

# Federação Portuguesa de Canoagem

## Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais

### VELOCIDADE

Ib | Juniores/Cadetes/Infantis

2016



Com este documento, a Federação Portuguesa de Canoagem (FPC), divulga os **critérios referenciais** que regerão a participação dos nossos atletas nas diversas competições Internacionais, onde a Seleção Nacional de Canoagem de Velocidade se fará representar na época desportiva de 2015.

As decisões do Departamento Técnico (DT) para as convocatórias dos atletas que integrarão as Seleções Nacionais terão um carácter mais abrangente, não se resumindo à simples verificação de resultados, posicionando-se claramente nos poderes discricionários do Seleccionador Nacional (SN). O percurso recente de cada atleta, alicerçado nas suas vertentes desportivas, comportamentais, disponibilidade e a realidade específica de cada competição (principalmente no que toca à composição de tripulações) serão factores determinantes na tomada final de decisão.

Os critérios de integração no plano de preparação da Seleção Nacional de Canoagem estão dependentes dos seguintes factores referenciais:

- Resultados que permitam a integração neste Plano de Alto Rendimento (PAR);
- Disponibilidade 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.
- Previsibilidade de seleção para
  - CM- Campeonato do Mundo – Minsk - Bielorrússia
  - CE – Campeonato da Europa – Plovdiv - Bulgária
  - EO – Esperanças Olímpicas – Szeged - Hungria

Caberá ao SN, para cada atividade de preparação definida, analisar e seleccionar os atletas com base nos critérios elegíveis e nos factores referenciais.

### CONSTITUIÇÃO DO DEPARTAMENTO TÉCNICO

Caberá ao DT, para cada atividade de preparação definida, analisar e seleccionar os atletas com base nos critérios elegíveis e nos factores referenciais. Este departamento será formado por:

- Diretor Técnico Nacional
- Seleccionador Nacional
- Técnicos Nacionais

### CALENDÁRIO ACADÉMICO

O percurso e calendário académico dos atletas continuará e ser tido em consideração. Será uma prioridade a escolha de datas de estágios em períodos de férias escolares bem como o aproveitamento de semanas com feriados nacionais. Esta situação terá, obviamente, em consideração os momentos específicos de carga de treino.

Períodos Escolares			Férias Escolares		
	Início	Termo		Início	Termo
1ª Período	16 de Setembro	17 de Dezembro	1ª fase	18 de Dezembro	31 Dezembro
2ª Período	4 de Janeiro	18 de Março	2ª fase	8 de Fevereiro	10 de Fevereiro
3ª Período	4 de Abril	3 ou 9 Junho	3ª fase	21 de Março	1 de Abril

Exames Nacionais em 2016				
	1ª Fase	2ª Fase	Fase Especial	
9º	17 a 21 de Junho	21 de Junho a 15 de Julho	(por definir)	
11º	15 a 27 de Junho	19 a 22 de Julho	(por definir)	
12º	15 a 27 de Junho	19 a 22 de Julho	(por definir)	

## REALIZAÇÃO DE TESTES FÍSICOS

É objetivo da FPC, através da sua equipa técnica e de profissionais da área da fisiologia da Faculdade de de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a realização de testes físicos e o controlo contínuo do processo de treino.

Calendarização de testes físicos em trabalhos da Seleção Nacional				
Mês	VO2max	Limiar	Peso	Escalão a realizar
Maio	-	X	X	Júnior
Junho / Julho	-	-	X	Júnior
Agosto / Setembro	-	X	X	Júnior

## MAPAS DE DISTRIBUIÇÃO DAS CATEGORIAS JUNIORES E CADETES PELOS RESPETIVOS ESTÁGIOS

Mês	Estágio Nº	Categ.	Local	Nº dias	Nº máx atletas
Dezembro (Férias Natal '15)	Nº1 18 a 23	Júnior	Montemor-o-Velho	6	15
Fevereiro (Férias Carnaval)	Nº2 6 a 12	Júnior	Montemor-o-Velho	7	15
Março (Férias Páscoa)	Nº3 19 a 26 Março	Júnior	Montemor-o-Velho	8	17
Abril	Nº4 4 a 9 de Abril	Júnior	Montemor-o-Velho	6	17
Maio (preparação Piastany)	Nº5 16 a 26	Júnior	Montemor-o-Velho	11	17
Junho/Julho (férias de verão)	Nº6 20 Junho a 13 Julho	Júnior	Montemor-o-Velho	24	17
Julho (férias de verão)	Nº7 18 a 27 Julho	Júnior	Montemor-o-Velho	10	-

Mês	Estágio Nº	Categ.	Local	Nº dias	Nº máx atletas
Fevereiro (Férias Carnaval)	Nº1 6 a 12	Cadete	Montemor-o-Velho	7	14
Março (Férias Páscoa)	Nº2 19 a 26 Março	Cadete	Montemor-o-Velho	8	13
Julho (férias de verão)	Nº3 18 a 30 Julho	Cadete	Montemor-o-Velho	13	13
Agosto (férias de verão)	Nº4 15 a 27 Agosto	Cadete	Montemor-o-Velho	13	13
Setembro	Nº 5 5 a 22 Setembro	Cadete	Montemor-o-Velho	18	13

A seleção de atletas para as principais competições internacionais será realizada com base nos critérios referenciais definidos para cada competição.

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 NACIONAL DE COMPETIÇÕES, SELETIVAS E CONTROLOS			
DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL	
1 5 de MARÇO	CONTROLO NACIONAL (S, J, C) – 2000m + 200m	MONTEMOR-O-VELHO	
2 23 e 24 ABRIL	TAÇA DE PORTUGAL DE VELOCIDADE (Seletiva Nacional)	MONTEMOR-O-VELHO	
3 27 a 29 MAIO	REGATA INTERNACIONAL DE PIESTANY	PIESTANY – ESLOVÁQUIA	
4 11 e 12 JUNHO	CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE (V, S, J)	MONTEMOR-O-VELHO	
5 14 a 17 JULHO	CAMPEONATO DA EUROPA DE JUNIORES e SUB 23	PLOVDIV - BULGÁRIA	
6 28 a 31 JULHO	CAMPEONATO DO MUNDO DE JUNIORES e SUB 23	MINSK - BIELORRÚSSIA	
7 6 e 7 AGOSTO	CAMPEONATO NACIONAL DE VELOCIDADE (C, I, I)	MONTEMOR-O-VELHO	
8 23 a 25 SETEMBRO	ESPERANÇAS OLÍMPICAS	SZEGED – HUNGRIA	
9 9 a 11 SETEMBRO	ENCONTRO NACIONAL DE INFANTIS	A DESIGNAR	

## CRITÉRIOS DE SELEÇÃO - JUNIORES

As equipas nacionais Júniores serão formadas através de um conjunto de critérios, definidos previamente a qualquer momento de aferição e seleção. Estes critérios pretendem informar todos os clubes, treinadores e atletas com objetivos na representação das Equipas Nacionais em estágios e competições para a época 2015.

Em todas as seletivas, reserva-se o direito ao DT de convocar um atleta de forma extraordinária em todas as categorias.

PLANO DE ESTÁGIOS   JUNIORES					
Estágio Número	Datas	N.º máx atletas a convocar	Kayak Masculino	Kayak Femininos	Canoa Mas+Fem
1	18 a 23 Dezembro (fn)	15	8	4	3
2	6 a 12 Fevereiro (fc)	15	8	4	3
3	19 a 26 de Março (fp)	17	8	5	4
4	4 a 9 de Abril	17	8	5	4
5	16 a 26 Maio	17	9	6	5
6	20 de Junho a 13 Julho (fv)	17	9	6	5
7	18 a 27 de Julho (fv)	-	-	-	-

(fn-férias de Natal) (fc –Férias do Carnaval) – (fp – Férias da Páscoa) - (fv - Férias de Verão)

5 MARÇO		CONTROLO NACIONAL	MMV
KAYAK MASCULINO	KAYAK FEMININO	CANOAS	Nº máximo de atletas a convocar
-	-	-	-
Nota: Caso um atleta convocado numa distância repita convocatória noutra distância, poderá ser convocado outro atleta mediante as necessidades da equipa			

1. É objetivo deste controlo avaliar a eficácia do planeamento de treino durante o Período de Preparação Geral.
2. O Controlo Nacional não é prova seletiva para a categoria Júnior. Até a data da Taça de Portugal de Velocidade, as equipas nacionais Juniores serão compostas pelos atletas com melhores prestações em 2015, quer nas provas nacionais quer em representação das Equipa Nacional (atletas que em 2015 eram juniores de 1º ano e cadetes).
3. Ainda assim, qualquer atleta que não esteja nesta situação mas que tenha uma prestação de destaque no controlo nacional, poderá ser convocado para integrar a equipa no estágio de Março.
4. Do mesmo modo, um atleta que reunindo as condições previstas no ponto 2, demonstre um nível competitivo aquém do desejável, poderá perder o direito à convocatória. Essa decisão caberá ao seleccionador nacional.

23 e 24 ABRIL		SELECTIVA NACIONAL – TP				MONTEMOR-O-VELHO	
KAYAK MASCULINO		KAYAK FEMININO		CANOAS (MASC. E FEM)		Nº máximo de atletas a convocar	
1000m	200m	500m	200m	1000m	200m	17	
3-6	2-3	3-5	1	1-3	1+1		
Nota: Caso um atleta convocado numa distância repita convocatória noutra distância, poderá ser convocado outro atleta mediante as necessidades da equipa.							

5. É objetivo desta competição, selecionar os melhores atletas juniores para participarem nos restantes estágios da equipa nacional.
6. Pelo nível demonstrado em estágio, será composta uma equipa que irá competir na Regata Internacional de Piestany. Essa equipa será composta apenas pelas embarcações com maior probabilidade de conquista de Medalha/Final no Campeonato da Europa de Juniores, tendo em conta os tempos de referência.
7. Caso algum atleta anteriormente integrado na equipa, apresente uma lesão impeditiva de participar na seletiva nacional, terá de em tempo útil comprovar os motivos evocados junto do departamento médico da FPC, que procederá à sua avaliação e validação. Caberá posteriormente ao DT avaliar a necessidade de integrar esse atleta nos trabalhos da equipa nacional;

27 a 29 MAIO		REGATA INTERNACIONAL DE PIESTANY		PIESTANY   ESLOVÁQUIA	
PREVISÃO (N.º máx atletas a convocar)					
KAYAKS MASCULINOS	KAYAKS FEMININOS	CANOAS	RESULTADOS PRETENDIDOS		
5	4	3	FINAIS	MEDALHAS	
			10	5	

## 14 a 17 JULHO CAMPEONATO DA EUROPA JUNIORES

PLOVDIV | BULGÁRIA

## PREVISÃO (N.º máx atletas a convocar)

KAYAKS MASCULINOS	KAYAKS FEMININOS	CANOAS	RESULTADOS PRETENDIDOS	
7	5	3	FINAIS	MEDALHAS
			4	1

8. Durante o período de preparação que antecede o Campeonato da Europa os atletas terão de confirmar o seu valor através do cumprimento dos critérios de qualidade e tempos referenciais definidos. Atletas que não consigam atingir os critérios de qualidade definidos, não serão convocados para os restantes estágios da equipa nacional;
9. Todas as tripulações serão constituídas pelo DT, respeitando o princípio de escolher as embarcações que iniciem as melhores condições para atingir os objetivos desportivos fixados (Final A);
10. Ficam pré-convocadas para o Campeonato do Mundo as embarcações que obtenham Final A em distâncias Olímpicas neste Campeonato da Europa.

## 28 a 31 JULHO CAMPEONATO DO MUNDO JUNIORES

MINSK | BIELORRÚSSIA

## PREVISÃO

KAYAKS MASCULINOS	KAYAKS FEMININOS	CANOAS	RESULTADOS PRETENDIDOS	
-	-	-	FINAIS	MEDALHAS
			-	-

11. Não serão definidos números, nem objectivos de participação para esta competição. A participação nesta competição estará condicionada apenas a embarcações que possam disputar Final A e medalhas no CM, de acordo com a avaliação dos resultados alcançados no Campeonato da Europa.

Tripulação	Tempo Referência 200m JUN	Tempo Referência 500m JUN	Tempo Referência 1000m JUN
K1 M	37"	1'43"	3'40"
K2 M	34"	1'35"	3'24"
K4 M	----	-----	3'05"
K1 F	43"	1'57"	4'08"
K2 F	40"	1'48"	3'50"
K4 F	----	1'40"	-----
C1	43"	1'57"	4'10"
C2	41"	1'47"	3'49"

- Tempos referenciais para distância olímpica e específicas para o escalão Júnior

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

## CRITÉRIOS DE SELEÇÃO - CADETES

Em todas as seletivas, reserva-se o direito ao DT de convocar um atleta de forma extraordinária, em todas as categorias.

PLANO DE ESTÁGIOS   CADETES					
Estágio Número	Datas	n.º máx de atletas a convocar	Kayaks Masculinos	Kayaks Femininos	Canoas
1	6 a 12 Fevereiro (fc)	14	6	4	4
2	19 a 26 Março (fp)	13	4-6	3-4	1-2
3	18 a 30 Julho (fv)	13	4-6	3-4	1-3
4	15 a 27 Agosto (fv)	13	4-6	3-4	1-3
5	5 a 22 de Setembro	13	4-6	3-4	1-3

(fc – Férias do carnaval) – (fp – Férias Páscoa) (fv- Férias de verão)

5 MARÇO		CONTROLO NACIONAL		MMV
KAYAKS MASCULINOS		KAYAKS FEMININOS		Número máximo de atletas a convocar
4-6		3-4		13

12. É objetivo deste controlo continuar a avaliar a eficácia do planeamento de treino durante o Período de Preparação Geral;
13. É objetivo desta competição, selecionar os melhores atletas para participarem no 2º Estágio de cadetes.

23 e 24 ABRIL		TAÇA DE PORTUGAL DE VELOCIDADE				MMV
KAYAKS MASCULINOS		KAYAKS FEMININOS		CANOAS		Número máximo de atletas a convocar
1000m	200m	500m	200m	1000m	200m	13
3-4	1-2	2-3	1	1-2	1	
<b>Nota:</b> Caso um atleta convocado numa distância repita convocatória noutra distância, poderá ser convocado outro atleta mediante as necessidades da equipa.						

14. É objetivo desta competição, selecionar os melhores atletas cadetes para participarem nos 3 e 4º estágio, que terão lugar no CAR de Montemor-o-Velho.

6 e 7 AGOSTO		CAMPEONATO NACIONAL PISTA				MMV
--------------	--	---------------------------	--	--	--	-----

15. O Campeonato Nacional de regatas em linha não será prova seletiva mas, caso entenda, o DT poderá convocar um atleta de cada categoria que não estando integrado na equipa nacional obtenha resultado entendido como de excelência.
16. A participação no 4º e 5º estágio está condicionada pelo nível demonstrado nos estágios anteriores e pelo cumprimento dos tempos de referência para as diferentes embarcações que forem formadas pela equipa técnica nacional.

23 A 25 SETEMBRO		ESPERANÇAS OLÍMPICAS		SZEGED - HUNGRIA	
Previsão da Participação					
KAYAKS MASCULINOS	KAYAKS FEMININOS	CANOAS	RESULTADOS PRETENDIDOS		
3/6	2/4	1/3	FINAIS	MEDALHAS	
			10	4	

17. As tripulações que participarão nesta competição serão apuradas desde que cumpram os critérios de qualidade, cujos tempos referenciais se encontram na tabela que abaixo se apresenta. Todas as embarcações selecionadas terão de possuir nível para disputar finais,
18. Atletas que tenham participado no Campeonato da Europa e Campeonato do Mundo pelo escalão júnior poderão não ser convocados para esta competição;
19. Os atletas Juniores 1º ano que integraram a Equipa Nacional no Campeonato da Europa mas que não sejam convocados para o Campeonato do Mundo, ficam pré-apurados para os estágios que antecedem esta competição. Ainda assim, a convocatória será feita mediante as necessidades das equipas nacionais.
20. Todas as tripulações serão formadas pelo SN.
21. A regularidade, as capacidades físicas e técnicas dos atletas, são fatores de majoração.

Tripulação	Tempo Referência 200m JUN	Tempo Referência 500m JUN	Tempo Referência 1000m JUN
	1º	1º	1º
K1 M	38"	1'.45"	3'.45"
K2 M	35"	1'.38"	3'.30"
K4 M	----	1'.32" *	3'.10" *
K1 F	44"	2'.00"	4'.10"
K2 F	39"	1'.50"	3'.55"
K4 F	----	1'.43" *	----
C1	44"	2'.00"	4'.13"
C2	42"	1'.50"	3'.51"
Tripulação	Tempo Referência 200m CAD	Tempo Referência 500m CAD	Tempo Referência 1000m CAD
K1 M	40"	1'.50"	3'.55"
K2 M	37"	1'.43"	3'.40"
K4M	----	1'.32" *	3'.10" *
K1 F	46"	2'.05"	4'.15"
K2 F	40"	1'.54"	4'.00"
K4 F	----	1'.43" *	----
C1	45"	2'.05"	4'.20"
C2	----	----	----

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

\* Nesta competição, as embarcações K4 são absolutas.

**Encontro Nacional de INFANTIS****PLANO DE ESTÁGIOS**

Estágio Número	Estágio	Local	Kayak Masculino	Kayak Feminino	Canoa Masculina
1	09 a 11 SETEMBRO	A designar	10 + 2	10 + 2	6 + 2

Pretende-se com este Encontro Nacional, o contato dos atletas infantis com a realidade de trabalho da Equipa Nacional e premiar os atletas infantis que mais se evidenciaram durante a época desportiva.

Para além do contacto com os meios e a dinâmica da SN, pretende-se criar também a oportunidade de estes jovens atletas poderem contactar com outras vertentes da modalidade (slalom, Kayak Polo, etc.) e desenvolverem uma série de atividades lúdicas e desportivas, proporcionando o convívio, o reforço do espírito de grupo e a troca de experiências entre os participantes.

**Crítérios de seleção:**

- Na especialidade de Slalom, serão selecionados os dois primeiros atletas em kayak masculino, kayak feminino e em canoa, de acordo com o somatório da pontuação obtida no Campeonato Nacional de Slalom e na Taça de Portugal de Slalom.
- Na especialidade de regatas em linha será feita a soma das pontuações em todas as distâncias e tripulações obtidas pelo atleta nas seguintes competições:
  - Campeonato Nacional de Fundo.
  - Campeonato Nacional de Esperanças.
  - Campeonato Nacional de Velocidade.
- A pontuação a utilizar para o este efeito será de acordo com a seguinte ponderação:

	CN Velocidade	CN Fundo	CN Esperanças
1º	90	100	80
2º	75	90	73
3º	60	85	65
4º	57	80	60
5º	54	75	55
6º	51	70	50
7º	48	65	49
8º	45	60	48
9º	(...)	55	(...)
10º		50	
11º		49	
12º		48	
(...)		(...)	

- No Campeonato Nacional de Velocidade para efeitos da classificação, serão somados os pontos obtidos por cada atleta nas duas melhores provas em que participar, no mesmo tipo de embarcação (canoa ou kayak). Apenas pontuam as embarcações que se apurarem para as Finais A e B, correspondente aos 18º primeiros classificados.
- No Campeonato Nacional de Esperanças serão somadas as duas melhores classificações obtidas pelo atleta nas provas em que participar.
- Em provas disputadas em tripulações K2 (Nacional de Esperanças e Velocidade) e K4 (Nacional de Velocidade) a pontuação obtida será distribuída pelos atletas que compõe a embarcação.

Mediantes as necessidades da equipa técnica nacional, poderão ser convidados alguns treinadores dos clubes com atletas convocados.

## 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 Seleção Nacional 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 n.º 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:

- O Regulamento de Disciplina e das Seleções Nacionais serão escrupulosamente cumpridos, bem como as obrigações emergentes do Alto Rendimento
- Atletas que não pretendam ser selecionados, deverão informar o DT, por escrito, com a antecedência devida, justificando as razões de tais opções.
- A indisponibilidade, sem motivo justificado, a qualquer convocatória ou trabalhos da seleção, poderá levar a inelegibilidade do atleta para integrar e representar a seleção nacional sem prejuízo de procedimento disciplinar.

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 seleções nacionais é obrigatória, salvo motivo justificado, para os praticantes desportivos que tenham beneficiado de medidas específicas de apoio no âmbito do regime de alto rendimento.*

---