



## PROJETO TÓQUIO 2020

### NATAÇÃO PURA GRELHA DE INTEGRAÇÃO

**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	

Abreviaturas: JO - Jogos Olímpicos; CM - Campeonato do Mundo; CE - Campeonato da Europa

## TABELA DE MARCAS

MASCULINOS				PROVAS	FEMININOS			
AQ 22	AQ 23	AQ 24	ELITE		ELITE	AQ 24	AQ 23	AQ 22
22.29	22.07	21.96	21.82	50L	24.54	24.70	24.82	25.07
49.07	48.58	48.34	48.07	100L	53.53	53.61	53.88	54.41
1:47.85	1:46.79	1:46.26	1:45.77	200L	1:56.97	1:57.26	1:57.85	1:59.02
3:50.18	3:47.91	3:46.78	3:46.17	400L	4:06.26	4:07.90	4:09.14	4:11.62
7:58.72	7:54.01	7:51.65	7:49.94	800L	8:26.61	8:26.71	8:29.24	8:34.31
15:14.50	15:05.49	15:00.99	14:57.72	1500L	16:06.67	16:09.09	16:13.94	16:23.63
54.55	54.01	53.74	53.40	100C	59.62	59.99	1:00.29	1:00.89
1:59.26	1:58.09	1:57.50	1:56.62	200C	2:09.72	2:10.39	2:11.04	2:12.35
1:00.38	59.79	59.49	59.31	100B	1:06.37	1:06.79	1:07.12	1:07.79
2:11.48	2:10.19	2:09.54	2:09.01	200B	2:23.40	2:23.91	2:24.63	2:26.07
52.45	51.93	51.67	51.40	100M	57.54	57.92	58.21	58.79
1:57.52	1:56.36	1:55.78	1:55.25	200M	2:08.11	2:08.43	2:09.07	2:10.36
1:59.71	1:58.53	1:57.94	1:57.64	200E	2:10.66	2:11.22	2:11.88	2:13.19
4:16.26	4:13.76	4:12.50	4:11.87	400E	4:37.83	4:38.53	4:39.92	4:42.71



# PROJETO TÓQUIO 2020

## NATAÇÃO PURA GRELHA DE INTEGRAÇÃO

### Regras Gerais

- A presente grelha terá efeitos até à publicação do novo Programa de Preparação Olímpica (PPO) Paris 2024 e deverá ser ajustado, nessa altura, às condições que nele vierem a ficar estabelecidas.
- 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 e após a publicação do PPO Paris 2024, em função do que aí vier a ficar definido.
- 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.
- 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.

### Regras Específicas

- A tabela de marcas deverá ser revista, assim que sejam publicadas as marcas de qualificação olímpica.
- O Acesso ao nível Elite e TOP Elite por via do resultado implica sempre a obtenção de marca de qualificação A. Caso esta marca ainda não tenha sido publicada, será utilizada como referência a marca de nível de Apoio à Qualificação para 2024.
- As integrações das Estafetas, por via do resultado, deverão sempre implicar uma classificação dentro dos 2 primeiros terços da classificação.
- 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.



## PROJETO TÓQUIO 2020

### NATAÇÃO PURA GRELHA DE INTEGRAÇÃO

- 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.

#### **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.