



COMUNICADO Nº 10/26

13/03/2026

ÍNDICE

1. NATAÇÃO PURA
2. NATAÇÃO ARTÍSTICA
3. NATAÇÃO ADAPTADA
4. MASTERS
5. SALTOS PARA A ÁGUA
6. RECORDES HOMOLOGADOS
7. DIVERSOS

1. NATAÇÃO PURA

a) Plano de Alto Rendimento (PAR 2026) – Natação Pura e Águas Abertas - ATUALIZAÇÃO

Tendo em consideração as novas grelhas de integração no Projeto Olímpico Los Angeles 2028, foram atualizados os Planos de Alto Rendimento, nas disciplinas de Natação Pura (PAR 25-28 Geral) e Águas Abertas.

- Natação Pura: https://fpnatacao.pt/uploads/Plano_Geral-PAR-NP_25-28_13-03-2026.pdf
- Águas Abertas: https://fpnatacao.pt/uploads/AA-PAR_2026_12032026.pdf

b) Estágio de Altitude, Serra Nevada (ESP), 16 de abril a 8 de maio de 2026 (E6_AS_SE)

No seguimento do Plano de Alto Rendimento 2026 - Natação Pura, em específico plano para a seleção nacional sénior elite, informamos que, estão convocados para o Estágio os seguintes nadadores:

Femininos	Clube	Masculinos	Clube
Camila Rodrigues Rebelo	ALN	Ricardo Matias Santos	ALN
Francisca Soares Martins	FOCA	Rui Silva Pereira	ADRCIMM





O enquadramento técnico será assegurado pelos seguintes elementos:

Responsável:

- Vítor Ferreira (FPN)

Treinadores Convidados:

- Simão Marinho (FOCA)

Alojamento: CAR Sierra Nevada

Plano de Viagem: Realizadas com carrinha de 9 lugares a articular trajeto entre intervenientes.

Nota 1: Todos os intervenientes deverão fazer-se acompanhar do Cartão Europeu de Seguro de Doença.

Nota 2: Nadadores que tenham impedimentos válidos à participação, deverão contactar o DTN-NP (ricardo.antunes@fpnatacao.pt), com a maior brevidade.

Nota 3: Os nadadores convocados deverão ser portadores de todo o equipamento necessário para o estágio. Os nadadores deverão levar o equipamento recebido em anteriores convocatórias.

Nota 4: Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt), indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

2. NATAÇÃO ARTÍSTICA

a) Estágio Seleção Nacional Absoluta – Dueto Absoluto, 17 a 24 de março, Porto

Com vista à preparação do Dueto Técnico Absoluto para a 2ª etapa da Taça do Mundo de Natação Artística em Paris, será realizado um estágio entre os dias 17 e 24 de março no Clube Fluvial Portuense, para o qual se encontram convocadas as atletas abaixo indicadas:

Praticante	Clube
Anna Carvalho	CFP
Inês Dubini	CFP

Selecionadora Nacional: Maura Xavier





b) Estágio Seleção Nacional Absoluta – Acrobático, 7 a 11 de abril, Rio Maior

Com vista à preparação do esquema Acrobático para o Campeonato da Europa Absoluto em Paris, será realizado um estágio entre os dias 7 e 11 de abril no Complexo de Piscinas de Rio Maior, para o qual se encontram convocados os atletas abaixo indicados:

Praticante	Clube
Anna Luiza Carvalho	CFP
Daniel Ascenso	GESL
Inês Dubini	CFP
Joana Rosa	PORTIN
Lara Botelho	GESL
Lara Rolo	GESL
Maria Fonseca	CFP
Marta Abreu	GESL
Rodrigo Carvalho	CFP

Selecionadora Nacional: Maura Xavier

O alojamento e refeições serão feitos no Rio Maior *Sports Centre*.

Material necessário: colchão, cinto, pesos e elástico

Nota 1: Todos os intervenientes deverão fazer-se acompanhar do Cartão de Cidadão (dentro da data de validade do evento).

Nota 2: Os nadadores convocados deverão ser portadores de todo o equipamento necessário para o estágio. Os nadadores deverão levar o equipamento recebido em anteriores convocatórias.

Nota 3: Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt), indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e nome, morada e os contactos da Escola que o nadador frequenta.





c) Regulamento de Provas Nacionais 2025-2026

Informa-se que a prova de Dueto Livre ABS (antiga prova 8) trocou com a prova de Equipa Livre JUV (antiga prova 9) no Programa Geral do Campeonato Nacional de Inverno.

3. NATAÇÃO ADAPTADA

a) Plano de Alto Rendimento de Natação Adaptada 2026

Encontra-se publicado no site da Federação Portuguesa de Natação o Plano de Alto Rendimento de Natação Adaptada para o ano de 2026.

Informamos que a tabela que consta na página 13 encontra-se em avaliação por parte do Comité Paralímpico de Portugal pelo que carece de aprovação por parte desta entidade.

Link de acesso: <https://www.fpnatacao.pt/uploads/NA - PAR 2026.pdf>

b) Projeto FPN Brisbane 2032

Encontra-se publicado no site da Federação Portuguesa de Natação o Projeto FPN Brisbane 2032.

Link de acesso: <https://www.fpnatacao.pt/uploads/NA - Brisbane 2032.pdf>

4. MASTERS

Circuito Especialista Master

Informamos que o IV Torneio de Natação Master do CNAC inicialmente agendado para 16/05/2026 foi alterado para 17/05/2026.

5. SALTOS PARA ÁGUA

Canada Cup of Diving -Windsor (CAN), 9 a 12 de abril de 2026

No seguimento dos Planos Individuais de Preparação, participa a seguinte praticante:

Femininos	Prova
Luísa Fragoeiro Arco	Prancha 3m, Plataforma 10m

O enquadramento técnico será assegurado pelo seguinte elemento:





Treinador Convidado: David Flewwelling

Alojamento: Best Western Plus Waterfront Hotel

Plano de Viagem: a combinar diretamente com os intervenientes

Nota 1: O praticante convocado deverá ser portador de todo o equipamento necessário para a competição.

Nota 2: Os pedidos de dispensa ao abrigo do Decreto-Lei nº 272/09, de 01 de outubro (Regime do Alto Rendimento), por implicarem requisição ao Instituto Português do Desporto e Juventude, terão que ser solicitados previamente à realização desta competição. Neste sentido, os interessados deverão enviar, através dos respetivos clubes, informação para a FPN (mafalda.nobre@fpnatacao.pt), indicando o nome do nadador, o NIF, o CC/BI, bem como o ano, turma e número de aluno e os contactos da Escola que o nadador frequenta.

6. RECORDES HOMOLOGADOS

Natação Pura

RECORDES NACIONAIS - Pisc. 50m					
DATA	PROVA / CTG.	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
06/03/2026	4x50E JUV A / JUV	Carolina Ratola Taveira	02:04.33	CGA	COP Coimbra
		Raquel Domingues Ré			
		Leonor Silva Jesus			
		Sofia Fernandes Vasconcelos			
08/03/2026	4x50L JUN	Maria Luísa Dinis	01:52.40	SAD	Vila Franca de Xira
		Carlota Costa Boleixa			
		Ana Beatriz Pires			
		Sofia Monteiro Uva			
08/03/2026	4x100E JUV A / JUV	Carolina Ratola Taveira	04:33.86	CGA	COP Coimbra
		Raquel Domingues Ré			
		Leonor Silva Jesus			
		Sofia Fernandes Vasconcelos			





Natação Adaptada

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 25m					
DATA	PROVA / CLASSE	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
07.03.2026	200M S17	Joana Salgueiro	02.57,75	RIAACT	Tavira
08.03.2026	800L S8	Rafael Picoto	11.51,03	SCP	Tavira
08.03.2026	1500L S17	Joana Salgueiro	19.50,50	RIAACT	Tavira
08.03.2026	50C S17	Joana Salgueiro	32,29	RIAACT	Tavira
08.03.2026	100E SM17	Joana Salgueiro	01.15,11	RIAACT	Tavira
08.03.2026	200E SM17	Joana Salgueiro	02.42,33	RIAACT	Tavira

RECORDES NACIONAIS – Pisc. 50m					
DATA	PROVA / CLASSE	PRATICANTE	TEMPO	CLUBE	LOCAL
06.03.2026	100L S17	Joaquim Carvalho	01.06,64	CNF	Funchal
06.03.2026	400L S17	Joaquim Carvalho	05.02,45	CNF	Funchal
06.03.2026	50M S17	Joaquim Carvalho	33,47	CNF	Funchal
06.03.2026	200E SM17	Joaquim Carvalho	02.43,31	CNF	Funchal
07.03.2026	50L S3	Tiago Silva	01.03,46	CLAC	Rio Maior
07.03.2026	200C S10	Rodrigo Alcobia	03.07,35	CNAFEZE	Rio Maior
07.03.2026	400L S3	Tiago Silva	10.44,36	CLAC	Rio Maior
08.03.2026	100M S9	Susana Veiga	01.15,57	CFB	Coimbra
08.03.2026	50M S8	Diogo Cancela	29,62	ALN	Coimbra
08.03.2026	50B SB8	Diogo Cancela	37,47	ALN	Coimbra

7. DIVERSOS

Projeto Olímpico - Grelhas de integração

No passado dia 5 de março de 2026, o Comité Olímpico de Portugal, ao abrigo do Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo n.º 837/DDF/2025, remeteu as novas grelhas de integração de Natação Pura e de Águas Abertas, referentes ao Projeto Olímpico Los Angeles 2028.

Os novos critérios serão considerados com efeitos a partir de 1 de janeiro de 2026.





- Natação Pura: https://fpnatacao.pt/uploads/Grelha_Natacao_Pura_LA28.pdf
- Águas Abertas: https://fpnatacao.pt/uploads/Grelha_Natacao_Aguas_Abertas_LA28.pdf

Pela FPN

Miguel Arrobas
Presidente

