



**FPR**  
FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE REMO



**JOGOS**  
SANTACASA  
PATROCINADOR PRINCIPAL



**ipdj**  
INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

# DOCUMENTO ORIENTADOR SNAR 2023

PROGRAMA DE SELEÇÕES NACIONAIS E ALTO  
RENDIMENTO

30 DE OUTUBRO DE 2022

## Índice

---

|   |    |
|---|----|
| Nota Prévia.....                                      | 2  |
| Estrutura Orgânica.....                               | 3  |
| Objectivos Gerais .....                               | 4  |
| Critérios Gerais de Elegibilidade .....               | 5  |
| Acesso às Equipas Nacionais – Regras Gerais.....      | 6  |
| Acesso às Equipas Nacionais – Testes de Aferição..... | 7  |
| Equipa Sénior (Sub 23 e Sénior A).....                | 8  |
| Objectivos .....                                      | 8  |
| Critérios de Seleção .....                            | 8  |
| Equipa Júnior.....                                    | 10 |
| Objectivos .....                                      | 10 |
| Critérios de Seleção .....                            | 10 |
| Grupo de Desenvolvimento.....                         | 12 |
| Objectivos .....                                      | 12 |
| Critérios de Seleção Ghent .....                      | 13 |
| Critérios de Seleção Coupe de La Jeunesse .....       | 13 |
| Equipa de Para-Remo .....                             | 15 |
| Objectivos .....                                      | 15 |
| Critérios de Seleção .....                            | 16 |
| Equipa de Remo de Mar.....                            | 17 |
| Objectivos .....                                      | 17 |
| Critérios de Seleção .....                            | 17 |
| Outras Informações.....                               | 19 |
| Calendário de Estágios e Competições .....            | 19 |
| Considerações Finais .....                            | 20 |

## Nota Prévia

---

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.

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.

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

1. Deixará 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 em Coimbra até Paris 2024.
3. Evolução do processo de seleção da equipa de Mar, **completamente distinto do processo de seleção do Remo Olímpico**, com o objectivo de aumentar a participação em provas internacionais, aumentar o know-how tanto dos atletas como dos técnicos, mas com o mesmo rigor e exigência da restante equipa nacional.

A equipa técnica enfatiza a sua abertura para receber os treinadores dos clubes nas acções de preparação das equipas nacionais. Procuramos um trabalho conjunto com os associados, a partilha de conhecimentos e discussão dos assuntos emergentes na modalidade.

## Estrutura Orgânica

---

### **Equadramento Directivo**

Luís Teixeira e Luís Faria

### **Director Técnico Nacional**

John West

### **Selecionador Nacional**

José Velhinho

**Técnico  
Assistente**

Manuel Ferreira

**Apoio  
Administrativo**

Sérgio Manso

**Médico**

José Ramos

**Fisiologista**

José Canhola

**Fisioterapeuta**

Bruno Rodrigues

De acordo com as necessidades, serão convocados técnicos externos à estrutura orgânica da FPR.

## Objectivos Gerais

---

Os dois principais objetivos para o ciclo 2022-2024 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 a 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.

Para a época 2022/2023 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 dos resultados desportivos descritos para cada Equipa Nacional.

Segundo a metodologia da Equipa Nacional, o trabalho conjunto diário dos atletas envolvidos no programa de alto rendimento é a prioridade. Neste sentido a FPR continua a direccionar o seu investimento 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, quer seja de uma forma permanente ou temporariamente. Neste sentido, quem ambicione ter uma carreira internacional e de Alto Rendimento no Remo, deverá dar preferência a residir e estudar 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 Para-Remo
- Equipa Nacional Remo de Mar.

## **Critérios Gerais de Elegibilidade**

---

A participação de atletas nas atividades indicadas no presente documento estará sempre subordinada e ao cumprimento intransigente 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.
- Cumprimento das diretivas emanadas pela da Direção da FPR relativamente a conduta, uso de equipamentos desportivos em situações oficiais e participação em ações oficiais.
- Cumprimento das diretivas emanadas pela Equipa Técnica Nacional relativamente à execução da prescrição do treino, do descanso, registo diário das sessões, toma de suplementos e atos médicos.

## 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.
- Para ser elegível ao escalão “peso ligeiro”, o cumprimento do peso definido para cada teste é obrigatório.
- Os atletas dispõem de apenas uma oportunidade na realização dos testes de aferição.
- 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:
  - Emissão de atestado médico pelo Dr. José Ramos ou um por si validado.
  - O teste terá de ser realizado num prazo não superior a dez dias, após alta médica (data a acordar com a equipa técnica).
  - Poderá ser solicitado ao atleta a sua presença no local de teste, ainda que não participe no mesmo.
- A avaliação dos atletas será realizada através do seu desempenho ergométrico e na água.
- O desempenho no ergómetro é aferido através do cumprimento dos standards mínimos definidos. O desempenho na água é aferido através das condições particulares de cada prova e terá como referência a percentagem do WBT (World Best Time).
- A obtenção do standard mínimo não garante a integração na equipa nacional, mas garante a continuidade no processo de seleção e observação pela equipa técnica.
- A equipa técnica pode, a qualquer momento, convidar atletas para os trabalhos da equipa nacional que apresentem indicadores antropométricos e/ou prestações que sugiram a existência potencial, independentemente dos seus resultados em testes.
- Qualquer atleta pode ser excluído da Equipa Nacional por decisão da Equipa Técnica e/ou a Direção da FPR por não cumprir com os critérios gerais de elegibilidade, ou outra razão que o justifique, independentemente dos seus resultados desportivos.

## Acesso às Equipas Nacionais – Testes de Aferição

Tabela 1 - Calendarização dos Testes de Aferição

| # | DISCIPLINA   | DATA                       | LOCAL     | P. L. MASC | P. L. FEM | ESCALÕES           |
|---|--------------|----------------------------|-----------|------------|-----------|--------------------|
| 1 | Ergómetro    | 23/11/2022                 | Clubes    | 76 kg      | 63 kg     | Todos <sup>1</sup> |
| 2 | Ergómetro    | 29/01/2023                 | CNIndoor  | 75 kg      | 62 kg     | Todos              |
| 3 | Água         | 19/02/2023                 | Avis      | 75 kg      | 61,5 kg   | Todos              |
| 4 | Água         | 25-26/03/2023              | MMV       | 72,5 kg    | 59 kg     | Todos              |
| 5 | Beach Sprint | 29-30/07/2023 <sup>2</sup> | A definir | -          | -         | JUN e SEN          |

Nota:

- Inscrições em testes de água implica cumprimento da regra 1 atleta = 1 casco

Tabela 2 – Carácter dos testes

| # | JUNIORES    | SENIORES               | PARA-REMO   | REMO DE MAR            | G. DESENV.  |
|---|-------------|------------------------|-------------|------------------------|-------------|
| 1 | Obrigatório | Obrigatório e Seletivo | Obrigatório | -                      | Obrigatório |
| 2 | Obrigatório | Obrigatório e Seletivo | Obrigatório | -                      | Obrigatório |
| 3 | Obrigatório | Obrigatório e Seletivo | Obrigatório | -                      | Obrigatório |
| 4 | Obrigatório | Obrigatório e Seletivo | Obrigatório | -                      | Obrigatório |
| 5 | -           | -                      | -           | Obrigatório e Seletivo | -           |

<sup>1</sup> Todos os escalões = Seniores, Júniores, Para-remadores e Grupo de Desenvolvimento

<sup>2</sup> Campeonato Nacional de Beach Sprints, data provisória



## Equipa Sénior (Sub 23 e Sénior A)

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

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

Tabela 3 - Objectivos para a Equipa Sénior

|          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | <b>Integração no projecto de Preparação Olímpica (PPO)<sup>3</sup> ou Esperanças Olímpicas (PEO)</b> |
| 1.1      | Manter a equipa LM2x no PPO, mais um atleta suplente   |
| 1.2      | Integrar um atleta pesado no PPO   |
| 1.3      | Integrar atletas pesados no PEO  |
| <b>2</b> | <b>Foco nos Centros de Alto Rendimento</b>   |
| 2.1      | Centralizar as dinâmicas de trabalho no Centro de Treino de Coimbra                                  |
| <b>3</b> | <b>Objectivos Desportivos</b>  |
| 3.1      | Apuramento Olímpico da embarcação LM2x e M1x   |
| 3.2      | Top 9 nos Campeonatos do Mundo e da Europa (Sénior e Sub23)  |

### Critérios de Seleção

1. Todos os testes de ergómetro são de carácter obrigatório e eliminatório. **Nota: Atenção à introdução na tabela 4 de DRAG obrigatório.**
2. 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 4).
3. O primeiro teste de água consiste numa regata de 6km e todos os atletas que cumpram com os standards mínimos nos testes de ergómetro estão elegíveis para participar.

<sup>3</sup> Programa do Comité Olímpico de Portugal de apoio à preparação para Paris 2024

4. 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 Sénior será determinada pela Equipa Técnica Nacional após a realização dos testes finais de 2km na água (em skiff) – 25 de março de 2023.

Tabela 4 - Testes de Aferição e Standards Mínimos para S23 e Seniores A

| <b>SUB-23</b> |            |           |                |                |                |                |                 |
|---------------|------------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| #             | DISCIPLINA | DISTÂNCIA | MASCULINO      | FEMININO       | PL MASC        | PL FEM         | TIPO            |
| 1             | Ergómetro  | 5000 m    | 01:40.0        | 01:55.0        | 01:44.0        | 02:00.0        | Pace            |
| 2             | Ergómetro  | 2000 m    | 01:33.5        | 01:47.5        | 01:37.5        | 01:52.5        | PAce            |
| 3             | Água       | 6 000m    |                |                | -              |                |                 |
| 4             | Água       | 2 000m    |                |                | -              |                |                 |
| <b>WBT</b>    | -          | -         | <b>05.45.5</b> | <b>06.28.2</b> | <b>06.06.5</b> | <b>07.05.7</b> | <b>Erg 2k</b>   |
| <b>WBT</b>    | -          | -         | <b>06:42.9</b> | <b>07:24.8</b> | <b>06:46.3</b> | <b>07:24.5</b> | <b>Skiff 2k</b> |
| <b>DRAG</b>   | -          | -         | <b>130</b>     | <b>125</b>     | <b>125</b>     | <b>120</b>     | -               |
| <b>SENIOR</b> |            |           |                |                |                |                |                 |
| #             | DISCIPLINA | DISTÂNCIA | MASCULINO      | FEMININO       | PL MASC        | PL FEM         | TIPO            |
| <b>1</b>      | Ergómetro  | 5000 m    | 01:38          | 01:53          | 01:41          | 1:58.0         | Pace            |
| <b>2</b>      | Ergómetro  | 2000 m    | 1:31.5         | 1:46.5         | 1:36.5         | 1:50.5         | Pace            |
| 3             | Água       | 6 000m    |                |                | -              |                |                 |
| 4             | Água       | 2 000m    |                |                | -              |                |                 |
| <b>WBT</b>    | -          | -         | <b>05.35.8</b> | <b>06.21.1</b> | <b>05:56.7</b> | <b>06:56.7</b> | <b>Erg 2k</b>   |
| <b>WBT</b>    | -          | -         | <b>06:30.7</b> | <b>07:07.7</b> | <b>06:41.0</b> | <b>07:23.3</b> | <b>Skiff 2k</b> |
| <b>DRAG</b>   | -          | -         | <b>130</b>     | <b>125</b>     | <b>125</b>     | <b>120</b>     | -               |

## Equipa 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

Tabela 5 - Objectivos para a Equipa Júnior

|          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | <b>Aumentar a experiência competitiva internacional<sup>4</sup></b>  |
| 1.1      | Competir na Regata de Piediluco  |
| 1.2      | Competir na Regata de Ghent  |
| 1.3      | Competir na Final A na Coupe de La Jeunesse  |
| <b>2</b> | <b>Integração no projecto de Esperanças Olímpicas (PEO)<sup>5</sup></b>  |
| 2.1      | Competir na Final A no Campeonato da Europa  |
| 2.2      | Competir na Final A no Campeonato do Mundo   |
| <b>3</b> | <b>Compromisso a Longo prazo</b>   |
| 3.1      | Acompanhamento prioritário a atletas que demonstrem motivação e vontade em assumir uma carreira de Alto Rendimento no escalão Absoluto |

### Critérios de Seleção

1. Para este grupo, não há testes eliminatórios, mas de realização obrigatória. **Nota: Atenção à introdução na tabela 6 de DRAG obrigatório.**
2. 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 6).
3. O primeiro teste de água consiste numa regata de 6km e todos os atletas que cumpram com os standards mínimos nos testes de ergómetro anteriores estão elegíveis para participar.

<sup>4</sup> A confirmar as regatas a participar e os moldes de participação

<sup>5</sup> Programa do Comité Olímpico de Portugal de apoio à preparação para Los Angeles 2028

4. 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) – 25 de março de 2023.
5. Para ser elegível, cada atleta terá de cumprir o plano de treino estipulado pela equipa técnica nacional e fazer o upload dos treinos na aplicação Training Peaks.

Tabela 6 - Testes de Aferição e Standards Mínimos para Juniores

| #           | DISCIPLINA | DISTÂNCIA | MASCULINO      | FEMININO       | TIPO            |
|-------------|------------|-----------|----------------|----------------|-----------------|
| 1           | Ergómetro  | 5 000m    | 01:48          | 02:06          | Pace            |
| 2           | Ergómetro  | 2000 m    | 01:39          | 01:56          | Pace            |
| 3           | Água       | 6 000m    | -              | -              | -               |
| 4           | Água       | 2 000m    | -              | -              | -               |
| <b>WBT</b>  | -          | -         | <b>05:45.5</b> | <b>06:28.2</b> | <b>Erg 2k</b>   |
| <b>WBT</b>  | -          | -         | <b>06:45.4</b> | <b>07:31.5</b> | <b>Skiff 2k</b> |
| <b>DRAG</b> | -          | -         | <b>125</b>     | <b>120</b>     | -               |

## Grupo de Desenvolvimento

---

O grupo de desenvolvimento é integrado por atletas juvenis de 2º ano e juniores. Mediante os seus resultados nos testes de aferição, os atletas poderão integrar a equipa nacional de Júnior para as actividades calendarizadas. Caso contrário, estarão ainda elegíveis a ser considerados para participar em dois eventos internacionais (Ghent e Coupe) e ainda a participar no Campo de Treino de início de época 2023-2024.

A participação no processo de aferição permitirá um acompanhamento mais próximo da equipa técnica a atletas que evidenciem talento para a modalidade, e seus treinadores, tendo em vista potenciar as capacidades destes atletas numa perspetiva a longo-prazo, respeitando todas as etapas de crescimento e desenvolvimento do atleta.

Assim, ao identificar um atleta como “Potencial para Alto Rendimento”, a equipa técnica terá a competência de validar, em conjunto com o treinador do clube, o seu planeamento de treino, sendo possível a integração do mesmo no *Training Peaks* da FPR. Ao inscrever clubes nos testes de Aferição, os clubes aceitam esta parceria com a FPR, com o único objectivo de criar as melhores condições de treino possíveis.

O processo de aferição é composto pelos testes descritos na tabela 6, de carácter obrigatório e não-selectivo, mas também pelo preenchimento e comunicação regular de um conjunto de informações requeridas em formulário próprio, sobre a evolução dos atletas.

### Objetivos

Tabela 7 - Objectivos para a Equipa de Desenvolvimento

|          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | <b>Deteção de Talentos</b>   |
| 1.1      | Identificar os atletas com potencial antropométrico e fisiológico  |
| 1.2      | Estabelecer uma parceria entre a equipa técnica da FPR e dos clubes  |
| <b>2</b> | <b>Permitir a experiência competitiva internacional</b>  |
| 2.1      | Competir num evento internacional para escalões jovens   |
| <b>3</b> | <b>Vincular o atleta à modalidade</b>  |
| 3.1      | Garantir uma gestão de expectativas adequada ao percurso normal de um atleta no Remo                                   |
| 3.2      | Permitir a partilha de experiências positivas entre os seus pares, sejam colegas ou adversários                        |
| 3.3      | Criar relações positivas com todos os agentes da modalidade  |
| 3.4      | Desenvolver comportamentos éticos e os valores desportivos necessários para uma carreira de sucesso no Alto Rendimento |

### *Critérios de Seleção Ghent*

1. Sendo possível a participação em Ghent por representação de clubes, e reconhecendo a oportunidade para aumentar a experiência internacional em atletas mais jovens, a FPR realizará o seu apoio através do transporte das embarcações.
2. Este apoio está limitado à lotação do atrelado da FPR, sendo que os primeiros clubes a solicitar este apoio, tendo por base as inscrições já efectuadas no evento, terão prioridade.

### *Critérios de Seleção Coupe de La Jeunesse*

A participação na Coupe de La Jeunesse será possível por duas vias:

1. Convocatória da FPR, para atletas enquadrados na Equipa Nacional júnior.
2. Apuramento em testes de aferição específicos, mediante iniciativa do clube ou associação que representa.

A participação na Coupe de La Jeunesse, por via dos clubes e/ou associações regionais, rege-se pelas seguintes condições:

1. Participação no teste de aferição específico para o efeito, **em Montemor-o-Velho no dia 28 de maio.**
2. A inscrição nestes testes pressupõe a aceitação de todas as regras de apuramento e de participação.
3. Apenas os atletas que constituem as tripulações vencedoras e que cumpram o percurso de 2 000 metros no tempo igual ou inferior aos apresentados em baixo, estarão elegíveis para inscrição:

| EMBARCAÇÃO | MASCULINO | FEMININO |
|------------|-----------|----------|
| 1x         | 07:33     | 08:16    |
| 2x         | 06:49     | 07:48    |
| 4x         | 06:22     | 07:19    |
| 2-         | 07:18     | 08:04    |
| 4-         | 06:25     | 07:23    |
| 4+         | 06:54     | -        |
| 8+         | 06:14     | 06:55    |

4. 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 a participação e deslocação para a Coupe de La Jeunesse 2023.
5. Caso os clubes apurados não assinem tal documento, o lugar de participação passa para o seguinte classificado caso este tenha obtido um tempo de regata dentro da tabela anunciada em cima.
6. As inscrições na Coupe são da responsabilidade administrativa da FPR.
7. Todos os custos de deslocação afectos à participação são encargos dos clubes e/ou atletas.
8. O alojamento, serviço de transfer e transporte até ao local de prova, será reservado pela FPR para que toda a selecção fique no mesmo local. Será feito um único horário de transfer entre aeroporto- hotel. O encargo destes serviços será dos clubes e/ou atletas, tal como referido no ponto anterior.
9. A FPR disponibiliza equipamento de competição e representação a todos os atletas participantes.
10. A FPR enviará um director e um treinador.
11. A FPR irá reembolsar na totalidade os custos de deslocação e alojamento a todos os atletas que obtenham uma medalha na competição. Os atletas medalhados serão convidados a treinar no centro de treinos de Coimbra na época posterior.

## Equipa de Para-Remo

---

Embora o processo de seleção de uma equipa de Para-Remo tenha sido oficialmente implementado há duas épocas, ainda não foi possível concretizar este objetivo devido à escassez de atletas elegíveis e com preparação para competir na distância oficial de 2.000m. Ainda assim, a FPR, reconhecendo a importância de fomentar a prática adaptada do remo, e o caráter progressivo, mas consistente da construção de uma Equipa sólida e capaz de alcançar a qualificação paralímpica a curto ou médio-prazo, continuará a criar as condições necessárias para permitir a constituição desta equipa, designadamente:

- Promovendo a captação de atletas;
- Apoiando os clubes com as orientações técnicas e estratégicas necessárias;
- e incentivando a participação dos atletas e técnicos portugueses em eventos internacionais, de modo a aumentar a sua experiência, identificar potencialidades e limitações e desenvolver um *'pathway'* dos atletas até ao nível de Alto Rendimento e qualificação paralímpica.

A realização de estágios e participação em competições internacionais será determinada durante o processo de seleção, de acordo com os resultados dos candidatos, não sendo possível prever com esta antecedência as atividades a efetivar.

### Objetivos

Tabela 8 - Objectivos para a Equipa de Para-Remo

|          |   |
|----------|---|
| <b>1</b> | <b>Constituição de Equipa de Para-Remo</b>                            |
| 1.1      | Incentivar a participação de atletas elegíveis nos testes de aferição |
| <b>2</b> | <b>Competições internacionais</b>                                     |
| 2.1      | Competir numa regata internacional a definir pela equipa técnica      |
| 2.2      | Ter nível competitivo para participar no Campeonato da Europa         |



## Critérios de Seleção

1. A realização de testes de aferição, em ergómetro e na água, é obrigatória.
2. Todos os atletas devem apresentar a documentação de classificação (PR1, PR2, PR3) até ao encerramento das inscrições para o primeiro teste.
3. O primeiro teste de água consiste numa regata de 3km e todos os atletas que participem nos testes anteriores estão elegíveis para participar.
4. 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 de Para-Remo será determinada pela Equipa Técnica Nacional após a realização dos testes finais de 2km na água (em skiff) – 25 de março de 2023.

Tabela 9 – Valores de referência para a Equipa de Para-Remo

| #          | DISCIPLINA | DISTÂNCIA | PR1 M          | PR1 F          | PR2 M          | PR2 F          | PR3 M      | PR3 F      | TIPO            |
|------------|------------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------|------------|-----------------|
| 1          | Ergómetro  | 20'       | 02:40          | 03:08          | 02:28          | 03:08          | 02:12      | 02:29      | Pace            |
| 2          | Ergómetro  | 2 000m    | 02:30          | 03:00          | 02:18          | 02:58          | 02:02      | 02:19      | Pace            |
| 3          | Água       | 3 000m    | -              | -              | -              | -              | -          | -          | -               |
| 4          | Água       | 2 000m    | -              | -              | -              | -              | -          | -          | -               |
| <b>WBT</b> |            |           | <b>08:55.2</b> | <b>09:50.4</b> | <b>08:20.6</b> | <b>09:14.7</b> | <b>N/A</b> | <b>N/A</b> | <b>Skiff 2k</b> |

## Equipa de Remo de Mar

---

A disciplina de Remo de Mar é e terá de continuar a ser independente à disciplina de Remo Olímpico. Deste modo, a calendarização da actividade da equipa de Remo de Mar não terá em consideração o planeamento das restantes equipas, cabendo aos atletas e técnicos decidir em qual disciplina desejam estar integrados, caso exista incompatibilidade de pertencer a mais do que uma.

Porém, uma vez que ainda não existe um conjunto de atletas exclusivos de Remo de Mar, e reconhecendo que atletas que estão no processo de aferição do Remo Clássico podem ser uma mais-valia para a representação nacional em Remo de Mar, existirão oportunidades diferentes para integração na equipa.

### Objetivos

Tabela 10 - Objectivos para a Equipa de Remo de Mar

|          |  |
|----------|--|
| <b>1</b> | <b>Constituição de Equipa de Remo de Mar</b>   |
| 1.1      | Selecionar 8 a 12 atletas para competir no Campeonato do Mundo e da Europa   |
| 1.2      | Acompanhar a preparação física da equipa com o mesmo rigor e exigência das restantes equipas da Seleção Nacional de Remo |
| <b>2</b> | <b>Objectivos Desportivos</b>  |
| 2.1      | Top 4 nos Campeonatos do Mundo e da Europa   |

### Critérios de Seleção

1. Perfil de atleta em observação:
  - a. Polivalente, elevada capacidade de adaptação
  - b. Técnica de remada: nível avançado
  - c. Técnica de corrida: nível elementar / médio
  - d. Níveis elevados de agilidade, coordenação, velocidade de reação e orientação espacial.
2. Entre Março e Abril será feito um levantamento de interesses por parte dos clubes e atletas em integrar o processo de observação. Serão também contactados atletas com histórico de relevo para integrar os trabalhos da Equipa de Mar.

3. Os atletas que integrem o processo de aferição terão de enviar informação fisiológica de acordo com as solicitações da Equipa Técnica
4. OS atletas que integrem o processo de aferição, deverão participar nos eventos identificados neste documento em **C1x**.
5. Não existem momentos eliminatórios. A integração tem por base a qualidade demonstrada durante todo o processo de avaliação e as vagas disponíveis.
6. A equipa técnica fará um acompanhamento regular do treino dos atletas, numa primeira fase incluindo exercícios específicos no plano de treino que decorre no clube, e numa fase posterior, com um planeamento de treino para os atletas selecionados.

| <b>REMO DE MAR</b> |                |   |                    |
|--------------------|----------------|---|--------------------|
| <b>#</b>           | <b>DATA</b>    | <b>ACTIVIDADE</b>                                     | <b>VAGAS (Máx)</b> |
| 1                  | 25 Abril       | Enviar resultados - Ergo 30" (PeakPower 10r)          | Ilimitado          |
| 2                  | 25 Abril       | Enviar resultados - Ergo 500m (Capacidade Anaeróbica) | Ilimitado          |
| 3                  | 29 Abril       | Prova de Observação - São Martinho do Porto           | Ilimitado          |
| 4                  | 29 -30 Abril   | Estágio - São Martinho do Porto                       | 8 (4 Sen/4 Jun)    |
| 5                  | 27-28 Maio     | Estágio - Peniche                                     | 8 (4 Sen/4 Jun)    |
| 6                  | 10-11 Junho    | Estágio - Oeiras                                      | 8 (4 Sen/4 Jun)    |
| 7                  | 11 Junho       | Prova de Observação - Oeiras                          | Ilimitado          |
| 8                  | 22-23 Julho    | Prova de Observação - C.N. Beach Sprints              | Ilimitado          |
| 9                  | 31 Jul-2 Ago   | Estágio preparação C.Europa - Oeiras                  | 12 (4 Sen/8 Jun)   |
| 10                 | 6-14 Ago       | Jogos Mundiais de Praia - Bali                        | 2                  |
| 11                 | 28 Ago - 3 Set | Campeonato da Europa de Remo de Mar                   | 12 (4 Sen/8 Jun)   |
| 12                 | 5-10 Set       | Jogos do Mediterrâneo                                 | 2                  |
| 13                 | A definir      | Estágio preparação C.Mundo BS - A definir             | 12 (4 Sen/8 Jun)   |

## Outras Informações

Mediante o processo de aferição, a FPR considera a participação no Campeonato da Europa e do Mundo em Beach Sprints, nas seguintes categorias (máximo):

Sénior: CM1x, CW1x, CMix2x, CMix4x+

Júnior: CJM1x, CJW1x, CJMix2x, CJM2x, CJW2x

O Campeonato da Europa inclui a prova de Coastal para seleções nacionais. A FPR poderá optar por participar neste evento com dois atletas que não tenham conseguido integrar a Equipa de Nacional de Beach Sprints, mas tenham participado nos eventos nacionais de Coastal (etapas da Taça de Portugal e Campeonato Nacional de Coastal)

Por fim, a participação na Coupe de la Jeunesse nas categorias de Beach Sprints é possível, mediante autorização por parte da Equipa Técnica, que se baseará na participação dos atletas nos momentos de aferição. Esta participação ficará ao encargo dos clubes.

## Calendário de Estágios e Competições<sup>6</sup>

Tabela 11 - Calendário de Actividades SNAR

| DESIGNAÇÃO             | DATA INICIO | DATA FIM   | EQUIPA <sup>7</sup> | LOCAL                 |
|------------------------|-------------|------------|---------------------|-----------------------|
| Estágio #1             | 5/11/2022   | 13/11/2022 | JUN, S23 e SEN      | Avis                  |
| Estágio #2             | 10/12/2022  | 18/12/2022 | JUN, S23 e SEN      | Avis                  |
| Estágio #3             | 12/01/2023  | 22/01/2023 | JUN, S23 e SEN      | MMV                   |
| Estágio #4             | 09/02/2023  | 19/02/2023 | JUN, S23 e SEN      | Avis                  |
| Estágio #5             | 11/03/2023  | 19/03/2023 | JUN, S23 e SEN      | Avis                  |
| Regata de Ghent        | 08/04/2023  | 09/04/2023 | JUN, S23 e SEN      | Bélgica               |
| Estágio #6             | 22/04/2023  | 30/04/2023 | JUN, S23 e SEN      | Avis                  |
| Memorial Paolo D'Aloja | 08/04/2023  | 10/04/2023 | JUN, S23 e SEN      | Piediluco (ITA)       |
| Estágio RM#1           | 29/04/2023  | 30/04/2023 | ABS                 | São Martinho do Porto |
| Taça do Mundo I        | 05/05/2023  | 07/05/2023 | SEN                 | Zagrebe (CRO)         |
| Estágio #7             | 13/05/2023  | 22/05/2023 | JUN, S23 e SEN      | Avis                  |

<sup>6</sup> Calendário provisório

<sup>7</sup> Os dias totais de estágio correspondem à preparação da equipa Sénior. As restantes equipas poderão integrar parcialmente o estágio em datas a definir.

| DESIGNAÇÃO                      | DATA INICIO | DATA FIM   | EQUIPA <sup>7</sup> | LOCAL                  |
|---------------------------------|-------------|------------|---------------------|------------------------|
| Campeonato Europa JUN           | 20/05/2023  | 22/05/2023 | JUN                 | Brive (FRA)            |
| Campeonato Europa SEN           | 26/05/2023  | 28/05/2023 | SEN                 | Bled (SLO)             |
| Estágio RM#2                    | 27/05/2023  | 28/05/2023 | SEN e JUN           | Peniche                |
| Estágio #8                      | 03/06/2023  | 12/05/2023 | JUN, S23 e SEN      | Avis                   |
| Estágio RM#3                    | 10/06/2023  | 11/06/2023 | SEN e JUN           | Oeiras                 |
| Taça do Mundo II                | 16/06/2023  | 18/06/2023 | SEN                 | Varese (ITA)           |
| Estágio #9                      | 24/06/2023  | 04/07/2023 | JUN, S23 e SEN      | Avis                   |
| Taça do Mundo III               | 07/07/2023  | 09/07/2023 | SEN                 | Lucerna (SUI)          |
| Camp. do Mundo S23              | 19/07/2023  | 23/07/2023 | S23                 | Plovdiv (POL)          |
| Coupe de la Jeunesse            | 28/07/2023  | 30/07/2023 | JUN                 | Amesterdão (HOL)       |
| Estágio RM#4                    | 31/07/2023  | 02/08/2023 | SEN e JUN           | Oeiras                 |
| Campeonato Mundo JUN            | 02/08/2023  | 06/08/2023 | JUN                 | Paris (FRA)            |
| Jogos Mundiais de Praia         | 06/08/2023  | 14/08/2023 | SEN                 | Bali                   |
| Campeonato da Europa MAR        | 24/08/2023  | 03/09/2023 | SEN e JUN           | La Seyne-Sur-Mer (FRA) |
| Estágio #10                     | 19/08/2023  | 30/08/2023 | SEN                 | Avis                   |
| Camp. da Europa S23             | 26/08/2023  | 27/08/2023 | S23                 | A definir              |
| Camp. do Mundo SEN <sup>8</sup> | 03/09/2023  | 10/09/2023 | SEN                 | Belgrado (SRB)         |
| Jogos do Mediterrâneo           | 05/09/2023  | 10/09/2023 | Remo de Mar         | Grécia                 |
| Estágio RM #5                   | A definir   | A definir  | Remo de Mar         | A definir              |
| C. do Mundo Beach Sprint        | 30/09/2023  | 08/10/2023 | Remo de Mar         | Sabaudia (ITA)         |

## Considerações Finais

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, e terminando nos seus atletas, que 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.”

<sup>8</sup> Regata de apuramento Olímpico

Desta forma, a Federação Portuguesa de Remo irá implementar as necessárias medidas para instituir o nível de compromisso essencial por parte dos atletas que integrem as equipas nacionais.

O papel dos clubes e dos seus agentes é fundamental para o bom funcionamento de um programa de Alto Rendimento. A formação de um atleta da seleção nacional não se inicia com testes de aferição, mas sim com um vínculo à modalidade promovido pelo enquadramento das suas primeiras experiências como remador, com os seus técnicos, colegas de equipa e adversários. **As evidências científicas e empíricas são unânimes, a tentativa de especialização precoce, a má gestão de expectativas, a sobrevalorização da competição e dos resultados desportivos não são compatíveis com uma carreira desportiva duradoura e bem-sucedida. A procura cega por resultados imediatos não cabe em nenhum plano estratégico desta federação.**

Apelamos ao foco na formação de atletas com bons valores pessoais e desportivos, e ao relacionamento próximo com a equipa técnica nacional no que diz respeito à definição de objectivos a médio e longo-prazo, ao planeamento de cada época desportiva e à gestão das expectativas e emoções dos atletas, tanto nos jovens com potencial como nos atletas já integrados em acções da equipa nacional.