

**MASCULINOS E FEMININOS - Provas** - 50m livres; 100m livres; 200m livres; 400m livres; 800m livres; 1500m Livres; 100m costas; 200m costas; 100m bruços; 200m bruços; 100m mariposa; 200m mariposa 200m estilos; 400m estilos

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	15º a 16º em CM
1º a 8º em CM	9º a 14º em CM	9º a 12º em CE
1º a 3º em CE	4º a 8º em CE	Realização da marca da tabela anexa
	Realização da marca da tabela anexa	

**MASCULINOS E FEMININOS - Provas** - 4x100L M e F; 4x200L M e F; 4x100E M e F; 4x100L misto e 4x100E misto

TOP ELITE	ELITE	APOIO À QUALIFICAÇÃO
1º a 10º em JO	11º a 16º em JO	13º a 14º em CM
1º a 8º em CM	9º a 12º em CM	9º a 10º em CE
1º a 3º em CE	4º a 8º em CE	Realização da marca da tabela anexa
	Realização da marca da tabela anexa	

Abreviaturas: JO - Jogos Olímpicos; CM - Campeonato do Mundo; CE - Campeonato da Europa; RAO - Ranking de Apuramento Olímpico

Provas	Femininos			Masculinos		
	Elite	AQ 2018	AQ 2019	Elite	AQ 2018	AQ 2019
50L	00:24.77	00:25.02	00:24.89	00:22.01	00:22.23	00:22.12
100L	00:54.38	00:54.92	00:54.65	00:48.57	00:49.06	00:48.81
200L	01:57.28	01:58.45	01:57.87	01:47.02	01:48.09	01:47.56
400L	04:07.90	04:10.38	04:09.14	03:46.78	03:49.05	03:47.91
800L	08:33.36	08:38.49	08:35.93	07:54.31	07:59.05	07:56.68
1500L	16:32.04	16:41.96	16:37.00	15:00.99	15:10.00	15:05.49
100C	01:00.25	01:00.85	01:00.55	00:53.85	00:54.39	00:54.12
200C	02:10.39	02:11.69	02:11.04	01:57.50	01:58.68	01:58.09
100B	01:07.07	01:07.74	01:07.41	00:59.93	01:00.53	01:00.23
200B	02:25.52	02:26.98	02:26.25	02:10.35	02:11.65	02:11.00
100M	00:57.92	00:58.50	00:58.21	00:51.96	00:52.48	00:52.22
200M	02:08.43	02:09.71	02:09.07	01:56.48	01:57.64	01:57.06
200E	02:12.56	02:13.89	02:13.22	01:59.67	02:00.87	02:00.27
400E	04:38.53	04:41.32	04:39.92	04:15.84	04:18.40	04:17.12



# PROJETO TÓQUIO 2020

## NATAÇÃO PURA GRELHA DE INTEGRAÇÃO

### Regras Gerais

- A participação dos Atletas que confirmem a seleção para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020 deve atingir um resultado:
  - Não inferior a 2 posições de pódio;
  - Não inferior a 12 diplomas;
  - Não inferior a 26 classificações entre os 16 primeiros;
- O plano de preparação desportiva e participação competitiva, e respetivo financiamento, deve ser do conhecimento do atleta e do respetivo treinador e constituído como adenda ao contrato do atleta.
- A integração no Projeto Tóquio 2020 exige a inscrição/renovação do atleta no Regime de Alto Rendimento.
- A permanência no Projeto Tóquio 2020 será objeto de avaliação técnica com periodicidade anual, em função do critério que deu acesso à integração.
- Em caso de lesão ou doença de um atleta, devidamente instruída pela respetiva federação através de um relatório médico e após parecer positivo da Direção de Medicina Desportiva, é garantido ao atleta a manutenção da sua bolsa pelo período definido para a sua recuperação, bem como os critérios regulados pelo sigilo médico.  
No mesmo período as verbas correspondentes ao enquadramento técnico e ao apoio à preparação serão suspensas, sendo admissível a comparticipação dos custos comprovadamente evidenciados com a recuperação do atleta.
- Nos casos em que um atleta integrado no Projeto passe a preparar-se para uma prova, disciplina, especialidade ou categoria diferente da que lhe garantiu a integração, a federação obriga-se a comunicar as razões dessa alteração, fundamentando tecnicamente os motivos para tal decisão, mormente os que emergem da competitividade do atleta no âmbito internacional na nova prova/disciplina/especialidade/categoria.
- A transição para o Projeto Paris 2024 pressupõe a concretização de um resultado nos JO conforme referencial definido.
- Permite-se a integração a mais um(a) atleta em cada disciplina para além da quota de participação nos Jogos Olímpicos a avaliar de acordo com o evoluir do processo de qualificação.
- A integração no PPO Tóquio 2020 está dependente do cumprimento das condições de elegibilidade para os JO de Tóquio 2020.

### Regras Específicas

- Em cada época desportiva serão consideradas como competições de referência com vista à obtenção de marcas constantes da tabela definida, os Campeonatos Nacionais de Inverno de piscina Longa e uma competição em piscina Longa a indicar previamente ao COP que terá de estar homologada pela FINA com vista à obtenção de mínimos para o Mundial ou Jogos Olímpicos, para além da competição principal que será consoante a época, o Campeonato da Europa ou o Campeonato do Mundo.
- Assim que abrir o período para obtenção de mínimos, estes poderão ser obtidos em qualquer competição que se encontre homologada pela FINA para o efeito.



## PROJETO TÓQUIO 2020

### NATAÇÃO PURA GRELHA DE INTEGRAÇÃO

#### **Critério de qualidade para suplente de estafeta**

Ficam estabelecidos como critérios de qualidade para o elemento suplente da estafeta:

- a) Estafetas Livres - Caso haja elementos da estafeta com mínimo A na distância da estafeta o suplente tem de ter uma marca que não ultrapasse em 1% a média dos elementos que não têm mínimo A
- b) Estafetas Livres - Caso nenhum dos elementos tenha mínimo A na distância o suplente tem de ter marca que não ultrapasse em 1% a média dos elementos que compõem a estafeta.
- c) Estafeta Estilos - Limite de 2% sobre o mínimo A da FINA na distância.