



POLÍTICA DESPORTIVA
ENQUADRAMENTO TERRITORIAL
Natação Pura
Época 2025-2026

DT-FPN (Atualização – VERSÃO SETEMBRO 2025)

ÍNDICE

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE.....	3
1. INTRODUÇÃO	4
2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO.....	4
3. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO	4
3.1. CATEGORIAS.....	4
3.2. NÍVEIS DE COMPETIÇÃO	5
3.3. CALENDÁRIO DESPORTIVO	5
3.4. QUADRO RESUMO DAS AÇÕES	5
4. PROGRAMAS	7
4.1. ESCOLAS DE NATAÇÃO.....	7
4.2. CADETES C.....	7
4.3. CADETES B E A.....	8
4.4. INFANTIS.....	9
4.5. JUVENIS	9
4.6. JUNIORES E SENIORES	10
5. ESTÁGIOS DE CAPACITAÇÃO	11
5.1. ESTÁGIOS DE CADETES.....	11
5.1.1. PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO DOS ESTÁGIO DE CADETES.....	12
5.2. ESTÁGIOS DE INFANTIS.....	12
5.2.1. PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO DOS ESTÁGIO DE INFANTIS	13
5.3. FPN: ESTÁGIOS DE INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES	14
6. DISPOSIÇÕES FINAIS.....	15
ANEXO 1 – FATOS DESPORTIVOS.....	16
ANEXO 2 – AVALIAÇÕES – ESTÁGIOS DE CADETES	17
ANEXO 3 – AVALIAÇÕES – ESTÁGIOS DE INFANTIS.....	26

NOTA PRÉVIA DO PRESIDENTE

Caros membros da comunidade da natação portuguesa,

O presente documento delinea a Política Desportiva para a Natação Pura no ciclo 2025-2028, enquadrando-se no compromisso da Federação Portuguesa de Natação (FPN) com a promoção da excelência desportiva e o desenvolvimento estruturado da modalidade.

Este documento surge como resultado de um processo de consulta com os diversos intervenientes da natação e das alterações introduzidas no calendário nacional de competições. Pretende-se, assim, redefinir o quadro de atividades das Associações Territoriais (AT) em consonância com a política desportiva nacional, abrangendo a formação de recursos humanos (técnicos e outros agentes), a capacitação técnica dos nadadores (através de estágios e avaliações) e a organização do quadro competitivo.

O documento procura dar continuidade ao trabalho desenvolvido nas épocas anteriores, introduzindo ajustes pontuais decorrentes da avaliação realizada e das propostas definidas em conjunto com as Comissões Técnicas e as AT. O enquadramento financeiro desta política, previamente discutido com as AT, está integrado no sistema de apoio financeiro a estas entidades, no que respeita ao quadro competitivo, à capacitação técnica e ao plano anual de formação de recursos humanos.

É reiterada a importância das AT e o papel fundamental dos Diretores Técnicos Territoriais (DTT) na implementação da Política Desportiva da FPN e na articulação com a Direção Técnica Nacional. Salienta-se o trabalho desenvolvido nos escalões pré-juniores, com o envolvimento ativo dos DTT nas atividades territoriais, interterritoriais e zonais, bem como nas iniciativas de âmbito nacional. Reforça-se, ainda, o contributo dos DTT nas ações da Comissão Técnica dos Programas Desportivos da FPN.

O documento estrutura-se em torno das seguintes áreas de intervenção: formação de quadros técnicos, capacitação técnica de praticantes e rendimento/quadro competitivo, definindo os níveis de integração por categorias, níveis de competição, calendário desportivo e um quadro resumo das ações. Apresenta, ainda, os programas para cada escalão (Escolas de Natação a Seniores) e as diretrizes para os Estágios de Capacitação Técnica.

Com determinação e confiança,

Miguel Maria Horta e Costa Arrobas da Silva
Presidente da Federação Portuguesa de Natação

1. INTRODUÇÃO

Este documento surge na sequência das reuniões efetuadas entre os principais agentes da modalidade e das alterações promovidas no calendário nacional. Decorre ainda da necessidade de redefinir o quadro de atividades das associações territoriais em estrita coerência com a política desportiva nacional, a três níveis fundamentais:

- i) formação de recursos humanos (técnicos e outros agentes);
- ii) capacitação técnica de nadadores (estágios e avaliações);
- iii) quadro competitivo.

Ao mesmo tempo, procura dar sequência às atividades desenvolvidas nas épocas anteriores, inserindo algumas alterações pontuais em função da avaliação efetuada e das propostas definidas com as comissões técnicas e as Associações Territoriais.

O enquadramento financeiro desta política, já discutido com as Associações Territoriais, está integrado na matriz de apoio financeiro às mesmas para os níveis relativos ao quadro competitivo e capacitação técnica, bem como ao nível do plano anual de formação de recursos humanos.

Destaca-se mais uma vez a importância das Associações Territoriais e o papel essencial dos Diretores Técnicos Territoriais na implementação da Política Desportiva da FPN e na ligação com a Direção Técnica Nacional. Neste âmbito, realce para o trabalho que se tem vindo a efetuar nos escalões pré-juniões, com os Diretores Técnicos Territoriais a estarem claramente envolvidos nas atividades propostas, quer de âmbito territorial, interterritorial e zonal, quer de âmbito nacional. Reforçamos ainda a importância dos Diretores Técnicos Territoriais, com a sua participação e contributos em todas as ações que decorrem da Comissão Técnica dos Programas Desportivos da FPN.

2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

- a) Formação de quadros técnicos
- b) Capacitação técnica de praticantes
- c) Rendimento/quadro competitivo

3. NÍVEIS DE INTEGRAÇÃO

3.1. CATEGORIAS

CATEGORIAS	MASCULINOS	FEMININOS
Escolas de Natação	Sem limite de idade	Sem limite de idade
Cadetes C	9 anos e + novos	9 anos e + novos
Cadetes B	10,11 anos	10,11 anos
Cadetes A	12 anos	12 anos
Infantis B	13 anos	13 anos
Infantis A	14 anos	14 anos
Juvenis B	15 anos	15 anos
Juvenis A	16 anos	16 anos
Juniões	17,18 anos	17,18 anos
Seniores	19 anos e + velhos	19 anos e + velhos

Nota: Os praticantes da categoria de Escolas de Natação têm filiação própria na FPN (Portugal a Nadar) e no âmbito desportivo a sua participação é realizada nos Encontros de Escolas.

3.2. NÍVEIS DE COMPETIÇÃO

Escolas de Natação	TERRITORIAL	13 Associações Territoriais
Cadetes		
Infantis		
Juvenis	INTER TERRITORIAL	6 Inter territórios: 1. ANNP, ANMIN, ARNN; 2. ANC, ANCN, ANDL; 3. ANIC, ANALEN, ANALG; 4. ANL, ANDS; 5. ANMAD; 6. ANARA. 2 Zonas: 1. Norte; 2. Sul.
Juniores	NACIONAL E INTERNACIONAL	

3.3. CALENDÁRIO DESPORTIVO

CATEGORIAS	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO
Escolas Nat.					FE	FE				FE	FE	
Cadetes C				TTA			TTS			TTC		
Cadetes B				TRG1	EST1		TRG2	EST2		TRG3	EST3	
Cadetes A				TRG1	EST1		TRG2	EST2		TRG3	EST3	
Infantis B			TRF	EST1	TIA			EST2	TNC			
Infantis A			TRF	EST1	TIA	CIT/TZ		EST2	TNC			
Juvenis B		MI	TRF/CIT	TZ	TIA	MI	CIT/CN		TNC	MI	CIT/CN	
Juvenis A		MI	TRF/CIT	TZ	TIA	MI	CIT/CN		TNC	MI	CIT/CN	
Juniores		MI	CIT	CN		MI	CIT/CN			MI	CIT/CN	
Seniores		MI	CIT	CN		MI	CIT/CN			MI	CIT/CN	

Nota: Flexibilidade de gestão das datas de realização, dentro da proximidade mensal.

Legenda:

FE – Festival de escolas de Natação | MI – Meeting Internacional | TRF – Torneio Regional de Fundo | TNC – Torneio Nadador Completo | CIT – Competição Interterritorial | TTA – Torneio de Técnicas Alternadas | TTS – Torneio de Técnicas Simultâneas | TTC – Torneio de Técnicas Simultâneas | TRG – Torregri | EST – Estágio | TZ – Torneio Zonal | CN – Campeonato Nacional | TIA – Torneio Interassociações

3.4. QUADRO RESUMO DAS AÇÕES

ESCOLAS DE NATAÇÃO	
COMPETIÇÃO	Festivais de Escolas de Natação em coordenação com as autarquias; certificação desde que filiados na FPN (Portugal a Nadar).
FORMAÇÃO	Ação de formação por Associação Territorial: temas orientados para a abordagem do ensino em Escolas de Natação com conteúdos pluridisciplinares.
CADETES C	
COMPETIÇÃO	3 Torneios (Técnicas Alternadas, Técnicas Simultâneas, Técnicas Combinadas).
FORMAÇÃO	Ação de formação por Associação Territorial: temas orientados para a apresentação do Modelo Técnico e de Ensino de referência.
CADETES A E B	
COMPETIÇÃO	3 Torregris
FORMAÇÃO	Ações de formação em cada Associação Territorial: temas orientados para a apresentação do Modelo Técnico e de Ensino de referência.
ESTÁGIOS	2 estágios (1 dia): um estágio por ciclo de treino (após os Torregris 1 e 2), organizados pelas Associações Territoriais em coordenação com o GACO/FPN. 1 Encontro do Jovem Nadador – Cadetes (após Torregri 3).

INFANTIS	
COMPETIÇÃO	Torneio de Fundo Torneio Interassociações (Taça Vale do Tejo) Campeonato Territorial de Inverno Torneio Zonal de Infantis Torneio Nadador Completo Campeonato Territorial de Verão Campeonato Nacional de Infantis
FORMAÇÃO	Ações de formação a nível Zonal/Interterritorial: temas orientados para a apresentação da Política Desportiva Nacional da FPN/Plano de Preparação Desportiva a Longo Prazo e Avaliação e Correção Técnica.
ESTÁGIOS	1-2 estágios organizados Inter territorialmente. 2 estágios nacionais enquadrados pelo GACO/FPN em colaboração com ATs.
JUVENIS	
COMPETIÇÃO	Meeting Internacional de Piscina Curta (Algarve) Torneio de Fundo Campeonato Interterritorial/Territorial de Juvenis de Piscina Curta Torneio Zonal de Juvenis Torneio Interassociações (Taça Vale do Tejo) Meeting Internacional de Piscina Longa (Lisboa e Póvoa de Varzim) Campeonato Interterritorial/Territorial de Juvenis - Inverno Campeonato Nacional de Juvenis - Inverno Torneio Nadador Completo Meeting Internacional de Piscina Longa (Coimbra, Porto e Loulé) Campeonato Interterritorial/Territorial de Juvenis - Verão Campeonato Nacional de Juvenis - Verão
FORMAÇÃO	Ações de formações a nível Zonal/Nacional: temas orientados para o Treino com Jovens e Formação Complementar ao Treino.
ESTÁGIOS	Em função das atividades da seleção juvenil e enquadrados pelo GACO/FPN.
JUNIORES	
COMPETIÇÃO	Meeting Internacional de Piscina Curta (Algarve) Campeonato Interterritorial/Territorial de Júniores de Piscina Curta Campeonato Nacional de Júniores de Piscina Curta Meeting Internacional de Piscina Longa (Lisboa e Póvoa de Varzim) Campeonato Interterritorial/Territorial de Júniores - Inverno Campeonato Nacional de Júniores - Inverno Meeting Internacional de Piscina Longa (Coimbra, Porto e Loulé) Campeonato Interterritorial/Territorial – Verão Campeonato Nacional de Júniores – Verão
FORMAÇÃO	Ações de formações a nível Nacional: temas orientados para a Avaliação e Controlo do Treino e Formação Complementar.
ESTÁGIOS	Em função das atividades da seleção júnior e enquadrados pelo GACO/FPN.
SENIORES	
COMPETIÇÃO	Meeting Internacional de Piscina Curta (Algarve) Campeonato Interterritorial/Territorial de Seniores de Piscina Curta Campeonato Nacional de Seniores de Piscina Curta Meeting Internacional de Piscina Longa (Lisboa e Póvoa de Varzim) Campeonato Interterritorial/Territorial de Seniores - Inverno Campeonato Nacional de Absolutos/Open - Inverno Meeting Internacional de Piscina Longa (Coimbra, Porto e Loulé) Campeonato Interterritorial/Territorial – Verão

	Campeonato Nacional de Seniores – Verão
FORMAÇÃO	Ações de formações a nível Nacional: temas orientados para o Treino de Alto Rendimento.
ESTÁGIOS	Em função das atividades da seleção absoluta e enquadrados pelo GACO/FPN.

4. PROGRAMAS

4.1. ESCOLAS DE NATAÇÃO

Os programas dos Festivais de Escolas de Natação estão inseridos na política da FPN de desenvolvimento da natação, através do programa Portugal a Nadar. Deverão ser realizados preferencialmente dois festivais anuais, com data e local a ser definidos em cada Associação Territorial, de acordo com as necessidades e características de cada Associação Territorial/Entidades aderentes ao programa. No entanto, aconselha-se que o primeiro festival seja realizado a meio da época e o segundo no final da época desportiva. Propõe-se a realização de atividades lúdicas e recreativas, no âmbito das diversas disciplinas da Natação, tendo em consideração o modelo de referência de ensino da FPN (Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação). Esta participação é destinada a todos os praticantes das Escolas de Natação, sem limite de idade, devendo as atividades ser adaptadas consoante o nível e idade dos praticantes. Porém, esta participação deve ser aberta a toda a população que queira participar, sugerindo-se iniciativas como “Estafeta de pais e filhos” ou “Traz um amigo para participar”, mediante inscrição prévia salvaguardando os aspetos legais de participação em atividades desportivas.

4.2. CADETES C

TORNEIO		
Técnicas Alternadas	Técnicas Simultâneas	Técnicas Combinadas
Costas: 25 e 50 metros Livres: 25 e 50 metros	Bruços: 25 e 50 metros Mariposa: 25 e 50 metros	50 Mariposa.Costas 50 Costas.Bruços 50 Bruços.Crol
Pernas: 25 metros Costas* ¹ 25 metros Crol* ²	Pernas: 25 metros Bruços* ² 25 metros Mariposa* ²	Pernas: 100 Estilos* ³
Estafetas: 4x25 e 4x50 Costas 4x25 e 4x50 Livres	Estafetas: 4x25 e 4x50 Bruços 4x25 e 4x50 Mariposa	Estafetas: 4x25 Estilos 4x50 Estilos* ⁴ (M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)
Observações: *1: 25m Pernas de Costas, com partida para nado dorsal, devendo o nadador deslocar-se sem placa, apenas com a ação dos membros inferiores na técnica de costas, mantendo a posição hidrodinâmica fundamental dorsal. *2: 25m Pernas de Crol/Bruços/Mariposa, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente. *3: 100m Pernas em Estilos, com partida dentro de água, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente; não é permitido realizar viragem de rolamento, devendo os nadadores realizar viragem aberta. *4: 1º e 2º elementos nadam 25m Mariposa + 25m Costas; 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol. Os programas de cada Torneio devem incluir todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT.		
Equipamentos desportivos: Os nadadores Cadetes C não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).		
Formação de Quadros Técnicos: Ações de formação realizadas preferencialmente em cada Associação Territorial, com temas orientados para a apresentação do modelo técnico e de ensino de referência. Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau I e II, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.		

4.3. CADETES B E A

CADETES B		
TORREGRI 1	TORREGRI 2	TORREGRI 3
50 Mariposa.Costas 50 Costas.Bruços 50 Bruços.Crol 100 Livres 4x25 Livres 4x25 Estilos	50 Mariposa 50 Costas 50 Bruços 50 Livres 200 Livres 100 Estilos 4x50 Livres 4x50 Estilos*1 (M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)	50 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 100 Livres 200 Livres 100 Estilos 4x50 Livres 4x50 Estilos*4 (Misto: C, B, M, L)
CADETES A		
TORREGRI 1	TORREGRI 2	TORREGRI 3
100 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 200 Livres 100 Estilos 4x50 Livres 4x50 Estilos*1 (M.C, M.C, B.Cr, B.Cr)	100 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 100 Livres 400 Livres 200 Estilos 4x100 Livres 4x100 Estilos*2 (100Est, 100Est, 100Est, 100Est)	100 Mariposa 100 Costas 100 Bruços 100 Livres 400 Livres 200 Estilos 4x100 Livres 4x100 Estilos*3 (Misto: C, B, M, L)
<p>Observações:</p> <p>*1: 1º e 2º elementos nadam 25m Mariposa + 25m Costas, 3º e 4º elementos nadam 25m Bruços + 25m Crol; *2: Cada elemento da estafeta nada 100m Estilos; *3: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (100C, 100B, 100M, 100L). *4: As estafetas deverão ser mistas, com 2 nadadores masculinos e 2 nadadores femininos (50C, 50B, 50M, 50L).</p> <p>Os programas de cada TORREGRI deverão incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT. Cada nadador não poderá participar em mais do que duas provas individuais e uma estafeta em cada sessão.</p>		
<p>Equipamentos desportivos: Os nadadores Cadetes A e B não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).</p>		
<p>Formação de Quadros Técnicos: Ações de formação realizadas preferencialmente em cada Associação Territorial, com temas orientados para a apresentação do modelo técnico e de ensino de referência. Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau I e II, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.</p>		
<p>Estágios de Capacitação Técnica: Estágios de capacitação técnica, de âmbito territorial, organizados pelas Associações Territoriais em coordenação com o GACO/FPN. Devem ser realizados 2 momentos de estágio (1 dia cada), no final de cada ciclo de treino, após a realização dos Torregri 1 e 2. No final do Torregri 3 será realizado o Encontro do Jovem Nadador, de âmbito territorial ou outra forma de organização que as diversas Associações Territoriais e a FPN considerem mais adequada. Estágio direcionado para a avaliação e intervenção técnica, devendo apresentar um carácter de formação em situação prática com a apresentação e discussão de ideias entre todos os técnicos envolvidos (formação certificada). O Encontro do Jovem Nadador deverá apresentar características fundamentalmente de intervenção técnica, assumindo também uma componente mais lúdica e recreativa.</p>		

NOTA: Relativamente aos pontos 4.1.; 4.2.; e 4.3.; as informações que constam nos quadros visam servir de referência, sem constituir por isso cariz obrigatório, podendo cada Associação Territorial adaptar os quadros competitivos adequados à sua realidade territorial, mantendo apenas a lógica de 3 fases distintas: Técnicas Alternadas, Técnicas Simultâneas e Técnicas Combinadas.

4.4. INFANTIS

INFANTIS
<p>Quadro Competitivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torneio de Fundo: O programa de provas deve conter os 400 Estilos e 800 Livres Femininos e os 400 Estilos e 1500 Livres masculinos. Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional. As provas de 800L e 1500L devem ser organizadas com a partida a ser efetuada dentro de água, e com uma das mãos em contacto com a parede, podendo optar-se pela realização da prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada AT. Data limite de acordo com o definido no Regulamento das Competições Nacionais. • Torneio Nadador Completo: O programa de provas deve conter os 200 Estilos, 100 Mariposa, 100 Costas, 100 Bruços e 100 Livres, para masculinos e femininos. Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional. Data limite de acordo com o definido no Regulamento das Competições Nacionais. • Campeonatos Territoriais: O calendário e a organização dos campeonatos territoriais deverão corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT. • Torneio Zonal: Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições, disputado em duas Zonas (Norte e Sul), sendo realizado em 5 sessões. • Campeonato Nacional: Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições, organizado no final da época desportiva, sendo realizado em 5 sessões.
<p>Equipamentos desportivos: Os nadadores Infantis B e Infantis A não poderão utilizar fatos de competição (cf. Anexo 1).</p>
<p>Formação de Quadros Técnicos: Ações de formação realizadas preferencialmente a nível Zonal/Interterritorial, com temas orientados para a apresentação da política desportiva nacional da FPN/plano de preparação desportiva a longo prazo, bem como sobre a avaliação e correção técnica. Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau I e II, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.</p>
<p>Estágios de Capacitação Técnica: Estágio de capacitação técnica, de âmbito interterritorial, organizado pelas Associações Territoriais em coordenação com o GACO/FPN. Deve ser realizado pelo menos 1 momento de estágio, preferencialmente após o 1º ciclo de treino (dezembro). Estágio direcionado para a avaliação e intervenção técnica, devendo apresentar um carácter de formação em situação prática com a apresentação e discussão de ideias entre todos os técnicos envolvidos (formação certificada). No âmbito do PAR 2025-2028, realizar-se-ão 2 estágios, de âmbito nacional, um após o Zonal de Infantis e outro após o Torneio Nadador Completo.</p>

NOTA: No que diz respeito ao ponto 4.4, cada Associação Territorial tem autonomia para adaptar o calendário dos estágios à sua realidade local. Isto permite não só alterar a data inicialmente prevista, mas também organizar mais sessões de estágio, caso considerem necessário após analisarem as necessidades específicas da sua região.

4.5. JUVENIS

JUVENIS
<p>Quadro Competitivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torneio de Fundo: O programa de provas deve conter os 400 Estilos e 800 Livres Femininos e os 400 Estilos e 1500 Livres masculinos. Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional. As provas de 800L e 1500L devem ser organizadas com a partida a ser efetuada dentro de água, e com uma das mãos em contacto com a parede, podendo optar-se pela realização da

prova com dois nadadores por pista, em função das necessidades de cada AT. Data limite de acordo com o definido no Regulamento das Competições Nacionais.

- **Torneio Nadador Completo:** O programa de provas deve conter os 200 Estilos, 100 Mariposa, 100 Costas, 100 Bruços e 100 Livres, para masculinos e femininos. Os programas de cada Torneio devem incluir obrigatoriamente todas estas provas. Contudo, a sua organização deverá corresponder da melhor maneira às necessidades de cada AT, respeitando as condições mencionadas no Regulamento Nacional. Data limite de acordo com o definido no Regulamento das Competições Nacionais.
- **Campeonatos Interterritoriais/Territoriais:** O calendário competitivo, sempre que possível, deverá ser realizado respeitando o programa de provas da competição subsequente (Torneio Zonal e Campeonatos Nacionais), devendo privilegiar-se a organização interterritorial destas competições.
- **Torneio Zonal:** Calendário integrado no Regulamento Nacional de Competições, disputado em duas Zonas (Norte e Sul), sendo realizado em 5 sessões.
- **Campeonato Nacional:** No primeiro nacional de juvenis o calendário está integrado no Regulamento Nacional de Competições, organizado em março ou abril, sendo realizado em 5 sessões. No final da época, o calendário está integrado no Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores, sendo realizado em 8 sessões (4 de eliminatórias e 4 de finais).

Equipamentos desportivos:

Os nadadores juvenis poderão utilizar fatos de competição.

Formação de Quadros Técnicos:

Ações de formação realizadas preferencialmente a nível Zonal/Nacional, com temas orientados para o treino com jovens e para outros temas de âmbito complementar ao treino desportivo (prevenção de lesões, aquecimento e recuperação, preparação mental, entre outros). Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau II e III, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

Estágios de Capacitação Técnica:

Os estágios passam a ser de âmbito Nacional e da responsabilidade da FPN, incluindo concentrações de treino e estágios, que serão organizados em função das atividades das Seleções Juvenis, previstas no Plano de Alto Rendimento.

4.6. JUNIORES E SENIORES

JUNIORES E SENIORES

Quadro Competitivo:

- **Campeonatos Interterritoriais/Territoriais:** O calendário competitivo, sempre que possível, deverá ser realizado respeitando o programa de provas dos 3 Campeonatos Nacionais (1 em PC e 2 em PL), devendo privilegiar-se a organização interterritorial destas competições.
- **Campeonato Nacional:** Nos 3 Campeonatos Nacionais, o calendário está integrado no Regulamento Nacional de Competições, organizado sempre em 4 dias de competição, num total de 8 sessões (4 de eliminatórias e 4 de finais).

Equipamentos desportivos:

Os nadadores juniores e seniores poderão utilizar fatos de competição.

Formação de Quadros Técnicos:

Ações de formação realizadas preferencialmente a nível Nacional, com temas orientados para a avaliação e controlo do treino, treino de alto rendimento e para temas de âmbito complementar ao treino desportivo (recuperação, suplementação nutricional, preparação mental para a competição, entre outros). Estas ações de formação serão certificadas no âmbito da formação contínua de treinadores, preferencialmente para treinadores de grau II, III e IV, sendo incluídas no Plano de Formação de Treinadores da FPN.

Estágios de Capacitação Técnica:

Os estágios passam a ser de âmbito Nacional e da responsabilidade da FPN, incluindo concentrações de treino e estágios, que serão organizados em função das atividades das Seleções Juniores e Seniores, previstas no Plano de Alto Rendimento.

5. ESTÁGIOS DE CAPACITAÇÃO

5.1. ESTÁGIOS DE CADETES

INFORMAÇÕES SOBRE OS ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> • 2 estágios (1 dia, 2 sessões – manhã/tarde), após o Torregri 1 e 2, respetivamente; e Encontro do Jovem Nadador, após o Torregri 3; • Por Associação Territorial (13); • 24 nadadores (12 masculinos, 12 femininos) + 24 (critério técnico DTT)*, ou seja, <u>24 Cadetes A</u> (12 masculinos, 12 femininos) + 24* Cadetes A <p>*Por proposta dos DTTs, nos estágios 1 e 2, podem ser incluídos, adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios abaixo indicados, outros nadadores Cadetes A que apresentem características técnicas, morfológicas, de experiência competitiva, entre outras situações, como por exemplo, para incluir nadadores de todos os clubes envolvidos (representatividade dos clubes), de acordo com a política de incremento desportivo neste escalão de formação. O número de nadadores a incluir depende da disponibilidade de cada Associação Territorial e dos objetivos apresentados. Relativamente ao Encontro do Jovem Nadador, devem ser incluídos os nadadores presentes no 1º e/ou 2º estágios de capacitação técnica, para além dos nadadores selecionados especificamente para este Encontro em função dos resultados do Torregri 3.</p>
CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E DATAS PARA OS ESTÁGIOS/ENCONTRO DO JOVEM NADADOR
<ul style="list-style-type: none"> • Estágio 1 (após Torregri 1, dezembro/janeiro): Resultados do Torregri 1: Pontuação de pontos da Tabela da World Aquatics no somatório das provas de 200m Livres, 100m Estilos, e uma prova de 100m (Mariposa, Costas, ou Bruços). • Estágio 2 (após Torregri 2, março/abril): Resultados do Torregri 2: Pontuação de pontos da Tabela da World Aquatics no somatório das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, ou Bruços; e Costas, ou Livres). • Encontro do Jovem Nadador: Resultados do Torregri 3: Pontuação de pontos da Tabela da World Aquatics no somatório das provas de 400m Livres, 200m Estilos, e duas provas de 100m (Mariposa, ou Bruços; e Costas, ou Livres). Adicionalmente aos 24 nadadores convocados pelos critérios acima indicados, os nadadores presentes no 1º e/ou 2º estágios de capacitação técnica (que não foram selecionados para este Encontro) deverão ser também incluídos nesta convocatória.
PRESSUPOSTOS FPN
<ul style="list-style-type: none"> • Certificação de cada estágio com 0.5 Unidades de Crédito para a renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto – Natação, de grau I e II. • Estágios 1 e 2 e Encontro do Jovem Nadador: deverá estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado. No caso dos nadadores individuais, estes deverão indicar, no momento da filiação, o técnico responsável pela sua preparação, o qual acompanhará o nadador nos estágios de capacitação técnica. O treinador indicado deverá cumprir os requisitos legais de habilitação técnica para a função.
PROCEDIMENTOS
<p>Após o estágio, cada Associação Territorial deverá enviar um relatório, contemplando os seguintes aspetos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resumo do estágio, com a descrição das atividades desenvolvidas, indicando: data, local, número de participantes (nadadores e treinadores) e breve reflexão sobre o funcionamento do estágio; • Listagem dos nadadores selecionados, indicando a ordenação dos mesmos, pelos critérios de seleção indicados, devendo mencionar também aqueles selecionados adicionalmente pelo DTT (Cadetes, com breve justificação da opção) e os da quota regional (Infantis); • Listagem dos treinadores envolvidos, devendo conter a seguinte informação: (i) nome completo, (ii) número de identificação civil, (iii) número de identificação fiscal, (iv) número de licença FPN, (v) clube. Esta informação deverá ser enviada também em documento independente em ficheiro Excel, para a atribuição das unidades de crédito para a renovação dos Títulos Profissionais de Treinador de Desporto – Natação; • Quadro em Excel, com as variáveis avaliadas em cada nadador (dados antropométricos e de avaliação técnica); • Relatório Individual de cada nadador, com as variáveis avaliadas, indicando dados absolutos e relativos (normalizados, segundo documento enviado pela FPN a todas as Associações Territoriais), que deve ser também entregue por cada associação (DTT) ao treinador responsável pelo nadador.

5.1.1. PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO DOS ESTÁGIO DE CADETES

CONTEÚDOS DOS ESTÁGIOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Modelo técnico (nado, partidas, viragens) <ul style="list-style-type: none"> ○ Avaliação técnica ○ Intervenção e correção técnica • Avaliação de características individuais <ul style="list-style-type: none"> ○ Dados antropométricos: altura, peso, envergadura 	
ORGANIZAÇÃO	
SESSÃO 1: <ul style="list-style-type: none"> • Apresentação/organização dos trabalhos • Registo de dados antropométricos • Aquecimento (seco e água) • Avaliação das quatro (4) técnicas de nado, partida e viragens (se possível com recurso a imagem-vídeo), durante os 100m Estilos. 	SESSÃO 2: <ul style="list-style-type: none"> • Observação e análise das imagens-vídeo com os nadadores • Treino com incidência na intervenção e correção técnica: • Estágio 1: técnicas de crol e costas, e partidas e viragens respetivas • Estágio 2: técnicas de mariposa e bruços, e partidas e viragens respetivas
DADOS PESSOAIS A REGISTAR	
<ul style="list-style-type: none"> • Nome (como na filiação FPN: 3 nomes) • Número de filiação FPN • Clube (colocar sigla do clube) • Associação (colocar sigla da associação) • Sexo (1: masculino, 2: feminino) • Ano de nascimento (formato: 4 algarismos. Ex.: 2004) • Data de nascimento (formato: ano-mês-dia. Ex.: 2004-05-31) • Idade decimal (cálculo automático; colocar com valor até à centésima)* • Altura (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,490) • Peso (em kg; colocar com valor até à décima. Ex.: 53,1) • Índice de massa corporal (cálculo automático; colocar com valor até à centésima) • Envergadura (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,512) • Relação envergadura/altura (cálculo automático; colocar com valor até à centésima) 	
<p>*Idade corrigida pelo sistema decimal Determina-se pela diferença entre a data da aplicação da avaliação e a data de nascimento (num sistema decimal). Para obter esta idade é necessário que seja inserido na coluna D4 a data da realização do estágio, no formato ano-mês-dia (ex.: 2015-12-31).</p>	
Restantes dados a recolher, de acordo com o anexo 2.	

5.2. ESTÁGIOS DE INFANTIS

INFORMAÇÕES SOBRE OS ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> • Um (1) estágio de âmbito interterritorial. • Os estágios deverão ter a seguinte organização: <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Interterritorial (6):</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ANNP, ANMIN, ARNN; ▪ ANC, ANCNP, ANDL; ▪ ANIC; ANALEN, ANALG; ▪ ANL, ANDS; ▪ ANMAD; ▪ ANARA. • Estágio com três (3) ATs: 40 nadadores (20 masculinos, 10 Infantis A e 10 Infantis B; 20 femininos, 10 Infantis A e 10 Infantis B) em cada organização interterritorial.

- **Estágio com duas (2) ATs: 36 nadadores** (18 masculinos, 9 Infantis A e 9 Infantis B; 18 femininos, 9 Infantis A e 9 Infantis B), em cada organização interterritorial.
- **Estágios com uma AT: 36 nadadores** (18 masculinos, 9 Infantis A e 9 Infantis B; 18 femininos, 9 Infantis A e 9 Infantis B), em cada organização territorial.

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO E DATAS PARA OS ESTÁGIOS/ENCONTRO DO JOVEM NADADOR

- **Estágio 1: (em data e local a definir pelas ATs organizadoras)**, com base nos resultados do Torneio Zonal de Infantis (de âmbito interterritorial).

PRESSUPOSTOS FPN

- Certificação de cada estágio/encontro com 1 Unidade de Crédito para a renovação do Título Profissional de Treinador de Desporto – Natação Pura, de grau II.
- **Estágio:** deverá estar presente no estágio um treinador do clube do nadador convocado. No caso dos nadadores individuais, estes deverão indicar, no momento da filiação, o técnico responsável pela sua preparação, o qual acompanhará o nadador nos estágios de capacitação técnica. O treinador indicado deverá cumprir os requisitos legais de habilitação técnica para a função.

PROCEDIMENTOS

Após o estágio, cada Associação Territorial deverá enviar um relatório, contemplando os seguintes aspetos:

- Resumo do estágio, com a descrição das atividades desenvolvidas, indicando: data, local, número de participantes (nadadores e treinadores) e breve reflexão sobre o funcionamento do estágio;
- Listagem dos nadadores selecionados, indicando a ordenação dos mesmos, pelos critérios de seleção indicados, devendo mencionar também aqueles selecionados adicionalmente pelo DTT;
- Listagem dos treinadores envolvidos, devendo conter a seguinte informação: (i) nome completo, (ii) número de identificação civil, (iii) número de identificação fiscal, (iv) número de licença FPN, (v) clube. Esta informação deverá ser enviada também em documento independente em ficheiro Excel, para a atribuição das unidades de crédito para a renovação dos Títulos Profissionais de Treinador de Desporto – Natação;
- Quadro em Excel, com as variáveis avaliadas em cada nadador (principalmente dados antropométricos e de avaliação técnica);
- Relatório Individual de cada nadador, com as variáveis avaliadas, indicando dados absolutos e relativos (normalizados, segundo documento enviado pela FPN a todas as Associações Territoriais), que deve ser também entregue por cada associação (DTT) ao treinador responsável pelo nadador.

5.2.1. PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO DOS ESTÁGIO DE INFANTIS

CONTEÚDOS DOS ESTÁGIOS

Modelo técnico (nado, partidas, viragens):

- Avaliação da técnica de nado;
- Intervenção técnica.

Avaliação das características individuais:

- Dados antropométricos;
- Condição física geral;
- Avaliação técnica e cinemática do nado;
- Análise da prestação desportiva.

ORGANIZAÇÃO

SESSÃO 1

- apresentação/organização dos trabalhos
- registo de dados antropométricos
- aquecimento (seco e água)
- avaliação das quatro (4) técnicas, partida e viragens (se possível com recurso a imagem-vídeo), durante os 200m Estilos.

SESSÃO 2

- avaliação dos 50m Livres (tempo, FG, DC, IN, tempo de viragem)
- observação e análise das imagens-vídeo com os nadadores
- aquecimento (seco e água)
- treino com incidência na intervenção e correção técnica

SESSÃO 3

- avaliação dos 400m Livres (tempos parciais, FG, DC, IN)
- aquecimento (seco e água)
- treino com incidência no desenvolvimento da capacidade aeróbia associada ao trabalho técnico

OPCIONAL

DADOS PESSOAIS A REGISTRAR

- Nome (como na filiação FPN: 3 nomes)
- Número de filiação FPN
- Clube (colocar sigla do clube)

- Associação (colocar sigla da associação)
- Sexo (1: masculino, 2: feminino)
- Ano de nascimento (formato: 4 algarismos. Ex.: 2002)
- Data de nascimento (formato: ano-mês-dia. Ex.: 2002-05-31)
- Idade decimal (cálculo automático; colocar com valor até à centésima)*
- altura (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,490)
- peso (em kg; colocar com valor até à décima. Ex.: 53,1)
- Índice de massa corporal (cálculo automático; colocar com valor até à centésima)
- envergadura (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,512)
- Relação envergadura/altura (cálculo automático; colocar com valor até à centésima)
- altura do pai (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,790; solicitar aos nadadores esta informação que podem pedir aos pais previamente ou no estágio)
- altura da mãe (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,675; solicitar aos nadadores esta informação que podem pedir aos pais previamente ou no estágio) - estimativa da altura adulta (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,750)
- Necessário solicitar aos nadadores a altura dos pais e depois incluir os dados da idade, peso e altura dos nadadores, bem como a altura dos pais no seguinte link:
http://www.ertoolsage.com/Calculator/Height_Prediction_Calculator.asp

***Idade corrigida pelo sistema decimal**

Determina-se pela diferença entre a data da aplicação da avaliação e a data de nascimento (num sistema decimal). Para obter esta idade é necessário que seja inserido na coluna D4 a data da realização do estágio, no formato ano-mês-dia (ex.: 2015-12-31).

Restantes dados a recolher, de acordo com o anexo 3.

5.3. FPN: ESTÁGIOS DE INFANTIS, JUVENIS, JUNIORES E SÉNIORES

INFANTIS

Etapa no Plano de Carreira: Iniciação Competitiva – Desenvolvimento Técnico Geral

Objetivo Geral: Proporcionar uma experiência de pré-alto rendimento focada na aquisição de competências técnicas e comportamentais fundamentais, alinhada com a criação de bases sólidas para o futuro.

Objetivos Específicos:

- Reforçar os fundamentos técnicos dos quatro estilos, viragens e partidas.
- Estimular hábitos de treino e rotinas de disciplina, pontualidade e respeito.
- Fomentar o gosto pelo treino e pela melhoria contínua.
- Introduzir o atleta à dinâmica das seleções (comportamento, postura, espírito de grupo).
- Promover a literacia desportiva (noções básicas de nutrição, descanso, hidratação).
- Avaliar o potencial técnico para projeção futura.

JUVENIS

Etapa no Plano de Carreira: Desenvolvimento – Construção da Identidade Desportiva

Objetivo Geral: Consolidar a identidade desportiva do nadador, promovendo a sua autonomia técnica e comportamental, com treino sistematizado e orientado para o desempenho competitivo sustentado.

Objetivos Específicos:

- Aprimorar a técnica individual com enfoque na economia de nado e eficiência.
- Estimular a gestão da carga de treino e autoconsciência do esforço.
- Desenvolver a compreensão das fases de um plano de treino e de preparação para competições.
- Reforçar a cultura de seleção e de compromisso com os valores da FPN.
- Avaliar regularmente indicadores físicos, técnicos e comportamentais.
- Promover momentos formativos sobre ética, doping, redes sociais e identidade institucional.

JUNIORES

Etapa no Plano de Carreira: Especialização – Consolidação de Rendimento

Objetivo Geral: Intensificar o rendimento e a especialização do nadador em contexto nacional e internacional, garantindo a preparação física, técnica e emocional para o alto rendimento.

Objetivos Específicos:

- Refinar a técnica específica da(s) prova(s) alvo do nadador.
- Desenvolver rotinas de treino de alta intensidade com controlo preciso da carga.
- Introduzir a preparação mental para competição e a gestão de pressão.
- Capacitar o atleta para assumir responsabilidade no seu processo de evolução.
- Preparar o nadador para representar Portugal em competições internacionais.
- Avaliar a performance desportiva com instrumentos técnicos, fisiológicos e psicológicos.

SENIORES

Etapa no Plano de Carreira: Alto Rendimento – Consolidação da Excelência e Representação Nacional

Objetivo Geral: Apoiar a excelência desportiva dos nadadores seniores, visando a obtenção de resultados de referência internacional (Europeus, Mundiais, Jogos Olímpicos), assegurando ao mesmo tempo comportamentos e imagem institucional de elevado padrão.

Objetivos Específicos:

- Otimizar os planos de treino individualizados e interinstitucionais (clube/FPN).
- Trabalhar em pormenor as variáveis fisiológicas, biomecânicas e psicológicas.
- Promover a excelência comportamental e a liderança entre pares.
- Assegurar uma imagem pública de referência (relacionamento com jornalistas, fãs, redes sociais).
- Apoiar o equilíbrio entre desporto, estudos e carreira profissional.
- Criar condições para continuidade desportiva após o pico competitivo (transição de carreira).

Cada estágio é um **momento-chave de observação, avaliação e projeção** dentro do plano de carreira. Os integram **dimensões técnica, pedagógica, psicológica e institucional**, em linha com os **vetores do Plano Estratégico da FPN**: formação, rendimento, desenvolvimento e representatividade.

6. DISPOSIÇÕES FINAIS

O presente regulamento poderá ser revisto e atualizado pela FPN sempre que se considerar necessário. Os casos omissos e as dúvidas de interpretação do presente regulamento serão analisados e decididos pela direção da FPN.

ANEXO 1 – FATOS DESPORTIVOS

Na sequência da aprovação da proibição da utilização de fatos de competição por parte dos Cadetes (A, B e C) e dos Infantis (A e B) em todas as competições na época desportiva 2025/2026, apresenta-se exemplificação sobre os fatos permitidos para estes escalões, para nadadores masculinos (figura 1) e femininos (figura 2).

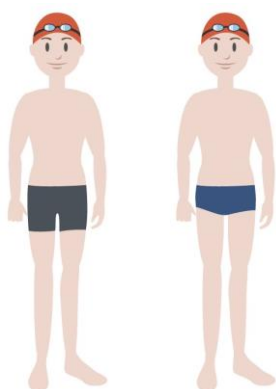


Figura 1. Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis masculinos.



Figura 2. Exemplificação sobre os fatos permitidos para os nadadores cadetes e infantis femininos.

ANEXO 2 – AVALIAÇÕES – ESTÁGIOS DE CADETES

Conteúdos dos estágios:

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens)
 - Avaliação técnica
 - Intervenção e correção técnica
- Avaliação de características individuais
 - Dados antropométricos: altura, peso, envergadura

Sugestão de organização:

- sessão 1/manhã:
 - apresentação/organização dos trabalhos
 - registo de dados antropométricos
 - aquecimento (seco e água)
 - avaliação das quatro (4) técnicas de nado, partida e viragens (se possível com recurso a imagem-vídeo), durante os 100m Estilos.
- sessão 2/tarde:
 - observação e análise das imagens-vídeo com os nadadores - treino com incidência na intervenção e correção técnica:
 - estágio 1: técnicas de crol e costas, e partidas e viragens respetivas
 - estágio 2: técnicas de mariposa e bruços, e partidas e viragens respetivas

Dados a avaliar/registar:

1. Caracterização dos nadadores

- Nome (como na filiação FPN: 3 nomes)
- Número de filiação FPN
- Clube (colocar sigla do clube)
- Associação (colocar sigla da associação)
- Sexo (1: masculino, 2: feminino)
- Ano de nascimento (formato: 4 algarismos. Ex.: 2004)
- Data de nascimento (formato: ano-mês-dia. Ex.: 2004-05-31)
- Idade decimal (*cálculo automático*; colocar com valor até à centésima)*
- altura (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,490)
- peso (em kg; colocar com valor até à décima. Ex.: 53,1)
- Índice de massa corporal (*cálculo automático*; colocar com valor até à centésima)
- envergadura (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,512)
- Relação envergadura/altura (*cálculo automático*; colocar com valor até à centésima)

*Idade corrigida pelo sistema decimal

Determina-se pela diferença entre a data da aplicação da avaliação e a data de nascimento (num sistema decimal). Para obter esta idade é necessário que seja inserido na coluna D4 a data da realização do estágio, no formato ano-mês-dia (ex.: 2015-12-31).

2. Avaliação da técnica de nado

- Avaliação da técnica de nado, nas quatro (4) técnicas, durante os 100m Estilos.
- Recurso a uma escala de mensuração qualitativa de 1-5 com base em critérios técnicos.

Quadro 1. Critérios de êxito para a avaliação da técnica de nado (qualitativa)

Escola	Critérios técnicos	Desvios/Erros
1	A execução não cumpre o regulamento desportivo. Nada desalinhado. Postura do Tronco e/ou trajetórias propulsivas MS e MI muito desajustadas.	Erros técnicos graves
2	Perda do alinhamento durante o nado: devido a posição incorreta do corpo ou devido a ações dos MS e MI. Dificuldade em cumprir o regulamento desportivo;	Desvios técnicos por insuficiência do alinhamento ou das trajetórias propulsivas.
3	Alinhamento instável, mas dentro da posição técnica correta. Ajusta as ações propulsivas ao modelo técnico de referência, mas pouca amplitude de movimentos. Sincronização MS-MS e MS-MI.	Desvios por falta de amplitude do sistema de gestos, ou instabilidade da posição da cabeça
4	Alinhamento e posição correta. Cumpre o regulamento. Amplitude gestual mas corpo sem deslocamento adequado. Fraco apoio dos MI nas ações propulsivas. Sincronização MS-respiração.	Desvios das trajetórias propulsivas.
5	Alinhamento ótimo com eficácia técnica. Amplitude propulsiva e deslocamento sincronizado MS-respiração. Nado com fluidez e harmonia gestual.	Sem significado

Pontuação para cada técnica de nado (1 a 5). Máximo de 20 pontos (4 técnicas).

3. Avaliação da técnica de viragem

- Avaliação da técnica de viragem, nas três (3) viragens (M-C, C-B, B-L) durante os 100m Estilos.
- Recurso a uma escala de mensuração qualitativa de 1-5 com base em critérios técnicos.

Quadro 2. Critérios de êxito para a avaliação da técnica de viragem (qualitativa)

OBJ.	Critérios Técnicos	Valoração
3.1	Aceleração para a aproximação à parede testa	1-2-3-4-5
3.2	Movimento rápido e fluido na rotação	1-2-3-4-5
3.3	Contacto na parede com impulso forte e com continuidade	1-2-3-4-5
3.4	Velocidade e amplitude do percurso subaquático	1-2-3-4-5

Pontuação para cada parâmetro (1 a 5). Máximo de 20 pontos por viragem.

Média de pontuação nas 3 viragens.

4. Avaliação da técnica de partida (ventral)

- Avaliação da técnica de partida ventral (M) durante os 100m Estilos.
- Recurso a uma escala de mensuração qualitativa de 1-5 com base em critérios técnicos.

Quadro 3. Critérios de êxito para a avaliação da técnica de partida (qualitativa)

OBJ.	Critérios Técnicos	Valoração
4.1	Posição do corpo no bloco com o centro de equilíbrio avançado	1-2-3-4-5
4.2	Reação ao sinal de partida	1-2-3-4-5
4.3	Entrar na água com a menor perturbação durante o contato	1-2-3-4-5
4.4	Não perde velocidade durante o percurso subaquático até retomar o nado	1-2-3-4-5

Cotação: Pontuação para cada parâmetro (1 a 5). Partida na técnica ventral, máximo de 20 pontos.

Dados normativos das variáveis avaliadas

1. Caracterização dos nadadores

Idade decimal

Escala normativa	Idade decimal (anos)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	10,77	11,02	11,66	11,77	12,09	12,37
4	10,66	10,91	11,46	11,67	11,98	12,25
3	10,54	10,80	11,25	11,56	11,87	12,14
2	10,43	10,69	11,04	11,45	11,76	12,02
1	10,32	10,57	10,83	11,34	11,65	11,90

Altura

Escala normativa	Altura (m)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	1,49	1,49	1,51	1,55	1,57	1,59
4	1,46	1,47	1,49	1,52	1,55	1,56
3	1,44	1,45	1,47	1,50	1,53	1,53
2	1,41	1,43	1,45	1,47	1,50	1,50
1	1,39	1,40	1,43	1,45	1,48	1,48

Peso

Escala normativa	Peso (kg)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	43,35	43,44	43,98	47,77	47,70	49,39
4	40,46	40,84	41,36	44,95	45,55	46,87
3	37,58	38,24	38,75	42,13	43,40	44,35
2	34,69	35,63	36,14	39,31	41,24	41,83
1	31,80	33,03	33,52	36,49	39,09	39,31

Índice de massa corporal

Escala normativa	Índice de massa corporal (kg/m ²)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	19,98	19,87	19,47	20,58	19,77	20,20
4	19,01	19,00	18,70	19,62	19,15	19,52
3	18,04	18,13	17,94	18,65	18,54	18,84
2	17,07	17,26	17,17	17,68	17,93	18,17
1	16,10	16,39	16,41	16,71	17,31	17,49

Envergadura

Escala normativa	Envergadura (m)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	1,49	1,50	1,50	1,57	1,59	1,60
4	1,47	1,47	1,48	1,54	1,56	1,57
3	1,44	1,44	1,46	1,51	1,53	1,54
2	1,41	1,41	1,44	1,48	1,51	1,51
1	1,38	1,39	1,41	1,46	1,48	1,48

Relação Envergadura/Altura

Escala normativa	Envergadura/Altura					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	1,02	1,01	1,01	1,03	1,02	1,02
4	1,01	1,00	1,00	1,02	1,01	1,01
3	1,00	1,00	0,99	1,01	1,00	1,01
2	0,99	0,99	0,99	1,00	1,00	1,00
1	0,99	0,98	0,98	0,99	0,99	0,99

2. Avaliação da técnica de nado

Mariposa

Escala normativa	Avaliação Técnica de Mariposa (1-5)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,63	3,78	4,09	3,91	4,06	4,06
4	3,31	3,46	3,77	3,57	3,73	3,71
3	3,00	3,15	3,45	3,23	3,40	3,36
2	2,69	2,83	3,13	2,88	3,07	3,01
1	2,37	2,52	2,81	2,54	2,74	2,66

Costas

Escala normativa	Avaliação Técnica de Costas (1-5)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,80	3,91	4,07	3,78	3,83	4,03
4	3,51	3,66	3,79	3,48	3,57	3,74
3	3,23	3,41	3,51	3,19	3,31	3,44
2	2,94	3,17	3,23	2,89	3,05	3,15
1	2,65	2,92	2,95	2,59	2,79	2,86

Bruços

Escala normativa	Avaliação Técnica de Bruços (1-5)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,72	3,76	4,02	3,60	3,90	3,91
4	3,42	3,48	3,72	3,34	3,59	3,58
3	3,12	3,19	3,42	3,07	3,27	3,25
2	2,82	2,90	3,12	2,80	2,96	2,92
1	2,53	2,61	2,82	2,53	2,65	2,59

Crol

Escala normativa	Avaliação Técnica de Crol (1-5)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,83	3,98	3,94	3,90	4,04	4,12
4	3,55	3,73	3,70	3,60	3,75	3,84
3	3,27	3,48	3,46	3,30	3,47	3,57
2	2,99	3,24	3,21	3,00	3,18	3,29
1	2,72	2,99	2,97	2,69	2,90	3,02

100 Estilos

Escala	Avaliação Técnica nas 4 técnicas – 100m Estilos (4-20)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	14,59	15,01	15,67	14,85	15,40	15,68
4	13,61	14,12	14,75	13,81	14,43	14,65
3	12,62	13,23	13,83	12,78	13,45	13,62
2	11,63	12,35	12,91	11,74	12,48	12,60
1	10,64	11,46	11,99	10,71	11,50	11,57

3. Avaliação da técnica de viragem

Escala	Avaliação Técnica da Viragem de Mariposa para Costas ^a (1-5)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,58	3,64	4,04	3,78	3,96	3,89
4	3,26	3,35	3,73	3,46	3,64	3,63
3	2,95	3,07	3,42	3,13	3,32	3,37
2	2,64	2,78	3,12	2,81	3,00	3,10
1	2,33	2,50	2,81	2,48	2,67	2,84

a. Aceleração para a aproximação à parede testa.

Escala	Avaliação Técnica da Viragem de Mariposa para Costas ^b (1-5)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,44	3,65	3,79	3,62	3,90	3,85
4	3,13	3,35	3,48	3,30	3,57	3,57
3	2,82	3,06	3,18	2,99	3,25	3,30
2	2,51	2,77	2,87	2,67	2,93	3,02
1	2,21	2,47	2,57	2,36	2,60	2,75

b. Rotação.

Escala	Avaliação Técnica da Viragem de Mariposa para Costas ^c (1-5)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,55	3,72	3,88	3,68	4,05	3,83
4	3,23	3,43	3,58	3,36	3,73	3,57
3	2,91	3,13	3,27	3,04	3,40	3,31
2	2,59	2,83	2,96	2,72	3,08	3,05
1	2,27	2,53	2,65	2,40	2,76	2,79

c. Contato na parede testa.

Escala	Avaliação Técnica de Viragem de Mariposa para Costas ^d (1-5)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,60	3,71	3,88	3,71	3,98	3,90
4	3,27	3,41	3,54	3,38	3,65	3,59
3	2,94	3,10	3,20	3,05	3,31	3,29
2	2,60	2,80	2,87	2,72	2,98	2,98
1	2,27	2,49	2,53	2,39	2,65	2,67

a. Percurso subaquático.

Escala	Avaliação Técnica da Viragem de Mariposa para Costas - Global (4-20)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	13,90	14,46	15,32	14,54	15,60	15,19
4	12,76	13,41	14,20	13,38	14,44	14,23
3	11,62	12,36	13,08	12,21	13,29	13,26
2	10,48	11,31	11,95	11,05	12,13	12,30
1	9,35	10,26	10,83	9,88	10,97	11,33

Avaliação Técnica da Viragem de Costas para Bruços ^a (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,37	3,36	3,70	3,33	3,63	3,52
4	3,04	3,09	3,39	3,03	3,32	3,28
3	2,70	2,82	3,08	2,74	3,01	3,03
2	2,37	2,54	2,76	2,44	2,70	2,79
1	2,04	2,27	2,45	2,14	2,39	2,54

a. Aceleração para a aproximação à parede testa.

Avaliação Técnica da Viragem de Costas para Bruços ^b (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,43	3,59	3,83	3,49	3,74	3,62
4	3,08	3,25	3,48	3,15	3,42	3,35
3	2,73	2,91	3,13	2,81	3,09	3,07
2	2,39	2,58	2,78	2,47	2,77	2,80
1	2,04	2,24	2,43	2,12	2,45	2,52

b. Rotação.

Avaliação Técnica da Viragem de Costas para Bruços ^c (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,48	3,56	3,77	3,55	3,81	3,74
4	3,13	3,25	3,45	3,23	3,49	3,46
3	2,77	2,94	3,13	2,91	3,17	3,18
2	2,42	2,63	2,81	2,58	2,85	2,89
1	2,07	2,32	2,49	2,26	2,53	2,61

c. Contacto com a parede testa.

Avaliação Técnica da Viragem de Costas para Bruços ^d (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,41	3,48	3,72	3,56	3,74	3,79
4	3,07	3,19	3,40	3,22	3,42	3,48
3	2,73	2,91	3,08	2,87	3,09	3,18
2	2,40	2,63	2,75	2,53	2,77	2,87
1	2,06	2,34	2,43	2,18	2,45	2,57

d. Percurso subaquático.

Avaliação Técnica da Viragem de Costas para Bruços – Global (4-20)						
	Femininos			Masculinos		
Escala	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	13,39	13,69	14,85	13,60	14,59	14,45
4	12,17	12,63	13,63	12,46	13,48	13,46
3	10,94	11,58	12,41	11,32	12,37	12,46
2	9,72	10,52	11,19	10,18	11,25	11,47
1	8,50	9,46	9,97	9,04	10,14	10,47

Avaliação Técnica da Viragem de Bruços para Crol ^a (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,47	3,66	3,83	3,49	3,78	3,79
4	3,19	3,39	3,55	3,21	3,47	3,54
3	2,91	3,11	3,26	2,92	3,17	3,28
2	2,63	2,84	2,97	2,63	2,86	3,02
1	2,35	2,56	2,69	2,34	2,56	2,76

a. Aceleração para a aproximação à parede testa.

Avaliação Técnica da Viragem de Bruços para Crol ^b (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,42	3,68	3,76	3,53	3,82	3,83
4	3,13	3,39	3,48	3,22	3,53	3,56
3	2,84	3,11	3,20	2,92	3,23	3,29
2	2,55	2,82	2,92	2,61	2,94	3,02
1	2,25	2,53	2,64	2,31	2,64	2,74

b. Rotação.

Avaliação Técnica da Viragem de Bruços para Crol ^c (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,41	3,72	3,79	3,51	3,85	3,75
4	3,11	3,42	3,49	3,22	3,55	3,50
3	2,80	3,12	3,18	2,92	3,25	3,24
2	2,50	2,83	2,88	2,62	2,94	2,99
1	2,20	2,53	2,58	2,32	2,64	2,74

c. Contacto com a parede testa.

Avaliação Técnica da Viragem de Bruços para Crol ^d (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,41	3,60	3,61	3,49	3,73	3,65
4	3,10	3,31	3,33	3,18	3,43	3,40
3	2,78	3,02	3,05	2,86	3,13	3,14
2	2,47	2,73	2,77	2,54	2,83	2,89
1	2,15	2,44	2,48	2,23	2,53	2,63

d. Percurso subaquático.

Avaliação Técnica da Viragem de Bruços para Crol – Global (4-20)						
	Femininos			Masculinos		
Escala	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	13,47	14,42	14,75	13,74	14,93	14,90
4	12,40	13,39	13,72	12,68	13,85	13,89
3	11,33	12,36	12,70	11,62	12,78	12,88
2	10,26	11,33	11,67	10,55	11,70	11,86
1	9,19	10,30	10,64	9,49	10,62	10,85

Avaliação Técnica da Viragem – 100m Estilos (4-20)						
	Femininos			Masculinos		
Escala normativa	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	13,38	13,98	14,75	13,77	14,84	14,66
4	12,34	13,04	13,74	12,74	13,83	13,76
3	11,30	12,10	12,73	11,72	12,81	12,87
2	10,26	11,16	11,72	10,69	11,79	11,97
1	9,22	10,22	10,70	9,67	10,78	11,08

4. Avaliação da técnica de partida (ventral)

Avaliação Técnica da Partida ^a (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala normativa	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,84	3,81	4,10	3,80	4,04	4,03
4	3,52	3,50	3,81	3,48	3,71	3,75
3	3,20	3,20	3,52	3,16	3,38	3,47
2	2,88	2,89	3,23	2,85	3,05	3,19
1	2,56	2,58	2,94	2,53	2,72	2,91

a. Posição do corpo no bloco.

Avaliação Técnica da Partida ^b (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala normativa	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,90	3,80	3,98	3,89	4,04	4,05
4	3,56	3,46	3,68	3,55	3,73	3,76
3	3,22	3,11	3,38	3,21	3,42	3,47
2	2,87	2,77	3,08	2,87	3,10	3,18
1	2,53	2,42	2,78	2,53	2,79	2,89

b. Reação ao sinal de partida.

Avaliação Técnica da Partida ^c (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala normativa	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,70	3,69	4,03	3,76	3,96	3,81
4	3,36	3,37	3,73	3,41	3,62	3,49
3	3,01	3,04	3,43	3,06	3,29	3,16
2	2,67	2,72	3,13	2,71	2,95	2,84
1	2,33	2,39	2,83	2,36	2,62	2,52

c. Entrada na água.

Avaliação Técnica de Partida ^d (1-5)						
	Femininos			Masculinos		
Escala normativa	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	3,77	3,77	4,11	3,87	3,98	3,97
4	3,45	3,41	3,79	3,53	3,64	3,67
3	3,14	3,06	3,46	3,18	3,30	3,37
2	2,83	2,71	3,14	2,83	2,96	3,07
1	2,52	2,36	2,81	2,49	2,62	2,77

d. Percurso subaquático.

Escala normativa	Avaliação Técnica da Partida – Global (4-20)					
	Femininos			Masculinos		
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 3
5	14,81	14,72	15,85	14,95	15,71	15,56
4	13,70	13,56	14,82	13,79	14,55	14,52
3	12,58	12,41	13,79	12,62	13,38	13,47
2	11,46	11,26	12,77	11,45	12,22	12,43
1	10,34	10,10	11,74	10,28	11,06	11,39

ANEXO 3 – AVALIAÇÕES – ESTÁGIOS DE INFANTIS

Conteúdos dos estágios:

- Modelo técnico (nado, partidas, viragens)
 - Avaliação técnica
 - Intervenção e correção técnica
- Avaliação de características individuais
 - Dados antropométricos: altura, peso, envergadura
 - Estimativa da altura adulta
 - Desenvolvimento da capacidade aeróbia – treino técnico

Sugestão de organização:

- sessão 1
 - apresentação/organização dos trabalhos
 - registo de dados antropométricos
 - aquecimento (seco e água)
 - avaliação das quatro (4) técnicas, partida e viragens (se possível com recurso a imagem-vídeo), durante os 200m Estilos.
- sessão 2
 - avaliação dos 50m Livres (tempo, FG, DC, IN, tempo de viragem)
 - observação e análise das imagens-vídeo com os nadadores
 - aquecimento (seco e água)
 - treino com incidência na intervenção e correção técnica
- sessão 3
 - avaliação dos 400m Livres (tempos parciais, FG, DC, IN)
 - aquecimento (seco e água)
 - treino com incidência no desenvolvimento da capacidade aeróbia associada ao trabalho técnico

Dados a avaliar/registar:

1. Caracterização dos nadadores

- Nome (como na filiação FPN: 3 nomes)
- Número de filiação FPN
- Clube (colocar sigla do clube)
- Associação (colocar sigla da associação)
- Sexo (1: masculino, 2: feminino)
- Ano de nascimento (formato: 4 algarismos. Ex.: 2004)
- Data de nascimento (formato: ano-mês-dia. Ex.: 2004-05-31)
- Idade decimal (*cálculo automático*; colocar com valor até à centésima)*
- altura (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,490)
- peso (em kg; colocar com valor até à décima. Ex.: 53,1)
- Índice de massa corporal (*cálculo automático*; colocar com valor até à centésima)
- envergadura (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,512)
- Relação envergadura/altura (*cálculo automático*; colocar com valor até à centésima)
- altura do pai (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,790; solicitar aos nadadores esta informação que podem pedir aos pais previamente ou no estágio)
- altura da mãe (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,675; solicitar aos nadadores esta informação que podem pedir aos pais previamente ou no estágio) - estimativa da altura adulta (em m; colocar com valor até à milésima. Ex.: 1,750)

- Necessário solicitar aos nadadores a altura dos pais e depois incluir os dados da idade, peso e altura dos nadadores, bem como a altura dos pais no seguinte link:

http://www.etoosage.com/Calculator/Height_Prediction_Calculator.asp

*Idade corrigida pelo sistema decimal

Determina-se pela diferença entre a data da aplicação da avaliação e a data de nascimento (num sistema decimal).

Para obter esta idade é necessário que seja inserido na coluna D4 a data da realização do estágio, no formato ano-mês-dia (ex.: 2015-12-31).

2. Avaliação da técnica de nado

- Avaliação da técnica de nado, nas quatro (4) técnicas, durante os 200m Estilos.
- Recurso a uma escala de mensuração qualitativa de 1-5 com base em critérios técnicos.

Quadro 1. Critérios de êxito para a avaliação da técnica de nado (qualitativa)

Escala	Critérios técnicos	Desvios/Erros
1	A execução não cumpre o regulamento desportivo. Nada desalinhado. Postura do Tronco e/ou trajetórias propulsivas MS e MI muito desajustadas.	Erros técnicos graves
2	Perda do alinhamento durante o nado: devido a posição incorreta do corpo ou devido a ações dos MS e MI. Dificuldade em cumprir o regulamento desportivo;	Desvios técnicos por insuficiência do alinhamento ou das trajetórias propulsivas.
3	Alinhamento instável, mas dentro da posição técnica correta. Ajusta as ações propulsivas ao modelo técnico de referência, mas pouca amplitude de movimentos. Sincronização MS-MS e MS-MI.	Desvios por falta de amplitude do sistema de gestos, ou instabilidade da posição da cabeça
4	Alinhamento e posição correta. Cumpre o regulamento. Amplitude gestual mas corpo sem deslocamento adequado. Fraco apoio dos MI nas ações propulsivas. Sincronização MS-respiração.	Desvios das trajetórias propulsivas.
5	Alinhamento ótimo com eficácia técnica. Amplitude propulsiva e deslocamento sincronizado MS-respiração. Nado com fluidez e harmonia gestual.	Sem significado

Pontuação para cada técnica de nado (1 a 5). Máximo de 20 pontos (4 técnicas).

3. Avaliação da técnica de viragem

- Avaliação da técnica de viragem, nas três (3) viragens (M-C, C-B, B-L) durante os 200m Estilos.
- Recurso a uma escala de mensuração qualitativa de 1-5 com base em critérios técnicos.

Quadro 2. Critérios de êxito para a avaliação da técnica de viragem (qualitativa)

OBJ.	Critérios Técnicos	Valoração
3.1	Aceleração para a aproximação à parede testa	1-2-3-4-5
3.2	Movimento rápido e fluido na rotação	1-2-3-4-5
3.3	Contacto na parede com impulso forte e com continuidade	1-2-3-4-5
3.4	Velocidade e amplitude do percurso subaquático	1-2-3-4-5

Pontuação para cada parâmetro (1 a 5). Máximo de 20 pontos por viragem.

Média de pontuação nas 7 viragens.

4. Avaliação da técnica de partida (ventral)

- Avaliação da técnica de partida ventral (M) durante os 200m Estilos.
- Recurso a uma escala de mensuração qualitativa de 1-5 com base em critérios técnicos.

Quadro 3. Critérios de êxito para a avaliação da técnica de partida (qualitativa)

OBJ.	Critérios Técnicos	Valoração
4.1	Posição do corpo no bloco com o centro de equilíbrio avançado	1-2-3-4-5
4.2	Reação ao sinal de partida	1-2-3-4-5
4.3	Entrar na água com a menor perturbação durante o contato	1-2-3-4-5
4.4	Não perde velocidade durante o percurso subaquático até retomar o nado	1-2-3-4-5

Cotação: Pontuação para cada parâmetro (1 a 5). Partida na técnica ventral, máximo de 20 pontos.

5. Avaliação dos 50m Livres (sem partida do bloco)

Registo do tempo (s):

- tempo total (50m)
- tempo parcial entre os 5m e os 20m.
- Cálculo da velocidade de nado (V, em m/s) entre os 5m e os 20m:
 - cálculo automático através da equação $V = \text{distância} / \text{tempo}$ ($V = 15 / \text{tempo } 5\text{-}20\text{m}$)

Registo da frequência gestual (FG):

- número de ciclos de nado por minuto: determinar com recurso a crono frequencímetro de base 3 (ciclos/min) ou pelo tempo que o nadador demora a realizar 3 ciclos de nado (6 braçadas), $FG = 60 \times 3 / \text{tempo}(s)$.
- frequência gestual: determinada nos 1º 25m, entre os 5m e os 20m - Cálculo da distância por ciclo (DC, em m):
 - cálculo automático, através da equação $V = FG \times DC$ ($DC = 60 \times V / FG$).
- Cálculo do índice de nado (IN, em $m^2 / (\text{ciclo} \cdot s)$):
 - cálculo automático, através da equação $IN = DC \times V$.

Registo do tempo de viragem (s):

- registo do tempo entre os 20m e os 35m (5m + 10m de viragem) - Cálculo do índice de viragem (IV):
 - cálculo automático, através da equação $IV = \text{tempo nado} / \text{tempo viragem}$ ($IV = \text{tempo } 5\text{-}20\text{m} / \text{tempo } 20\text{-}35\text{m}$)

6. Avaliação dos 400m Livres (sem partida do bloco)

Registo do tempo (em segundos): (Ex.: 323,89: corresponde a 5:23.89)

- tempo total (400m)
- tempo parcial (1º_100m, 2º_100m, 3º_100m, 4º_100m).

Cálculo da velocidade de nado (V, em m/s) em cada 100m:

- cálculo automático através da equação $V = \text{distância} / \text{tempo}$ ($V = 100 / \text{tempo } 100\text{m}$)

Registo da frequência gestual (FG):

- número de ciclos de nado por minuto: determinar com recurso a crono frequencímetro de base 3 (ciclos/min) ou pelo tempo que o nadador demora a realizar 3 ciclos de nado (6 braçadas), $FG = 60 \times 3 / \text{tempo}(s)$.
- frequência gestual: determinada em cada 100m

Cálculo da distância por ciclo (DC, em m):

- cálculo automático, através da equação $V = FG \times DC$ ($DC = 60 \times V / FG$), em cada 100m

Cálculo do índice de nado (IN, em $m^2 / (\text{ciclo} \cdot s)$):

- cálculo automático, através da equação $IN = DC \times V$, em cada 100m.

7. Velocidade Crítica

(calculada automaticamente na folha em excel)

- Com base na avaliação do tempo obtido nos 50m e 400m Livres, é possível calcular a velocidade crítica (VC, m/s) do nadador:
 - cálculo automático através da equação: $VC = (D2 - D1) / (T2 - T1)$, na qual $D1 = 50\text{m}$, $D2 = 400\text{m}$; $T1 =$ tempo nos 50 metros (em segundos) e $T2 =$ tempo nos 400 metros (em segundos).
 - a velocidade crítica pode ser convertida em diferentes unidades de medida, nomeadamente no tempo necessário para cumprir uma determinada distância de nado (50 ou 100m, por exemplo: $T100\text{m}$, $T50\text{m}$), em função do tipo de série de treino no âmbito da capacidade aeróbia: cálculo automático.

Nota: Chama-se a atenção que a velocidade crítica determinada com base na regressão entre os 50m e os 400m pode, nalguns casos, sobrestimar a velocidade de nado, especialmente quando se utilizam distâncias superiores a 200m nas séries de treino. Nestes casos, recomenda-se a utilização desta velocidade como referência para o controlo do treino em tarefas de cariz aeróbio, nomeadamente nas intensidades correspondentes à transição entre a capacidade e a potência aeróbia (Ca3).

8. Frequência Gestual Crítica

(calculada automaticamente na folha em excel)

- Com base na avaliação do tempo e da FG dos 50m e dos 400m Livres, é possível calcular a frequência gestual crítica (FGCr, ciclos/min) do nadador:
 - cálculo automático através da equação: $FGCr = 60 * (\text{ciclosD2} - \text{ciclosD1}) / (T2 - T1)$; ciclosD1= número de ciclos nos 50m, ciclosD2= número de ciclos nos 400m, T1= tempo nos 50 metros (em segundos) e T2= tempo nos 400 metros (em segundos).

Dados normativos das variáveis avaliadas

1. Caracterização dos nadadores

Idade decimal

Idade decimal (anos)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	12,79	13,08	11,85	12,13	13,84	14,16	12,80	13,08
4	12,68	12,97	11,75	12,01	13,72	14,04	12,69	12,96
3	12,56	12,86	11,65	11,90	13,60	13,91	12,57	12,85
2	12,45	12,75	11,55	11,78	13,48	13,79	12,46	12,74
1	12,34	12,64	11,45	11,67	13,36	13,67	12,35	12,62

Altura

Altura (m)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	1,62	1,64	1,58	1,60	1,72	1,73	1,65	1,67
4	1,60	1,62	1,55	1,57	1,69	1,70	1,62	1,64
3	1,57	1,60	1,52	1,54	1,66	1,67	1,59	1,60
2	1,55	1,57	1,50	1,52	1,63	1,65	1,57	1,57
1	1,52	1,55	1,47	1,49	1,61	1,62	1,54	1,54

Peso

Peso (kg)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	53,55	54,78	47,20	48,78	58,94	61,90	54,50	55,03
4	50,81	52,35	44,56	46,04	56,21	58,85	51,55	52,16
3	48,07	49,93	41,92	43,31	53,48	55,79	48,61	49,30
2	45,33	47,51	39,28	40,58	50,75	52,74	45,66	46,43
1	42,58	45,08	36,63	37,84	48,02	49,69	42,72	43,56

Índice de massa corporal

Índice de massa corporal (kg/m ²)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	21,06	20,97	19,47	19,71	20,82	21,54	20,88	20,62
4	20,23	20,26	18,71	18,91	20,07	20,70	19,98	19,86
3	19,39	19,56	17,96	18,10	19,33	19,85	19,09	19,11
2	18,56	18,86	17,20	17,29	18,59	19,01	18,19	18,35
1	17,73	18,16	16,45	16,48	17,85	18,16	17,30	17,59

Envergadura

Envergadura (m)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	1,66	1,68	1,61	1,62	1,77	1,79	1,70	1,70
4	1,63	1,65	1,58	1,59	1,74	1,76	1,66	1,67
3	1,60	1,63	1,55	1,56	1,71	1,72	1,63	1,63
2	1,57	1,60	1,52	1,53	1,67	1,69	1,59	1,60
1	1,54	1,57	1,48	1,50	1,64	1,65	1,55	1,56

Relação Envergadura/Altura

Envergadura/Altura								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	1,03	1,04	1,03	1,03	1,05	1,05	1,04	1,04
4	1,02	1,03	1,02	1,02	1,04	1,04	1,03	1,03
3	1,01	1,02	1,01	1,01	1,03	1,03	1,02	1,02
2	1,00	1,01	1,00	1,00	1,02	1,02	1,01	1,01
1	0,99	1,00	0,99	1,00	1,01	1,01	1,00	1,00

Altura do pai e Altura da mãe

Altura (m)								
	Altura do Pai				Altura da Mãe			
Escala Norm	INF A FEM	INF B FEM	INF A MAS	INF B MAS	INF A FEM	INF B FEM	INF A MAS	INF B MAS
5	1,82	1,83	1,79	1,81	1,65	1,70	1,70	1,69
4	1,79	1,80	1,77	1,79	1,63	1,68	1,68	1,66
3	1,76	1,78	1,74	1,76	1,61	1,67	1,66	1,62
2	1,74	1,76	1,72	1,74	1,59	1,65	1,64	1,59
1	1,71	1,73	1,69	1,72	1,57	1,63	1,62	1,56

Estimativa da altura adulta

Altura Adulta (m)				
	Femininos		Masculinos	
Escala Norm	Infantis A	Infantis B	Infantis A	Infantis B
5	1,70	1,71	1,83	1,85
4	1,68	1,69	1,82	1,82
3	1,67	1,67	1,80	1,80
2	1,65	1,65	1,78	1,78
1	1,63	1,63	1,77	1,76

Percentagem da altura adulta

Percentagem da Altura Adulta (%)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	96,03	96,85	94,03	94,66	94,43	95,24	91,30	93,40
4	95,31	96,13	92,81	93,58	93,32	94,44	90,17	91,93
3	94,59	95,41	91,58	92,50	92,22	93,64	89,05	90,46
2	93,87	94,69	90,35	91,42	91,11	92,84	87,93	88,99
1	93,15	93,97	89,13	90,34	90,00	92,05	86,81	87,53

2. Avaliação da técnica de nado

Mariposa

Avaliação Técnica de Mariposa (1-5)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	4,35	3,99	3,96	4,25	4,23	4,11	3,89	3,96
4	4,01	3,75	3,62	3,91	3,94	3,85	3,56	3,65
3	3,66	3,50	3,29	3,56	3,65	3,58	3,23	3,33
2	3,32	3,25	2,96	3,22	3,36	3,31	2,91	3,02
1	2,97	3,01	2,63	2,87	3,07	3,04	2,58	2,70

Costas

Avaliação Técnica de Costas (1-5)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	4,14	3,93	3,76	3,83	4,16	4,17	3,55	3,87
4	3,84	3,67	3,49	3,58	3,88	3,89	3,27	3,56
3	3,53	3,41	3,21	3,33	3,59	3,60	2,99	3,26
2	3,22	3,15	2,94	3,07	3,31	3,31	2,71	2,95
1	2,91	2,89	2,66	2,82	3,02	3,02	2,44	2,64

Bruços

Avaliação Técnica de Bruços (1-5)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,88	3,86	3,74	3,76	3,95	4,23	3,65	3,76
4	3,55	3,60	3,46	3,47	3,70	3,90	3,31	3,42
3	3,22	3,35	3,17	3,19	3,45	3,58	2,97	3,08
2	2,89	3,09	2,89	2,90	3,20	3,25	2,63	2,74
1	2,55	2,84	2,60	2,61	2,94	2,93	2,29	2,40

Crol

Avaliação Técnica de Crol (1-5)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	4,06	3,96	3,99	3,87	4,17	4,14	3,85	4,04
4	3,79	3,70	3,69	3,63	3,87	3,90	3,57	3,79
3	3,52	3,44	3,39	3,39	3,58	3,67	3,29	3,54
2	3,25	3,17	3,10	3,15	3,28	3,43	3,01	3,30
1	2,98	2,91	2,80	2,90	2,99	3,19	2,73	3,05

100 Estilos

Avaliação Técnica nas 4 técnicas – 100m Estilos (4-20)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	15,77	15,20	15,00	15,19	15,97	16,11	14,48	15,11
4	14,85	14,45	14,03	14,32	15,12	15,27	13,48	14,16
3	13,92	13,69	13,07	13,46	14,27	14,42	12,48	13,21
2	13,00	12,94	12,11	12,60	13,42	13,58	11,49	12,26
1	12,07	12,19	11,14	11,74	12,57	12,73	10,49	11,31

3. Avaliação da técnica de viragem

Avaliação Técnica da Viragem de Mariposa para Costas ^a (1-5)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,97	3,85	3,61	3,67	4,07	4,17	3,77	3,95
4	3,69	3,62	3,37	3,38	3,82	3,89	3,52	3,68
3	3,41	3,40	3,12	3,09	3,57	3,61	3,27	3,41
2	3,12	3,17	2,88	2,79	3,32	3,32	3,02	3,14
1	2,84	2,94	2,64	2,50	3,07	3,04	2,77	2,87

a. Aceleração para a aproximação à parede testa.

Avaliação Técnica da Viragem de Mariposa para Costas ^b (1-5)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,80	3,89	3,36	3,59	4,01	4,10	3,72	3,62
4	3,52	3,62	3,12	3,28	3,71	3,82	3,42	3,38
3	3,23	3,35	2,88	2,98	3,41	3,55	3,13	3,14
2	2,94	3,08	2,64	2,67	3,11	3,27	2,83	2,91
1	2,65	2,81	2,40	2,36	2,81	3,00	2,53	2,67

b. Rotação.

Avaliação Técnica da Viragem de Mariposa para Costas ^c (1-5)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,87	3,83	3,66	3,68	4,11	4,03	3,89	3,72
4	3,55	3,57	3,36	3,42	3,83	3,80	3,57	3,48
3	3,24	3,32	3,06	3,16	3,56	3,57	3,24	3,24
2	2,93	3,07	2,76	2,91	3,28	3,34	2,92	3,00
1	2,61	2,81	2,47	2,65	3,01	3,10	2,59	2,77

c. Contato na parede testa.

Avaliação Técnica de Viragem de Mariposa para Costas ^d (1-5)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,88	3,86	3,57	3,73	4,29	4,30	3,89	3,81
4	3,52	3,62	3,26	3,45	3,96	4,01	3,54	3,55
3	3,17	3,38	2,96	3,16	3,62	3,73	3,19	3,29
2	2,82	3,15	2,66	2,88	3,28	3,44	2,84	3,03
1	2,47	2,91	2,35	2,59	2,94	3,15	2,48	2,77

d. Percurso subaquático.

Avaliação Técnica da Viragem de Mariposa para Costas - Global (4-20)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	15,20	15,12	13,86	14,35	16,14	16,27	14,94	14,81
4	14,12	14,28	12,94	13,37	15,14	15,36	13,88	13,95
3	13,05	13,45	12,02	12,39	14,15	14,45	12,82	13,09
2	11,97	12,61	11,10	11,41	13,16	13,54	11,76	12,23
1	10,90	11,78	10,18	10,42	12,17	12,64	10,70	11,37

a. Aceleração para a aproximação à parede testa.

Avaliação Técnica da Viragem de Costas para Bruços ^a (1-5)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,54	3,62	3,21	3,54	3,77	3,82	3,63	3,51
4	3,23	3,38	2,91	3,19	3,45	3,50	3,27	3,25
3	2,91	3,14	2,60	2,85	3,13	3,18	2,91	3,00
2	2,60	2,90	2,30	2,51	2,81	2,85	2,55	2,75
1	2,28	2,66	1,99	2,16	2,49	2,53	2,20	2,49

b. Rotação.

Avaliação Técnica da Viragem de Costas para Bruços ^b (1-5)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,67	3,76	3,38	3,47	3,83	3,88	3,78	3,37
4	3,32	3,49	3,08	3,11	3,53	3,56	3,43	3,13
3	2,98	3,22	2,78	2,75	3,24	3,25	3,09	2,88
2	2,63	2,95	2,47	2,39	2,94	2,93	2,75	2,63
1	2,29	2,67	2,17	2,03	2,64	2,61	2,40	2,38

c. Contato na parede testa.

Avaliação Técnica da Viragem de Costas para Bruços ^c (1-5)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,74	3,75	3,48	3,71	3,92	3,89	3,74	3,55
4	3,42	3,50	3,19	3,34	3,63	3,64	3,42	3,30
3	3,10	3,24	2,91	2,96	3,33	3,39	3,09	3,04
2	2,79	2,99	2,62	2,59	3,03	3,14	2,76	2,79
1	2,47	2,73	2,34	2,22	2,74	2,89	2,43	2,54

d. Percurso subaquático.

Avaliação Técnica da Viragem de Costas para Bruços – Global (4-20)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	14,22	14,79	13,14	14,14	15,19	15,16	14,59	13,67
4	13,09	13,88	12,16	12,85	14,20	14,18	13,36	12,86
3	11,96	12,97	11,17	11,56	13,21	13,21	12,13	12,04
2	10,83	12,07	10,19	10,27	12,22	12,23	10,89	11,23
1	9,70	11,16	9,21	8,99	11,24	11,25	9,66	10,42

Avaliação Técnica da Viragem de Bruços para Crol ^a (1-5)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,55	3,68	3,60	3,49	3,87	3,93	3,82	3,80
4	3,29	3,42	3,33	3,26	3,65	3,67	3,56	3,53
3	3,03	3,17	3,05	3,03	3,43	3,41	3,29	3,26
2	2,76	2,91	2,78	2,79	3,21	3,15	3,03	2,99
1	2,50	2,65	2,50	2,56	3,00	2,89	2,77	2,72

a. Aceleração para a aproximação à parede testa.

Avaliação Técnica da Viragem de Bruços para Crol ^b (1-5)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,56	3,70	3,56	3,57	3,75	4,03	3,91	3,49
4	3,30	3,41	3,31	3,31	3,50	3,77	3,61	3,28
3	3,04	3,12	3,05	3,04	3,25	3,52	3,30	3,06
2	2,78	2,82	2,80	2,77	3,01	3,27	3,00	2,84
1	2,52	2,53	2,54	2,50	2,76	3,01	2,70	2,62

b. Rotação.

Avaliação Técnica da Viragem de Bruços para Crol ^c (1-5)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,62	3,72	3,46	3,43	3,85	3,98	3,79	3,66
4	3,35	3,44	3,20	3,20	3,58	3,74	3,46	3,45
3	3,08	3,17	2,94	2,98	3,31	3,49	3,13	3,24
2	2,81	2,89	2,68	2,75	3,03	3,24	2,79	3,04
1	2,53	2,62	2,42	2,52	2,76	3,00	2,46	2,83

c. Contato na parede testa.

Avaliação Técnica da Viragem de Bruços para Crol ^d (1-5)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	3,47	3,67	3,38	3,44	3,89	4,11	3,75	3,61
4	3,16	3,42	3,11	3,23	3,57	3,82	3,41	3,38
3	2,85	3,18	2,84	3,03	3,25	3,53	3,07	3,16
2	2,55	2,93	2,57	2,82	2,92	3,24	2,73	2,93
1	2,24	2,69	2,30	2,61	2,60	2,95	2,39	2,70

d. Percurso subaquático.

Avaliação Técnica da Viragem de Bruços para Crol – Global (4-20)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	13,90	14,50	13,66	13,68	15,00	15,74	15,05	14,23
4	12,95	13,56	12,77	12,87	14,12	14,84	13,92	13,47
3	12,00	12,63	11,88	12,06	13,24	13,95	12,79	12,71
2	11,04	11,69	10,99	11,25	12,35	13,06	11,67	11,95
1	10,09	10,76	10,09	10,44	11,47	12,17	10,54	11,19

Avaliação Técnica da Viragem – 100m Estilos (4-20)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	14,23	14,58	13,31	13,84	15,22	15,50	14,62	13,84
4	13,28	13,80	12,50	12,92	14,38	14,68	13,60	13,23
3	12,33	13,02	11,69	12,00	13,53	13,87	12,58	12,61
2	11,39	12,24	10,88	11,09	12,69	13,05	11,56	12,00
1	10,44	11,46	10,07	10,17	11,85	12,24	10,54	11,39

4. Avaliação da técnica de partida (ventral)

Avaliação Técnica da Partida ^a (1-5)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	4,07	3,81	3,97	3,71	4,37	4,29	4,19	4,11
4	3,78	3,54	3,69	3,49	4,09	3,97	3,91	3,82
3	3,48	3,28	3,41	3,28	3,81	3,66	3,63	3,53
2	3,19	3,02	3,14	3,06	3,53	3,34	3,35	3,24
1	2,89	2,76	2,86	2,84	3,25	3,03	3,08	2,95

a. Posição do corpo no bloco.

Avaliação Técnica da Partida ^b (1-5)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	4,13	3,84	3,84	3,87	4,47	4,21	4,27	4,15
4	3,80	3,57	3,58	3,58	4,18	3,89	4,01	3,88
3	3,46	3,29	3,31	3,30	3,90	3,58	3,75	3,61
2	3,13	3,02	3,04	3,02	3,61	3,26	3,49	3,34
1	2,80	2,75	2,77	2,73	3,32	2,95	3,23	3,08

b. Reação ao sinal de partida.

Avaliação Técnica da Partida ^c (1-5)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	4,00	3,81	3,85	3,76	4,27	4,08	4,05	3,83
4	3,72	3,52	3,52	3,46	4,00	3,76	3,71	3,55
3	3,44	3,22	3,18	3,15	3,73	3,44	3,37	3,28
2	3,16	2,92	2,84	2,84	3,46	3,12	3,02	3,00
1	2,88	2,62	2,51	2,54	3,19	2,80	2,68	2,73

c. Entrada na água.

Avaliação Técnica de Partida ^d (1-5)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	4,24	4,08	3,82	3,89	4,35	4,16	4,13	3,94
4	3,95	3,84	3,55	3,63	4,10	3,86	3,83	3,65
3	3,66	3,60	3,29	3,38	3,84	3,57	3,53	3,37
2	3,37	3,36	3,02	3,12	3,59	3,27	3,23	3,08
1	3,08	3,12	2,76	2,86	3,34	2,98	2,93	2,80

d. Percurso subaquático.

Avaliação Técnica da Partida – Global (4-20)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	16,00	15,02	15,01	14,82	17,06	16,32	16,16	15,70
4	15,02	14,21	14,10	13,96	16,17	15,28	15,22	14,75
3	14,04	13,40	13,19	13,10	15,28	14,25	14,28	13,79
2	13,07	12,59	12,28	12,24	14,40	13,21	13,34	12,83
1	12,09	11,77	11,37	11,38	13,51	12,17	12,40	11,87

5. Avaliação dos 50m Livres (sem partida do bloco)

50m Livres (s)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	35,49	34,55	38,61	36,46	32,36	32,42	35,06	34,66
4	34,60	33,95	37,40	35,58	31,70	31,62	34,13	33,54
3	33,72	33,34	36,19	34,70	31,04	30,83	33,20	32,41
2	32,84	32,74	34,98	33,82	30,38	30,03	32,27	31,29
1	31,95	32,14	33,76	32,94	29,72	29,23	31,34	30,17

5-20m (s)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	11,27	10,40	11,69	10,80	10,28	9,86	10,60	10,43
4	10,88	10,23	11,34	10,55	9,97	9,60	10,32	10,09
3	10,48	10,06	10,99	10,31	9,66	9,33	10,03	9,75
2	10,09	9,89	10,63	10,06	9,35	9,06	9,75	9,41
1	9,70	9,72	10,28	9,81	9,04	8,80	9,47	9,07

Velocidade 5-20m (m/s)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	1,54	1,54	1,46	1,53	1,66	1,71	1,59	1,65
4	1,49	1,52	1,42	1,49	1,61	1,66	1,54	1,60
3	1,44	1,49	1,37	1,46	1,56	1,62	1,50	1,55
2	1,39	1,47	1,33	1,43	1,52	1,57	1,46	1,50
1	1,35	1,44	1,29	1,39	1,47	1,53	1,42	1,45

5-20m (FG, Frequência Gestual)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	53,54	54,78	52,47	58,74	55,19	57,02	56,50	60,94
4	51,22	52,25	50,12	55,28	52,47	53,87	53,83	57,10
3	48,91	49,71	47,77	51,83	49,75	50,72	51,17	53,26
2	46,60	47,18	45,42	48,38	47,03	47,57	48,50	49,42
1	44,29	44,65	43,07	44,92	44,30	44,42	45,84	45,57

5-20m (DC, Distância por ciclo)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	1,97	2,05	1,91	1,93	2,14	2,24	2,00	2,08
4	1,88	1,94	1,83	1,83	2,03	2,10	1,89	1,94
3	1,79	1,84	1,75	1,73	1,92	1,96	1,79	1,80
2	1,70	1,73	1,67	1,63	1,81	1,82	1,69	1,67
1	1,61	1,62	1,58	1,53	1,70	1,69	1,58	1,53

5-20m (IN, Índice de Nado)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	2,97	3,08	2,71	2,82	3,43	3,66	3,05	3,26
4	2,79	2,91	2,56	2,67	3,22	3,42	2,87	3,03
3	2,60	2,74	2,41	2,52	3,01	3,17	2,69	2,80
2	2,41	2,57	2,26	2,38	2,80	2,93	2,51	2,57
1	2,22	2,41	2,10	2,23	2,58	2,69	2,33	2,33

Viragem 5+10m (s)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	10,87	10,34	11,92	11,02	10,05	9,91	10,63	10,63
4	10,55	10,12	11,48	10,72	9,76	9,60	10,34	10,28
3	10,23	9,91	11,04	10,41	9,47	9,29	10,05	9,93
2	9,91	9,70	10,60	10,11	9,18	8,97	9,77	9,57
1	9,59	9,48	10,16	9,81	8,89	8,66	9,48	9,22

Índice de Viragem								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	1,08	1,05	1,05	1,02	1,07	1,05	1,04	1,03
4	1,06	1,03	1,02	1,01	1,05	1,03	1,02	1,00
3	1,03	1,02	1,00	0,99	1,02	1,01	1,00	0,98
2	1,00	1,00	0,97	0,98	1,00	0,99	0,98	0,96
1	0,97	0,98	0,95	0,96	0,97	0,97	0,96	0,94

6. Avaliação dos 400m Livres (sem partida do bloco)

400m Livres (s)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	350,37	338,03	384,47	351,30	319,77	321,75	354,45	349,67
4	341,12	329,52	371,16	342,79	313,73	313,42	344,71	336,24
3	331,87	321,02	357,84	334,27	307,69	305,09	334,98	322,80
2	322,62	312,52	344,53	325,76	301,64	296,75	325,24	309,36
1	313,37	304,02	331,21	317,25	295,60	288,42	315,50	295,93

400m Livres (1º 100m – s)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	83,13	79,69	91,25	83,90	75,84	75,87	83,67	82,91
4	81,00	77,84	88,15	81,70	74,45	73,97	81,38	79,64
3	78,87	75,99	85,05	79,50	73,06	72,07	79,09	76,37
2	76,74	74,13	81,94	77,31	71,68	70,17	76,80	73,11
1	74,62	72,28	78,84	75,11	70,29	68,28	74,51	69,84

400m Livres (2º 100m – s)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	89,56	86,49	98,40	90,21	81,60	82,07	91,63	90,01
4	87,08	84,11	94,90	87,73	80,04	79,95	88,98	86,43
3	84,59	81,73	91,39	85,26	78,48	77,83	86,33	82,86
2	82,11	79,34	87,89	82,78	76,91	75,72	83,68	79,28
1	79,62	76,96	84,39	80,31	75,35	73,60	81,03	75,71

400m Livres (3º 100m – s)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	90,21	86,53	99,17	90,21	82,40	82,77	91,27	89,94
4	87,70	84,27	95,68	88,03	80,63	80,47	88,70	86,46
3	85,19	82,02	92,18	85,85	78,85	78,17	86,12	82,97
2	82,68	79,76	88,69	83,67	77,08	75,86	83,54	79,49
1	80,17	77,51	85,19	81,49	75,30	73,56	80,96	76,00

400m Livres (4º 100m – s)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	87,86	85,85	95,75	87,27	80,40	81,64	88,65	87,21
4	85,50	83,60	92,35	85,26	78,74	79,42	86,02	83,92
3	83,15	81,34	88,94	83,26	77,08	77,20	83,39	80,64
2	80,79	79,09	85,53	81,26	75,43	74,98	80,76	77,35
1	78,44	76,83	82,12	79,25	73,77	72,76	78,14	74,07

Velocidade 400m Livres (1º 100m – m/s)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	1,34	1,38	1,26	1,33	1,42	1,46	1,34	1,41
4	1,31	1,35	1,22	1,30	1,40	1,43	1,31	1,37
3	1,27	1,32	1,18	1,26	1,37	1,39	1,27	1,32
2	1,24	1,29	1,15	1,23	1,35	1,36	1,24	1,28
1	1,21	1,26	1,11	1,19	1,32	1,33	1,20	1,23

Velocidade 400m Livres (2º 100m – m/s)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	1,25	1,30	1,17	1,25	1,33	1,35	1,23	1,30
4	1,22	1,26	1,14	1,21	1,30	1,32	1,20	1,26
3	1,19	1,23	1,10	1,18	1,28	1,29	1,17	1,22
2	1,16	1,20	1,07	1,14	1,25	1,26	1,13	1,18
1	1,12	1,16	1,03	1,11	1,23	1,23	1,10	1,13

Velocidade 400m Livres (3º 100m – m/s)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	1,24	1,29	1,17	1,23	1,33	1,36	1,23	1,30
4	1,21	1,26	1,13	1,20	1,30	1,32	1,20	1,26
3	1,18	1,22	1,09	1,17	1,27	1,29	1,17	1,22
2	1,15	1,19	1,06	1,14	1,24	1,25	1,13	1,17
1	1,12	1,16	1,02	1,11	1,21	1,22	1,10	1,13

Velocidade 400m Livres (4º 100m – m/s)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	1,27	1,30	1,21	1,26	1,36	1,37	1,28	1,34
4	1,24	1,27	1,17	1,23	1,33	1,34	1,24	1,29
3	1,21	1,24	1,13	1,21	1,30	1,30	1,21	1,25
2	1,18	1,20	1,10	1,18	1,27	1,27	1,17	1,21
1	1,14	1,17	1,06	1,15	1,25	1,23	1,13	1,17

400m Livres (FG 1º 100m – ciclos/min)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	47,60	46,64	45,47	47,52	51,04	45,65	47,37	46,54
4	44,71	44,17	42,91	44,80	46,94	43,47	44,89	44,36
3	41,82	41,70	40,35	42,08	42,84	41,29	42,41	42,18
2	38,94	39,23	37,79	39,37	38,74	39,11	39,93	40,01
1	36,05	36,76	35,23	36,65	34,64	36,93	37,44	37,83

400m Livres (FG 2º 100m – ciclos/min)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	46,62	46,12	44,29	44,87	49,52	44,10	45,16	45,38
4	43,66	43,51	41,64	42,27	45,59	41,76	42,74	43,01
3	40,69	40,91	38,99	39,67	41,66	39,43	40,32	40,64
2	37,72	38,30	36,34	37,07	37,73	37,10	37,91	38,26
1	34,75	35,70	33,69	34,47	33,80	34,76	35,49	35,89

400m Livres (FG 3º 100m – ciclos/min)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	46,75	46,77	44,02	44,75	49,20	44,39	44,71	46,27
4	43,81	44,01	41,42	42,18	45,46	41,97	42,52	43,87
3	40,87	41,25	38,83	39,62	41,73	39,56	40,32	41,46
2	37,93	38,49	36,23	37,05	38,00	37,14	38,13	39,06
1	34,99	35,73	33,64	34,48	34,27	34,73	35,94	36,65

400m Livres (FG 4º 100m – ciclos/min)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	47,04	46,46	46,24	45,31	49,92	45,68	46,35	47,16
4	44,24	43,85	43,44	42,91	46,09	43,12	43,91	44,75
3	41,43	41,25	40,65	40,50	42,27	40,56	41,47	42,33
2	38,62	38,64	37,85	38,09	38,44	38,00	39,03	39,92
1	35,82	36,04	35,06	35,68	34,61	35,44	36,59	37,51

400m Livres (FG média – ciclos/min)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	46,82	46,28	44,87	45,32	49,73	44,62	45,57	46,10
4	44,01	43,78	42,29	42,89	45,93	42,42	43,35	43,88
3	41,20	41,28	39,70	40,47	42,12	40,22	41,13	41,65
2	38,39	38,77	37,12	38,04	38,32	38,02	38,91	39,43
1	35,58	36,27	34,54	35,62	34,52	35,83	36,69	37,21

400m Livres (DC 1º 100m – m/ciclo)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	2,12	2,17	2,01	2,08	2,29	2,28	2,01	2,11
4	2,00	2,05	1,90	1,96	2,15	2,17	1,92	2,01
3	1,88	1,94	1,80	1,84	2,01	2,06	1,83	1,91
2	1,76	1,82	1,69	1,72	1,86	1,95	1,74	1,80
1	1,64	1,70	1,59	1,60	1,72	1,84	1,64	1,70

400m Livres (DC 2º 100m – m/ciclo)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	2,05	2,08	1,95	2,04	2,22	2,22	1,97	2,04
4	1,93	1,96	1,84	1,93	2,07	2,11	1,87	1,94
3	1,81	1,84	1,74	1,82	1,92	2,00	1,77	1,83
2	1,68	1,72	1,63	1,70	1,78	1,89	1,67	1,73
1	1,56	1,60	1,53	1,59	1,63	1,78	1,57	1,62

400m Livres (DC 3º 100m – m/ciclo)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	2,03	2,07	1,93	2,03	2,17	2,23	1,96	2,00
4	1,91	1,95	1,83	1,92	2,04	2,11	1,86	1,89
3	1,78	1,82	1,73	1,81	1,90	1,99	1,77	1,79
2	1,66	1,70	1,62	1,70	1,77	1,88	1,67	1,69
1	1,54	1,58	1,52	1,59	1,63	1,76	1,57	1,59

400m Livres (DC 4º 100m – m/ciclo)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	2,03	2,08	1,92	2,03	2,19	2,20	1,96	1,98
4	1,92	1,96	1,82	1,93	2,06	2,08	1,87	1,89
3	1,80	1,84	1,71	1,82	1,92	1,97	1,78	1,80
2	1,68	1,72	1,61	1,71	1,79	1,85	1,68	1,71
1	1,56	1,59	1,50	1,61	1,65	1,74	1,59	1,62

400m Livres (DC média – m/ciclo)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	2,05	2,09	1,95	2,03	2,21	2,22	1,96	2,02
4	1,93	1,97	1,84	1,93	2,07	2,11	1,87	1,93
3	1,82	1,86	1,74	1,82	1,94	2,01	1,78	1,83
2	1,70	1,74	1,64	1,72	1,80	1,90	1,70	1,74
1	1,58	1,63	1,54	1,61	1,67	1,80	1,61	1,64

400m Livres (IN 1º 100m – m²/ciclo)								
	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
Escala Norm	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	2,75	2,93	2,46	2,71	3,15	3,25	2,62	2,89
4	2,57	2,75	2,30	2,52	2,95	3,06	2,47	2,71
3	2,40	2,56	2,14	2,32	2,75	2,88	2,33	2,53
2	2,22	2,38	1,98	2,13	2,55	2,69	2,18	2,35
1	2,05	2,19	1,82	1,94	2,35	2,51	2,04	2,17

400m Livres (IN 2º 100m – m ² /ciclo)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	2,49	2,65	2,23	2,47	2,88	2,93	2,35	2,58
4	2,32	2,46	2,07	2,30	2,67	2,76	2,21	2,41
3	2,15	2,27	1,92	2,14	2,47	2,59	2,06	2,24
2	1,98	2,09	1,77	1,98	2,26	2,42	1,92	2,07
1	1,82	1,90	1,62	1,81	2,05	2,25	1,77	1,90

400m Livres (IN 3º 100m – m ² /ciclo)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	2,45	2,60	2,19	2,43	2,83	2,94	2,35	2,52
4	2,28	2,42	2,04	2,27	2,63	2,76	2,21	2,35
3	2,11	2,24	1,90	2,12	2,43	2,57	2,07	2,19
2	1,95	2,06	1,75	1,96	2,23	2,39	1,93	2,03
1	1,78	1,87	1,60	1,81	2,03	2,20	1,79	1,86

400m Livres (IN 4º 100m – m ² /ciclo)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	2,52	2,62	2,25	2,50	2,89	2,93	2,43	2,56
4	2,35	2,44	2,10	2,35	2,70	2,75	2,29	2,41
3	2,18	2,27	1,95	2,20	2,50	2,57	2,15	2,26
2	2,01	2,09	1,80	2,04	2,31	2,39	2,01	2,11
1	1,84	1,92	1,65	1,89	2,12	2,21	1,87	1,96

400m Livres (IN média – m ² /ciclo)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	2,54	2,69	2,27	2,51	2,92	2,99	2,42	2,62
4	2,38	2,51	2,12	2,35	2,73	2,82	2,28	2,46
3	2,21	2,33	1,98	2,19	2,54	2,65	2,15	2,30
2	2,05	2,16	1,83	2,04	2,35	2,49	2,02	2,15
1	1,88	1,98	1,68	1,88	2,15	2,32	1,88	1,99

7. Velocidade Crítica

Velocidade Crítica (m/s)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	1,24	1,29	1,17	1,23	1,32	1,35	1,23	1,30
4	1,21	1,25	1,13	1,20	1,29	1,32	1,20	1,26
3	1,18	1,22	1,10	1,17	1,27	1,28	1,17	1,22
2	1,15	1,19	1,06	1,14	1,24	1,25	1,13	1,17
1	1,12	1,16	1,03	1,11	1,22	1,22	1,10	1,13

Velocidade Crítica – T100m (s)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	90,07	86,79	98,94	90,07	82,26	82,77	91,35	90,09
4	87,63	84,49	95,42	87,83	80,65	80,56	88,79	86,53
3	85,18	82,19	91,90	85,59	79,04	78,36	86,22	82,97
2	82,74	79,90	88,38	83,35	77,43	76,15	83,66	79,41
1	80,30	77,60	84,86	81,11	75,81	73,95	81,09	75,84

Velocidade Crítica – T50m (s)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	45,04	43,39	49,47	45,04	41,13	41,38	45,68	45,05
4	43,81	42,25	47,71	43,92	40,33	40,28	44,39	43,26
3	42,59	41,10	45,95	42,80	39,52	39,18	43,11	41,48
2	41,37	39,95	44,19	41,68	38,71	38,08	41,83	39,70
1	40,15	38,80	42,43	40,56	37,91	36,97	40,55	37,92

8. Frequência Gestual Crítica

Frequência Gestual Crítica (ciclos/min)								
Escala Norm	INF A FEM		INF B FEM		INF A MAS		INF B MAS	
	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2	Estágio 1	Estágio 2
5	46,57	46,11	44,61	44,49	49,72	44,26	44,97	45,41
4	43,45	43,20	41,71	41,81	45,49	41,65	42,52	42,89
3	40,34	40,29	38,82	39,13	41,26	39,03	40,06	40,37
2	37,23	37,38	35,92	36,46	37,04	36,41	37,61	37,84
1	34,11	34,47	33,02	33,78	32,81	33,79	35,16	35,32

Proposta para as tarefas de treino

Proposta para as tarefas de treino da sessão 3:

Esta é uma proposta de trabalho, na qual se procurou que as saídas/intervalos das séries fossem confortáveis para a maioria dos nadadores, permitindo que o objetivo do treino técnico estivesse sempre presente. Inclui-se também a proposta de aquecimento em seco e na água, utilizada na seleção pré-júnior, com o objetivo de procurar padronizar esta rotina em todas as atividades das seleções pré-juniões.

Aquecimento em seco (Seleção Pré-Júnior):

Fase 1: Estimulação inicial (Subida do ritmo cardíaco, aumento da temperatura corporal)

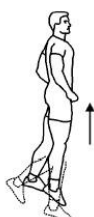
1. Correr no sítio

10 Repetições



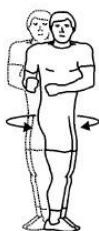
2. Salto de pé para pé

10 Repetições



3. Rotações

10 Repetições



4. Polichinelos

10 Repetições



Fase 2: Alongamento dinâmico (Estimular a amplitude do movimento)

1. Passada "lunge"

10 Passos

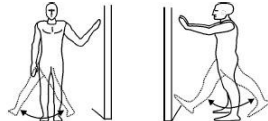
(parados ou em movimento)



2. Balanço MI

laterais + 5 frontais

(c/membro)



3. Balanço MS

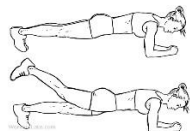
10 repetições p/exercício



Fase 3: Ativação neural (Estímulo do sistema nervoso)

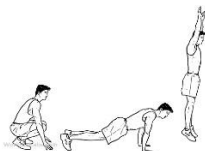
1. Prancha abdominal

5 Elevações de cada MI



2. Burpees

5 Repetições



3. Jogo reação a pares

(1min)

Exemplo:

Em posição de flexão, frente a frente, tentar tocar no antebraço do colega. Ganha quem conseguir tocar sem cair.

Frente a frente, em pé, com MI à largura dos ombros. Sem mexer os pés e com as mãos ao nível dos ombros, tentar

desequilibrar o colega, somente podendo tocar nas palmas das mãos.

Aquecimento na Água (P25):

200m Livres (normal)

12x50m, c/ 1'15"

4x50m Estilos (MC, CB, BL, LL)

4x50m Técnica da prova (25m sculling, 25m normal; 25m drill técnico, 25m normal)

4x50m Técnica da prova

3x 25m aceleração, 25m normal

1x 15m normal + 10m aceleração + viragem e saída em aceleração até 10m + 15m normal

25m c/ partida sprint + 25m recuperação

200m recuperação

Treino (volume 4000m):

Aquecimento Mobilização muscular e articular	Aquecimento em seco (<u>ver proposta anterior</u>) - Mobilização articular - Mobilização muscular	Proposta FPN.
Aquecimento Ca1	6x150L, progressivo 2-2-2 Respiração (e saída): 1ª: normal, 2ª: 3-3 (c/ 2'45) 3ª: normal, 4ª: 5-5 (c/ 2'35) 5ª: normal, 6ª: 7-7 (c/ 2'25)	900m/900m
Ca1 Treino técnico	12x50Est (3 cada Est), c/ 1'15'' - 25 MI, 25 completo - 25 drill, 25 completo - 25 remada, 25 completo	600m/1500m
Velocidade	8x50 M-M-C-C-B-B-L-L: c/ 2'00 M: Partida bloco: 25 Sprint, 25 Recuperação C: 15 Lento + 25 Sprint + 10 Recuperação B: 15 Sprint + 25 Recuperação + 10 Sprint L: MI forte contra parede 5'': viragem sprint + 15m sprint + 35 Recup.	400m/1800m
Ca2-Ca3 Treino técnico	9x100L, progressivo 3-3-3 c/ 1'45 (aumentar velocidade mas mantendo número braçadas) contar e registar braçadas dos últimos 50m (~1-2 referências em cada intensidade) Deslize e percurso subaquático após saída e viragem com mínimo de <u>5m</u> (<u>intervalo: 300m Recuperação</u>) 12x50 3M-3C-3B-3L, progressivo de 1 a 3 (em cada técnica) c/ 1'05 (M e C), c/ 1'15 (B), c/ 1'00 (L) (aumentar velocidade mas mantendo número braçadas) contar e registar braçadas dos últimos 25m (~1-2 referências em cada intensidade) Deslize e percurso subaquático após saída e viragem com mínimo de <u>5m</u> .	1800m/3600m
Ca1 Recuperação	4x100 Est/C/L/C c/ 2'00 (Est e C) c/ 1'50 (L) Deslize e percurso subaquático após saída e viragem com mínimo de <u>10m</u> (Posição Hidrodinâmica) Est: 12.5 mão fechada, 12.5 normal L: 25 sculling à frente, 75 normal C: 25 (3 braçadas ventral/rotação/3 braçadas dorsal), 25 normal	400m/4000m
Alongamentos	Alongamentos das principais estruturas musculares.	
Ca1: capacidade aeróbia 1 (Limiar aeróbio, aquecimento/recuperação) Ca2: capacidade aeróbia 2 (Limiar anaeróbio, Velocidade Crítica) Ca3: capacidade aeróbia 3 (Transição da capacidade aeróbia para a potência aeróbia)		