lugar selecionável, desde que o mesmo seja um atleta de referência na especialidade e elevada importância para a equipa nacional;

**4 7/ 8 MAIO SELECTIVA TRIPULAÇÕES TM MONTEMOR-O-VELHO**

Indicação das provas a ser alvo de seletiva, será comunicada posteriormente.

21. Atendendo a que a III Taça do Mundo se irá realizar em Portugal, é objetivo da FPC participar nesta competição com uma equipa mais alargada, desde que garantido um padrão de qualidade que dignifique a equipa nacional e o país.
22. Esta competição não fará parte do calendário Nacional e será realizada apenas para tripulações. As embarcações k1 e C1 serão escolhidas pelo DT, de acordo com os resultados da Taça de Portugal.
23. Na III Taça do Mundo, a realizar em Montemor-o-Velho, as embarcações seniores formadas pela equipa técnica nacional participarão como primeira embarcação e as embarcações Sub23 participarão como segunda embarcação da equipa nacional.
24. Caso as embarcações formadas, não consigam cumprir os padrões de qualidade exigidos, ou as equipas técnicas nacionais decidam não participar em todas as provas que constam do programa do evento com os dois barcos, será dada a possibilidade para que outras embarcações possam ser formadas e tentem obter a sua qualificação e consequente integração na equipa nacional para a Taça do Mundo.
25. As embarcações poderão juntar atletas das categorias seniores e Sub.23, que não estejam integrados em nenhuma embarcação das que compõem a equipa nacional.
26. Essas embarcações terão de na seletiva agendada para o dia 7/8 de Maio, cumprir os tempos referencia definidos na tabela apresentada em baixo.
27. As provas e distâncias abertas a esta participação, assim como a forma e prazo de inscrição, serão atempadamente comunicadas aos clubes.

| Tripulação | Tempo Referência 200m | Tempo Referência 500m | Tempo Referência 1000m |
|------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| K2 M       | 33.0"                 | 1'.36"                | 3'.20"                 |
| K4 M       | -                     | -                     | 3'.02"                 |
| K2 F       | 40.0"                 | 1'.46"                | 3'.51"                 |
| K4 F       | -                     | 1'.37"                | -                      |
| C2         | 39.5"                 | 1'.45"                | 3'.43"                 |
| C4         | -                     | -                     | 3'.21"                 |

**Nota:** Alterações substanciais nas condições climáticas poderão dar origem a uma ponderação no tempo de referência.

**5 18 e 19 de MAIO APURAMENTO CONTINENTAL DUISBURG | ALEMANHA**

| Masculino |          |         |         | Feminino |         |
|-----------|----------|---------|---------|----------|---------|
| C2 1000m  | C1 1000m | K1 200m | K2 200m | K1 200m  | K2 500m |
| 1         | 1        | 1       | 1       | 1        | 1       |

**Nota:** Os números apresentados correspondem ao número máximo de embarcações possíveis de participarem, de acordo com as regras internacionais e as vagas já conquistadas por Portugal. A participação nesta prova estará dependente do cumprimento dos critérios qualitativos anteriormente estabelecidos.

28. Os atletas que integrem as embarcações participantes nesta prova e que nela garantam a qualificação olímpica, asseguram a sua participação nos JO do Rio 2016, no qual Portugal irá utilizar todas as vagas que lhe forem atribuídas.
29. A participação dos atletas nesta prova será feita de acordo com os resultados da seletiva interna de 9/10 de Abril e não está dependente dos resultados obtidos na Taça de Portugal/Seletiva Nacional.

|   |                 |                                |                     |
|---|-----------------|--------------------------------|---------------------|
| 6 | 20 a 22 de MAIO | Iª TAÇA DO MUNDO DE VELOCIDADE | DUISBURG   ALEMANHA |
|---|-----------------|--------------------------------|---------------------|

## PREVISÃO

| KAYAK MASCULINO | KAYAK FEMININO | CANOA MASCULINA | CANOA FEMININA | RESULTADOS PRETENDIDOS |          |
|-----------------|----------------|-----------------|----------------|------------------------|----------|
|                 |                |                 |                | FINAIS                 | MEDALHAS |
| 4-7             | 4              | 4               | 1              | 6                      | 3        |

|   |                |                                  |                     |
|---|----------------|----------------------------------|---------------------|
| 7 | 3 a 5 de JUNHO | IIIª TAÇA DO MUNDO DE VELOCIDADE | MONTEMOR   PORTUGAL |
|---|----------------|----------------------------------|---------------------|

## PREVISÃO

| KAYAK MASCULINO | KAYAK FEMININO | CANOA MASCULINA | CANOA FEMININA | RESULTADOS PRETENDIDOS |          |
|-----------------|----------------|-----------------|----------------|------------------------|----------|
|                 |                |                 |                | FINAIS                 | MEDALHAS |
| 4-7             | 4-5            | 4               | 1              | 8                      | 4        |

30. Os números apresentados correspondem ao número máximo de atletas a convocar. Este número poderá ser diminuído caso as embarcações não demonstrem nível competitivo que lhes permita disputar Finais A;
31. Para a distância de 5000 metros, os 2 atletas K1 masculino, K1 feminino e C1 masculino, que irão representar a equipa nacional na Taça do Mundo, serão escolhidos pela classificação no Campeonato Nacional de Fundo. Caso algum dos atletas classificados nos 2 primeiros lugares, no Campeonato Nacional de Fundo, prescindir da sua participação, será chamado o atleta que se classificou imediatamente a seguir (somente até ao 5º classificado).

|   |                  |                      |                  |
|---|------------------|----------------------|------------------|
| 8 | 24 a 26 de JUNHO | CAMPEONATO DA EUROPA | MOSCOVO   RÚSSIA |
|---|------------------|----------------------|------------------|

## PREVISÃO

| KAYAK MASCULINO | KAYAK FEMININO | CANOA MASCULINA | CANOA FEMININA | RESULTADOS PRETENDIDOS |          |
|-----------------|----------------|-----------------|----------------|------------------------|----------|
|                 |                |                 |                | FINAIS                 | MEDALHAS |
| 4               | 4-5            | 4               | 1              | 6                      | 3        |

32. Os números apresentados correspondem ao número máximo de atletas a convocar. Este número poderá ser diminuído caso as embarcações não demonstrem nível competitivo que lhes permita disputar Finais A;
33. Todas as tripulações serão constituídas pelo DT, respeitando o princípio de escolher as distâncias e as embarcações que indiquem as melhores condições para atingir os objetivos desportivos fixados.

|   |                     |                 |                         |
|---|---------------------|-----------------|-------------------------|
| 9 | 5 15 a 20 de AGOSTO | JOGOS OLÍMPICOS | RIO DE JANEIRO   BRASIL |
|---|---------------------|-----------------|-------------------------|

Participação de acordo com o número de vagas conquistadas por Portugal.

34. Para os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, Portugal irá utilizar todas as vagas que lhe forem atribuídas.
35. A participação nas embarcações monolugares será feita de acordo com os critérios anteriormente estabelecidos.
36. k1 200 metros feminino, será opção estratégica garantir sempre a participação olímpica de duas atletas a competir em k1 (200 e 500). As duas atletas, depois de realizados todos os momentos de aferição, disputarão as duas vagas entre si. Essa decisão será da responsabilidade do DT nacional e terá em conta os superiores interesses da representação nacional com vista à obtenção dos melhores resultados possíveis;
37. Todas as restantes tripulações serão constituídas pelo DT, que tendo em consideração as vagas disponíveis em cada uma das categorias, irá formar as embarcações que garantam os melhores resultados para a delegação nacional.

38. Os atletas selecionados, terão de estar disponíveis para formar e participar em todas as provas e embarcações definidas pelo DT nacional.

### Tabela de Tempos de Referência categoria Sénior para 2016

| Tripulação | Tempo Referência 200m | Tempo Referência 500m | Tempo Referência 1000m |
|------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| K1 M       | 35.3"                 | -                     | 3'.29"                 |
| K2 M       | 31.7"                 | -                     | 3'.14"                 |
| K4 M       | -                     | -                     | 2'.56"                 |
| K1 F       | 41.2"                 | 1'.53"                | -                      |
| K2 F       | 39.0"                 | 1'.44"                | -                      |
| K4 F       | -                     | 1'.35"                | -                      |
| C1         | 39.6"                 |                       | 4'.00"                 |
| C2         |                       |                       | 3'.38"                 |

NOTA: Os tempos de referência fixados foram calculados a partir da média dos tempos do 8º classificado, na Final A, dos dois últimos Campeonatos do Mundo de Seniores. Nos casos em que o tempo obtido pelas embarcações classificadas em 8º lugar foi muito superior ao dos restantes finalistas, foi considerado o tempo da embarcação classificada em 7º lugar.

Alterações substanciais nas condições climáticas poderão dar origem a uma ponderação no tempo de referência.

## SELEÇÃO SUB23

### PLANO DE ESTÁGIOS | SUB23 KAYAK MASCULINOS

| Estágio Número | Período                | Local    | Kayak Masculino* |
|----------------|------------------------|----------|------------------|
| 1              | 14 a 23 Dezembro       | Montemor | 13               |
| 2              | 18 a 23 Janeiro        | Montemor | 13               |
| 3              | 06 a 12 de Fevereiro   | Montemor | 13               |
| 4              | 19 a 26 de Março       | Montemor | 13               |
| 5              | 04 a 09 de Abril       | Montemor | 13               |
| 6              | 09 a 21 de Maio        | Montemor | 8                |
| 7              | 20 Junho a 13 de Julho | Montemor | 7                |
| 8              | 18 a 27 de Julho       | Montemor | 7                |

\*Número máximo de atletas a convocar.

### PLANO DE ESTÁGIOS | SUB23 FEMININOS E CANOAS

| Estágio Número | Período                | Local    | n.º máximo atletas a convocar | Kayak Feminino | Canoa Masculina | Canoa Feminina |
|----------------|------------------------|----------|-------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| 1              | 2 a 21 de Novembro     | Montemor | 5                             | 1              | 4               | 0              |
| 2              | 30 Nov a 18 Dezembro   | Montemor | 5                             | 1              | 4               | 0              |
| 3              | 4 a 23 de Janeiro      | Aguieira | 5                             | 1              | 4               | 0              |
| 4              | 8 a 26 de Fevereiro    | Mértola  | 6                             | 2              | 4               | 0              |
| 5              | 7 a 25 de Março        | Montemor | 7                             | 2              | 4               | 1*             |
| 6              | 4 a 20 de Abril        | Montemor | 7                             | 2              | 4               | 1*             |
| 7              | 25 Abril a 17 de Maio  | Mértola  | 8                             | 3              | 4               | 1*             |
| 8              | 31 Maio a 5 de Junho   | Montemor | 8                             | 3              | 4               | 1*             |
| 9              | 20 Junho a 13 de Julho | Montemor | 8                             | 3              | 4               | 1*             |
| 10             | 18 a 27 de Julho       | Montemor | 8                             | 3              | 4               | 1*             |



\* A participação da Canoagem Feminina será avaliada pelo DT da FPC de acordo com o nível demonstrado pela embarcação.

**Nota:** Todos os atletas que estejam integrados têm de participar nos estágios e nas seletivas da especialidade.

Até à realização da Taça de Portugal de Pista, por solicitação do atleta, o DT poderá autorizar a ausência aos primeiros estágios. Um atleta que se mostre indisponível para participar num dos primeiros estágios, fica automaticamente excluído da convocatória para os restantes, até à realização da Taça de Portugal de Velocidade / Seletiva Nacional.

Até à data da Taça de Portugal de Pista serão chamados para estágios atletas, que mantendo-se em 2016 na categoria sub.23, tenham participado no ano transato no CM ou CE (sub.23) e atletas que tenham integrado a equipa nacional júnior e que em 2016 ascendam a sub.23.

Os estágios e seletivas posteriores à Taça de Portugal de Velocidade, são de presença **obrigatória**, para todos os atletas integrados.

## PLANO DE COMPETIÇÕES | SUB23

| 1 | 5 MARÇO | CONTROLO NACIONAL | MONTEMOR-O-VELHO |
|---|---------|-------------------|------------------|
|---|---------|-------------------|------------------|

Esta competição não será seletiva para o Escalão Sub.23

Até à data da 1ª Seletiva, que será a Taça de Pista, a equipa nacional será constituída por atletas que representaram Portugal em 2015 e outros atletas referenciados pelo DT.

39. É objetivo desta competição aferir o nível de preparação no escalão Sub23 e a eficácia do planeamento de treino durante o Período de Preparação Geral.
40. Este controlo permitirá ainda por em prática o disposto no ponto 11.1 do Regulamento de Velocidade.
41. Caso um atleta fora da equipa nacional se destaque nesta competição, poderá o DT convocá-lo para integrar os estágios até à realização da Taça de Portugal de Pista – Seletiva Nacional.

| 2 | 23 e 24 DE ABRIL | SELETIVA NACIONAL - TP | MONTEMOR-O-VELHO |
|---|------------------|------------------------|------------------|
|---|------------------|------------------------|------------------|

### APURAMENTO P/ SUB23

| KAYAK MASCULINO |      | KAYAK FEMININO |      | CANOA MASCULINA |      | CANOA FEMININA |
|-----------------|------|----------------|------|-----------------|------|----------------|
| 1000m           | 200m | 500m           | 200m | 1000m           | 200m |                |
| 4-5             | 2/3  | 2              | 1    | 3               | 1    | 1              |

42. É objetivo desta competição apurar os melhores atletas para os estágios de preparação que antecedem o a III Taça do Mundo.
43. Caso o atleta obtenha classificação selecionável no escalão de sénior absoluto, a vaga deixada em aberto neste escalão não será ocupada por outro atleta. Ainda assim, caberá ao DT a decisão mediante as necessidades das equipas nacionais.
44. Na eventualidade de o atleta obter classificação selecionável nas duas distâncias, a vaga não será ocupada por outro atleta. Ainda assim, caberá ao DT a decisão mediante as necessidades das equipas nacionais.
45. Os atletas convocados prepararão a participação na III Taça do Mundo, a realizar em Portugal, onde as embarcações Sub23 participarão como segunda embarcação da equipa nacional, desde que cumpram os critérios de qualidade fixados.
46. No caso de algum atleta não poder participar nesta competição por motivos de lesão ou doença, terá de em tempo útil comprovar os motivos evocados junto do departamento médico da FPC.
47. Em todas as categorias, o DT poderá convocar 1 atleta que não tenha obtido lugar selecionável, desde que o mesmo seja um atleta de referência e elevada importância para a equipa nacional.

| 3               | 3 a 5 de JUNHO |                 | III TAÇA DO MUNDO |                        | MMV   PORTUGAL |  |
|-----------------|----------------|-----------------|-------------------|------------------------|----------------|--|
| PREVISÃO        |                |                 |                   |                        |                |  |
| KAYAK MASCULINO | KAYAK FEMININO | CANOA MASCULINA | CANOA FEMININA    | RESULTADOS PRETENDIDOS |                |  |
|                 |                |                 |                   | FINAIS                 | MEDALHAS       |  |
| 8               | 3              | 4               | 1                 | 4                      | 2              |  |

48. Os números apresentados correspondem ao número máximo de atletas a convocar. Este número poderá ser menor caso as tripulações não demonstrem nível competitivo desejado (tempos referenciais).
49. A participação na Taça do Mundo não garante à tripulação/atleta a participação no Campeonato da Europa de Sub23. Terá de nesta competição e durante os estágios de preparação demonstrar ter os padrões de qualidade que garantam disputar Finais A;
50. Todas as tripulações serão constituídas pelo DT, respeitando o princípio de escolher as distâncias e as embarcações que indiciem as melhores condições para atingir os objetivos desportivos fixados.

|                 |                  |                            |                |                        |          |
|-----------------|------------------|----------------------------|----------------|------------------------|----------|
| 4               | 14 a 17 de JULHO | CAMPEONATO DA EUROPA SUB23 |                | PLOVDIV   BULGÁRIA     |          |
| PREVISÃO        |                  |                            |                |                        |          |
| KAYAK MASCULINO | KAYAK FEMININO   | CANOA MASCULINA            | CANOA FEMININA | RESULTADOS PRETENDIDOS |          |
|                 |                  |                            |                | FINAIS                 | MEDALHAS |
| 7               | 3                | 4                          | 1              | 4                      | 1        |

51. Os números apresentados correspondem ao número máximo de atletas a convocar. Este número poderá ser menor caso as tripulações não demonstrem nível competitivo que lhes permita disputar Finais A;
52. Ficam pré-convocadas para o CM desta categoria, tripulações que sejam medalhadas ou disputem Finais A no CE.
53. Tendo em conta o número de tripulações participantes nas provas de K4 masculino e feminino, quando finalista, caberá ao DT a sua pré-convocatória para o CM. Quando medalhadas, ficam pré convocadas.
54. Todas as tripulações serão constituídas pelo DT, respeitando o princípio de escolher as distâncias e as embarcações que indiciem as melhores condições para atingir os objetivos desportivos fixados.
55. No caso de embarcações que fiquem perto de atingir a final, o DT poderá apresentar proposta para a sua participação no CM, que será posta à consideração da Direção da FPC, a quem caberá avaliar a viabilidade financeira.

|                   |                  |                           |                        |                      |  |
|-------------------|------------------|---------------------------|------------------------|----------------------|--|
| 5                 | 28 a 31 de Julho | CAMPEONATO DO MUNDO SUB23 |                        | MINSK   BIELORRÚSSIA |  |
|                   |                  |                           |                        |                      |  |
| PREVISÃO          |                  |                           |                        |                      |  |
| KAYAKS MASCULINOS | KAYAKS FEMININOS | CANOAS                    | RESULTADOS PRETENDIDOS |                      |  |
| -                 | -                | -                         | FINAIS                 | MEDALHAS             |  |
|                   |                  |                           | -                      | -                    |  |

56. Não serão definidos números, nem objectivos de participação para esta competição. A participação nesta competição estará condicionada a embarcações que possam disputar Finais A e medalhas, de acordo com a avaliação dos resultados alcançados no Campeonato da Europa.
57. Todas as tripulações serão constituídas pelo DT, respeitando o princípio de escolher as distâncias e as embarcações que indiciem as melhores condições para atingir os objetivos desportivos fixados.

#### Tabela de Tempos de Referência categoria Sub.23 para 2016

| Tripulação | Tempo Referência 200m | Tempo Referência 500m | Tempo Referência 1000m |
|------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| K1 M       | 36.0"                 | -                     | 3'.35"                 |
| K2 M       | 32.4"                 | -                     | 3'.18"                 |
| K4 M       | -                     | -                     | 3'.00"                 |
| K1 F       | 41.9'                 | 1'.54.5"              | -                      |
| K2 F       | 39.7"                 | 1'.45.5"              | -                      |
| K4 F       | -                     | 1'.36.5"              | -                      |
| C1         | 40.3"                 |                       | 4'.04"                 |
| C2         |                       |                       | 3'.42"                 |

### NOTA FINAL

O rigor e a disciplina que se pretende implementar são condições *sine qua none* para o sucesso.

A determinação e superação em todos os momentos elevarão a performance desportiva dos atletas e resultados de excelência para Portugal.

A representação da SN de Canoagem e de Portugal deve ser sempre alvo de condutas exemplares pelo que representa e pelo exemplo que proporciona à sociedade desportiva em geral e aos jovens canoístas em particular.

Representar Portugal deverá ser sempre um motivo de orgulho, acima de qualquer interesse particular.

Assim, a FPC, sem prejuízo do disposto no nº 3 do Artigo 63.º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, aprovada pela Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro e antecipando situações que possam surgir ao longo da presente época, lembra que:

- Atletas que não pretendam ser seleccionados ou que antevejam qualquer impedimento que se relacione com datas de estágios e/ou competições para as quais foram seleccionados, deverão informar o DT, por escrito, com a antecedência devida, justificando as razões de tais opções.
- A indisponibilidade sem aviso prévio, a qualquer situação de selecção, poderá levar ao afastamento do atleta e a ações subsequentes.

A todos aqueles que trabalham para e pela modalidade, o desejo de uma boa época desportiva.

#### **Artigo 63.º**

##### **Seleções Nacionais**

*3 - A participação nas SN é obrigatória, salvo motivo justificado, para os praticantes desportivos que tenham beneficiado de medidas específicas de apoio no âmbito do RAR.*