

22 de dezembro de 2021



# PROGRAMA DE SELECÇÕES NACIONAIS E ALTO RENDIMENTO

DOCUMENTO ORIENTADOR 2022

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO  
PLANO ESTRATÉGICO 2021-2024

## Índice

|  |    |
|--|----|
| Nota Prévia.....                                     | 2  |
| Critérios Gerais de Elegibilidade .....              | 3  |
| Objectivos Gerais .....                              | 4  |
| Acesso às Equipas Nacionais – Regras Gerais .....    | 6  |
| Objectivos Desportivos e Critérios de Selecção ..... | 7  |
| Equipa Nacional Júnior .....                         | 7  |
| Equipa Nacional Absoluta (Sub23 e Sénior A).....     | 8  |
| Equipa Nacional de Remo Adaptado.....                | 9  |
| Equipa Nacional de Remo de Mar .....                 | 11 |
| Calendarização dos Testes de Aferição .....          | 11 |
| Standards Mínimos .....                              | 12 |
| World Best Time .....                                | 13 |
| Calendarização das Acções de Preparação .....        | 14 |
| Calendarização das Competições.....                  | 14 |
| Participações Nacionais.....                         | 15 |
| Encargos Logísticos e Financeiros .....              | 15 |
| Estrutura Orgânica .....                             | 17 |
| Obrigações de Natureza Médica .....                  | 18 |
| Anexo 1 – Calendário Geral.....                      | 19 |
| Anexo 2 – Coupe de la Jeunesse .....                 | 20 |
| Anexo 3 – Grupo de desenvolvimento.....              | 21 |

## Nota Prévía

O presente documento define os objetivos e os critérios de seleção para as participações internacionais dos atletas integrados nos trabalhos das 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, psicológico, 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 seleção, 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 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 atividade por forma a viabilizar o seu cumprimento. Neste contexto, embora noutro sentido, reafirma-se que eventuais verbas a contratar 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 projeto.

Seguindo as alterações efetuadas pela FISA no programa Olímpico, para os próximos ciclos, a FPR vem desta forma proceder a algumas atualizações:

1. Vai deixar de existir a categoria de pesos ligeiros (masculino e feminino) no programa Olímpico a partir de 2024;
2. Há uma forte possibilidade de o Remo de Mar integrar o programa Olímpico em 2028.

Com base nestas alterações cabe à FPR ajustar os seus objetivos:

1. Identificar e potencializar atletas pesados masculinos e femininos;
2. Dar continuidade ao trabalho de desenvolvimento com atletas ligeiros em Coimbra até Paris 2024;
3. No seguimento do Campeonato do Mundo de Remo de Mar e Beach Sprint em Oeiras, a FPR continuará a trabalhar no sentido de estar presente nos próximos eventos, para 2022 contemplamos a participação no Mundial no País de Gales

## Critérios Gerais de Elegibilidade

A participação de atletas nas atividades 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 Seleções Nacionais;
- Capacidade de trabalho em equipa e capacidade de aprendizagem;
- Situação regularizada à luz dos regulamentos em vigor, nomeadamente no que respeita à filiação, seguro desportivo e exame médico-desportivo;
- Potencial de evolução desportiva;
- 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 diretivas emanadas pela da Direção da FPR relativamente a conduta, uso de equipamentos desportivos em situações oficiais, participação em ações oficiais, toma de suplementos e atos médicos;
- **Cumprimento das diretivas emanadas pela Equipa Técnica Nacional relativamente à execução da prescrição do treino e registo diário das sessões no documento adotado. Lembramos que o objectivo é a participação numa final olímpica. Para que tal aconteça a FPR será intransigente neste campo;**
- **Para atletas envolvidos em projetos de preparação Olímpica ou de esperanças Olímpicas que não cumpram o plano de treino e não respeitem os seus momentos de descanso a FPR vê-se no direito de propor ao Comité Olímpico o cancelamento das respetivas Bolsas e apoios.**

A capacidade de trabalho em equipa, capacidade de assumir e promover uma cultura de seleção, partilha de conhecimentos, disponibilidade de aprendizagem, capacidade de trabalho e performance em condições de stress e competitivas bem como potencial de evolução futura serão fatores em permanente avaliação e decisivos no processo de seleção.

## Objectivos Gerais

Os dois principais objetivos para o ciclo 2021-2024 passam por garantir o apuramento de uma ou mais tripulações para os Jogos Olímpicos de Paris (2024) e, em simultâneo, dar continuidade à consolidação do sistema de apoio desportivo ao alto rendimento.

Conscientes que o número de atletas com mais de 23 anos presentes nas equipas nacionais ainda é muito pequeno, entendemos que o ênfase tem de continuar a ser colocado no desenvolvimento das camadas mais jovens, com a criação de um grupo de desenvolvimento tendo por base os dados antropométricos e fisiológicos. Acreditamos que desta forma os atletas estarão mais aptos a fazer uma transição para um escalão superior de uma forma mais progressiva.

Para a época 2021/2022 estabelecemos as seguintes prioridades:

1. Desenvolvimento de uma ou mais equipas que possam vir a disputar o apuramento Olímpico em 2023
2. Desenvolvimento de atletas pesados masculinos e femininos
3. Obtenção de um lugar nos 12 primeiros no 2xHPL, obtenção de um lugar nos 8 primeiros no Mundial Sub23, lugar nos 12 primeiros no Europeu de Juniores
4. Obtenção de lugares nos 6 primeiros classificados nos Mundiais de Remo de Mar e Beach Sprint

Segundo a metodologia da Equipa Nacional, o trabalho conjunto diário dos atletas envolvidos no programa de alto rendimento é uma prioridade. Neste sentido a FPR irá continuar a direcionar o seu investimento para o Alto Rendimento e Seleções Nacionais no Centro Nacional de Treino em Coimbra, devido à maior proximidade das universidades, excelentes condições de treino durante todo o ano, parcerias estabelecidas com a Universidade de Desporto e com a Associação Académica de Coimbra e às condições privilegiadas de alojamento facultadas aos atletas.

A residência em Coimbra é um fator facilitador na integração na equipa nacional e evolução do potencial dos atletas. A FPR tem para a época de 2021/2022 duas casas arrendadas em Coimbra e desenvolve contactos diários com as instituições locais para melhorar dia a dia as condições de treino dos nossos atletas.

A FPR continuará a intensificar, incentivar e promover cada vez mais Coimbra como a base de treino da Seleção Nacional, quer seja de uma forma permanente para os que já lá residem quer promovendo ações de fins-de-semana para todos os interessados, potenciais candidatos e atletas da seleção não residentes em Coimbra.

Assim, a FPR pretende operacionalizar as Seleções Nacionais com os seguintes grupos de trabalho:

- Equipa Nacional Sénior;
- Equipa Nacional Sub23 / Equipa Universitária;
- Equipa Nacional Júnior;
- Grupo de desenvolvimento;
- Equipa Nacional Remo Adaptado – Necessidade prioritária em abordar este tema com os clubes nacionais;
- Equipa Nacional Remo de Mar.

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

Em função dos financiamentos anuais do IPDJ, a FPR poderá equacionar solicitar aos clubes ou atletas participação nas ações a desenvolver.

## Acesso às Equipas Nacionais – Regras Gerais

- Os atletas interessados em representar as Equipas Nacionais têm de participar em todos os Testes de Aferição, sendo da responsabilidade dos clubes a inscrição nos referidos testes;
- O cumprimento do peso definido em tabela própria é um fator eliminatório. Caso o peso não seja cumprido o atleta é reclassificado, com as implicações que daí decorrem em termos dos standards exigidos;
- Os atletas dispõem de apenas uma oportunidade na realização dos testes de aferição, não são permitidos recomeços dos testes após desistência dos mesmos;
- Os únicos atestados médicos válidos para justificar uma ausência a algum teste são os emitidos diretamente pelo Médico da FPR, Dr. José Ramos, ou os emitidos com o seu conhecimento e consentimento;
- A não realização de um teste de aferição com justificação médica implica que o mesmo terá de ser realizado num prazo não superior a dez dias (data a acordar com DTN). Caso o atleta se mantenha impedido de realizar, um segundo atestado médico terá de ser apresentado sendo este da exclusiva competência do Médico da FPR, Dr. José Ramos;
- A não participação de um atleta da seleção em testes obrigatórios, por motivo de doença, para além da justificação médica que inclua a descrição da doença ou lesão que o impossibilita, obriga o atleta a apresentar-se no local da prova, mesmo não o realizando, a não ser que seja situação que obrigue a internamento ou isolamento;
- A avaliação dos atletas será realizada através do seu desempenho ergométrico, avaliando-se o cumprimento dos standards pré-definidos.
- O desempenho na água, em skiff, terá como referência a percentagem do WBT (World Best Time);

## Objectivos Desportivos e Critérios de Seleção

### Equipa Nacional Júnior

Seleção de um grupo de desenvolvimento 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.

#### Objetivos

1. Regata internacional de Piediluco, preparação de equipas com vista à participação no Campeonato da Europa. Dar experiência competitiva internacional aos atletas;
2. Campeonato da Europa, obtenção de resultados desportivos que permitam a integração no Programa de Preparação Olímpica ou de Esperanças Olímpicas;
3. Participação no Campeonato do Mundo de Juniores, só será equacionada no caso de algum atleta apresentar indicadores que permitam à equipa técnica nacional perspetivar uma participação em Final B, ou possibilidade de integração no projeto de Esperanças Olímpicas do COP, o resultado no Europeu de Juniores será decisivo quanto à participação no Mundial de Juniores
4. O nosso objetivo é priorizar o trabalho com atletas que demonstrem a motivação e vontade necessária para integrar uma carreira de Alto Rendimento, a longo prazo, e com capacidade de assumir um compromisso firme com a equipa técnica da FPR

#### Critérios de seleção

- A dimensão do grupo base será determinada pelo potencial dos atletas e pelo compromisso futuro de longo prazo dos atletas com a Equipa Nacional;
- Para este grupo não há testes eliminatórios, mas são de realização obrigatória;
- 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 seleção final será feita levando em consideração todos os momentos de observação 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 finais de 2km na água (em skiff) – 30 abril a 1 maio de 2021;



- O primeiro teste de água consiste numa regata de 6km e que não será aberta a qualquer atleta. Atletas juniores com parciais médios superiores a 3 segundos do standard mínimo definido, não poderão participar.
  - **O requisito adicional é que as inscrições respeitem o critério de 1 atleta - 1 casco**

Os remadores juniores, preferencialmente de primeiro ano 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 e convite nos trabalhos da equipa nacional. O mesmo se aplica a Juvenis de 2º ano.

**NOTA IMPORTANTE:** a obtenção do standard mínimo não garante convocatória para a seleção nacional ou qualquer das suas ações (estágios e regatas internacionais). A obtenção de standard mínimo garante a continuidade no processo de seleção e observação por parte da equipa técnica

## Equipa Nacional Sénior (Sub23 e Sénior A)

Esta seleção é baseada no desempenho nos últimos anos e na gestão do programa, a seleção dos atletas será realizada internamente.

Todos estes atletas serão elegíveis para participar nos testes para os Sub23 e Campeonato do Mundo de Seniores.

Seleção de um grupo de especialização, caracterizado pelo potencial de assegurar resultados de relevo internacional, nomeadamente Campeonatos da Europa, Campeonatos do Mundo e Regatas Internacionais que possibilitem a integração e apuramento no Projeto Olímpico Paris 2024.

### Objetivos

1. Integração de atletas pesados no projeto de preparação olímpica e de esperanças olímpicas para Paris 2024;
2. Sistematização das dinâmicas de trabalho no Centro de Treino de Coimbra;
3. Desenvolver e identificar continuamente um grupo de atletas com potencial de desenvolvimento da equipa sub-23 e sénior.

## Critérios de Seleção

- Apenas o último ou o único teste de cada distância será de carácter eliminatório (10km em ergómetro/5km em ergómetro/2km na água);

**NOTA:** Voltamos a referir que todos os testes são obrigatórios.

- O primeiro teste de água consiste numa regata de 6km que será apenas para os atletas que a equipa técnica convidar.
  - **O requisito adicional é que as inscrições respeitem o critério de 1 atleta - 1 casco;**
- As participações nos demais Testes de Aferição na Água obrigam ao cumprimento dos standards de desempenho mínimo nos testes de ergómetro que o antecedem;
- Para estes Testes de Aferição na Água, estágios ou competições, a FPR deixa em aberto a possibilidade de convidar, segundo critérios técnicos, os atletas que julgue importante serem observados, mesmo que estes não tenham cumprido algum dos critérios mencionados;
- A atleta Cláudia Figueiredo está isenta de qualquer teste de seleção uma vez que se encontra a estudar e a remar nos E.U.A..

A avaliação dos testes na água será feita com base nas percentagens de andamento relativos aos WBT (World Best Times) – Melhores tempo do Mundo relativos à embarcação em análise.

## Equipa Nacional de Remo Adaptado

A FPR irá apoiar uma participação internacional do remo adaptado, tendo esta categoria de realizar testes de ergómetro e na água.

Definimos aqui as condições de inscrição e participação numa Taça do Mundo ou provas de regatas internacionais em barcos Paralímpicos, para atletas filiados na FPR.

A participação rege-se pelas seguintes premissas:

1. A Inscrição nestes testes pressupõe a aceitação de todas as regras de apuramento e de participação;
2. Todos os atletas devem apresentar a documentação de classificação (PR1, PR2, PR3) até ao dia 1 fevereiro;
3. Apenas os atletas que participem em todos os testes de aferição estarão elegíveis para inscrição na Taça do Mundo ou outra regata internacional a designar;

4. Perante a participação e o atingir dos standards por mais que um atleta ou tripulação, apenas os atletas que constituem as tripulações vencedoras estarão elegíveis para inscrição da Taça do Mundo ou outra regata internacional a designar;
5. Imediatamente após a publicação dos resultados, o clube, ou os clubes apurados para a participação deverão entregar declaração de compromisso e de capacidade financeira para suportar deslocações à Taça do Mundo III ou regata internacional;
6. Caso os clubes apurados não assinem tal documento, o lugar de participação passa para o classificado seguinte;
7. As inscrições na Taça do Mundo são de responsabilidade administrativa da FPR;
8. Os custos de deslocação afetos à participação são encargos dos clubes e/ou atletas;
9. A FPR assume encargos do alojamento, serviço de transfer e transporte até ao local de prova será reservado pela FPR;
10. A FPR irá distribuir equipamento de competição e representação a todos os atletas participantes;
11. A FPR irá reembolsar na totalidade os custos de deslocação a todos os atletas que obtenham uma medalha na competição;
12. A FPR assegurará o aluguer de barcos.

#### Lista de Classificadores FISA

| Nome          | Email  |
|---------------|--|
| Ricardo Neves | <a href="mailto:ricardojfneves@hotmail.com">ricardojfneves@hotmail.com</a> |
| Luís Gaspar   | <a href="mailto:remogaspar@gmail.com">remogaspar@gmail.com</a>             |
| José Moreno   | <a href="mailto:cnv_mor@hotmail.com">cnv_mor@hotmail.com</a>               |
| Inês Pocinho  | <a href="mailto:ines.pocinho@gmail.com">ines.pocinho@gmail.com</a>         |

#### Notas sobre os testes na água:

- Os testes serão realizados com regatas em linha (lado a lado);
- Caso se justifique, devido ao vento, as regatas poderão ser realizadas em contra-relógio;
- Em caso de vento excessivo poderão ser feitas alterações à data ou ajustes nos tempos tendo em conta a velocidade do vento;

## Equipa Nacional de Remo de Mar

A seleção de atletas para equipas de Remo de Mar terá por base o resultado obtido nas provas nacionais de Beach Sprint. Os atletas que obtiverem os melhores resultados (somatório de todas as etapas de Beach Sprint) serão os eleitos para fazerem parte da seleção nacional.

A constituição das embarcações será finalizada após o processo de seleção.

Atletas que se encontrem em representação da seleção nacional podem vir a ser dispensados de uma das etapas, sendo-lhes atribuído o quarto tempo da classificação geral da prova em que foram dispensados (no caso de serem selecionados quatro atletas).

A presença nos testes nacionais de ergómetro é facultativa.

## Calendarização dos Testes de Aferição

| Testes de Aferição |                 |  |           |          |          |          |                    |            |
|--------------------|-----------------|--|-----------|----------|----------|----------|--------------------|------------|
| #                  | Data            | Local                                    | Tipo      | Adaptado | Juniores | Seniores | P. Ligeiro         | Obs.       |
| 1                  | 17/11/21        | Clubes                                   | Ergómetro | 20'      | 5Km      | 10Km     | H:76Kg<br>M:63Kg   | a), c), d) |
| 2                  | 08/01           | Avis                                     | Água      | ---      | 6Km      | 6Km      | H:75Kg<br>M:62Kg   | a), c), d) |
| 3                  | 22/01           | CNIndoor                                 | Ergómetro | 1Km      | 2Km      | 2Km      | H:75Kg<br>M:61,5Kg | c), d)     |
| 4                  | 16/02           | Lisboa<br>Coimbra<br>Porto<br>V. Castelo | Ergómetro | 20'      | 5Km      | 5Km      | H:75Kg<br>M:61,5Kg | b), c), d) |
| 5                  | 16/03           | Lisboa<br>Coimbra<br>Porto<br>V. Castelo | Ergómetro | 2Km      | 2Km      | 5Km      | H:75Kg<br>M:61,5Kg | b), c), d) |
| 6                  | 30/04-<br>01/05 | MMV                                      | Água      | 2Km      | 2Km      | 2Km      | H:72,5Kg<br>M:59Kg | b), c), d) |
| 7                  | 04/06           | MMV                                      | Água      | ---      | 2Km      | ---      | ---                | a)         |

- a) Standards em vigor;
- b) Cada atleta é responsável pelo seu 1x;
- c) As pesagens são feitas segundo protocolo FISA (2 a 1 hora antes do teste). Quem não fizer registo será considerado pesado.
- d) Participação obrigatória.
- e) O teste nº3 não é seletivo, mas é de participação obrigatória (CN Indoor).

## Standards Mínimos

| Standards no Ergómetro – SÉNIOR |            |           |       |       |       |          |       |       |       |
|---------------------------------|------------|-----------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|
| Distância                       | Data       | Masculino |       |       |       | Feminino |       |       |       |
|                                 |            | A         | S23   | A LM  | S23 L | A        | S23   | A LW  | S23 L |
| 10K                             | 17/11/2021 | 01:42     | 01:45 | 01:45 | 01:48 | 01:57    | 01:59 | 02:02 | 02:05 |
| 5K                              | 16/02/2022 | 01:38     | 01:40 | 01:41 | 01:44 | 01:53    | 01:55 | 01:58 | 02:00 |
| 5K                              | 16/03/2022 | 01:37     | 01:39 | 01:40 | 01:43 | 01:52    | 01:54 | 01:57 | 01:59 |

| Standards no Ergómetro – JÚNIOR |            |           |       |          |
|---------------------------------|------------|-----------|-------|----------|
| Distância                       | Data       | Masculino |       | Feminino |
|                                 |            | A         | S23   | A LW     |
| 5K                              | 17/11/2021 |           | 01:48 | 02:06    |
| 5K                              | 16/02/2022 |           | 01:46 | 02:04    |
| 2K                              | 16/03/2022 |           | 01:39 | 01:56    |

| Standards no Ergómetro – REMO ADAPTADO |           |       |       |        |       |       |        |
|--|-----------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| Data                                   | Distância | PR1 M | PR2 M | PR3* M | PR1 F | PR2 F | PR3* F |
| 17/11/2021                             | 20'       | 02:40 | 02:18 | 02:02  | 03:08 | 02:58 | 02:19  |
| 16/02/2022                             | 20'       | 02:37 | 02:15 | 01:59  | 03:05 | 02:55 | 02:16  |
| 16/03/2022                             | 2k        | 02:25 | 02:09 | 01:49  | 02:48 | 02:38 | 01:59  |

\* PR3 realiza 6k em vez de 20'

| Standards na Água – REMO ADAPTADO |         |         |           |           |
|-----------------------------------|---------|---------|-----------|-----------|
| Distância                         | PR1 M1x | PR1 W1x | PR2 Mix2x | PR3 Mix4+ |
| 2K                                | 11:31   | 12:47   | 10:08     | 08:32     |

## World Best Time

### Ergómetro – 2K

| SKIFF – 2K |        |        |       |       |       |
|------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Género     | Júnior | S23 LW | S23   | A LW  | A     |
| Feminino   | 07:31  | 07:28  | 07:27 | 07:24 | 07:07 |
| Masculino  | 06:45  | 06:46  | 06:42 | 06:41 | 06:30 |

| REMO ADAPTADO – 2K |        |        |           |
|--------------------|--------|--------|-----------|
| Género             | PR1 1x | PR2 1x | PR2 Mix2x |
| Feminino           | 10:13  | 09:24  | 08:06     |
| Masculino          | 09:14  | 08:28  |           |

| ERGÓMETRO – 2K |         |         |         |         |         |
|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Género         | Júnior  | A LW    | A       | PR1     | PR2     |
| Feminino       | 06:28.2 | 06:53.8 | 06:21.1 | 09:18.5 | 08:09.7 |
| Masculino      | 05:45.5 | 05:56.7 | 05:35.8 | 07:32.0 | 06:53.9 |

## Calendarização das Acções de Preparação

| Designação            | Datas      |            | Equipa          | Local            |
|-----------------------|------------|------------|-----------------|------------------|
| <b>JÚNIOR</b>         |            |            |                 |                  |
| Estágio Fevereiro     | 18/02/2022 | 21/02/2022 | Júnior          | Avis             |
| Estágio Março         | 28/03/2022 | 03/04/2022 | Júnior          | Montemor-o-Velho |
| Estágio Maio          | 13/05/2022 | 17/05/2022 | Júnior          | Montemor-o-Velho |
| Estágio Julho         | 18/07/2022 | 24/07/2022 | Junior          | Montemor-o-Velho |
| Estágio Outubro       | 01/10/2022 | 05/10/2022 | Remo Mar        | A definir        |
| <b>SUB23 e SÉNIOR</b> |            |            |                 |                  |
| Estágio Dezembro      | 02/12/2021 | 08/12/2021 | Sub-23 & Sénior | Montemor-o-Velho |
| Estágio Fevereiro     | 14/02/2022 | 24/02/2022 | Sub-23 & Sénior | Avis             |
| Estágio Março         | 25/03/2022 | 03/04/2022 | Sub-23 & Sénior | Montemor-o-Velho |
| Estágio Maio          | 02/05/2022 | 11/05/2022 | Sub-23 & Sénior | Avis             |
| Estágio Junho         | 06/06/2022 | 12/06/2022 | Sub-23 & Sénior | Montemor-o-Velho |
| Estágio Junho         | 25/06/2022 | 03/07/2022 | Sub-23 & Sénior | Avis             |
| Estágio Julho         | 18/07/2022 | 24/07/2022 | Sub-23 & Sénior | Montemor-o-Velho |
| Estágio Agosto        | 20/08/2022 | 28/08/2022 | Sub-23 & Sénior | Avis             |
| Estágio Setembro      | 08/09/2022 | 15/09/2022 | Sénior          | Avis             |
| Estágio Outubro       | 01/10/2022 | 05/10/2022 | Remo Mar        | A definir        |

## Calendarização das Competições

| <b>COMPETIÇÕES</b>               |            |            |                 |                       |
|----------------------------------|------------|------------|-----------------|-----------------------|
| Designação                       | Datas      |            | Equipa          | Local                 |
| Head of The Cork                 | A definir  |            | Absolutos       | Avis                  |
| Campeonato Nacional Indoor       | 22/01/2022 | ---        | Jun Sub23 Sen   | A definir             |
| Memorial Paolo D´Aloja           | 08/04/2022 | 10/04/2022 | Júnior & Sénior | Piediluco (ITA)       |
| Campeonato Europa Juniores       | 21/05/2022 | 22/05/2022 | Júnior          | Sabaudia (ITA)        |
| Taça do Mundo II                 | 18/05/2022 | 19/05/2022 | Sénior          | Poznan (POL)          |
| Taça do Mundo III                | 09/07/2022 | 10/07/2022 | Sénior          | Lucerna (SUI)         |
| Campeonato do Mundo Sub23 & JUN  | 27/07/2022 | 31/07/2022 | Jun&Sub23       | Varese (ITA)          |
| Coupe de la Jeunesse             | 05/08/2022 | 07/08/2022 | Júnior          | Castro de Minho (ESP) |
| Campeonato Europa Seniores       | 11/08/2022 | 14/08/2022 | Seniores        | Muniqua (GER)         |
| Campeonato Europa Sub23          | 03/09/2022 | 04/09/2022 | Sub23           | Hazewinkel (BEL)      |
| Campeonato do Mundo Seniores     | 18/09/2022 | 25/09/2022 | Sénior          | Racice (CZE)          |
| Camp. do Mundo Mar Beach sprints | 15/10/2022 | 16/10/2022 | Júnior, Sénior  | Wailes (GB)           |

## Participações Nacionais

A participação em Regatas Nacionais está condicionada pela preparação e participação dos atletas no calendário Internacional. Sendo assim, **estas só serão possíveis mediante autorização da equipa técnica nacional e nunca pondo em causa os compromissos e objetivos internacionais.**

A Federação Portuguesa de Remo reconhece a importância da participação dos atletas em representação dos seus clubes. Nesse sentido, tem vindo a tentar organizar um calendário nacional mais compatível com o Internacional. Em simultâneo há ao serviço da seleção nacional atletas com objetivos diferentes e em estados de evolução também diferentes. A FPR reconhece também que mais do que o número de regatas que os atletas realizam pelos clubes é a interferência e alteração do plano de treino que poderá prejudicar a participação internacional.

Nesse sentido apelamos à colaboração de todos para que ao longo da época e em diálogo permanente com os treinadores nacionais se possam atingir acordos que nunca ponham em causa o cumprimento e efeitos pretendidos com o plano de treino nacional.

As decisões serão tomadas caso a caso e tendo em conta o patamar de evolução dos atletas e dos seus compromissos e expectativas nos resultados internacionais. As decisões serão sempre sob consulta da FPR.

Como já referido na página 3 deste documento, ***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.”***

Assim sendo, os atletas seniores que façam parte do processo das Equipas Nacionais, que participem em estágios e/ou em provas internacionais representando a seleção nacional, **são obrigados a cumprir o plano de treino elaborado pela equipa técnica da FPR e a aderir ao Software Training Peaks.**

A participação dos atletas da Seleção Nacional em provas nacionais, será discutida caso a caso e após toda a equipa técnica da FPR estar definida. Sobre este assunto a FPR enviaremos mais informações.

A Equipa Técnica da FPR terá sempre como prioridade o contacto com os treinadores dos clubes com atletas envolvidos, de forma que estes façam parte do processo de preparação dos mesmos. Os treinadores dos clubes deverão ser também parceiros no controle e execução do treino, assumindo a FPR que o êxito da representação internacional depende da interação e trabalho conjunto entre os treinadores dos clubes e os treinadores da seleção.

## Encargos Logísticos e Financeiros



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 ações onde a sua utilização esteja prevista.

Aquando da convocatória para ações de preparação (estágios), o transporte de atletas e do seu equipamento, para ações de preparação e competições, está a cargo da FPR. Na incapacidade logística de assegurar o transporte pelos seus próprios meios (viaturas FPR), será solicitado ao atleta ou à sua estrutura associativa que faça o devido transporte e a FPR financia essa deslocação através da apresentação dos custos diretos da viagem. Para tal, é obrigatória a entrega do formulário de apresentação de despesas em vigor e dos recibos fiscalmente aceites com o NIF da FPR: 501545778. Caso um atleta escolha não se deslocar pelos meios disponíveis da FPR, ou opte por efectuar mais deslocações que as necessárias durante o período de estágio por motivos pessoais, a FPR não irá subsidiar essas deslocações.

**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 15 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 Seleções Nacionais) e de casos explicita e formalmente autorizados pela Direção da FPR, não serão suportados quaisquer outros tipos de custos que os atletas tenham com técnicos e atividades complementares ao processo de treino, nomeadamente: consultas, tratamentos, suplementação, fisioterapia, despesas com deslocações, etc.

## Estrutura Orgânica

### Direcção FPR

Luís Ahrens Teixeira / Luís Faria

### Director Técnico Nacional

John West

Definição de objectivos das Equipas Nacionais / Condução estratégica do programa / Definição de prioridades Técnicas / Aprovação e supervisão do Planeamento de Treino

### Treinador Nacional

José Velhinho

Elaboração de Planos de Treino / Calendarização de Acções / Acompanhamento técnico dos atletas residentes em Coimbra / Supervisão do cumprimento do planeamento de treino dos atletas externos / Relação entre Clubes Nacionais e SNAR / Supervisão do programa Júnior

### Técnico Assistente

Nuno Coutinho

Treinador da Equipa Júnior /  
Gestão logística das  
actividades SNAR / Controlo  
Orçamental

### Apoio Administrativo

Sérgio Manso

Relacionamento institucional  
entre FPR, IPDJ e COP /  
Gestão de tesouraria / Apoio  
na elaboração de documentos

### Enquadramento Técnico

Médico: José Ramos  
Fisiologista: José Canhola  
Fisioterapia: Bruno Rodrigues  
Nutricionista: Ada Rocha

## Obrigações de Natureza Médica

Os atletas integrados nos trabalhos das Equipas Nacionais serão acompanhados pela equipa médica da FPR, liderada pelo Dr. José Ramos, 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, Dr.ª 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, exceto em situações de urgência, sem comunicar previamente ao médico da federação através do endereço de e-mail [jose@ramos.com.pt](mailto:jose@ramos.com.pt).

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

## Anexo 1 – Calendário Geral

| COMPETIÇÕES                   |            |            |                               |                         |
|-------------------------------|------------|------------|-------------------------------|-------------------------|
| Designação                    | Datas      |            | Equipa                        | Local                   |
| Teste Aferição #1 - Ergómetro | 17/11/2021 | ---        | Adaptado, Júnior, S23, Sénior | Clubes                  |
| Estágio Dezembro              | 02/12/2021 | 08/12/2021 | Sub-23 & Sénior               | Avis                    |
| Teste Aferição #2 - Água      | 08/01/2022 | ---        | Júnior, Sub-23 & Sénior       | Avis                    |
| Teste Aferição #3 - Ergómetro | 22/01/2022 | ---        | Júnior, Sub-23 & Sénior       | CN Indoor               |
| Estágio Fevereiro             | 14/02/2022 | 24/02/2022 | Sub23 & Sénior                | Avis                    |
| Teste Aferição #4 - Ergómetro | 16/02/2022 | ---        | Adaptado, Júnior, S23, Sénior | Clubes                  |
| Estágio Fevereiro             | 18/02/2022 | 21/02/2022 | Sub23 & Sénior                | Avis                    |
| Teste Aferição #5 – Ergómetro | 16/03/2022 | ---        | Adaptado, Júnior, S23, Sénior | Clubes                  |
| Estágio Março                 | 25/03/2022 | 03/04/2022 | Sub23 & Sénior                | Montemor-o-Velho        |
| Estágio Março                 | 28/03/2022 | 03/04/2022 | Junior                        | Montemor-o-Velho        |
| Memorial Paolo D´Aloja        | 08/04/2022 | 10/04/2022 | Júnior & Senior               | Piediluco (ITA)         |
| Head of The Cork              | A definir  |            | Absolutos                     | Avis                    |
| Teste Aferição #6 - Água      | 30/04/2022 | 01/05/2022 | Adaptado, Júnior, S23, Sénior | Montemor-o-Velho        |
| Estágio Maio                  | 02/05/2022 | 11/05/2022 | Sub-23 & Sénior               | Avis                    |
| Estágio Maio                  | 13/05/2022 | 17/05/2022 | Júnior                        | Montemor-o-Velho        |
| Taça do Mundo II              | 18/05/2022 | 19/05/2022 | Sénior                        | Poznan (POL)            |
| Campeonato Europa Juniores    | 21/05/2022 | 22/05/2022 | Júnior                        | Sabaudia (ITA)          |
| Testes Coupe de la Jeunesse   | 04/06/2021 | ---        | Júnior                        | Montemor-o-Velho        |
| Estágio Junho                 | 06/06/2022 | 12/06/2022 | Sub-23 & Sénior               | Montemor-o-Velho        |
| Estágio Junho                 | 25/06/2022 | 03/07/2022 | Sub-23 & Sénior               | Avis                    |
| Taça do Mundo III             | 09/07/2022 | 10/07/2022 | Sénior                        | Lucerna (SUI)           |
| Estágio Julho                 | 18/07/2022 | 24/07/2022 | Júnior, Sub-23 & Sénior       | Montemor-o-Velho        |
| Camp. do Mundo Sub23 & JUN    | 27/07/2022 | 31/07/2022 | Jun&Sub23                     | Varese (ITA)            |
| Coupe de la Jeunesse          | 05/08/2022 | 07/08/2022 | Júnior                        | Castrelo de Minho (ESP) |
| Campeonato Europa Seniores    | 11/08/2022 | 14/08/2022 | Sénior                        | Munique (GER)           |
| Estágio Agosto                | 20/08/2022 | 28/08/2022 | Sub-23 & Sénior               | Avis                    |
| Campeonato Europa Sub23       | 03/09/2022 | 04/09/2022 | Sub23                         | Hazewinkel (BEL)        |
| Estágio Setembro              | 08/09/2022 | 15/09/2022 | Sénior                        | Avis                    |
| Camp. do Mundo Seniores       | 18/09/2022 | 25/09/2022 | Sénior                        | Racice (CZE)            |
| Estágio Outubro               | 01/10/2022 | 05/10/2022 | Junior & Sénior               | A definir               |
| Camp. do Mundo Beach Sprint   | 15/10/2022 | 16/10/2022 | Junior & Sénior               | Wailles (GB)            |

## Anexo 2 – Coupe de la Jeunesse

A Federação remete para Janeiro de 2022 a apresentação do novo projeto em parceria e sintonia com o projeto Irlandês para camadas jovens.

## Anexo 3 – Grupo de desenvolvimento

Visando, a longo prazo, a criação de um modelo de deteção e seleção de talentos, a FPR pretende identificar um grupo de atletas, que serão acompanhados em conjunto com os treinadores dos clubes, cujo perfil antropométrico deixa indicadores de possível talento desportivo.

Este grupo será baseado no programa a apresentar de Remo Juniores e tão rápido quanto possível começará a trabalhar nos estágios com o grupo mais avançado e envolvido em projetos Olímpicos ou de esperanças Olímpicas.