

2015/2016



FPR FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE REMO

[PROGRAMA DE SELEÇÕES NACIONAIS E ALTO RENDIMENTO]

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

1. ÍNDICE

1.	ÍNDICE	2
2.	NOTA PRÉVIA	3
3.	CRITÉRIOS GERAIS DE ELEGIBILIDADE	4
4.	OBJETIVOS GERAIS.....	5
5.	ACESSO ÀS EQUIPAS NACIONAIS - REGRAS GERAIS	6
6.	OBJECTIVOS DESPORTIVOS E CRITÉRIOS DE SELECÇÃO	7
7.	CALENDARIZAÇÃO DOS TESTES DE AFERIÇÃO.....	10
8.	STANDARDS MÍNIMOS.....	11
9.	CALENDARIZAÇÃO DAS ACÇÕES DE PREPARAÇÃO	12
10.	CALENDARIZAÇÃO DAS ACÇÕES DE PARTICIPAÇÃO.....	13
11.	MATERIAIS OBRIGATÓRIOS E DESPESAS RESULTANTES DE CONVOCATÓRIAS	14
12.	ESTRUTURA ORGÂNICA	15
13.	OBRIGAÇÕES DE NATUREZA MÉDICA	16
14.	ANEXO 1 – CALENDÁRIO GERAL	17

2. NOTA PRÉVIA

O presente documento define os objectivos e os critérios de seleção para as participações internacionais dos atletas integrados nos trabalhos da equipas nacionais de Remo.

A representação nacional reveste-se de um elevado grau de responsabilidade de todas as entidades e agentes envolvidos, a começar desde logo pela Federação Portuguesa de Remo que tem a competência, e o dever, de escolher atletas com o perfil técnico, competitivo e social adequado. Por outro lado, de acordo com a redação do número 4, do artigo 35º, do Decreto-lei nº 272/2009, de 01 de Outubro *“os praticantes desportivos que tenham beneficiado de medidas específicas de apoio no âmbito do regime de Alto Rendimento, ficam obrigados a respeitar os planos de preparação aprovados, bem como integrar as seleções nacionais quando para elas forem convocados.”*

Os critérios gerais constituem pré-requisitos de selecção, condição prioritária de avaliação relativamente aos critérios específicos definidos.

Importa antecipar que a calendarização agora definida foi elaborada com base no pressuposto que a FPR irá receber do IPDJ, IP. as verbas necessárias à concretização do plano, assumindo-se também que a debilidade financeira da FPR poderá constituir um impedimento ao regular funcionamento dos trabalhos. Desta forma, deixa-se em aberto a possibilidade de introduzir alterações ao plano e/ou convidar outros agentes/entidades a participar no processo de financiamento da actividade por forma a viabilizar o cumprimento do plano. Neste contexto, embora noutra sentido, reafirma-se que eventuais verbas a contractar com o Comité Olímpico de Portugal (por via da obtenção de resultados desportivos de excelência) serão, no rigoroso cumprimento da lei, totalmente investidas na execução do projecto.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE ELEGIBILIDADE

A participação de atletas nas actividades indicadas no presente documento estará sempre subordinada ao cumprimento dos critérios gerais e de disciplina aqui indicados:

- Estilo de vida, atitudes e comportamentos de referência, condizentes com o estatuto de atleta das Selecções Nacionais;
- Situação regularizada à luz dos regulamentos em vigor, nomeadamente no que à filiação, seguro desportivo e exame médico-desportivo diz respeito;
- Potencial de evolução desportiva dos atletas;
- O nível de prestação desportiva deverá enquadrar-se nos padrões de excelência que se exigem às Equipas Nacionais, lembramos neste ponto que os padrões de excelência são definidos pelos vencedores de campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos;
- Cumprimento das directivas emanadas da Direcção da FPR relativamente a conduta, uso de equipamentos desportivos em situações oficiais, participação em acções oficiais, toma de suplementos e actos médicos.

4. OBJETIVOS GERAIS

Os dois principais objetivos para a temporada 2015/2016 passam por garantir ao Double Scull Sénior Ligeiro nacional a possibilidade de lutar pela terceira participação consecutiva nos Jogos Olímpicos e, em simultâneo, lançar as bases para a constituição de um efectivo sistema de apoio desportivo ao alto rendimento, um sistema que seja forte a todos os níveis.

Conscientes que o número de atletas com mais de 24 anos presentes nas equipas nacionais é muito pequeno entendemos que o ênfase tem de ser colocado no desenvolvimento das camadas mais jovens, na continuidade do apoio aos atletas Júnior para estes adquiram experiência internacional e ainda apoiar a transição dos atletas Sub23 para Sénior A, de forma este processo seja bem sucedido.

Relativamente ao Double Scull de Pedro Fraga e Nuno Mendes, o conjunto de apoios à sua preparação e participação internacional foram definidos em função do financiamento que se acredita vir a ser disponibilizado pela tutela, reservando-se a Direcção da FPR o direito de introduzir alterações ao planeado no caso do contrato-programa a celebrar com o IPDJ, IP se revelar insuficiente enquanto suporte financeiro para o programa. Por outro lado, os apoios poderão ser revistos em alta caso os atletas venham a alcançar resultados desportivos que lhes permitam a reintegração no Programa de Preparação Olímpica do Comité Olímpico de Portugal.

Caso sejam registados desempenhos desportivos de outros atletas que não os acima indicados que o justifiquem, a FPR poderá vir a calendarizar uma classificativa interna (vulgo *trials*) para definir quem serão os tripulantes do Double Scull Ligeiro português que irá marcar presença no Campeonato da Europa e na Regata de Qualificação Olímpica Europeia.

Conforme referido acima, para além de o ano 2016 ficar marcado pela realização dos Jogos Olímpicos, deseja-se que o ano seja marcado ainda pelo arranque de um conjunto de iniciativas que visam a constituição de um sistema de apoio à obtenção de resultados desportivos de relevo. Nesse sentido, e à semelhança do que foi feito na Canoagem, será colocado em funcionamento um Centro Alto Rendimento com Residência para Remadores em Coimbra. Fruto da parceria estabelecida com a Universidade de Coimbra o trabalho neste centro deu já os primeiros passos, oferecendo enquadramento técnico e residência a remadores do escalão Sub23.

Assim, para além do Double Scull Ligeiro de Pedro Fraga e Nuno Mendes, a FPR definiu os seguintes grupos de trabalho:

- Equipa Nacional Sénior
- Equipa Nacional Sub23
- Equipa Nacional Júnior

A forma de acesso às equipas nacionais e os objectivos desportivos de cada um dos grupos de trabalho são detalhados nos próximos capítulos.

5. ACESSO ÀS EQUIPAS NACIONAIS - REGRAS GERAIS

- Os atletas interessados em representar as Equipas Nacionais têm de participar em todos os Testes de Aferição;
- O cumprimento do peso definido em tabela própria é um factor eliminatório. Caso o peso não seja cumprido o atleta é reclassificado, com as implicações que daí decorrem em termos de standards exigidos;
- Os atletas dispõem de uma oportunidade para a conclusão dos testes de aferição;
- Os únicos atestados médicos válidos para justificar uma ausência a algum teste são os emitidos directamente pelo Médico da FPR, Dr. José Ramos, ou os emitidos com o seu conhecimento;
- A não participação de um atleta da selecção em testes obrigatórios, por motivo de doença, para além da justificação médica da descrição da doença ou lesão que o impossibilita, obriga o atleta a apresentar-se no local da prova, mesmo não participando, a não ser que seja situação que obrigue a internamento ou alectuamento. A Federação, se assim o entender, poderá marcar um teste individual se a situação clínica for possível de ultrapassar a curto prazo;
- A avaliação dos atletas será feita através do seu desempenho ergométrico, avaliando-se o cumprimento dos standards pré-definidos (calculados numa percentagem do WBT, o World Best Time) e também pela performance nos testes de água em skiff.

6. OBJECTIVOS DESPORTIVOS E CRITÉRIOS DE SELECÇÃO

EQUIPA NACIONAL JÚNIOR

1. Constituição de um grupo de desenvolvimento, com 10 a 12 atletas, caracterizado pelo potencial de evolução dos seus constituintes. Este grupo, pelas suas características antropométricas e fisiológicas deverá ter o acompanhamento da equipa técnica nacional numa perspetiva de desenvolvimento de competências e comportamentos que lhes permitam no futuro integrar a equipa nacional sénior;
2. Participação bem sucedida na *Coupe de La Jeunesse*. Esta participação enquadra-se numa perspetiva formativa dos atletas júnior de primeiro e segundo ano, tendo em vista identificação de futuros talentos. Em termos de resultados, o objetivo desta participação visa o acesso às Finais A e, no caso das embarcações formadas por de segundo ano, a disputa de lugares de pódio;
3. A participação no Campeonato do Mundo de Júniores só será equacionada no caso de algum atleta apresentar indicadores que permitam à equipa técnica nacional perspectivar uma participação em Final A;
4. Aumento do número de atletas com estatuto de Alto Rendimento e, numa fase posterior, integração no Programa de Esperanças Olímpicas do COP;

Critérios de selecção

- Para este grupo não há testes eliminatórios;
- As convocatórias para os Estágios de Preparação e participações em Regatas Internacionais serão feitas com base na obtenção dos standards mínimos estabelecidos para cada momento (consultar tabela);
- A selecção final será feita levando em consideração todos os testes realizados, tanto na água como no ergómetro. A constituição definitiva da Equipa Nacional Júnior será determinada pela Equipa Técnica Nacional após a realização dos testes de 2km na água (em skiff), agendados para o dia 2 de Abril em Montemor-o-Velho;
- Os remadores juniores, preferencialmente de primeiro ano e ligeiros que, apesar de não realizarem os testes de ergómetro dentro dos standards, apresentem indicadores antropométricos e prestações na água que indiquem potencial para no futuro integrarem a equipa nacional poderão ser enquadrados mediante escolha técnica nos trabalhos da equipa nacional;
- Não será constituída uma Equipa Nacional de Juvenis. No entanto, caso os clubes ou Associações Regionais demonstrem interesse em alguma participação internacional conjunta, a FPR poderá alocar meios logísticos para a mesma.

EQUIPA NACIONAL SÉNIOR (SUB23 E SÉNIOR A)

1. A equipa sénior A, tem como objetivo prioritário a qualificação olímpica no evento 2x LM a disputar na Regata de Qualificação Olímpica de Lucerna 2016. Caso isso não seja possível, e porque essa regata é disputada vários meses antes do Campeonato do Mundo, o objectivo passará a ser uma Final A no Campeonato do Mundo de Remo 2016;
2. Relativamente aos demais atletas que integrem a Equipa Nacional Sénior A, o que se pretende é que sejam definidas combinações com potencial para atingir uma Final A no Campeonato do Mundo de Remo 2016 e/ou combinações que ajudem o sistema desportivo nacional a desenvolver-se;
3. Sistematização das dinâmicas de trabalho no Centro de Treino de Coimbra;
4. Assume-se como objectivo da Equipa Nacional Sub23 a presença em finais B dos Campeonatos do Mundo do escalão;
5. Oferecer oportunidades competitivas a atletas com potencial para obter o Estatuto de Alto Rendimento em Taças do Mundo, Campeonatos da Europa e Campeonatos do Mundo (sejam eles Sénior A ou Sub23);
6. Será dada prioridade à constituição de uma tripulação 2xLM e 4-LM. No entanto, após avaliação dos atletas disponíveis e dos testes realizados durante o ano, a FPR poderá considerar a possibilidade de apostar noutros tipos de embarcação que possam, num curto prazo, trazer benefícios ao desenvolvimento dos atletas e das equipas;
7. Integração de atletas Sub23 no Programa de Esperanças Olímpicas do COP;
8. Qualquer combinação será testada ao longo da época e terá de demonstrar potencial para atingir os resultados enunciados;
9. Os objectivos desportivos para as sénior ligeiros feminino e pesados masculinos serão definidos em função dos resultados dos atletas nos testes de aferição.

CrITÉRIOS de Seleção

SénioreS (A e Sub23)

- Os testes eliminatórios serão os de 10km a realizar em 27 de Janeiro de 2016 e o de 5kms a realizar em 9 de Março de 2016. Isto é, os atletas que não cumpram os mínimos nos primeiros dois testes de 10km poderão ainda fazer o terceiro teste que será, este sim, eliminatório;

NOTA: Voltamos a referir que todos são obrigatórios mas apenas o último eliminatório

- As **convocatórias para os Estágios de Preparação serão feitas com base no ranking de desempenho nos testes de érgometro;**

- O primeiro teste de água consiste de uma regata de 6km que será aberta a qualquer atleta que, cumprindo os critérios de elegibilidade geral, pretenda prestar provas. O requisito adicional é que as inscrições respeitem o critério de *1 atleta - 1 casco*;
- A participação nos demais Testes de Aferição na Água obrigam ao cumprimento dos standards de desempenho mínimo nos testes érgometro que o antecedem;
- Para estes Testes de Aferição na Água a FPR deixa em aberto a possibilidade de convidar, segundo critérios técnicos, os atletas que julgue importante serem observados.

7. CALENDARIZAÇÃO DOS TESTES DE AFERIÇÃO

#	Data	Local	Tipo	Juniores	Seniores	Peso Máximo	Observações
1	14-10-2015	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	5Km	10Km	Homens LW: 76Kg Mulheres LW: 63Kg	c) e)
2	25-10-2015	Avis	Água	6Km	6Km	Homens LW: 76Kg Mulheres LW: 63Kg	Aberto a todos os interessados. b) c) e)
3	9-12-2015	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	5Km	10Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 62Kg	c) e)
4	20-12-2015	Avis	Água	6Km	6Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 62Kg	b) c) e)
5	27-1-2016	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	5Km	10Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 62Kg	a) c) e)
6	7-2-2016	Avis	Água	6Km	6Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 62Kg	b) c) e)
7	9-3-2016	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	5Km	5Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 59Kg	a) c) e)
8	30-3-2016	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	2Km	-		Selectivo a) e)
9	2-4-2016	Montemor-o- Velho	Água	2Km	2Km	Homens LW: 72,5Kg Mulheres LW: 59Kg	b) d) e)

a) Standards em vigor;

b) Cada atleta é responsável pelo seu 1x;

c) As pesagens são feitas entre 30 minutos e 1 hora antes do início do teste. Uma vez que se pretende avaliar o peso verdadeiro, recomenda-se vivamente que não se "sue para perder peso". Quem não fizer registo será considerado pesado.

d) As pesagens são feitas segundo protocolo FISA (2 a 1 hora antes do teste);

e) Participação obrigatória.

8. STANDARDS MÍNIMOS

EQUIPA NACIONAL SÉNIOR

Distância	Data	SM				SW			
		A	Sub23	A LW	Sub23 LW	A	Sub23	A LW	Sub23 LW
10K	14/10/2015	00:01:42	00:01:45	00:01:47	00:01:50	00:01:57	00:01:59	00:02:02	00:02:05
10K	09/12/2015	00:01:41	00:01:44	00:01:46	00:01:49	00:01:56	00:01:59	00:02:01	00:02:03
10K	27/01/2015	00:01:40	00:01:43	00:01:45	00:01:48	00:01:55	00:01:58	00:02:00	00:02:02
5K	09/03/2016	00:01:37	00:01:39	00:01:42	00:01:45	00:01:52	00:01:54	00:01:57	00:01:59

EQUIPA NACIONAL JÚNIOR

Distância	Data	JM		JW
5K	14/10/2015	00:01:50		00:02:06
5K	09/12/2015	00:01:49		00:02:05
5K	27/01/2015	00:01:48		00:02:04
5K	09/03/2015	00:01:46		00:02:03
2K	09/04/2015	00:01:40		00:01:57

WBT (RECORD DO MUNDO, 2KM, SKIFF)

Escalão	Júnior	B (Sub23) LW	B (Sub23)	A LW	A
Feminino	07:37	07:30	07:27	07:24	07:07
Masculino	06:57	06:46	06:46	06:43	06:33

WBT (RECORD DO MUNDO, 2KM, ERGO)

Escalão	A LW	A
Feminino	06:54.7	06:25.0
Masculino	05:56.7	05:36.6

9. CALENDARIZAÇÃO DAS ACÇÕES DE PREPARAÇÃO

Designação	Datas		Equipa	Local
	De	A		
JÚNIOR				
Estágio Nacional II, Júnior & Sub23 & Sénior	18-12-2015	20-12-2015	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional III, Júnior & Sub23 & Sénior	6-2-2016	8-2-2016	Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional V, Júnior & Sub23 & Sénior	21-3-2016	26-3-2016	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional VII, Júnior & Sub23 & Sénior	16-7-2016	25-7-2016	Júnior&Sub23&Sénior	MMV/Avis
SUB23				
Estágio Nacional I, Sub23 & Sénior	23-10-2015	26-10-2015	Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional II, Júnior & Sub23 & Sénior	14-12-2015	20-12-2015	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional III, Júnior & Sub23 & Sénior	6-2-2016	8-2-2016	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional IV, Sub23 & Sénior	12-3-2016	15-3-2016	Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional V, Júnior & Sub23 & Sénior	21-3-2016	26-3-2016	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional VI - R.I. Holland Beker & TM Lucerna	30-5-2016	3-6-2016	Sub23&Sénior	Suíça/Holanda
Estágio Nacional VII, Júnior & Sub23 & Sénior	16-7-2016	25-7-2016	Júnior&Sub23&Sénior	Montemor-o-Velho
Estágio Nacional VIII, Sub23 & Sénior	1-8-2016	18-8-2016	Sub23&Sénior	MMV/Avis
SÉNIOR				
Estágio Nacional I, Sub23 & Sénior	24-10-2015	26-10-2015	Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional II, Júnior & Sub23 & Sénior	14-12-2015	20-12-2015	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional III, Júnior & Sub23 & Sénior	6-2-2016	8-2-2016	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional IV, Sub23 & Sénior	12-3-2016	15-3-2016	Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional V, Sub23 & Sénior	21-3-2016	26-3-2016	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional VI - R.I. Holland Beker & TM Lucerna	30-5-2016	3-6-2016	Sub23&Sénior	Suíça/Holanda
Estágio Nacional VII, Júnior & Sub23 & Sénior	16-7-2016	25-7-2016	Júnior&Sub23&Sénior	Montemor-o-Velho
Estágio Nacional VIII, Sub23 & Sénior	1-8-2016	18-8-2016	Sub23&Sénior	MMV/Avis

10. CALENDARIZAÇÃO DAS ACÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

Designação	Datas		Equipa	Local
	de	a		
Reg. Internacional de Sevilha	11-12-2015	13-12-2015	Júnior&Sub23&Sénior	Sevilha, Espanha
Reg. Internacional de Piediluco	8-4-2016	9-4-2016	Sub23&Sénior	Roma, Itália
Taça do Mundo I	15-4-2016	17-4-2016	Sub23&Sénior	Varese, Itália
Campeonato da Europa Sénior	6-5-2016	8-5-2016	Sénior	Brandenburg, Alemanha
Regata de Apuramento Olímpico - Europa	22-5-2016	25-5-2016	Sénior	Lucerna, Suíça
Taça do Mundo II	27-5-2016	29-5-2016	Sénior	Lucerna, Suíça
Reg. Internacional Holland Beker	4-6-2016	5-6-2016	Sub23&Sénior & a)	Amsterdão, Países Baixos
Campeonato da Europa Júnior	9-7-2016	10-7-2016	Júnior	Trakai, Lituânia
Coupe de la Jeunesse	29-7-2016	1-8-2016	Júnior	Poznan, Polónia
Jogos Olímpicos	6-8-2016	14-8-2016	Olímpico	Rio do Janeiro, Brasil
Campeonato do Mundo Júnior&Sub23&Sénior	21-8-2016	28-8-2016	Júnior&Sub23&Sénior	Roterdão, Países Baixos

- a) a FPR dará apoio logístico na R. I. Holland Beker aos atletas juniores que participem a expensas próprias ou dos seus clubes

PARTICIPAÇÕES NAS COMPETIÇÕES NACIONAIS AO SERVIÇO DOS CLUBES

Logo que esteja definido o Calendário Nacional 2015/2016 a Equipa Técnica Nacional fará uma adenda ao presente documento para incluir as provas que os atletas integrados nos trabalhos das Equipas Nacionais poderão fazer em representação dos seus clubes.

11. MATERIAIS OBRIGATÓRIOS E DESPESAS RESULTANTES DE CONVOCATÓRIAS

Para efeitos da participação nos Testes de Aferição todos os custos de deslocação do atleta e do seu material são da responsabilidade da estrutura de enquadramento associativo do participante. A este título importa reiterar o já anteriormente exposto: todos os atletas terão de ter uma embarcação skiff para participar nas acções onde a sua utilização esteja prevista.

Aquando da convocatória para acções de preparação (Estágios) o transporte dos atletas e do seu equipamento estará a cargo dos convocados e das suas estruturas de enquadramento associativo. A FPR apoia esta deslocação, subvencionando os custos diretos da viagem. Isto é, o pagamento será feito mediante **a apresentação de recibos fiscalmente aceites, emitidos em nome da FPR (NIF: 501545778) e do formulário de apresentação de despesas em vigor.**

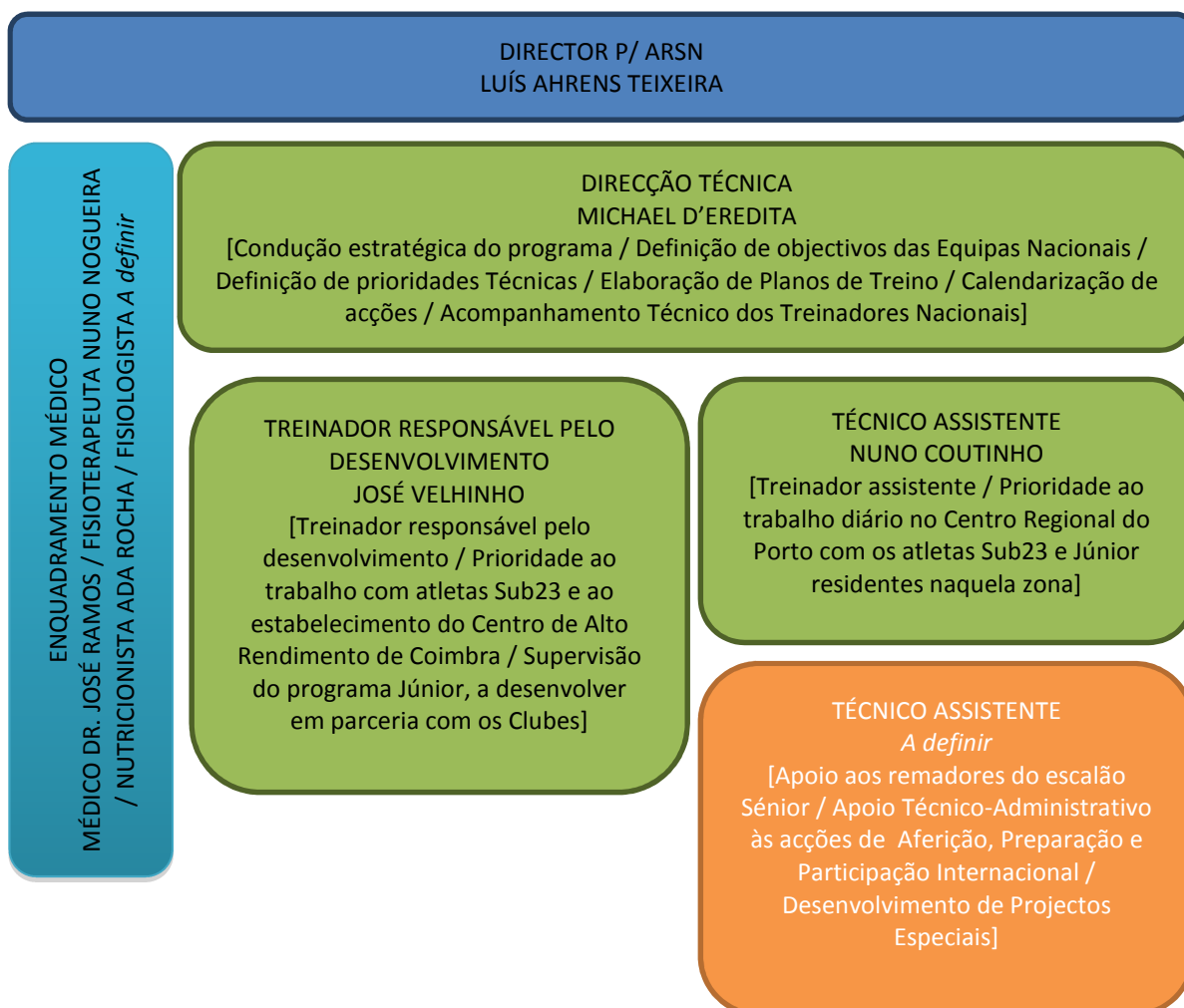
Reforça-se ainda que a FPR apenas assumirá despesas que resultem de Convocatórias para Acções de Preparação e Participação Internacional sendo necessário apresentar um formulário de despesa por acção (isto é, e a título de exemplo: a um estágio/competição corresponde um formulário, a um segundo estágio/competição corresponderá um segundo formulário).

As despesas elegíveis incluem combustíveis, portagens e bilhetes de transporte público. A apresentação dos documentos de despesa à FPR terá de acontecer num prazo de 30 dias após a sua realização, sob pena da responsabilidade do pagamento ser declinada.

Salvo as despesas que decorram da aplicação da legislação em vigor (como é o caso da reposição de salários em caso de convocatória para participação nos trabalhos das Selecções Nacionais) e de casos explicita e formalmente autorizados pela Direcção da FPR, não serão suportados quaisquer outros tipos de custos que os atletas tenham com técnicos e actividades complementares ao processo de treino, nomeadamente: consultas, tratamentos, suplementação, fisioterapia, despesas com deslocações, etc.

12. ESTRUTURA ORGÂNICA

No que à orgânica diz respeito, o projecto de Alto Rendimento e Selecções Nacionais da FPR estará organizado da forma que abaixo se indentifica.



13. OBRIGAÇÕES DE NATUREZA MÉDICA

Os atletas integrados nos trabalhos das Equipas Nacionais serão acompanhados pela equipa médica da FPR, liderada pelo Dr. José Ramos, e que irá acompanhar os testes de aferição, os testes fisiológicos e que agendará também avaliações médicas nas seguintes datas:

- 1ª avaliação entre Novembro e Dezembro - Exame médico e análises;
- 2ª avaliação entre Março e Abril - Análises específicas;
- 3ª avaliação entre Maio e Junho - Análises específicas.

Os atletas serão ainda acompanhados pela nutricionista, Drª Ada Rocha.

Sendo a toma de suplementos um procedimento que é prática comum na modalidade impõe-se definir regras para a ingestão desse tipo de produto. Nesse sentido, todos os atletas integrados nos trabalhos das Equipas Nacionais não poderão tomar qualquer medicamento ou suplemento, excepto em situações de urgência, sem comunicar previamente ao médico da federação através do endereço de e-mail jose@ramos.com.pt.

A toma de suplementos sem conhecimento da equipa médica da FPR poderá ser motivo de expulsão das Seleções Nacionais.

14. ANEXO 1 – CALENDÁRIO GERAL

Designação	Datas		Equipa	Local
	de	a		
Teste Aferição #1 - Ergómetro	14/10/2015	-	10Km Seniores / 5Km Júniores	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Estágio Nacional I, Sub23 & Sénior	23/10/2015	25/10/2015	Sub23&Sénior	Avis
Teste Aferição #2 - Água	25/10/2015	-	6Km Júniores&Seniores	Avis
Teste Aferição #3 - Ergómetro	09/12/2015	-	10Km Seniores / 5Km Júniores	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Reg. Internacional de Sevilha	11/12/2015	13/12/2015	Júnior&Sub23&Sénior	Sevilha, Espanha
Estágio Nacional II, Júnior & Sub23 & Sénior	14/12/2015	20/12/2015	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Teste Aferição #4 - Água	20/12/2015	-	6Km Júniores&Seniores	Avis
Teste Aferição #5 - Ergómetro	27/01/2016	-	10Km Seniores / 5Km Júniores	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Estágio Nacional III, Júnior & Sub23 & Sénior	06/02/2016	08/02/2016	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Teste Aferição #6 - Água	07/02/2016	-	6Km Júniores&Seniores	Avis
Teste Aferição #7 - Ergómetro	09/03/2016	-	5Km Júniores&Seniores	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Estágio Nacional IV, Sub23 & Sénior	12/03/2016	15/03/2016	Sub23&Sénior	Avis
Estágio Nacional V, Júnior & Sub23 & Sénior	21/03/2016	26/03/2016	Júnior&Sub23&Sénior	Avis
Teste Aferição #8 - Ergómetro	30/03/2016	-	2Km Júniores	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Teste Aferição #9 - Água	02/04/2016	-	2Km Júniores&Seniores	Montemor-o-Velho
Reg. Internacional de Piediluco	08/04/2016	09/04/2016	Sub23&Sénior	Roma, Itália
Taça do Mundo I	15/04/2016	17/04/2016	Sub23&Sénior	Varese, Itália
Campeonato da Europa Sénior	06/05/2016	08/05/2016	Sénior	Brandenburg, Alemanha
Regata de Apuramento Olímpico - Europa	22/05/2016	25/05/2016	Sénior	Lucerna, Suíça
Taça do Mundo II	27/05/2016	29/05/2016	Sénior	Lucerna, Suíça
Estágio Internacional VI - R.I. Holland Beker& TM Lucerna	30/05/2016	03/06/2016	Sub23&Sénior	Suíça/Holanda
Reg. Internacional Holland Beker	04/06/2016	05/06/2016	Sub23&Sénior & a)	Amesterdão, Países Baixos
Campeonato da Europa Júnior	09/07/2016	10/07/2016	Júnior	Trakai, Lituânia
Estágio Nacional VII, Júnior & Sub23 & Sénior	16/07/2016	25/07/2016	Júnior&Sub23&Sénior	Montemor-o-Velho
Coupe de la Jeunesse	29/07/2016	01/08/2016	Júnior	Poznan, Polónia
Estágio Nacional VIII, Sub23 & Sénior	01/08/2016	18/08/2016	Sub23&Sénior	MMV/Avis
Jogos Olímpicos	06/08/2016	14/08/2016	Olímpico	Rio do Janeiro, Brasil
Campeonato do Mundo Júnior&Sub23&Sénior	21/08/2016	28/08/2016	Júnior&Sub23&Sénior	Roterdão, Países Baixos