



**FPR**  
FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE REMO



**JOGOS**  
SANTACASA  
PATROCINADOR PRINCIPAL



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

# DOCUMENTO ORIENTADOR SNAR 2024

PROGRAMA DE SELEÇÕES NACIONAIS E ALTO  
RENDIMENTO

20 DE OUTUBRO DE 2023

## Índice

---

Nota Prévía.....	2
Estrutura Orgânica .....	3
Objectivos Gerais.....	4
Critérios Gerais de Elegibilidade.....	5
Acesso às Equipas Nacionais – Regras Gerais .....	6
Equipas Nacionais Remo de Pista .....	7
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 .....	15
Calendário de Estágios e Competições da Equipa Nacional de Remo de Pista .....	16
Equipa de Remo de Mar (Beach Sprints).....	17
Objectivos.....	17
Critérios de Seleção.....	17
Testes de Aferição.....	18
Grupos de Trabalho.....	19
Calendário de Estágios e Competições Remo de Mar.....	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.

Conforme comunicação do dia 13 de Outubro, o Remo de Mar integra o programa Olímpico LA 2028, nas categorias CM1x, CW1x, CMix2, e deixará de existir a categoria de pesos ligeiros (masculino e feminino) no programa Olímpico a partir de 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 com os atletas em Coimbra até Paris 2024 e planear o próximo ciclo olímpico.
3. Consolidar o processo de seleção da equipa de Mar.

Atletas de peso ligeiro continuarão a receber o necessário enquadramento da FPR tendo em vista a participação em eventos internacionais FISA, na mesma medida em que até agora as categorias não-Olímpicas têm integrado a Equipa Nacional. Caberá aos atletas e equipa técnica a definição de objetivos desportivos para integração na várias disciplinas e categorias disponíveis.

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

## Estrutura Orgânica

---

<b>Enquadramento Diretivo</b> Luís Teixeira e Luís Faria			
<b>Diretor Técnico Nacional</b> John West			
<b>Selecionador Nacional Pista</b> José Velhinho		<b>Selecionador Nacional Mar</b> Pedro Fraga	
<b>Técnico Assistente</b> Manuel Ferreira Nuno Mendes	<b>Médico</b> José Ramos	<b>Fisiologista</b> José Canhola	<b>Fisioterapeuta</b> Bruno Rodrigues Patrícia Marques

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 2023/2024 estabelecemos as seguintes prioridades:

1. Apuramento Olímpico em 2024.
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 de alojamento facultadas aos atletas, quer seja de uma forma permanente ou temporária. Quem ambicione ter uma carreira internacional e de Alto Rendimento no Remo, deverá dar preferência a residir e estudar em Coimbra.

A FPR vai operacionalizar as Seleções Nacionais com os seguintes grupos de trabalho:

- Remo de Pista
  - 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 intransigente 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.
- 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.

## Equipas Nacionais Remo de Pista

### Testes de Aferição

Tabela 1 - Calendarização dos Testes de Aferição

#	DISCIPLINA	DATA	LOCAL	P. L. MASC	P. L. FEM	ESCALÕES
1	Ergómetro 5Km	28/10/2023	Clubes	76 kg	63 kg	Todos <sup>1</sup>
2	Água 6Km	03/12/2023	Avis	75 kg	61,5 kg	Todos
3	Ergómetro 5Km	13/12/2023	Clubes	75 kg	61.5 kg	Todos
4	Ergómetro 2km	28/01/2024	CNIIndoor	75 kg	61.5 kg	Todos
5	Água 2Km	10-11/02/2024	MMV	75 kg	61,5 kg	Todos

Nota:

- Inscrições em testes de água implica cumprimento da regra 1 atleta = 1 casco
- Os atletas Juvenis que pretendam integrar o processo de seleção, no CNI deverão realizar a distância definida para o seu escalão.

Tabela 2 – Carácter dos testes

JUNIORES	SENIORES	PARA-REMO	G. DESENV.
Obrigatório	Obrigatório e Seletivo	Obrigatório	Obrigatório

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

## Equipa Sénior (Sub 23 e Sénior A)

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>2</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 ao 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.
4. A seleção final será feita levando em consideração todos os momentos de observação. A constituição definitiva da Equipa Nacional Sénior será determinada pela Equipa Técnica Nacional após a realização dos testes finais de 2km na água.

<sup>2</sup> Programa do Comité Olímpico de Portugal de apoio à preparação para Paris 2024

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

<b>SUB-23</b>							
<b>#</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>	<b>PL MASC</b>	<b>PL FEM</b>	<b>TIPO</b>
1	Ergómetro	5000 m	01:40.0	01:55.0	01:44.0	02:00.0	Pace
2	Água	6 000m	-				
3	Ergómetro	5000 m	01:39.0	01:54.0	01:43.0	01:59.0	Pace
4	Ergómetro	2000 m	01:33.5	01:47.5	01:37.5	01:52.5	PAce
5	Água	2 000m			-		
<b>WBT</b>	-	-	<b>05.45.5</b>	<b>06.28.2</b>	<b>06.06.5</b>	<b>07.04.9</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>SÉNIOR</b>							
<b>#</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>DISTÂNCIA</b>	<b>MASCULINO</b>	<b>FEMININO</b>	<b>PL MASC</b>	<b>PL FEM</b>	<b>TIPO</b>
1	Ergómetro	5000 m	01:38	01:53	01:41	1:58.0	Pace
2	Água	6 000m	-				
3	Ergómetro	5000 m	01:37	01:52	01:40	1:57.0	Pace
4	Ergómetro	2000 m	1:31.5	1:46.5	1:36.5	1:50.5	Pace
5	Água	2 000m			-		
<b>WBT</b>	-	-	<b>05.35.8</b>	<b>06.21.1</b>	<b>05:56.7</b>	<b>06:53.8</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>3</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>4</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	Celebração de contrato SNAR entre os atletas e a FPR

## Critérios de Seleção

1. Para este grupo, não há testes eliminatórios, mas de realização obrigatória. **Nota: Atenção ao 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 realizaram os testes de ergómetro anteriores estão elegíveis para participar.
4. A seleção final será feita levando em consideração todos os momentos de observação. A constituição definitiva da Equipa Nacional Júnior será determinada pela Equipa Técnica Nacional após a realização dos testes finais de 2km na água.
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*.

<sup>3</sup> A confirmar as regatas a participar e os moldes de participação

<sup>4</sup> Programa do Comité Olímpico de Portugal de apoio à preparação para Los Angeles 2028

Tabela 6 - Testes de Aferição e Standards Mínimos para Júniores

#	DISCIPLINA	DISTÂNCIA	MASCULINO	FEMININO	TIPO
1	Ergómetro	5 000m	01:48	02:06	Pace
2	Água	6 000m	-	-	-
3	Ergómetro	5 000m	01:47	02:05	Pace
4	Ergómetro	2000 m	01:39	01:56	Pace
5	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 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 20 de abril** (a aguardar confirmação de agendamento).
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
<b>1x</b>	07:33	08:16
<b>2x</b>	06:49	07:48
<b>4x</b>	06:22	07:19
<b>2-</b>	07:18	08:04
<b>4-</b>	06:25	07:23
<b>4+</b>	06:54	-
<b>8+</b>	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 afetos à participação são encargos dos clubes e/ou atletas.
8. O alojamento, serviço de transfere e transporte até ao local de prova, será reservado pela FPR para que toda a seleção fique no mesmo local. Será feito um único horário de transfere 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 e apenas atletas participantes.
10. A FPR enviará um diretor 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

Ainda que se mantenha uma escassez de atletas elegíveis e com preparação para competir na distância de 2 000m, a FPR, 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.

A realização de estágios e participação em competições internacionais será determinada durante o processo de seleção, de acordo com os resultados dos candidatos.

## 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. 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.

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>

## Calendário de Estágios e Competições<sup>5</sup> da Equipa Nacional de Remo de Pista

Tabela 10 - Calendário de Atividades da Equipa Nacional de Pista

DESIGNAÇÃO	DATA INICIO	DATA FIM	EQUIPA <sup>6</sup>	LOCAL
Estágio #1	16/10/2023	23/10/2023	S23 e SEN	Avis
Estágio #2	09/11/2023	16/11/2023	JUN, S23 e SEN	Avis
Estágio #3	04/12/2023	11/12/2023	JUN, S23 e SEN	Avis
Estágio #4	06/01/2024	13/01/2024	JUN, S23 e SEM + GD	A definir
Estágio #5	19/02/2024	26/02/2024	JUN, S23 e SEN	Avis
Estágio #6	17/03/2024	26/03/2024	JUN, S23 e SEN	Avis
Estágio #7	01/04/2023	08/04/2024	S23 e SEN	Avis
Taça do Mundo I	12/04/2024	14/04/2024	SEN	Varese (ITA)
Estágio #8	15/04/2024	24/04/2024	SEN	A definir
Qualificação JO	25/04/2024	28/04/2024	SEN	Szeged (HUN)
Campeonato Europa SEN	25/04/2024	28/04/2024	SEN	Szeged (HUN)
Memorial Paolo D'Aloja	A aguardar	A aguardar	JUN, S23	Piediluco (ITA)
Regata Ghent	04/05/2024	05/05/2024	JUN, S23	Ghent (BEL)
Estágio #9	06/05/2023	14/05/2023	JUN, S23 e SEN	A definir
Campeonato Europa JUN	18/05/2024	19/05/2024	JUN	A definir
Final Olympic Qualification Regata	20/05/2024	21/05/2023	SEN	Lucerne (SUI)
Taça do Mundo II	24/05/2024	26/05/2024	SEN	Lucerne (SUI)
Estágio #10	01/06/2024	08/06/2024	JUN, S23 e SEN	Avis
Taça do Mundo III	14/06/2024	16/06/2024	SEN	Poznan (POL)
Estágio #11	05/07/2024	19/07/2024	SEN	Avis
Jogos Olímpicos	26/07/2024	04/08/2024	SEN	Paris (FRA)
Estágio #12	03/08/2024	10/08/2024	JUN, S23, SEN	A definir
Camp. do Mundo JUN, S23, SEN	17/08/2024	25/08/2024	JUN, S23, SEN	St. Catharines (CAN)
Jogos Paralímpicos	30/08/2024	01/09/2024	Para-Remo	Paris (FRA)
Coupe de la Jeunesse			JUN	Racice (CZE)
Campeonato Europa S23	07/09/2024	08/09/2024	S23	Turquia

<sup>5</sup> Calendário provisório

<sup>6</sup> Os dias totais de estágio correspondem à preparação da equipa Sénior. As restantes equipas poderão integrar parcialmente o estágio em datas a definir.

## Equipa de Remo de Mar (Beach Sprints)

---

O desenvolvimento da Equipa Nacional de Remo de Mar tem sofrido alterações a cada época desportiva, aumentando gradualmente o nível de exigência do processo de seleção, o número de actividades de preparação e competição, em equilíbrio com o número e potencial dos atletas que desejam integrar a equipa e o orçamento disponível para concretização do planeamento.

Estando confirmada a entrada dos Beach Sprints no programa Olímpico de LA 2028, a seleção desta equipa terá critérios cada vez mais exigentes. O processo de seleção de Remo de Mar manter-se-á independente do processo de seleção de Remo de Pista, mas haverá oportunidades de transição entre o processo de Remo de Pista e de Mar sempre que a equipa técnica decidir mediante o potencial demonstrado pelo atleta. O objectivo será constituir a melhor equipa de Remo de Mar.

### Objetivos

Tabela 11 - Objectivos para a Equipa de Remo de Mar

<b>1</b>	<b>Constituição de Equipa de Remo de Mar</b>
1.1	Selecionar 8 atletas para competir no Campeonato do Mundo e da Europa de Beach Sprints (Juniões e Seniores)
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 8 nos Campeonatos do Mundo e da Europa

### Critérios de Seleção

- Existem testes de observação e testes obrigatórios. Todos os atletas devem participar nos testes obrigatórios, com exceção dos atletas que estão abrangidos pelo processo de seleção da Equipa Nacional de Remo de Pista.
- Serão compostas equipas para o Campeonato do Mundo e Campeonato da Europa de Beach Sprint, nas seguintes categorias:
  - CW1x, CM1x, CMix2x
  - CJW1x, CJM1x, CJMix2x
- A seleção da equipa nacional terá em consideração a qualidade e potencial competitivo dos atletas presentes no processo. Na ausência destes critérios, não serão selecionados atletas para ocupar todas as vagas disponíveis.

4. Será permitida a participação no Campeonato do Mundo e da Europa de Beach Sprint para equipas/clubes que não integram a Equipa Nacional, nas categorias que a FPR não contempla no presente Documento Orientador. Para tal, haverá uma regata de Beach Sprints que apurará as equipas elegíveis a inscrever os seus atletas. Os custos de participação serão responsabilidade da equipa/clube, os equipamentos serão fornecidos pela FPR.

## Testes de Aferição

Tabela 12 - Testes de Aferição da Equipa de Remo de Mar

#	DISCIPLINA	DATA	LOCAL	Carácter
1	Ergómetro 5Km	28/10/2023	Clubes	Observação
2	Ergómetro 500m	03/11/2023	Clubes	Observação
3	Ergómetro 5Km	13/12/2023	Clubes	Obrigatório
4	Ergómetro 500m	19/12/2023	Clubes	Obrigatório
5	Ergómetro 500m/1Km <sup>7</sup>	27 e 28/01/2024	Clubes	Obrigatório
6	Regata de Beach Sprint	20/04/2024	A definir	Obrigatório (C1x)
7	Camp. Nacional BS / Qualificação de Clubes	13 e 14/07/2024	A definir	Observação - Apuramento Clubes

Tabela 13 - Valores de referência dos testes de ergómetro da Equipa Nacional de Mar

ESCALÃO	5000m	1000m	500m
<b>Seniores F</b>	1:56,0	1:45,0	1:37,0
<b>Seniores M</b>	1:41,0	1:30,0	1:21,5
<b>Juniores F</b>	2:00,0	1:50,0	1:44,0
<b>Juniores M</b>	1:46,5	1:34,5	1:29,0

nota: DragF 110-150

<sup>7</sup> Os atletas que compitam no Campeonato Nacional de Remo Indoor ficam isentos de realizar os testes de 500m/1Km.

## Grupos de Trabalho

Serão distinguidos dois grupos de trabalho:

- Grupo A – 4 a 6 atletas que cumprem os valores de referência nos testes obrigatórios e atletas integrados na Equipa Nacional da época anterior.
- Grupo B – 2 a 4 atletas com potencial em desenvolvimento.

## Calendário de Estágios e Competições<sup>8</sup> Remo de Mar

Tabela 14 - Calendário de Atividades da Equipa Nacional de Mar

DESIGNAÇÃO	DATA INICIO	DATA FIM	GRUPO
Estágio #1	11/11/2023	12/11/2023	A
Estágio #2	16/03/2024	17/03/2024	A
Estágio #3	22/03/2024	24/03/2024	A
Estágio #4	06/04/2024	07/04/2024	A
Estágio #5	18/04/2024	21/04/2024	A e B
Estágio #6	11/05/2024	12/05/2024	A
Estágio #7	31/05/2024	02/06/2024	A
Estágio #8	15/06/2024	16/06/2024	A
Camp. da Europa BS	20/06/2024	24/06/2024	A
Camp. Nacional BS	20/07/2024	21/07/2024	A e B
Estágio #9	14/08/2024	15/08/2024	A
Estágio #10	24/08/2024	25/08/2024	A
Estágio #11	07/09/2024	08/09/2024	A
Camp. de Mundo BS	11/09/2024	16/09/2024	A

<sup>8</sup> Calendário provisório

## 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.”

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.