

# Federação Portuguesa de Canoagem

## Plano de Alto Rendimento e Seleções Nacionais

2019

### VELOCIDADE

Ib | Júniores/ Cadetes/Infantis

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 2019.

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 fatores determinantes na tomada final de decisão.

Os critérios de integração no plano de preparação da Seleção Nacional de Canoagem, estão dependentes dos seguintes fatores 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
  - CE – Campeonato da Europa – Racice – Republica Checa
  - CM- Campeonato do Mundo – Pitesti – Roménia
  - EO – Esperanças Olímpicas – Local a confirmar

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

### CONSTITUIÇÃO DO DEPARTAMENTO TÉCNICO

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

- Diretor Técnico 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
<b>1ª Período</b>	12-17 de Setembro	14 de Dezembro	1ª fase	15 de Dezembro	2 Janeiro
<b>2ª Período</b>	3 de Janeiro	5 de Abril	2ª fase	2 de Março	6 de Março
<b>3ª Período</b>	23 de Abril	5 ou 14 Junho	3ª fase	6 de Abril	22 de Abril

Exames Nacionais em 2019			
	1ª Fase	2ª Fase	Fase Especial
9º	18 a 27 de Junho	19 a 22 de Julho	(por definir)
11º	17 a 27 de Junho	18 a 23 de Julho	(por definir)
12º	18 a 25 de Junho	19 a 23 de Julho	(por definir)

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

Mês	Estágio N.º	Categ.	Local	Nº dias	Nº máx atletas
Março (Férias Carnaval)	N.º 1 03 a 09 Março	Kayak Júnior	Montemor-o-Velho	7	13
Abril (Férias Páscoa)	N.º 2 08 a 19 de Abril	Kayak Júnior	Montemor-o-Velho	12	13
Abril / Maio	N.º 3 29 Abril a 04 Maio	Kayak Júnior	Montemor-o-Velho	6	12
Junho (férias de verão)	N.º 4 3 a 15 Junho	Kayak Júnior	Montemor-o-Velho	13	12
Junho / Julho (férias de verão)	N.º 5 18 Junho a 9 Julho	Kayak Júnior	Montemor-o-Velho	22	-
Julho (férias de verão)	N.º 5 17 a 30 Julho	Kayak Júnior	Montemor-o-Velho	14	-

Mês	Estágio N.º	Categ.	Local	Nº dias	Nº máx atletas
Dezembro (Férias Natal)	N.º 1 10 a 15 Dezembro	Canoas Júnior	Montemor-o-Velho	6	2+2
Fev. / Março	N.º 2 25 fevereiro a 02 março	Canoas Júnior	Montemor-o-Velho	6	2+2
Abril	N.º 3 08 a 19 de Abril	Canoas Júnior	Montemor-o-Velho	12	2+2
Junho (férias de verão)	N.º 4 6 a 14 Junho	Canoas Júnior	Montemor-o-Velho	8	2-3
Junho / Julho (férias de verão)	N.º 5 18 Junho a 9 Julho	Canoas Júnior	Montemor-o-Velho	22	-
Julho (férias de verão)	N.º 5 17 a 30 Julho	Canoas Júnior	Montemor-o-Velho	14	-

Mês	Estágio N.º	Categ.	Local	Nº dias	Nº máx atletas
Abril (Férias Páscoa)	N.º 1 8 a 13 Abril	Cadete	A definir	6	10
Julho (férias de verão)	N.º 2 09 a 14 julho	Cadete	Montemor-o-Velho	6	9
Agosto (férias de verão)	N.º 3 3 a 10 Agosto	Cadete	Montemor-o-Velho	8	16
Setembro (férias de verão)	N.º 4 24 Ago a 18 Set	Cadete	Montemor-o-Velho	25	12

Em todas as seletivas, reserva-se o direito ao DT de convocar um atleta de forma extraordinária em todas as categorias. A seleção de atletas para as principais competições internacionais será realizada com base nos critérios referenciais definidos para cada competição e disponibilidade financeira da FPC.

A participação de atletas integrados nas equipas nacionais de velocidade em competições do calendário nacional e/ou internacional de outras especialidades, carece sempre de autorização prévia da equipa técnica nacional, sob pena de os atletas serem excluídos da equipa nacional de velocidade.

#### PLANO NACIONAL DE COMPETIÇÕES, SELECTIVAS E CONTROLOS – 2019

	DATAS	ACTIVIDADE	LOCAL
1	02 e 03 fevereiro	I Controlo Nacional (Força + Corrida)	Norte/Centro/Vale do Tejo/Sul
2	02 Março	II Controlo Nacional (1 x 2000)	Montemor-o-Velho
3	06 Abril	Campeonato Nacional de Fundo	A designar
4	27 e 28 Abril	Taça de Portugal de Velocidade – Seletiva Nacional	Montemor-o-Velho
5	01 de Junho	Seletiva Nacional S23 e Jun. (Interna)	Montemor-o-Velho
6	11 a 14 Julho	Campeonato da Europa de Velocidade (Jun)	Racice - Republica Checa
7	20 e 21 Julho	Campeonato Nacional de Regatas em Linha (V, S, J)	Montemor-o-Velho
8	27 e 28 Julho	Campeonato Nacional de Regatas em Linha (C, I, I)	Montemor-o-Velho
9	01 a 04 Agosto	Campeonato do Mundo de Velocidade (Jun)	Pitesti - Roménia
10	20 a 22 Setembro	Olympic Hopes	A definir



## SELEÇÃO JUNIOR

### PLANO DE COMPETIÇÕES | JUNIORES

#### 1 2/3 de FEVEREIRO I CONTROLO NACIONAL (FORÇA + CORRIDA)

Esta competição não será seletiva para o Escalão Júnior.

1. É objetivo desta competição aferir o nível de preparação no escalão júnior e a eficácia do planeamento de treino durante o Período de Preparação Geral.
2. Corrida: 1500m  
Força: Supino e tração: Máximo repetições em 1' (masculino 40 kg/ feminino 35kg)  
Abdominiais (elevação de membros inferiores na barra fixa): Máximo repetições em 1'

#### 2 02 MARÇO II CONTROLO NACIONAL (ÁGUA: 1x 2000m) MONTEMOR-O-VELHO

Esta competição não será seletiva para o Escalão Júnior.

3. É objetivo deste controlo avaliar a eficácia do planeamento de treino durante o Período de Preparação Geral;
4. 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 2018, quer nas provas nacionais quer em representação das Equipa Nacional (atletas que em 2018 eram juniores de 1º ano e cadetes);
5. 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;
6. 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;

#### 3 27 e 28 ABRIL TAÇA PORTUGAL DE PISTA MONTEMOR-O-VELHO

KAYAK MASCULINO			KAYAK FEMININO		CANOAS MASC	CANOAS FEM		Nº máximo de atletas a convocar
1000m	500m	200m	500m	200m	1000m	500	200m	
2-3	4-5	1-2	4-6	1	2-3	1-2	1	16

Nota: Caso um atleta convocado numa distância repita convocatória noutra distância, poderá ser convocado outro atleta mediante as necessidades da equipa.

7. É objetivo desta competição apurar os melhores atletas para os estágios de preparação e na Seletiva Nacional, de dia 1 de junho;
8. Os números apresentados correspondem ao número máximo de atletas a convocar. Este número poderá ser menor caso os atletas não demonstrem nível competitivo que lhes permita disputar finais A, tendo em conta os tempos de referência estabelecidos;
9. Os atletas selecionados na distância de 1000m em Canoas, não podem pagar do mesmo lado. Caso tal se verifique será selecionado o melhor atleta que pague do lado oposto aos dois primeiros;
10. 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 e participação na seletiva de 1 de junho;

4		1 JUNHO		SELETIVA NACIONAL (INTERNA)				MONTEMOR-O-VELHO	
KAYAK MASCULINO			KAYAK FEMININO		CANOAS MASC	CANOAS FEM		Nº máximo de atletas a convocar	
1000m	500m	200m	500m	200m	1000m	500	200m		
2-3	4-5	1-2	4-6	1	2-3	1-2	1	16	

- Esta competição não fará parte do calendário nacional;
- A participação nesta seletiva, está condicionada aos atletas que na Taça de Portugal de Portugal se tenham classificado nos 8 primeiros, da categoria júnior, em cada uma das distâncias;
- 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;
- Os atletas selecionados na distância de 1000m em Canoas, não podem pagar do mesmo lado. Caso tal se verifique será selecionado o melhor atleta que pague do lado oposto aos dois primeiros;
- Os atletas que se encontrem integrados na Equipa Sénior e, por esse motivo, não possam participar nesta seletiva nacional, estão automaticamente convocados para os estágios da Equipa Júnior que antecedem o Campeonato da Europa em Racice;
- 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 de elevada importância para a equipa nacional;
- É objetivo desta competição apurar os melhores atletas, com vista à preparação da participação no Campeonato da Europa de Júniores;

5	11 a 14 JULHO	CAMPEONATO DA EUROPA JUNIORES			RACICE   REP. CHECA	
PREVISÃO (N.º máx atletas a convocar)						
KAYAKS MASCULINOS		KAYAKS FEMININOS		CANOAS	RESULTADOS PRETENDIDOS	
4-6		3-5		1-3	FINAIS	MEDALHAS
					4	1

- 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;
- Atendendo ao orçamento disponível, para o Campeonato da Europa, entre as categorias S23 e Júnior, o número de máximo de atletas a selecionar será de 18. No caso do número de tripulações atingirem os tempos de referência ser superior ao número de atletas máximo fixado, serão selecionadas as embarcações que iniciem as melhores condições para atingir os objetivos desportivos fixados, nomeadamente a integração no projeto esperanças olímpicas;
- Ficam pré-convocadas para o CM desta categoria, tripulações que sejam medalhadas ou disputem Finais A no CE, até ao limite de 12 atletas (entre categorias S23 e Júnior). Caso o número de atletas seja superior a 12, serão escolhidas as embarcações que no CE tenham obtido os melhores resultados, até perfazer esse número. Em caso de empate, serão privilegiadas embarcações da categoria S23 e/ou embarcações com menor número de atletas;



21. 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;
22. 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);

6	01 a 04 AGOSTO	CAMPEONATO DO MUNDO SUB23	PITESTI   ROMÉLIA
---	----------------	---------------------------	-------------------

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

23. Não serão definidos números, nem objetivos 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 e o número máximo de atletas fixado;
24. Todas as tripulações serão constituídas pelo DT, respeitando o princípio de escolher as distâncias e as embarcações que iniciem as melhores condições para atingir os objetivos desportivos fixados;

#### Tabela de Tempos de Referência em distâncias Olímpicas, categoria júnior para 2019

Tripulação	Tempo Referência 200m JUN	Tempo Referência 500m JUN	Tempo Referência 1000m JUN
K1 M	37"	-	3'.40"
K2 M	-	-	3'.24"
K4 M	-	1.25"	-
K1 F	43"	1'.57"	-
K2 F	-	1'.48"	-
K4 F	-	1'.40"	-
C1	-	-	4'.10"
C2	-	-	3'.49"

- Alterações substanciais nas condições climáticas poderão dar origem a uma ponderação no tempo de referência.
- Não serão estabelecidos tempos de referência para a canoa feminina.



## CRITÉRIOS DE SELEÇÃO - CADETES

### PLANO DE COMPETIÇÕES | CADETES

#### 1 2/3 de FEVEREIRO I CONTROLO NACIONAL (FORÇA + CORRIDA)

Esta competição não será seletiva para o Escalão Cadete.

1. É objetivo desta competição aferir o nível de preparação no escalão cadete e a eficácia do planeamento de treino durante o Período de Preparação Geral;
2. Corrida: 1500m  
Força: Supino e tração: Máximo repetições em 1' (masculino 35 kg/ feminino 30kg)  
Abdominais (elevação de membros inferiores na barra fixa): Máximo repetições em 1';

#### 2 02 de MARÇO II CONTROLO NACIONAL (ÁGUA: 1x 2000m) MONTEMOR-O-VELHO

KAYAKS MASCULINOS	KAYAKS FEMININOS	CANOAS	Número máximo de atletas a convocar
4-6	4-5	2-4	12

3. É objetivo deste controlo continuar a avaliar a eficácia do planeamento de treino durante o Período de Preparação Geral;
4. É objetivo desta competição, selecionar os melhores atletas para participarem no 1º Estágio de cadetes;

#### 3 27 e 28 ABRIL TAÇA DE PORTUGAL DE VELOCIDADE MONTEMOR-O-VELHO

KAYAK MASCULINO			KAYAK FEMININO		CANOA MASC	CANOA FEM	Nº máximo de atletas a convocar
1000m	500m	200m	500m	200m	1000m	200/500	
1	2	1	2	1	1	1-2	10

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 cadetes para participarem no 2º estágio, que terá lugar no CAR de Montemor-o-Velho;

#### 4 27 e 28 JULHO CAMPEONATO NACIONAL PISTA MONTEMOR-O-VELHO

KAYAK MASCULINO			KAYAK FEMININO		CANOA MASC	CANOA FEM	Nº máximo de atletas a convocar
1000m	500m	200m	500m	200m	1000m	500 200	
1-2	3-5	1-2	3-5	1-2	1-2	1-2	16

Nota: Caso um atleta convocado numa distância repita convocatória noutra distância, poderá ser convocado outro atleta mediante as necessidades da equipa.





6. O Campeonato Nacional de Velocidade será prova seletiva nas embarcações K1 e C1;
7. É objetivo desta competição, selecionar os melhores atletas cadetes para participarem no 3º estágio, que terá lugar no CAR de Montemor-o-Velho;
8. A participação no 4º estágio será condicionada pelo nível demonstrado ao longo do 3º estágio;

5	20 A 22 SETEMBRO	ESPERANÇAS OLÍMPICAS		Local a confirmar	
Previsão da Participação					
KAYAKS MASCULINOS		KAYAKS FEMININOS	CANOAS	RESULTADOS PRETENDIDOS	
4-6		3-5	1-3	FINAIS	MEDALHAS
				6	2

9. As tripulações que participarão nesta competição serão apuradas mediante os critérios de qualidade, cujos tempos referenciais se encontram na tabela que abaixo se apresenta e de acordo com a disponibilidade financeira da FPC. Todas as embarcações selecionadas terão de possuir nível para disputar finais,
10. Atletas que tenham participado no Campeonato do Mundo pelo escalão júnior não serão convocados para esta competição;
11. Mediante as necessidades das equipas nacionais, os atletas Júniores 1º ano que integraram a Equipa Nacional Júnior no Campeonato da Europa, mas que não sejam convocados para o Campeonato do Mundo, podem ser convocados para os estágios que antecedem esta competição;
12. Todas as tripulações serão formadas pelo SN;
13. A regularidade, as capacidades físicas e técnicas dos atletas, são fatores de majoração;

### Tabela de Tempos de Referência, categoria cadete para 2019

Tripulação	Tempo Referência 200m CAD	Tempo Referência 500m CAD	Tempo Referência 1000m CAD
K1 M	39"	1'.50"	3'.53"
K2 M	37"	1'.43"	3'.47"
K1 F	46"	2'.05"	4'.15"
K2 F	42"	1'.54"	4'.00"
C1M	45"	2'.05"	4'.18"
C2M	43"	1'.54"	3'.56"
Tripulação	Tempo Ref. 200m CAD 1º	Tempo Ref. 500m CAD 1º	Tempo Ref. 1000m CAD 1º
K1 M	40"	1'.53"	4'.00"
K1 F	47"	2'.07"	4'.25"
C1 M	46"	2'.07"	4'.30"

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

\* Nesta competição, as embarcações K4 são absolutas. Todos os atletas competem como Júniores.



## Encontro Nacional de INFANTIS

### PLANO DE ESTÁGIOS

Estágio Número	Estágio	Local	Kayak Masculino	Kayak Feminino	Canoa Masculina	Canoa Feminina
1	20 a 22 SET	A designar - Nacional	10 + 2	10 + 2	5 + 2	2

Pretende-se com este encontro 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.

#### Critérios de seleção:

#### Encontro Nacional

- 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 pelo atleta nas seguintes competições:
  - Campeonato Nacional de Slalom.
  - Taça de Portugal de Slalom
  - Campeonato Nacional de Esperanças Slalom.

	CN Slalom	CN Esperanças	Taça Portugal
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	
(...)		(...)	

- 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 (cano 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.

Mediante 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 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:

- 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.*

---

