



PLANO DE ALTO RENDIMENTO 2026

CICLO 2025-2028

NATAÇÃO ADAPTADA

The logo for the Portuguese Adapted Swimming Federation is located at the bottom center. It features a stylized swimmer in white, with a blue wave-like shape behind it. Below the swimmer, the text 'NATAÇÃO ADAPTADA' is written in a white, sans-serif font.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	4
2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO	5
2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO	5
2.2. REGISTO DOS PRATICANTES	5
2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES	5
2.4. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO	6
2.5. APOIO AOS PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO	6
3. PROJECTO DE PREPARAÇÃO PARALÍMPICA E SURDOLÍMPICA	7
3.1. ACESSO AO PROJETO DE PREPARAÇÃO PARALÍMPICA E ESPERANÇAS PARALÍMPICAS	7
3.2. NÍVEIS E CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO	9
3.3. PLANO DE ATIVIDADES	13
3.4. ACESSO AO PROJETO DE PREPARAÇÃO SURDOLÍMPICA	12
4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO	10
4.1. SELEÇÃO NACIONAL PARALÍMPICA	10
4.1.1. REGISTO NA BASE DE NADADORES DO WORLD PARA SWIMMING	10
4.1.2. COMPETIÇÕES EM PORTUGAL HOMOLOGADAS NO WPS	11
4.1.3. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	11
4.1.4. SINGAPORE 2025 PARA SWIMMING WORLD CHAMPIONSHIPS	12
4.2. SELEÇÃO NACIONAL SURDOLÍMPICA	15
4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	15
4.2.2. JOGOS SURDOLÍMPICOS TÓQUIO 2025	15
4.3. SELEÇÃO NACIONAL DSISO	16
4.3.1. REGISTO NA BASE DE NADADORES DA DSISO	16
4.3.2. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES	17
4.3.3. CAMPEONATO DA EUROPA OPEN DE NATAÇÃO DSISO 2025	17
5. ELEGIBILIDADE DOS TÉCNICOS	18
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19

Nota Prévia do Vice-presidente da FPN

Caros membros da comunidade da Natação Adaptada portuguesa.

O Plano de Alto Rendimento para 2026, é um documento que reafirma o compromisso desta Federação com uma política desportiva exigente, onde a valorização dos atletas, treinadores e equipas técnicas é central para o crescimento da modalidade.

Apresentamos aqui um compromisso com o desenvolvimento sustentado da modalidade, identificando um caminho de rigor e transparência, com definição clara de critérios, que permita acompanhar e potenciar atletas com capacidade para atingir o mais alto nível competitivo. Pretendemos criar condições cada vez mais sólidas para que os nadadores portugueses possam preparar-se de forma rigorosa para a exigências do alto rendimento

Nenhum caminho de sucesso se faz sozinho. Este percurso é construído diariamente pelo trabalho incansável de atletas, treinadores, clubes, associações territoriais e de classe, equipas multidisciplinares, classificadores, dirigentes e famílias, que juntos formam a base sólida sobre a qual se constrói o futuro da natação adaptada portuguesa

A todos eles deixo uma palavra de profundo reconhecimento. São a verdadeira força deste projeto

Acreditamos que este plano será um instrumento fundamental para continuar a elevar o nível da natação adaptada em Portugal e para consolidar a nossa presença nas provas internacionais de referência na Natação Adaptada.

Com ambição, trabalho e união, continuaremos a nadar mais longe

Mário Martins Cardoso
Vice-Presidente da FPN

1.INTRODUÇÃO

Este documento define as linhas orientadoras da disciplina de Natação Adaptada, relativamente ao sistema de Alto Rendimento Desportivo, nomeadamente no que se refere à atividade das Seleções Nacionais das diferentes categorias de deficiência.

No que toca à Seleção Nacional World Para Swimming queremos apoiar o Alto Rendimento e os praticantes integrados no Projeto de Preparação Paralímpica oferecendo condições com vista a conseguirem cumprir os objetivos definidos de forma a maximizar a presença nos Jogos Los Angeles 2028.

De acordo com a formulação, o Comité Paralímpico de Portugal (CPP) delega na FPN a preparação dos nadadores e caberá à sua Direção Técnica a regulação dos Planos de Preparação desenvolvidos pelos treinadores com nadadores integrados. Os treinadores dos nadadores envolvidos são os responsáveis pelo plano individual e propõem quais as ações em que estas se enquadram no plano geral.

Para os nadadores integrados no Projeto de Preparação Surdolímpica este é o primeiro ano do novo ciclo e por isso queremos garantir que os nadadores tenham todas as condições de preparação para que possam recomeçar os trabalhos da melhor forma possível.

Desenvolveremos esforços para continuar a solidificar o trabalho feito até aqui com a Seleção Nacional para Nadadores com Síndrome de Down mantendo uma estreita colaboração com os técnicos dos praticantes envolvidos.

Continuaremos a pugnar por um caminho de rigor e exigência, valorizando as Seleções Nacionais, acreditando na nossa capacidade para atingir as metas a que nos propomos. Naturalmente que este edifício do Alto Rendimento e Seleções Nacionais tem os seus alicerces nos Clubes e, mais concretamente, nos Praticantes, Treinadores e Dirigentes dos mesmos. Esperamos, como sempre tem acontecido, poder contar com todos de modo a sermos capazes de alcançar os exigentes objetivos propostos.

2. REGIME DE ALTO RENDIMENTO

Este sistema enquadra os praticantes que revelem capacidade de obtenção de prestações desportivas de excelência, no panorama desportivo internacional, tratando-se por isso dum sistema extremamente exigente e seletivo.

2.1. CRITÉRIOS DE ACESSO

Os critérios de acesso ao Regime de Alto Rendimento estão definidos no Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de outubro, que determina quais as classificações e resultados desportivos que dão acesso a este sistema, classificando os praticantes em três níveis distintos: nível A, nível B e nível C.

Esta legislação foi complementada com a publicação da Portaria n.º 325/2010, de 16 de junho, que veio definir as competições consideradas como de alto nível, reconhecidas como válidas para a obtenção deste estatuto.

2.2. REGISTO DOS PRATICANTES

Os praticantes desportivos de alto rendimento são inscritos no respetivo registo num de três níveis.

2.3. INSCRIÇÃO DOS PRATICANTES

A inscrição dos praticantes desportivos no respetivo registo processa-se da seguinte forma:

- O praticante realiza a classificação ou resultado que lhe permite a integração.
- **O treinador ou o Clube** no qual o praticante se encontra filiado envia a ficha do praticante desportivo de Alto Rendimento devidamente preenchida para a FPN.
- A FPN propõe o praticante ao Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), para validação do mesmo.
- Após validação por parte do IPDJ, este envia para a FPN o Contrato entre o praticante, o IPDJ, e a FPN.

- A FPN envia o contrato ao praticante, que deverá assinar e rubricar em todas as páginas, e reenvia à FPN, para esta devolver ao IPDJ.
- O IPDJ procede ao registo efetivo e emite a declaração de registo do praticante em Alto Rendimento.

2.4. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO

Nível A

- Tenham obtido classificação não inferior ao 8º lugar em Jogos Paralímpicos ou Surdolímpicos.
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3º lugar no Campeonato do Mundo ou Campeonato da Europa desde que correspondam ao 1º terço da tabela no escalão absoluto.

Nível B

- Tenham obtido classificação entre 4º e 6º lugar em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, no escalão absoluto, desde que correspondam ao 1º terço da tabela no escalão absoluto.
- Tenham obtido classificação não inferior ao 3º lugar em Campeonatos do Mundo ou Campeonatos da Europa, no escalão imediatamente inferior ao absoluto, desde que correspondam ao 1º terço da tabela no escalão absoluto.
- Tenham obtido qualificação para os Jogos Paralímpicos ou Surdolímpicos.

Nível C

- Tenham obtido resultados desportivos que lhes permitam a integração no Programa de Preparação Paralímpica, Surdolímpica, Esperanças Paralímpicas e Surdolímpicas.

2.5. APOIO AOS PRATICANTES EM REGIME DE ALTO RENDIMENTO

São considerados os seguintes benefícios financeiros, para os nadadores ou respetivos clubes integrados no Regime de Alto Rendimento:

- Isenção de taxas de inscrição nas provas individuais dos Campeonatos Nacionais.
- Apoio à participação de nadadores em Regime de Alto Rendimento em Competições Internacionais mediante disponibilidade financeira.

3. PROJECTO DE PREPARAÇÃO PARALÍMPICA E SURDOLÍMPICA

3.1. ACESSO AO PROJETO DE PREPARAÇÃO PARALÍMPICA

Serão propostos para integrar o Projeto de Preparação Paralímpica os nadadores que consigam atingir um critério conforme tabela abaixo, que consta no Regulamento de Preparação Paralímpica LA 2028.

Nível	J. Paralímpicos	Camp. Mundo*	Camp. Europa*
Medalhado	1º, 2º e 3º lugar	1º, 2º e 3º lugar	
Top Elite	4º e 5º lugar	4º e 5º lugar desde que nos primeiros 2/3 dos atletas em competição	1º lugar
Elite	6º, 7º e 8º lugar	6º, 7º e 8º lugar, desde que nos primeiros 2/3 dos atletas em competição	2º, 3º, 4º e 5º lugar desde que nos primeiros 2/3 dos atletas em competição.
Qualificação		Marca de qualificação, posição de ranking qualificável ou outro critério definido pelo CPP/Federação em função da modalidade e das condições específicas de qualificação para os JP.	6º, 7º e 8º lugar desde que nos primeiros 2/3 dos atletas em competição. Marca de qualificação, posição de ranking qualificável ou outro critério definido pelo CPP/Federação em função da modalidade e das condições específicas de qualificação para os JP.

Igualmente, serão propostos ao nível “Qualificação” nadadores que atinjam o mínimo “MQS” de acordo com a tabela seguinte, em competição homologada pelo World Para Swimming e após ter o estatuto de classificado a nível internacional.

Tabela de Mínimos de Acesso

Provas	Classe	Mascullinos		Femininos	
		MQS	MET	MQS	MET
50m Livres	S3	00:54.92	00:59.22	N/A	N/A
	S4	00:40.63	00:43.24	00:44.50	00:49.93
	S5	00:35.15	00:35.96	N/A	N/A
	S6	N/A	N/A	00:35.69	00:37.63
	S7	00:29.48	00:31.76	N/A	N/A
	S8	N/A	N/A	00:33.03	00:34.48
	S9	00:26.29	00:26.62	N/A	N/A
	S10	00:25.49	00:25.72	00:28.88	00:29.41
	S11	00:27.69	00:28.25	00:33.13	00:34.99
S13	00:24.96	00:25.34	00:28.57	00:29.07	
100m Livres	S3	N/A	N/A	02:37.18	04:30.36
	S4	01:33.79	01:38.42	N/A	N/A
	S5	01:18.77	01:20.46	01:32.01	01:40.09
	S6	01:09.34	01:11.35	N/A	N/A
	S7	N/A	N/A	01:16.07	01:18.69
	S8	01:00.72	01:01.61	N/A	N/A
	S9	N/A	N/A	01:04.77	01:05.87
	S10	00:55.75	00:56.30	01:03.43	01:04.43
	S11	N/A	N/A	01:13.90	01:15.54
S12	00:56.97	00:58.29	01:05.79	01:08.42	
200m Livres	S2	05:00.25	05:52.51	N/A	N/A
	S3	04:10.92	04:39.21	N/A	N/A
	S4	03:20.72	03:31.99	N/A	N/A
	S5	02:56.38	03:02.47	03:29.29	04:02.64
	S14	01:57.95	02:00.54	02:15.56	02:17.89
400m Livres	S6	05:27.37	05:31.35	05:54.31	06:01.73
	S7	05:05.24	05:17.73	05:38.52	06:00.00
	S8	04:43.89	04:51.00	05:21.86	05:44.21
	S9	04:26.93	04:28.23	04:56.28	05:05.75
	S10	N/A	N/A	04:58.86	05:02.46
	S11	05:04.43	05:22.96	05:50.35	07:44.46
	S13	04:31.59	04:37.10	04:58.07	05:44.28
50m Costas	S1	01:53.32	01:53.32	N/A	N/A
	S2	01:09.31	01:30.58	01:55.28	01:55.28
	S3	00:56.99	01:00.49	01:13.49	02:09.11
	S4	00:49.22	00:52.01	00:54.97	01:02.11
	S5	00:39.38	00:41.79	00:48.96	00:53.88
100m Costas	S1	04:05.98	04:05.98	N/A	N/A
	S2	02:28.15	03:16.21	03:54.95	03:54.95
	S6	01:21.53	01:23.70	01:30.43	01:35.53
	S7	01:15.74	01:20.26	N/A	N/A
	S8	01:10.91	01:14.35	01:24.91	01:27.32

	S9	01:06.30	01:07.60	01:16.48	01:19.85
	S10	01:04.00	01:05.79	01:14.43	01:16.22
	S11	01:12.94	01:15.63	01:24.68	01:30.38
	S12	01:09.02	01:13.72	01:20.50	01:28.73
	S13	01:03.28	01:06.22	01:12.66	01:17.17
	S14	01:02.06	01:03.07	01:12.27	01:13.93
50m Bruços	SB2	01:24.25	01:42.78	N/A	N/A
	SB3	00:55.77	00:58.06	01:07.05	01:10.97
100m Bruços	SB4	01:56.83	02:00.75	02:20.91	02:51.00
	SB5	01:42.49	01:46.05	02:01.79	02:11.48
	SB6	01:25.36	01:27.84	01:42.59	01:50.45
	SB7	N/A	N/A	01:43.34	01:47.16
	SB8	01:14.84	01:18.71	01:28.79	01:31.61
	SB9	01:12.19	01:14.06	01:22.51	01:25.25
	SB11	01:24.11	01:28.09	01:34.52	01:45.81
	SB12	N/A	N/A	01:29.41	01:38.06
	SB13	01:11.90	01:17.13	01:23.39	01:27.57
	SB14	01:08.69	01:10.03	01:23.30	01:25.29
50m Mariposa	S5	00:37.61	00:38.77	00:51.52	00:57.92
	S6	00:33.22	00:34.46	00:40.20	00:40.96
	S7	00:32.50	00:34.08	00:38.23	00:40.45
100m Mariposa	S8	01:05.27	01:07.01	01:26.93	01:34.00
	S9	01:02.53	01:03.48	01:12.53	01:14.85
	S10	00:59.48	01:01.71	01:13.42	01:19.75
	S11	01:10.30	01:17.12	N/A	N/A
	S12	01:01.95	01:04.21	N/A	N/A
	S13	01:00.04	01:02.12	01:12.61	01:17.25
	S14	00:58.32	00:58.74	01:10.45	01:11.70
150m Estilos	SM3	03:44.30	04:42.88	N/A	N/A
	SM4	02:50.06	02:59.45	03:08.62	03:42.83
200m Estilos	SM5	N/A	N/A	04:47.34	05:15.98
	SM6	02:55.12	03:06.56	03:15.14	03:28.28
	SM7	02:45.82	02:54.49	03:12.14	03:32.77
	SM8	02:31.87	02:39.65	03:03.77	03:12.83
	SM9	02:24.20	02:25.74	02:40.96	02:46.65
	SM10	02:23.17	02:25.37	02:40.02	02:45.38
	SM11	02:40.33	02:49.86	03:03.89	03:15.69
	SM13	02:19.54	02:22.95	02:39.83	02:44.50
	SM14	02:14.06	02:16.61	02:36.45	02:38.42

3.2. ACESSO AO PROJETO DE ESPERANÇAS PARALÍMPICAS

Serão propostos ao Projeto de Esperanças Paralímpicas nadadores que atinjam o mínimo “MET” de acordo com a tabela acima em competição homologada pelo World Para Swimming e após ter o estatuto de classificado a nível internacional.

Ainda, serão ser propostos os nadadores com 20 anos ou menos, com estatuto de classificado internacional, que tenham atingido um tempo “NEW MET” conforme tabela baixo em competição homologada pelo World Para Swimming.

Tabela Sub 20

		Masculinos	Femininos
<i>Provas</i>	<i>Classe</i>	<i>MJO</i>	<i>MJO</i>
50 Livres	S3	01:02,77	N/A
	S4	00:45,83	00:52,93
	S5	00:37,76	N/A
	S6	N/A	00:39,51
	S7	00:33,35	N/A
	S8	N/A	00:35,86
	S9	00:27,68	N/A
	S10	00:26,75	00:30,59
	S11	00:29,38	00:36,39
	S13	00:26,35	00:30,23
100 Livres	S3	N/A	04:46,58
	S4	01:44,33	N/A
	S5	01:24,48	01:45,09
	S6	01:14,92	N/A
	S7	N/A	01:22,62
	S8	01:04,07	N/A
	S9	N/A	01:08,50
	S10	00:58,55	01:07,01
	S11	N/A	01:18,56
	S12	01:00,62	01:11,16
200 Livres	S2	06:13,66	N/A
	S3	04:55,96	N/A
	S4	03:44,71	N/A
	S5	03:11,59	04:14,77
	S14	02:05,36	02:23,41
400 Livres	S6	05:47,92	06:19,82
	S7	05:33,62	06:18,00
	S8	05:02,64	05:57,98

	S9	04:38,96	05:17,98
	S10	N/A	05:14,56
	S11	05:35,88	08:03,04
	S13	04:48,18	05:58,05
50 Costas	S1	02:00,12	N/A
	S2	01:36,01	02:02,20
	S3	01:04,12	02:16,86
	S4	00:55,13	01:05,84
	S5	00:43,88	00:56,57
100 Costas	S1	04:20,74	N/A
	S2	03:27,98	04:09,05
	S6	01:27,88	01:40,31
	S7	01:24,27	N/A
	S8	01:17,32	01:30,81
	S9	01:10,30	01:23,04
	S10	01:08,42	01:19,27
	S11	01:18,66	01:34,00
	S12	01:16,66	01:32,28
	S13	01:08,87	01:20,26
S14	01:05,59	01:16,89	
50 Bruços	SB2	01:48,95	N/A
	SB3	01:01,54	01:15,23
100 Bruços	SB4	02:07,99	03:01,26
	SB5	01:51,35	02:18,05
	SB6	01:32,23	01:55,97
	SB7	N/A	01:52,52
	SB8	01:21,86	01:35,27
	SB9	01:17,02	01:28,66
	SB11	01:31,61	01:50,04
	SB12	N/A	01:41,98
	SB13	01:20,22	01:31,07
	SB14	01:12,83	01:28,70
50 Mariposa	S5	00:40,71	01:00,82
	S6	00:36,18	00:43,01
	S7	00:35,78	00:42,47
100 Mariposa	S8	01:09,69	01:37,76
	S9	01:06,02	01:17,84
	S10	01:04,18	01:22,94
	S11	01:20,20	N/A
	S12	01:06,78	N/A
	S13	01:04,60	01:20,34
	S14	01:01,09	01:14,57
	SM3	04:59,85	N/A

150 Estilos	SM4	03:10,22	03:56,20
	SM 5	N/A	05:31,78
200 Estilos	SM 6	03:15,89	03:38,69
	SM 7	03:03,21	03:43,41
	SM 8	02:46,04	03:20,54
	SM 9	02:31,57	02:53,32
	SM 10	02:31,18	02:52,00
	SM 11	02:56,65	03:23,52
	SM 13	02:28,67	02:51,08
	SM 14	02:22,07	03:47,16

3.3. ACESSO AO PROJETO DE PREPARAÇÃO SURDOLÍMPICA

Serão propostos para integrar o Projeto de Preparação Surdolímpica os nadadores que consigam atingir um critério conforme tabela abaixo, que consta no Regulamento de Preparação Surdolímpica Atenas 2029.

Nível	J. Surdolímpicos	Camp. Mundo*	Camp. Europa*
Medalhado	1º, 2º e 3º lugar	1º, 2º e 3º lugar	
Top Elite	4º e 5º lugar	4º e 5º lugar desde que nos primeiros 2/3 dos atletas em competição	1º lugar
Elite	6º, 7º e 8º lugar	6º, 7º e 8º lugar, desde que nos primeiros 2/3 dos atletas em competição	2º, 3º, 4º e 5º lugar desde que nos primeiros 2/3 dos atletas em competição.
Qualificação		Marca de qualificação, posição de ranking qualificável ou outro critério definido pelo CPP/Federação em função da modalidade e das condições específicas de qualificação para os JS.	6º, 7º e 8º lugar no Campeonato da Europa desde que nos primeiros 2/3 dos atletas em competição. Marca de qualificação, posição de ranking qualificável ou outro critério definido pelo CPP/Federação em função da modalidade e das condições específicas de qualificação para os JS.

Igualmente, serão propostos ao nível “Qualificação” nadadores que atinjam o mínimo “MQS” de acordo com a tabela seguinte, em competição homologada e após ter o estatuto de classificado a nível internacional.

Tabela de Acesso Qualificação – 2026

Provas	Mínimos de Acesso	
	<i>Masculinos</i>	<i>Femininos</i>
50m Livres	00:25,60	00:30,01
100m Livres	00:56,61	01:06,76
200m Livres	02:05,13	02:25,61
400m Livres	04:35,81	05:14,97
800m Livres	09:36,63	11:00,00
1500m Livres	18:22,65	21:03,11
50m Costas	00:33,22	00:37,10
100m Costas	01:11,76	01:17,65
200m Costas	02:36,11	02:52,51
50m Bruços	00:32,86	00:40,92
100m Bruços	01:16,80	01:24,82
200m Bruços	02:45,40	03:04,09
50m Mariposa	00:27,60	00:33,28
100m Mariposa	01:02,01	01:14,41
200m Mariposa	02:33,33	02:47,76
200m Estilos	02:27,48	02:45,37
400m Estilos	05:15,65	06:08,83

3.4. PLANO DE ATIVIDADES

Os treinadores integrados nestes projetos deverão entregar até dia 30 de outubro a proposta de plano de atividades para o ano de 2027, cabendo à FPN a elaboração da proposta de orçamentação do mesmo.

4. PLANO DE ALTO RENDIMENTO

No presente documento estão definidos os critérios referenciais de seleção para as competições onde a FPN irá participar, em representação nacional, com abrangência a todas as categorias de deficiência.

Para além dos critérios definidos, em situações de carácter excepcional relacionadas com o desempenho dos praticantes em cada momento específico, as características intrínsecas a cada competição, ou o percurso recente aliado às perspetivas de evolução bem como à postura revelada pelos praticantes, poderá a Direção Técnica Nacional ampliar ou restringir os critérios definidos neste documento.

Para cada uma das atividades previstas, compete à FPN avaliar e selecionar os praticantes a integrar, tendo como base os referenciais mencionados e os critérios específicos de acesso a cada atividade. Os critérios de acesso a cada atividade estão perfeitamente balizados, de modo que todos os potenciais candidatos possam planear a sua preparação focada na obtenção dos objetivos desportivos definidos pela FPN.

Em função das necessidades individuais dos praticantes que revelem prestações desportivas de elevado nível, existe abertura para ajustar e complementar este plano com base em propostas bem definidas e justificadas, efetuadas atempadamente e numa lógica que não desvirtue a estrutura apresentada.

Naturalmente que esta disponibilidade estará sempre condicionada pela possibilidade de enquadramento económico-financeiro e pelo retorno espetável das mesmas, sendo alvo de análise caso a caso e em cada momento temporal.

4.1. SELEÇÃO NACIONAL PARALÍMPICA

4.1.1. REGISTO NA BASE DE NADADORES DO WORLD PARA SWIMMING

Em 2026 serão inscritos na base de nadadores do World Para Swimming os seguintes:

- Nadadores que tenham obtido MQS para o Campeonato do Mundo de Natação Adaptada Singapura 2025 em provas integrantes do Programa Paralímpico Paris 2024.

- Poderão ainda ser inscritos nadadores propostos pela Direção Técnica Nacional que apresentem resultado de relevo.

Exceção a isto serão os casos de nadadores que, por iniciativa de outros, queiram participar num processo de classificação ou prova internacional.

4.1.2. COMPETIÇÕES EM PORTUGAL HOMOLOGADAS NO WPS

Para efeitos de obtenção de mínimos de qualificação serão consideradas quaisquer competições internacionais que os nadadores participem dentro do período temporal elegível desde que homologadas pelo World Para Swimming e a nível nacional serão homologadas as seguintes competições:

1. Open de Natação Adaptada ANC – 14.12 – Coimbra.
2. Campeonato Nacional de Inverno de Natação Adaptada – 14 e 15.03 – Vila Franca de Xira.
3. Torneio Cidade do Porto – 21 e 22.03 – Campanhã.
4. Campeonato Nacional Absolutos Open – 28 a 31.03 – Coimbra.
5. IV Troféu Baptista Pereira – 16 e 17.05 – Vila Franca de Xira.
6. Campeonato Nacional de Verão de Natação Adaptada – 20. e 21.06 – Rio Maior.

** Os nadadores com deficiência poderão integrar os Campeonatos Nacionais de Natação Pura Desportiva, por convite, tendo em conta as seguintes premissas:*

- *Tenham obtido mínimos para os Jogos Paralímpicos / Surdolímpicos.*
- *Nadadores com referências próximas destes mínimos.*
- *Outras situações a analisar.*

4.1.3. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2026, da Seleção Nacional World Para Swimming, é apresentado no quadro seguinte.

AÇÃO	Categoria	Data	Local
Torneio Nacional de Natação Adaptada	World Para Swimming	10 e 11/01	Ponte de Sor, Portugal
C. Nacional de Inverno de Natação Adaptada	World Para Swimming	14 e 15/03	Vila Franca de Xira Portugal

AÇÃO	Categoria	Data	Local
C. Nacional de Verão de Natação Adaptada	World Para Swimming	20 e 21/06	Rio Maior, Portugal
Campeonato da Europa WPS 2026	World Para Swimming	A definir	A definir

4.1.4. EUROPEAN PARA SWIMMING WORLD CHAMPIONSHIP

1. Condições de Participação

- O Campeonato da Europa destina-se às categorias de deficiência motora, paralisia cerebral, visual e intelectual.
- O praticante tem de estar filiado na FPN para a presente época e ter uma licença ativa do World Para Swimming para o ano de 2026.
- No que toca à sua classificação desportiva, o praticante tem que ter um estatuto “*review em 2026 ou após*” ou “*confirmed*” certificado pelo World Para Swimming.

2. Elegibilidade dos Praticantes

- São elegíveis para este evento os praticantes que cumpram as condições de participação anteriormente mencionadas e que tenham obtido obrigatoriamente um mínimo de qualificação, de acordo com a tabela no ponto 3, numa competição homologada pelo World Para Swimming, em piscina de 50 metros, entre 1 de janeiro de 2025 e 30 de junho de 2026.

3. Critérios de Seleção

Serão selecionados os nadadores que obedeçam as condições indicadas nos pontos 1. e 2. e que cumpram os seguintes critérios:

- 1) Nadadores que, à data da convocatória, integrem o Projeto de Preparação Paralímpica Los Angeles 2028 ou Projeto de Preparação Esperanças Paralímpicas.
- 2) Para além dos nadadores mencionados na alínea 1, de entre todos os nadadores que venham a obter um tempo MQS de acordo com a tabela do ponto 3, em provas do Programa Paralímpico Paris 2024, e que respeitem o mencionado no ponto 1. e 2. deste ponto, integrará a Seleção ao Campeonato da Europa um nadador(a) que à data de fecho do período para

realização de mínimos estiver melhor classificado no ranking de apuramento (disponível no site da World Para Swimming).

Em caso de empate, será selecionado o nadador(a) mais novo.

Tabela de Mínimos de Acesso

Provas	Classe	Masculino	Feminino
50 Livres	S3	00:58,40	01:16,12
	S4	00:44,60	00:56,14
	S5	00:37,60	00:45,65
	S6	00:33,15	00:37,54
	S7	00:31,52	00:36,92
	S8	00:29,27	00:34,68
	S9	00:26,56	00:30,70
	S10	00:26,06	00:30,30
	S11	00:28,58	00:33,43
	S12	00:26,06	00:32,12
	S13	00:25,65	00:29,79
100 Livres	S3	02:08,65	02:38,83
	S4	01:39,50	02:08,03
	S5	01:22,50	01:36,51
	S6	01:12,83	01:24,46
	S7	01:10,07	01:19,36
	S8	01:03,14	01:17,72
	S9	00:59,19	01:06,56
	S10	00:56,86	01:04,03
	S11	01:04,64	01:14,54
	S12	00:58,58	01:10,50
	S13	00:56,56	01:06,96
200 Livres	S2	08:04,10	
	S3	04:26,36	
	S4	03:33,00	
	S5	03:01,38	03:26,10
	S14	02:00,19	02:17,97
400 Livres	S6	05:47,82	06:14,14
	S7	05:22,83	06:04,34
	S8	04:49,17	05:46,19
	S9	04:38,15	05:04,72
	S10	04:38,56	04:59,06
	S11	05:26,13	06:15,01
	S13	04:40,78	06:00,67
50 Costas	S1	01:43,00	
	S2	01:48,15	02:07,41

	S3		01:01,80		01:29,51
	S4		00:52,53		01:06,54
	S5		00:43,05		00:51,50
100 Costas	S1		03:36,30		
	S2		03:35,27		04:22,65
	S6		01:25,37		01:36,90
	S7		01:21,91		01:41,18
	S8		01:14,46		01:29,15
	S9		01:08,28		01:18,78
	S10		01:06,46		01:15,95
	S11		01:16,46		01:27,67
	S12		01:11,00		01:31,71
	S13		01:06,88		01:19,18
	S14		01:03,63		01:13,23
50 Bruços	SB2		01:37,85		02:34,50
	SB3		01:01,90		01:13,44
100 Bruços	SB4		02:04,42		02:28,53
	SB5		01:48,15		02:09,47
	SB6		01:31,80		01:51,49
	SB7		01:33,84		01:49,14
	SB8		01:20,38		01:33,33
	SB9		01:13,53		01:26,76
	SB11		01:26,35		01:40,39
	SB12		01:21,31		01:36,56
	SB13		01:15,35		01:41,00
SB14		01:11,00		01:23,93	
50 Mariposa	S5		00:40,17		00:57,99
	S6		00:35,19		00:43,15
	S7		00:34,17		00:41,92
100 Mariposa	S8		01:08,44		01:26,80
	S9		01:04,14		01:14,74
	S10		01:02,33		01:13,63
	S11		01:17,97		
	S12		01:03,43		
	S13		01:02,82		01:22,82
	S14		00:59,39		01:10,70
150 Estilos	SM3		04:04,11		
	SM4		03:06,64		03:59,37
200 Estilos	SM 5		03:43,28		04:17,96
	SM 6		03:00,54		03:34,00
	SM 7		02:58,50		03:31,45
	SM 8		02:38,81		03:08,60
	SM 9		02:28,17		02:48,47

	SM 10		02:25,04		02:45,13
	SM 11		02:44,63		03:23,41
	SM 13		02:24,43		02:53,92
	SM 14		02:18,07		02:38,57

4.2. SELEÇÃO NACIONAL SURDOLÍMPICA

Os critérios de integração de nadadores no plano de preparação da Seleção Nacional Surdolímpica estarão associados aos seguintes referenciais:

- Marcas de acesso ao nível Surdolímpico.
- Registo no Regime de Alto Rendimento.
- Previsibilidade de seleção para provas individuais nos Campeonatos do Mundo e da Europa.
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um praticante no Regime de Alto Rendimento.
- Disponibilidade no cumprimento total do plano.
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.

4.2.1. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2026, da Seleção Nacional Surdolímpica está apresentado no quadro seguinte.

AÇÃO	Categoria	Data	Local
Torneio Nacional de Natação Adaptada	Surdolímpicos	10 e 11/01	Ponte de Sor, Portugal
C. Nacional de Inverno de Natação Adaptada	Surdolímpicos	14 e 15/03	Vila Franca de Xira Portugal
C. Nacional de Verão de Natação Adaptada	Surdolímpicos	20 e 21/06	Rio Maior, Portugal
Campeonato da Europa EDSO	Surdolímpicos	25 a 31/10	Freiburg, Alemanha

4.2.2. CAMPEONATO DA EUROPA EDSO 2026

1. Condições de Participação

- Esta competição destina-se exclusivamente à categoria de deficiência auditiva.
- O praticante tem de estar filiado na FPN para a presente época.

2. Critérios de Seleção

Serão selecionados para esta competição os nadadores que integrem o Projeto de Preparação Surdolímpica 2029 à data do fecho da Seleção.

4.3. SELEÇÃO NACIONAL DSISO

Os critérios de integração de nadadores no plano de preparação da Seleção Nacional DSISO estarão associados aos seguintes referenciais:

- Previsibilidade de seleção para provas individuais nos Campeonatos do Mundo e da Europa.
- Registo no Regime de Alto Rendimento.
- Aceitação e cumprimento dos direitos e deveres inerentes a um praticante no Regime de Alto Rendimento.
- Disponibilidade no cumprimento total do plano.
- Postura desportiva e social condizente com a responsabilidade de representar Portugal.
- Para o ciclo paralímpico 2024-2028, o acesso à competição de referência da época será condicionado à realização dos mínimos constantes nas tabelas publicadas pela Federação Portuguesa de Natação em cada época.

4.3.1. REGISTO NA BASE DE NADADORES DA DSISO

Serão inscritos/renovados na base de nadadores da DSISO todos os nadadores que sejam convocados para o Campeonato do Mundo 2026.

4.3.2. CALENDÁRIO DE ATIVIDADES

O calendário de atividades de âmbito nacional e internacional para 2026, da Seleção Nacional DSISO, está apresentado no quadro seguinte.

AÇÃO	Categoria	Data	Local
Torneio Nacional de Natação Adaptada	DSISO	10 e 11/01	Ponte de Sor, Portugal
C. Nacional de Inverno de Natação Adaptada	DSISO	14 e 15/03	Vila Franca de Xira Portugal
C. Nacional de Verão de Natação Adaptada	DSISO	20 e 21/06	Rio Maior, Portugal
Estágio de Preparação	DSISO	03 a 05/10	Rio Maior, Portugal
Campeonato do Mundo DSISO	DSISO	30/10 a 07/11	Albufeira, Portugal

4.3.3. CAMPEONATO DO MUNDO DE NATAÇÃO DSISO 2026

1. Condições de Participação

- Este Campeonato do Mundo destina-se exclusivamente à categoria de deficiência intelectual – síndrome de down.
- O praticante tem de estar filiado na FPN para a presente época e ter uma licença ativa na DSISO.

2. Elegibilidade dos Praticantes

- São elegíveis para este evento os praticantes que tenham obtido obrigatoriamente um mínimo de qualificação, de acordo com a tabela publicada pela DSISO, numa competição homologada pela FPN, com cronometragem eletrónica, em piscina de 25 metros, entre 1 de setembro de 2025 e 30 de junho de 2026.

3. Critérios de Seleção

Serão selecionados para esta competição:

- Serão selecionados para esta competição todos os nadadores que cumpram um mínimo A FPN de acordo a tabela abaixo.

- Além destes poderão ainda ser selecionados os que obtenham mínimo B FPN, desde que o número total de nadadores que componham a Seleção não ultrapasse os 10 nadadores com síndrome de down e 1 com mosaicismo.
- Se o número de nadadores qualificados com o mínimo B exceder a quota definida anteriormente, serão selecionados os nadadores com a menor distância percentual ao recorde do mundo na sua melhor prova com mínimo.
- Os nadadores que integrem a Seleção Nacional podem inscrever-se no máximo de 6 provas individuais na competição desde que tenha obtido um mínimo DSISO nas mesmas.

Minimos de Acesso

Provas	Masculino		Feminino		Feminino Mosaico	
	Min - A FPN	Min - B FPN	Min- A FPN	Min - B FPN	Min- A FPN	Min - B FPN
50 Livres	00:31,50	00:33,00	00:43,50	00:45,68	00:40,50	00:42,53
100 Livres	01:11,00	01:14,00	01:36,00	01:40,80	01:30,00	01:34,50
200 Livres	02:40,00	02:48,00	03:30,00	03:40,50	03:08,00	03:17,40
400 Livres	05:42,00	05:59,00	07:00,00	07:21,00	06:33,00	06:52,65
800 Livres	12:25,50	13:02,00	14:32,00	15:15,60	13:43,00	14:24,15
1500 Livres	23:31,00	24:41,00	27:29,50	28:51,98	26:21,00	27:40,05
50 Costas	00:40,00	00:42,00	00:49,00	00:51,45	00:47,00	00:49,35
100 Costas	01:28,00	01:32,00	01:46,00	01:51,30	01:41,50	01:46,57
200 Costas	03:10,00	03:19,50	03:43,50	03:54,68	03:34,00	03:44,70
50 Bruços	00:44,50	00:47,00	00:51,50	00:54,07	00:50,50	00:53,03
100 Bruços	01:35,00	01:39,00	01:49,50	01:54,98	01:50,50	01:56,03
200 Bruços	03:20,00	03:30,00	03:50,50	04:02,03	04:00,00	04:12,00
50 Mariposa	00:33,50	00:35,00	00:45,00	00:47,25	00:47,00	00:49,35
100 Mariposa	01:15,00	01:19,00	01:45,50	01:50,77	01:43,00	01:48,15
200 Mariposa	03:18,00	03:27,00	03:58,50	04:10,42	04:25,00	04:38,25
100 Estilos	01:21,00	01:25,00	01:47,50	01:52,87	01:39,00	01:43,95
200 Estilos	03:03,00	03:32,00	03:44,50	03:55,73	03:35,00	03:45,75
400 Estilos	06:39,00	06:58,00	07:50,50	08:14,02	07:20,05	07:42,05

5. ELEGIBILIDADE DOS TÉCNICOS

O acompanhamento das seleções nacionais será feito pelos técnicos da Federação Portuguesa de Natação.

O convite a outros técnicos e treinadores com atletas integrados na seleção será feito de acordo com critérios oportunamente definidos, de acordo com o interesse da seleção.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A FPN para além de preocupações de natureza desportiva entende a importância de condutas de excelência como algo que deve nortear a presença de nadadores nas Seleções Nacionais, e o exemplo que dão à sociedade desportiva em geral, e aos jovens nadadores em particular.

Representar Portugal deverá ser sempre um motivo de orgulho, acima de qualquer interesse particular. Desse modo, todo e qualquer impedimento para cumprir alguma das atividades englobadas neste plano deve ser alvo de comunicação atempada ao Departamento Técnico da FPN, na qual constem os motivos desse impedimento. Do cumprimento desta informação aliado à pertinência dos motivos apontados dependerá a continuidade de integração dos praticantes em futuras ações.

Terminamos com os votos de um excelente ano de trabalho que conduza a disciplina à obtenção de resultados desportivos de excelência.
