

## LISTA DE DISTRIBUIÇÃO:

- **Clubes Associados**
- **A. R's**
- **Treinadores**
- **Associações Regionais**
- **A.N.T. Remo**

Lisboa, 2015-01-02

Ofício Nº001/15

**Assunto:** Documento orientador para a Equipa Nacional Júnior, temporada 2014/2015

Exmos. Senhores,

Tendo por objetivo esclarecer e obter um maior envolvimento por parte dos agentes que se relacionam com os atletas das equipas nacionais júnior vem a FPR partilhar com toda a comunidade do remo nacional os objetivos idealizados, a agenda prevista e os critérios de escolha dos atletas que fazer parte desta equipa.

### **Objetivos competitivos**

1. Participação na *Coupe de La Jeunesse*. Esta competição enquadra-se numa perspetiva formativa focalizada maioritariamente em atletas juniores ligeiros de 1.º e 2.º anos, com vista à descoberta de futuros talentos. Em termos de resultados, as finais A devem acontecer de uma forma natural assim como a obtenção de medalhas, nas equipas maioritariamente formadas por atletas juniores de 2.º ano;
2. Constituição de um grupo de desenvolvimento, caracterizado pelo potencial de evolução. 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;
3. A 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 A.

## **Critérios de seleção**

### **Grupos 1 e 3**

- Realização de todos os testes de ergómetro e testes na água, preferencialmente, dentro dos standards estabelecidos;
- Possuírem valores antropométricos de referência;
- Obtenção de tempos que prognostiquem o cumprimento dos objetivos durante estágio terminal a realizar em Montemor-o-Velho;
- A seleção final será feita no teste de ergómetro de 2k, agendado para o dia 8 de Abril. A definição das tripulações será feita na sequência dos testes de água, agendados para o dia 21 de Abril, a realizar em Skiff.

## **Critérios de seleção**

### **Grupo 2**

- Remadores preferencialmente de primeiro ano e ligeiros que, apesar de não realizarem os testes de ergómetro dentro dos standards, apresentem indicadores antropométricos e prestações na água que indiquem potencial para no futuro integrarem a equipa nacional;
- Estes atletas poderão acompanhar estágios e serem acompanhados no seu clube pelos técnicos da equipa nacional que, numa relação de parceria, irão trabalhar com o objetivo de potenciar o desenvolvimento destes atletas;
- Não será constituída uma Equipa Nacional de Juvenis. No entanto, caso os clubes demonstrem interesse em alguma participação internacional conjunta, a FPR poderá alocar meios logísticos para a mesma.

### **Nota**

- Para o escalão Júnior a seleção final será feita apenas após o teste de ergómetro de 2km a realizar a 8 de Abril de 2015. Qualquer atleta tem até esse momento hipótese de ser selecionado para a Equipa Nacional desde que tenha realizado todos os testes referidos, independentemente de ter conseguido ou não os mínimos referência nos testes anteriores.

## Calendarização

Data	Evento
21-12-2014	6K Avis – Para os atletas que fizeram os standards
27-12-2014	Estágio, 4 dias- Gondomar
21-01-2015	Ergómetro 5K - Standard
14 a 16-02-2015	Estágio, 3 dias – Montemor-o-Velho
25-02-2015	Ergómetro 5K – Standard
21 a 27-04-2015	Estágio, 7 dias – Avis
08-04-2015	Ergómetro 2K – Standard
21-04-2015	Água 2x2K - 1x
1 a 3-05-2015	Estágio, 3 dias - Montemor-o-Velho
9 e 10-05-2015	Regata Internacional de Munique
18 a 31-07-2015	Estágio Terminal- Montemor
01-08-2015	Coupe de la Jeunesse (Szeged, Hungria)
02-08-2015	Coupe de la Jeunesse (Szeged, Hungria)

## Standards

Data	Distância	JM	JF
03-12-2014	10k	1:51.0	2:07.5
21-01-2015	5k	1:47,0	2:04,0
25-02-2015	5k	1:46,0	2:03,0
08-04-2015	2k	1:40,2	1:56,5

## Peso para Regata Internacional de Munique

	JF	JM
Média da tripulação	55kg	65kg
Máximo	57,5kg	67,5kg
Limite para 1X	57,5kg	67,5kg

**Estratégia de atuação:**

- 27 a 30/12/14 – Estágio do Natal  
Objetivo: consolidar o modelo técnico e uniformização da remada realizado em barcos curtos;
- 14 a 16/02/15 – Estágio do Carnaval  
Objetivo: iniciar o processo de escolha das tripulações para Regata Internacional de Munique;
- 21/4/15 – Testes na água 2 x 2.000 metros  
Objetivo: manter o espirito competitivo e dar oportunidade a atletas juniores de primeiro ano ligeiros, que tenham participado em todos os momentos aferição, de mostrarem na água as suas potencialidades;
- 21 a 27/4/15 – Estágio da Páscoa  
Objetivo: preparar as tripulações para a Regata Internacional de Munique
- 1 a 3/5/15 – Mini estágio nos centros regionais  
Objetivo: ultimar a preparação da Regata Internacional de Munique
- 18 a 31/7/15 Estágio para a Coupe  
Objetivo: Preparação das tripulações para a Coupe de la Jeunesse

A equipa técnica nacional júnior,

- José Velhinho
- Paulo Lima

Agradecemos a atenção dispensada e apresentamos os melhores cumprimentos,



Luís Ahrens Teixeira