

2019/2020



[PROGRAMA DE SELEÇÕES NACIONAIS E ALTO RENDIMENTO]

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

• ÍNDICE

• ÍNDICE	2
• NOTA PRÉVIA	3
• CRITÉRIOS GERAIS DE ELEGIBILIDADE	4
• OBJETIVOS GERAIS.....	5
• ACESSO ÀS EQUIPAS NACIONAIS - REGRAS GERAIS	7
• OBJETIVOS DESPORTIVOS E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO	8
• CALENDARIZAÇÃO DOS TESTES DE AFERIÇÃO.....	12
• STANDARDS MÍNIMOS.....	13
• CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PREPARAÇÃO	14
• CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	15
• ESTRUTURA ORGÂNICA.....	18
• OBRIGAÇÕES DE NATUREZA MÉDICA	19
• ANEXO 1 – CALENDÁRIO GERAL	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.

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, IP. as verbas necessárias à concretização do plano, assumindo-se também que a debilidade financeira da FPR poderá constituir um impedimento ao regular funcionamento dos trabalhos. Desta forma, deixa-se em aberto a possibilidade de introduzir alterações ao plano e/ou convidar outros agentes/entidades a participar no processo de financiamento da atividade por forma a viabilizar o seu cumprimento. Neste contexto, embora noutra 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 2020.
2. Há uma forte possibilidade de o Remo de Mar integrar o programa Olímpico em 2024

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 apenas e só **até ao final da época 2020**
3. Iniciar um programa de desenvolvimento para atletas de Remo de Mar, isso inclui a criação de uma equipa para o Campeonato do Mundo de Remo de Mar, na última semana de Setembro de 2020

● 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.

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.

• OBJETIVOS GERAIS

Os dois principais objetivos para o ciclo 2016-2020 passam por garantir o apuramento de uma tripulação para os Jogos Olímpicos de Tóquio (2020) 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, na continuidade do apoio aos atletas Juniores para que estes adquiram experiência internacional e ainda apoiar a transição dos atletas Sub23 a Seniores A, de forma a que este processo seja bem sucedido.

Para este época 2019/2020 estabelecemos as seguintes prioridades:

- 1 - Qualificação olímpica para pesos ligeiros e performance nos Jogos Olímpicos
- 2 - Desenvolvimento de atletas pesados homens e mulheres.
- 3 - Performance em ambos os eventos (Seniores, Sub-23 e Juniores).
- 4 - Performance nas regatas de Remo de Mar em ambos os sexos

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 direccionar 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 2019/2020 duas casas arrendadas em Coimbra e desenvolve contactos diários com as forças locais para melhorar dia a dia as condições de treino dos nossos atletas.

A FPR vai 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

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 comparticipação nas ações a desenvolver.

A participação na Coupe de La Jeunesse terá um formato idêntico ao do ano de 2019.

• 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. Esta obrigatoriedade inclui os atletas que já se encontram no processo;
- Os atletas que treinam para a qualificação olímpica NÃO são obrigados a participar nos testes, estes estarão num programa separado com vista à preparação da regata de apuramento em 27 de Abril de 2020.
- 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 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 a realizando, a não ser que seja situação que obrigue a internamento ou alectuamento. A Federação, se assim o entender, poderá marcar um teste individual se a situação clínica for possível de ultrapassar a curto prazo;
- A avaliação dos atletas será feita através do seu desempenho ergométrico, avaliando-se o cumprimento dos standards pré-definidos (calculados numa percentagem do WBT, o *World Best Time*) e também pela performance nos testes de água em *skiff*.
- Como os Campeonatos do Mundo só terão lugar em Agosto (Júnior, Sub-23 e Sénior), os recursos serão orientados (estágios e competições) para as equipas que estarão a preparar a regata de apuramento para os Jogos Olímpicos. Após Abril, mais recursos serão disponibilizados para outros níveis.

• OBJETIVOS DESPORTIVOS E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

ENQUADRAMENTO 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 em 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. A FPR para 2019/2020 decidiu rever a participação Internacional dos Juniores e pretende reforçar a aposta num conjunto menor de atletas mas de maior qualidade e proporcionar melhor acompanhamento, sempre numa perspetiva de longo prazo.
4. O nosso objectivo é colocar atletas no Alto Rendimento e não colocar atletas apenas na Universidade.

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. No limite, este grupo poderá ter apenas um atleta.
- 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) – 16-17 maio de 2020;
- O primeiro teste de água consiste numa regata de 6km e que ao contrário de épocas anteriores 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.

NOTAS IMPORTANTES: 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;

- Qualquer atleta convocado para a Equipa Nacional, deve demonstrar disponibilidade para treinar após o CNV, sob pena de ficar automaticamente excluído da convocatória.

EQUIPA NACIONAL SÉNIOR (SUB23 E SÉNIOR A)

Grupo de atletas para a qualificação olímpica: Masculinos - Pedro Fraga, Afonso Costa, Dinis Costa, Femininos - Joana Branco e Inês Oliveira.

As atletas femininas para continuarem no processo e discutir a qualificação Olímpica em Abril, terão que realizar testes de 2000m no ergómetro no dia 6 de Dezembro de 2019.

A média desses dois testes terá que ser 7:20,00 ou inferior.

Esta seleção é baseada no desempenho nos últimos 3 anos e na gestão do programa, a seleção dos atletas será realizada internamente.

Todos estes atletas serão elegíveis para participar nos testes para os Sub-23 e Campeonato do Mundo de Séniores.

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. A equipa sénior tem como objetivo prioritário a qualificação olímpica para Tóquio 2020.
2. Integração de atletas no projeto de preparação olímpica e de esperanças olímpicas para Paris 2024;
3. Sistematização das dinâmicas de trabalho no Centro de Treino de Coimbra;
4. Desenvolver e identificar continuamente um grupo de atletas com potencial de desenvolvimento da equipa sub-23 e sénior.
5. Participação em competições internacionais universitárias como etapa de desenvolvimento e progressão sustentada e sem colocar em causa a eficaz presença nas provas de Campeonatos Europeus ou Mundiais.

Critérios de Seleção

Seniores (A e Sub23)

- 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;**
- A participação 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.

• CALENDARIZAÇÃO DOS TESTES DE AFERIÇÃO

#	Data	Local	Tipo	Juniores	Seniores	Peso Máximo	Observações
1	13-11-2019	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	5Km	10Km	Homens LW: 76Kg Mulheres LW: 63Kg	a) c) d)
2	14-12-2019	Avis	Água	6Km	6Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 62Kg	a) c) d)
3	19-01-2019	Camp. Nac. Erg.	Ergómetro	2Km	2Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 61,5Kg	c) d)
4	19-02-2020	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	5Km	10Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 61,5Kg	b) c) d)
5	18-03-2020	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo	Ergómetro	2Km	5Km	Homens LW: 75Kg Mulheres LW: 61,5Kg	b) c) d)
6	16/ 17-05-2020	Montemor-o- Velho	Água	2Km	2Km	Homens LW: 72,5Kg Mulheres LW: 59Kg	b) c) d)

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 nº4 não é seletivo mas é de participação obrigatória (CN ergómetro).

• **STANDARDS MÍNIMOS**

EQUIPA NACIONAL SÉNIOR

Distância	Data	SM				SF			
		A	Sub23	A LM	Sub23 LM	A	Sub23	A LW	Sub23 LW
10K	13/11/2019	00:01:42	00:01:45	00:01:45	00:01:48	00:01:57	00:01:59	00:02:02	00:02:05
10K	19/02/2020	00:01:40	00:01:43	00:01:43	00:01:46	00:01:55	00:01:58	00:02:00	00:02:02
5K	18/03/2020	00:01:37	00:01:39	00:01:40	00:01:43	00:01:52	00:01:54	00:01:57	00:01:59

EQUIPA NACIONAL JÚNIOR

Distância	Data	JM		JF
5K	13/11/2019	00:01:48		00:02:06
5K	19/02/2020	00:01:46		00:02:05
2K	18/03/2020	00:01:39		00:01:56

WBT (RECORD DO MUNDO, 2KM, SKIFF)

Escalão	Júnior	Sub23 LW	Sub23	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

WBT (RECORD DO MUNDO, 2KM, ERGO)

Escalão	Júnior	A LW	A
Feminino	06:28.2	06:54.1	06:22.8
Masculino	05:47.0	05:56.7	05:35.8

• **CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PREPARAÇÃO**

Designação	Datas		Equipa	Local
	De	A		
JÚNIOR				
Estágio Dezembro	14/12/2019	20/12/2019	Júnior	Avis
Estágio Maio (Prep. CE)	20/05/2020	26/05/2020	Júnior	Montemor ou Avis
Estágio Agosto	A definir			
SUB23 e SÉNIOR				
Estágio Outubro	05/10/2019	11/10/2019	Sénior	Avis
Estágio Novembro	21/11/2019	25/11/2019	Sénior	Avis
Estágio Dezembro	12/12/2019	20/12/2019	Sub-23 e Sénior	Avis
Estágio Abril	13/04/2020	26/04/2020	Sub-23 e Sénior	Itália
Estágio Maio	A definir			
Estágio Junho	A definir			
Estágio Agosto	A definir			

• **CALENDARIZAÇÃO DAS AÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

Designação	Datas		Equipa	Local
	de	a		
Head of The Cork	A definir		Absolutos	Avis
Taça do Mundo I	10/04/2020	12/04/2020	Sénior	Sabaudia (ITA)
Memorial Paolo D'Aloja	A definir		Júnior&Sub23&Sénior	Piediluco (ITA)
FISA REG. QUALIF. OLIMPICA EURO	27/04/2020	29/04/2020	Sénior	Varese (ITA)
Campeonato da Europa Jun.	30/05/2020	31/05/2020	Júnior	Belgrado (SRB)
Campeonato da Europa Abs.	05/06/2020	07/06/2020	Sénior	Poznan (POL)
Jogos Olímpicos	24/07/2020	01/08/2020	Sénior	Tóquio (JPN)
Campeonato do Mundo Jun./ Sub-23 e Sénior	16/08/2020	23/8/2020	Júnior&Sub23&Sénior	Bled (SLO)
Coupe de la Jeunesse	A definir		Júnior	Linz (AUT)

PARTICIPAÇÕES NAS COMPETIÇÕES NACIONAIS AO SERVIÇO DOS CLUBES

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* (custos assumidos pela FPR)**

Os referidos atletas apenas poderão competir nos seguintes eventos representando os seus clubes:

- Regata de Natal – Uma prova sem alterar o planeamento de treino para seleção nacional
- Campeonato Nacional de Ergómetro – Obrigatório para atletas do Grupo Base da equipa nacional, não selectivo.
- Campeonato Nacional de Fundo
- Campeonato Nacional de Velocidade – A discutir caso a caso e mediante calendário e participação Internacional
- Participação noutras regatas sujeitas a discussão posterior

A Equipa Técnica da FPR terá sempre como prioridade o contacto com os treinadores dos clubes com atletas envolvidos, de forma a 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.

MATERIAIS OBRIGATÓRIOS E DESPESAS RESULTANTES DE CONVOCATÓRIAS

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

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

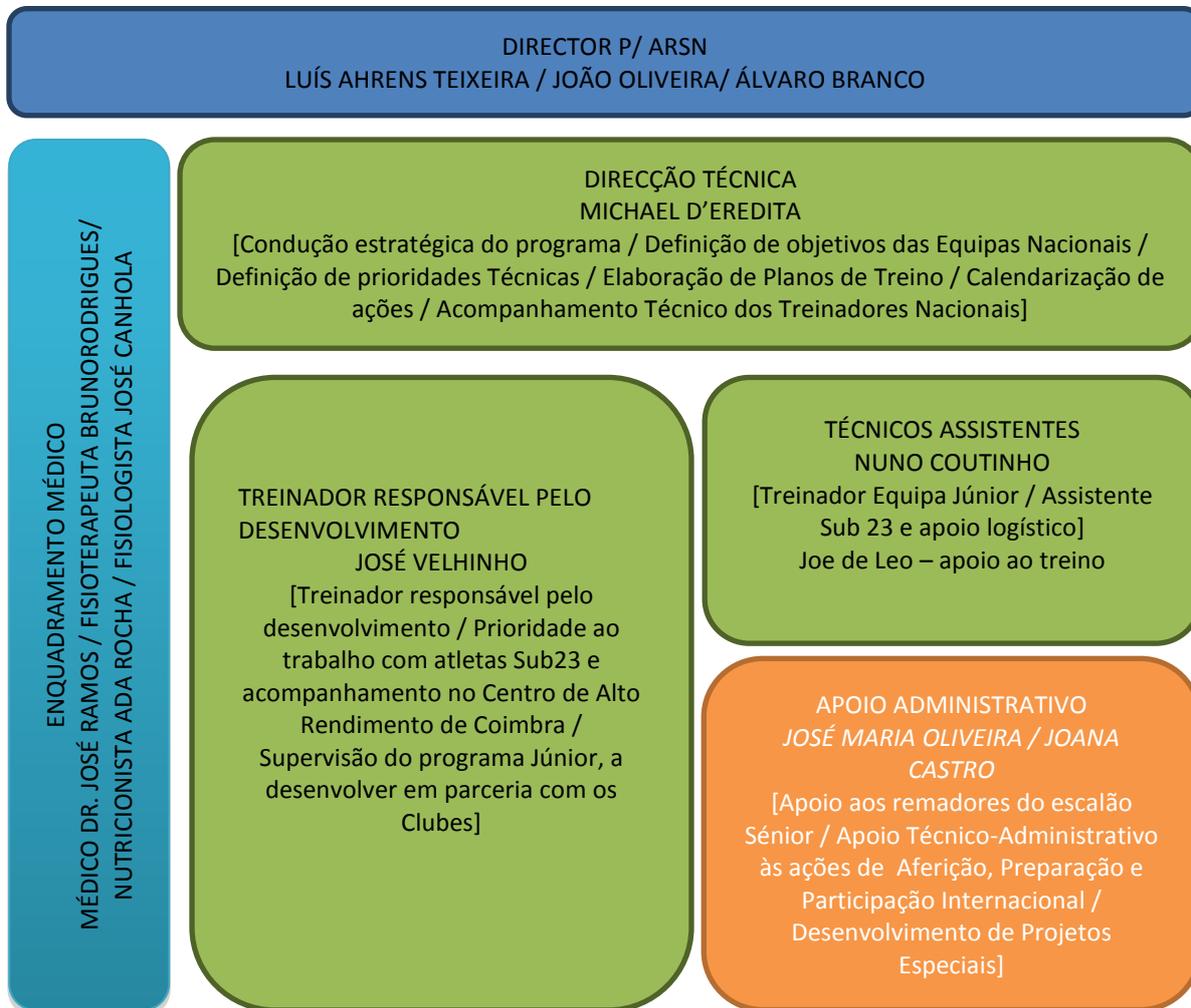
Reforça-se ainda que a FPR apenas assumirá despesas que resultem de Convocatórias para Ações de Preparação e Participação Internacional sendo necessário apresentar um formulário de despesa por ação (isto é, e a título de exemplo: a um estágio/competição corresponde um formulário, a um segundo estágio/competição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

As despesas elegíveis incluem combustíveis, portagens e bilhetes de transporte público. A apresentação dos documentos de despesa à FPR terá de acontecer num prazo de 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 explícita 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

No que à orgânica diz respeito, o projeto de Alto Rendimento e Seleções Nacionais da FPR estará organizado da forma que abaixo se identifica.



• 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, excepto em situações de urgência, sem comunicar previamente ao médico da federação através do endereço de e-mail jose@ramos.com.pt.**

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

• ANEXO 1 – CALENDÁRIO GERAL

Designação	Datas		Equipa	Local
	de	a		
Estágio Outubro	05/10/2019	11/10/2019	Sénior	Avis
Teste Aferição #1 - Ergómetro	13/11/2019	---	Júnior, Sub-23 & Sénior	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Estágio Novembro	21/11/2019	25/11/2019	Sénior	Avis
Estágio Dezembro	12/12/2019	20/12/2019	Júnior, Sub-23 e Sénior	Avis
Teste Aferição #2	14/12/2019	---	Júnior, Sub-23 & Sénior	Avis
Teste Aferição #3 - Ergómetro	19/01/2020	---	Júnior, Sub-23 & Sénior	Camp. Nac. Erg.
Teste Aferição #4 - Ergómetro	19/02/2020	---	Júnior, Sub-23 & Sénior	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Teste Aferição #5 - Ergómetro	18/02/2020	---	Júnior, Sub-23 & Sénior	Lisboa, Coimbra, Porto, Viana Castelo
Head of The Cork	A definir		Absolutos	Avis
Taça do Mundo I	10/04/2020	12/04/2020	Sénior	Sabaudia (ITA)
Memorial Paolo D'Aloja	A definir		Júnior&Sub23&Sénior	Piediluco (ITA)
FISA REG. QUALIF. OLIMPICA EUROPA	27/07/2020	29/04/2020	Sénior	Varese (ITA)
Teste Aferição #6	16/05/2020	17/05/2020	Júnior, Sub-23 & Sénior	Montemor-o-Velho
Estágio Maio	20/05/2020	26/05/2020	Júnior	Montemor ou Avis
Campeonato da Europa Jun.	30/05/2020	31/05/2020	Júnior	Belgrado (SRB)
Estágio Junho	A definir			
Campeonato da Europa Abs.	05/06/2020	07/06/2020	Sénior	Poznan (POL)
Jogos Olímpicos	24/07/2020	01/08/2020	Sénior	Tóquio (JPN)
Coupe de la Jeunesse	A definir		Júnior	Linz (AUT)
Estágio Agosto	A definir			
Campeonato do Mundo Jun./ Sub-23 e Sénior	16/08/2020	23/08/2020	Júnior&Sub23&Sénior	Bled (SLO)