



MUNICÍPIO DE SETÚBAL
CÂMARA MUNICIPAL

REUNIÃO N.º

05/2026

PROPOSTA N.º

05/2026/DECDSJ/DIDAF

Realizada em

04/03/2026

DELIBERAÇÃO N.º

721/2026

ASSUNTO:

Clube Naval Setubalense – Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo

O Clube Naval Setubalense é uma associação centenária sem fins lucrativos, fundado em 6 de Maio de 1920, com estatuto de utilidade pública, desde 1982, com mais de 8.000 associados e cerca de 450 atletas, que desenvolve um projeto regional, distrital e nacional para a promoção da atividade desportiva, em diversas modalidades desportivas, nomeadamente como a natação, o remo, a patinagem artística, o andebol, a ginástica e a vela, tendo também e na vertente de desporto adaptado, as modalidades de remo adaptado e andebol em cadeira de rodas.

Para permitir continuar a desenvolver a modalidade desportiva de Natação Pura Desportiva, e permitir que o Clube cresça desportivamente, com o objetivo de alcançar cada vez melhores resultados nas competições nacionais onde militam as suas equipas, o Clube solicitou, ao abrigo do Regulamento Municipal de Apoio ao Movimento Associativo, um apoio financeiro ao Município.

Considerando que:

- a) Nos termos do disposto na alínea f) do n.º 2 do artigo 23.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, constitui atribuição municipal o apoio aos tempos livres e ao desporto;
- b) Compete à Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito do apoio a atividades de interesse municipal, deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à prossecução de obras ou eventos de interesse municipal, nos termos da alínea o) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro;
- c) Nos termos da alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º do citado diploma legal compete, de igual modo, apoiar ou participar, pelos meios adequados, no apoio a atividades de interesse municipal de natureza social, cultural, desportiva, recreativa ou outra;
- d) O Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, que estabelece o regime jurídico dos Contratos-programa de Desenvolvimento Desportivo;
- e) O movimento associativismo desportivo do Concelho, tem sido ao longo dos tempos um forte aliado do Município de Setúbal, no fomento e desenvolvimento desportivo do Concelho, reconhecendo-se o seu papel social e de educador cívico, fundamental destas associações e clubes desportivos na comunidade e nas pessoas;
- f) A Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito do apoio ao desenvolvimento desportivo no Concelho, reconhece o Clube Naval Setubalense como um Clube fundamental, com uma intervenção continuada ao longo de mais de 100 anos em prole do desenvolvimento do desporto em variadíssimas modalidades, quer nas componentes formativas, de recreação, de competição e de alta competição, e onde fizeram a sua formação desportiva e social centenas de cidadãos;
- g) A Câmara Municipal de Setúbal assumiu, em dezembro de 2023, a gestão da Piscina Municipal das Palmeiras, na sequência do fim do contrato de gestão celebrado com o Clube Naval Setubalense, como consta da deliberação Camarária 611/2023 de 5 de abril, onde era assumida a necessidade do estabelecimento de um diálogo estreito com o Clube na elaboração de um protocolo de colaboração conjunto, capaz de assegurar a continuidade e o reforço do projeto desportivo do Clube Naval Setubalense na área da natação desportiva.

- j) A Câmara Municipal de Setúbal reconhece que o Clube Naval Setubalense só conseguirá manter a qualidade da sua intervenção e projetar com cada vez mais ambição o seu futuro e o futuro da modalidade de Rugby, se tiver um aumento crescente e sustentado dos apoios logísticos, materiais e financeiros.

Com base no referido enquadramento e ao abrigo do disposto no Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro e das alíneas o) e u) do ponto 1. do artigo 33º da Lei 75/2013, de 12 de setembro, propõe-se a aprovação do Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo (em anexo), a celebrar com o Clube Naval Setubalense, e o apoio financeiro de 11.000 € (onze mil euros) ao referido Clube.

Cabimento na rubrica orçamental 07 040701 2005 A 5

Anexos:

DIDAF. Anexo 1. Contrato Programa Natação CNS_4 março 2026

DIDAF. Anexo 2. Contrato Programa Natação CNS_4 março 2026

DIDAF. Anexo 3. Contrato Programa Natação CNS_4 março 2026

O TÉCNICO

O CHEFE DE DIVISÃO

O DIRECTOR DO DEPARTAMENTO

O PROPONENTE

APROVADA / REJEITADA por : _____ Votos Contra;

_____ Abstenções;

11

Votos a Favor.

Aprovada em minuta, para efeitos do disposto no n.º 3 do art.º 57 da lei 75/13, de 12 de setembro

O RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DA ACTA

O PRESIDENTE DA CÂMARA

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL
CONTRIBUINTE N.º501294104
PRAÇA DO BOCAGE
2900-276-SETUBAL

IMPRESSO	PAGINA
2026/02/26	1

P R O P O S T A D E C A B I M E N T O

SERV. REQUIS.	LOGIN	DATA	NUMERO	ANO
D07	slgomes	2026/02/26	1196	2026

DESCRIPÇÃO DA DESPESA
CLUBE NAVAL SETUBALENSE - CONTRATO PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO - PROPOSTA N.º 05/2026/DECDSJ/DIDAF - \ ALÍNEAS O) E U) DO N.º1 DO ARTIGO 33º DO ANEXO I DA LEI 75/2013, DE 12 DE SETEMBRO

CLASSIFICAÇÃO DA DESPESA	DOTAÇÃO DISPONÍVEL
TIPO DESP: T012-Transf.Correntes-Instituições sem fins lucrativos	143.430,00
ORGÂNICA : 07 DEP.CULTURA, DESPORTO, DIREITOS SOCIAIS, SAÚDE E JUV.	A CABIMENTAR
ECONÓMICA: 040701 INSTITUIÇÕES SEM FINS LUCRATIVOS	11.000,00
PLANO : 2005 A 5	SALDO APÓS CABIMENTO
DESPORTO	132.430,00
Actividades da Divisão de Desporto	

EXTENSO
ONZE MIL EUROS

PROPOSTA CABIMENTADA EM 2026/02/26

SERVIÇO REQUISITANTE
DCDJ - DEP. DE CULTURA, DESPORTO,

(slgomes)

PROCESSADO POR COMPUTADOR

AUTORIZAÇÃO
_ / _ / _

CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

**A celebrar e outorgar entre o
Município de Setúbal e o Clube Naval Setubalense**

ENTRE:

MUNICÍPIO DE SETUBAL, pessoa coletiva de direito público e regime administrativo, de população e território, com o número 501 294 104 e sede na Praça do Bocage, 2900 Setúbal, neste ato representado pelo Presidente da respetiva Câmara Municipal, Maria das Dores Meira, que outorga nessa qualidade e com poderes para o ato, resultantes do disposto no artigo 35º, n.º 1, alínea a), e n.º 2, alínea f), do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, com as demais alterações legislativas posteriores e na redação atualmente em vigor, doravante designado por primeiro outorgante;

E

CLUBE NAVAL SETUBALENSE, Associação desportiva de direito privado sem fins lucrativos, pessoa coletiva n.º 500 065 543 e sede na Avenida Jaime Rebelo, 41, 2904-503 Setúbal, neste ato representada por Jorge Mauzinho, Presidente da Direção, que outorga nessa qualidade e com poderes para o ato, doravante designada por segundo outorgante;

É celebrado e outorgado o presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo, com esteio e fundamento e em conformidade com o disposto nos artigos 33º, n.º 1, alíneas o) e u), do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, com as demais alterações legislativas subsequentes e na redação em vigor, a qual aprovou e consagra o Regime Jurídico das Autarquias Locais; 6º, n.º 1, 7º, n.º 1, e 46º, n.º 1, todos da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, aprovada pela Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, na redação atual; 1º, 2º, 3º, n.º 1, alínea d), 11º, n.º 2, alínea b), 13º e 15º, todos do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, com as alterações legais posteriores e na redação em vigor, objeto de republicação pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março, o qual contempla e disciplina o Regime Jurídico dos Contratos-Programa de Desenvolvimento Desportivo, que se rege pelas cláusulas seguintes:

Considerando que:

Nos termos do disposto na alínea f) do n.º 2 do artigo 23º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, constitui atribuição municipal o apoio aos tempos livres e ao desporto;

Compete à Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito do apoio a atividades de interesse municipal, deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à prossecução de obras ou eventos de interesse municipal, nos termos da alínea o) do n.º 1 do artigo 33º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro;

Nos termos da alínea u) do n.º 1 do artigo 33º do citado diploma legal compete, de igual modo, apoiar ou participar, pelos meios adequados, no apoio a atividades de interesse municipal de natureza social, cultural, desportiva, recreativa ou outra;

O Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, que estabelece o regime jurídico dos Contratos-programa de Desenvolvimento Desportivo;

O movimento associativismo desportivo do Concelho, tem sido ao longo dos tempos um forte aliado do Município de Setúbal, no fomento e desenvolvimento desportivo do Concelho, reconhecendo-se o seu papel social e de educador cívico, fundamental destas associações e clubes desportivos na comunidade e nas pessoas;

O Clube Naval Setubalense é uma associação centenária sem fins lucrativos, fundado em 6 de Maio de 1920, com estatuto de utilidade pública, desde 1982, com mais de 8.000 associados e cerca de 450 atletas, que desenvolve um projeto regional, distrital e nacional para a promoção da atividade desportiva, em diversas modalidades desportivas, nomeadamente como a natação, o remo, a patinagem artística, o andebol, a ginástica e a vela, tendo também e na vertente de desporto adaptado, as modalidades de remo adaptado e andebol em cadeira de rodas

O Clube Naval Setubalense mantém em atividade uma importante equipa de Natação Pura Desportiva de Competição, com excelentes resultados desportivos ao longo de décadas e que tem dado ao Desporto Setubalense inúmeros resultados e títulos nacionais e internacionais de relevo, com representação de atletas em Jogos Olímpicos.

A Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito do apoio ao desenvolvimento desportivo no Concelho, reconhece o Clube Naval Setubalense como um Clube fundamental, com uma intervenção continuada ao longo de mais de 100 anos em prole do desenvolvimento do desporto em variadíssimas modalidades, quer nas componentes formativas, de recreação, de competição e de alta competição, e onde fizeram a sua formação desportiva e social centenas de cidadãos;

A Câmara Municipal de Setúbal, no âmbito do apoio ao desenvolvimento desportivo no Concelho, reconhece que o projeto de Natação Desportiva Competitiva é um projeto inovador, de grande dimensão desportiva único na cidade de Setúbal e de alto valor desportivo e social, e manifesta de várias formas, e através do presente Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo, a sua firme determinação de apoiar financeiramente o mesmo, dando o seu contributo para reforçar o seu crescimento e sustentabilidade.

A Câmara Municipal de Setúbal reconhece que o Clube Naval Setubalense só conseguirá manter a qualidade da sua intervenção e projetar com cada vez mais ambição o seu futuro e o futuro da modalidade de Natação Pura Desportiva, se tiver um aumento crescente e sustentado dos apoios logísticos, materiais e financeiros.

A Câmara Municipal de Setúbal assumiu, em dezembro de 2023, a gestão da Piscina Municipal das Palmeiras, na sequência do fim do contrato de gestão celebrado com o Clube Naval Setubalense, como consta da deliberação Camarária 611/2023 de 5 de abril, onde era assumida a necessidade do estabelecimento de um dialogo estreito com o Clube na elaboração de um protocolo de colaboração conjunto, capaz de assegurar a continuidade e o reforço do projeto desportivo do Clube Naval Setubalense na área da natação desportiva.

É celebrado o presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo, nos termos do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, de acordo com a deliberação camarária de 13 de agosto de 2025, que se rege pelo disposto naquele Decreto-Lei em tudo o que lhe é aplicável e pelas seguintes cláusulas:

CLÁUSULA PRIMEIRA

Objeto

O presente contrato-programa destina-se a regular a atribuição de uma comparticipação financeira, no âmbito da candidatura a apoio submetida pelo Clube Naval Setubalense para o desenvolvimento desportivo na época 2025-2026, mais concretamente para o desenvolvimento do Projeto de Natação Pura Desportiva, à Câmara Municipal de Setúbal, que faz parte integrante do presente contrato-programa.

CLÁUSULA SEGUNDA

Duração do Contrato

O presente contrato-programa reporta-se à época desportiva 2025-2026 entre a data da sua assinatura e 31 de agosto de 2026.

CLÁUSULA TERCEIRA

Obrigações dos Outorgantes

1. O Primeiro Outorgante obriga-se a:

a) Financiar no montante de € 11.000,00 (onze mil euros), o Plano de Desenvolvimento Desportivo do Clube Naval Setubalense, na modalidade de Natação Pura Desportiva, para a época desportiva 2025-2026, plano que faz parte integrante do presente contrato-programa.

b) O apoio financeiro referenciado no número precedente, tem por objeto apoiar um conjunto de despesas referentes a aquisição de equipamentos e material desportivo, pagamento de deslocações para competições, pagamento de filiações em organismos desportivos, pagamento de seguros desportivos e organização de competições e eventos.

c) Após a outorga do contrato e publicação do mesmo nos seus meios digitais, proceder ao pagamento da verba, consoante disponibilidade de tesouraria, ao longo da época desportiva 2025-2026. 10% do valor total de apoio só será pago depois da entrega do relatório de atividades de final de época, por parte do segundo outorgante;

d) Fiscalizar a execução do presente contrato-programa, recorrendo a todos os procedimentos administrativos adequados para este fim, nomeadamente através da realização de inspeções, inquéritos ou outros meios;

2. O Segundo Outorgante obriga-se a:

a) Afetar os montantes disponibilizados através do presente contrato-programa exclusivamente às finalidades para as quais foram atribuídos, sob pena de devolução integral das importâncias pagas pela Câmara Municipal de Setúbal;

b) Realizar, administrar e controlar a implementação do programa de desenvolvimento desportivo considerado no presente contrato-programa;

c) Prestar ao primeiro outorgante todas as informações por este solicitadas no âmbito da execução do presente contrato e da prossecução do respetivo objeto e finalidade;

d) Publicitar em todos os seus processos e meios de promoção e comunicação, uma referência ao "Apoio do Município de Setúbal" e sempre que possível reproduzir o logotipo da CMS, respeitando as normas gráficas associadas à sua utilização;

e) Participar ativamente nas ações de promoção desportiva implementadas pela Autarquia, mobilizando os seus praticantes desportivos para as atividades de demonstração e convívio junto da população de Setúbal;

f) Participar ativamente nos seminários e nas ações de capacitação e formação desportiva organizadas pela Autarquia.

g) Apresentar o relatório final referente à execução do presente contrato, após a sua conclusão e nos termos legalmente previstos;

h) Dentro das disponibilidades e desde que previamente acordado com o primeiro outorgante, garantir a presença de atletas em ações promocionais de Desporto, organizadas pelo Município.

CLÁUSULA QUARTA
Acompanhamento e controlo de execução do contrato-programa
de desenvolvimento desportivo

1. Compete ao primeiro outorgante, através dos seus serviços materialmente competentes nas áreas do Desporto, acompanhar e controlar a execução do presente contrato-programa.
2. Tal como previsto no artigo 19.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, compete à entidade concedente da comparticipação financeira fiscalizar a execução do contrato-programa, podendo realizar, para o efeito, inspeções, inquéritos e sindicâncias, ou determinar a realização de uma auditoria por entidade externa,
3. O segundo outorgante, responsável pela realização do programa de desenvolvimento desportivo, deve prestar à entidade concedente da comparticipação financeira todas as informações por esta solicitadas acerca da execução do contrato.
4. O segundo outorgante inclui nos seus relatórios anuais de atividade uma referência expressa à execução do contrato-programa celebrado.
5. Concluída a realização do programa de desenvolvimento desportivo, o segundo outorgante envia ao primeiro outorgante um relatório final sobre a execução do contrato-programa.

CLÁUSULA QUINTA
Combate à violência e à dopagem associadas ao desporto

1. Tal como previsto no artigo 24.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, o segundo outorgante compromete-se a cumprir a legislação referente quer à luta contra a dopagem no desporto, quer ao combate à violência, ao racismo, à xenofobia e à intolerância nos espetáculos desportivos, bem como das determinações das entidades competentes nestas áreas.
2. O incumprimento do disposto no ponto anterior, implica a suspensão de todos os apoios concedidos por parte do primeiro outorgante, enquanto tal incumprimento se mantiver.

CLÁUSULA SEXTA
Revisão do contrato

1. Quando ocorra alteração anormal e imprevisível das circunstâncias que determinaram os termos do presente contrato-programa, deve o segundo outorgante, enquanto responsável pela sua execução, propor a revisão dos referidos termos.
2. Os primeiro e segundo outorgantes acordam desde já em fixar, por escrito e como adenda ao presente contrato-programa, todos os aspetos e situações de facto que, emergentes do mesmo, não tenham sido objeto do seu clausulado e se venham a revelar necessários à sua boa execução.
3. Aplica-se o disposto no número anterior a todos os aspetos e situações de facto que tenham a natureza de dúvidas e omissões, obtido que seja o acordo de ambos outorgantes.
4. O presente contrato-programa poderá ser revisto nos termos previstos no artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual.

CLÁUSULA SÉTIMA

Resolução do contrato-programa

Constituem causas legítimas da resolução do presente contrato-programa o incumprimento do disposto no ponto 2 da Cláusula Terceira.

CLÁUSULA OITAVA

Incumprimento das Obrigações assumidas pelo segundo outorgante

O incumprimento culposo do presente contrato-programa, por parte da segunda outorgante, confere ao primeiro outorgante o direito de reaver o apoio disponibilizado.

CLÁUSULA NONA

Dúvidas e Omissões

1. As dúvidas e omissões resultantes da interpretação, validade ou aplicação das cláusulas deste contrato-programa serão resolvidas casuisticamente, por acordo entre as partes, segundo o princípio geral da interpretação mais favorável à prossecução do objeto expresso na Cláusula Primeira.
2. O presente contrato produz efeitos, e tendo eficácia financeira, a partir da sua outorga e após a data da sua publicitação nos meios digitais do primeiro outorgante.

CLÁUSULA DÉCIMA

Litígios

Os litígios emergentes da interpretação, execução e cumprimento do presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo são submetidos a arbitragem, nos termos previstos no Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação atual.

CLÁUSULA DÉCIMA PRIMEIRA

Obrigações fiscais e para com a Segurança Social

Pela assinatura do presente contrato, o segundo outorgante declara expressamente que nada deve à Administração Fiscal nem à Segurança Social, prestando consentimento expresso para a consulta da respetiva situação tributária pelos serviços competentes da entidade concedente, nos termos previstos no n.º 1, do artigo 4.º, do Decreto-Lei n.º 114/2007, de 19 de abril, e no n.º 2, do artigo 25º, do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação em vigor.

CLÁUSULA DÉCIMA SEGUNDA

Revisão do contrato-programa

O presente contrato poderá ser revisto mediante acordo entre as partes, a titular por aditamento, nos termos previstos no Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação atual.

CLÁUSULA DÉCIMA TERCEIRA

Casos Omissos e Lei aplicável

Em tudo o que não estiver expressamente estipulado e regulado no presente contrato, mostrando-se omissos no respetivo clausulado, aplicam-se as disposições constantes do regime jurídico dos contratos-programa de desenvolvimento desportivo, aprovado e definido pelo Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação em vigor.

Celebrado aos _____ do mês de março de dois mil e vinte e seis, de boa-fé, ficando cada uma das partes com um exemplar de igual teor e valor probatório.

O Primeiro Outorgante
Presidente da Câmara Municipal
de Setúbal

Maria das Dores Meira

O Segundo Outorgante
Presidente do Clube Naval Setubalense

Jorge Mauzinho



Clube Naval Setubalense

Equipa de Natação de Competição

Caracterização e definição de objetivos

Época desportiva 2025-26

4

Índice

Introdução	3
1. Caracterização da equipa de natação do CNS (2025-26)	4
2. Caracterização dos grupos de treino.....	5
2.1. Cadetes	5
2.2. Infantis	6
2.3. Absolutos	7
3. Considerações e prospetiva de desenvolvimento.....	11

Introdução

O Clube Naval Setubalense (CNS), sendo um clube dedicado a várias modalidades desportivas que estão relacionadas com as atividades náuticas, tem na Natação Pura (NP) uma das suas modalidades.

O CNS tem uma equipa de natação pura federada desde setembro de 1981. Esta foi sustentada numa escola de natação que também foi iniciada em setembro de 1981, ainda na piscina junto à sede do clube, ao qual o seu elevado número de praticantes da escola de natação permitiu encontrar entre os mais capazes elementos para formar a sua equipa de competição de NP.

A partir de 1983 começou a participar em campeonatos regionais e nacionais com presença regular. Durante este período foi construindo várias equipas e formou variadíssimos nadadores que representaram o clube, a cidade, a região e o país em competições de natação. Formou nadadores, que foram/são campeões e recordistas regionais e nacionais, participou em competições internacionais, como os Campeonatos da Europa de Juniores, Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE) – com presença no pódio - e em duas edições dos Jogos Olímpicos (Atenas 2004 e Londres 1012).

O objetivo geral da equipa de NP do CNS é formar jovens nadadores para participação em competições de NP no Sistema Desportivo Federado.

Para além do desenvolvimento das componentes técnico-táticas, físicas e psicológicas, os três eixos do treino desportivo, ao qual a NP não é exceção, é também objetivo o desenvolvimento das relações sociais, dos valores éticos, de fair play e do desportivismo, sempre tendo em conta as capacidades do indivíduo (nadador), e da equipa de natação e dos meios que existem ao dispor: humanos, materiais e financeiros.

Nos últimos anos - após a pandemia - o Clube Naval Setubalense retomou algumas conquistas das que se destacam o título de campeão nacional da 3ª divisão feminina e a presença de uma nadadora na seleção portuguesa pré-júnior que participou no FOJE, fruto dos seus resultados de campeã Zonal (região sul) e nacional. Nos dois últimos anos o CNS foi recordista nacional em estafetas juvenis e campeão nacional individual e em estafetas.

1. Caracterização da equipa de natação do CNS (2025-26)

Na presente época desportiva, a equipa de natação do CNS tem três grupos de treino: cadetes, infantis e absolutos. Os cadetes são os nadadores com idades até aos 12 as raparigas e para os rapazes. Os infantis é um grupo com nadadores de ambos os sexos com 13 e 14 anos. Os absolutos têm os escalões juvenis, juniores e seniores com idades a partir dos 15 (Quadro 1).

Nesta época, a equipa de NP do CNS tem 47 nadadores filiados (23 cadetes: 6 rapazes e 17 raparigas; 10 infantis: 7 rapazes e 3 raparigas; absolutos: 14 nadadores, 8 masculinos e 6 femininos). (Quadro 2).

CATEGORIAS / ESCALÕES ETÁRIOS	MASCULINOS	FEMININOS
INFANTIS / INFANTIS B	2013	2013
INFANTIS / INFANTIS A	2012	2012
JUVENIS / JUVENIS B	2011	2011
JUVENIS / JUVENIS A	2010	2010
JUNIORES	2008-2009	2008-2009
SENIORES	2007 e + velhos	2007 e + velhas

Quadro 1 - Categorias / escalões de competição - (Adaptado de FPN, Regulamento Competições Nacionais -NP 2025-26)

Grupos de treino	Feminino	Masculino	Total
Cadetes	17	6	17
Infantil	7	3	10
Absolutos	6	8	14
	30	17	47

Quadro 2 – Numero de nadadores federados do CNS

4

2. Caracterização dos grupos de treino


2.1. Cadetes

O grupo de treino de **cadetes** é constituído por nadadores provenientes da pré competição. São nadadores que:

- demonstrem interesse / disponibilidade necessária para treinar com regularidade e para cumprir os objetivos definidos para este grupo;
- demonstrem um bom nível de adaptação ao meio aquático, uma boa adaptação técnica;
- tenham um gosto pela natação e tenham características morfológicas favoráveis à prática da modalidade;
- tenham um nível técnico fundamentado no domínio das quatro técnicas de nado e das técnicas de partida e de viragem para todas as provas regulamentares;
- tenham capacidade de assimilação de conhecimentos;
- tenham aptidão técnica, volitiva e motivacional para a natação de competição

Os objetivos principais para o grupo de treino dos **cadetes** são:

- interesse pela prática desportiva (pontualidade, assiduidade e adaptação ao trabalho de grupo, responsabilidade, independência e disciplina);
- desenvolver as quatro técnicas de nado, assim como as partidas e as viragens de cada estilo e entre estilos, de acordo com o regulamento da modalidade;
- conhecer as regras e os regulamentos da modalidade;
- aplicar grande variedade de meios e de métodos de treino, no sentido de uma formação integral;
- aprender a trabalhar/treinar com o relógio de treino;
- organizar a vida de estudante com a exigência da modalidade e ajustar-se à presença regular aos treinos e às provas;
- desenvolver o treino aeróbio como base;
- desenvolver as capacidades coordenativas;
- estimular a capacidade anaeróbia alática (velocidade);

- 
- continuação do desenvolvimento das capacidades motoras de base (força, resistência, velocidade, flexibilidade e coordenação), cognitivas e afetivas, numa perspetiva de progressão, controlando e adequando as metodologias de trabalho à idade maturacional dos nadadores;
 - participar em competições regularmente, com objetivos orientados na melhoria técnica e progressão constantes, associadas a uma atividade desportiva sadia e divertida. Não procurar prioritariamente a vitória e a importância classificativa;
 - estimular o espírito de equipa, no estímulo de apoio aos colegas, assim como o interesse pela prática desportiva da natação, pelo treino e pela competição.

A participação competitiva do escalão de cadetes são as do calendário regional (Associação de Natação de Lisboa) e o sucesso desportivo é avaliado não pelo resultado, mas prioritariamente pela participação sistematizada e organizada dos nadadores deste escalão.


2.2. Infantis

O grupo de treino dos **infantis** que é constituído por nadadores que:

- preferencialmente, são oriundos dos grupos de treino do escalão de Cadetes do CNS e em casos excecionais (relacionados com aptidões técnicas e/ou morfológicas fora do comum) oriundos das classes da escola de Natação;
- são oriundos de outros clubes e que manifestem interesse em representar o CNS, desde que sejam considerados uma mais-valia para a equipa de competição do CNS;
- demonstrem disponibilidade necessária para treinar com a regularidade necessária e cumprir com os objetivos definidos para o grupo;
- nadadores que apresentem um nível técnico compatível com o nível médio do grupo e com o escalão etário em que se encontram.

O escalão de **infantis** tem como objetivos:

- consolidar o interesse pela prática desportiva (pontualidade, assiduidade e adaptação ao trabalho de grupo);

- 
- consolidar o conhecimento das regras e regulamentos da modalidade;
 - consolidar as manifestações técnicas, em natação pura desportiva;
 - criar pressupostos técnicos e motivacionais para a integração na equipa principal do clube;
 - controlar o treino, com recurso à frequência cardíaca. Iniciação ao controlo do treino através de escalas de sensação subjetiva de esforço;
 - demonstrar um bom nível de prestação competitiva ao longo da época assegurando nomeadamente a participação no Torneio Zonal e no Campeonato Nacional com o Tempo de Admissão aos Campeonatos (TAC);
 - assegurar uma forte presença coletiva nos campeonatos nacionais da categoria em relação ao número de atletas e à qualidade de resultados desportivos (não confundir com títulos ganhos);
 - criar imprescindíveis hábitos de treino sem os quais não será possível a assegurar a sua entrada na equipa principal do clube;
 - promover o espírito de equipa, em treino e em competição;
 - consolidar o gosto pelo treino e pela competição, promovendo a competitividade sem acréscimo da ansiedade inerente ao processo. Valorização das aprendizagens inerentes ao processo de treino/competição em sobreposição ao resultado competitivo quantitativo;
 - assegurar o sentido de responsabilidade e disciplina para com os colegas, treinadores e dirigentes.

2.3. Absolutos

O **grupo de treinos dos absolutos**, é composto pelos **juvenis**, pelos **juniores** e pelos **seniores**.

Parte-se do pressuposto que os nadadores que atingem estes escalões terão passado por todas as etapas anteriores no clube, já ultrapassaram as maiores dificuldades das técnicas de nado, das partidas e viragens e conhecem sinteticamente qual a estrutura do treino e como se processa uma competição de Natação Pura.

Trata-se da entrada numa etapa que visa essencialmente o rendimento desportivo. Desta forma pretende-se que exista um aumento progressivo e sustentado do treino, quer do volume quer da intensidade. Este aumento é necessariamente progressivo, pelo fato dos nadadores do escalão de **juvenil** serem extremamente jovens, numa perspetiva longitudinal da sua carreira desportiva. No que respeita aos escalões **juniores** (principalmente no segundo ano) e **seniores** (quando tem disponibilidade), existe já um processo de especialização acentuado, razão pela qual se pretende que exista uma distinção do trabalho com determinados atletas (velocistas, meio-fundistas e fundistas). Também o trabalho técnico deve ser apropriado à técnica de nado principal.

Os nadadores do grupo de treino dos **absolutos** que são do escalão juvenil, são provenientes preferencialmente, do escalão de Infantis do CNS e revelaram possuírem as qualidades indispensáveis para uma ótima integração e manutenção na equipa absoluta - nos vários escalões - nomeadamente:

- a nível físico;
- a nível técnico;
- a nível psicológico;
- a nível da motivação intrínseca (capacidade volitiva);
- a nível do rigor e dedicação ao treino;
- a nível da prestação competitiva;
- a nível da assiduidade e pontualidade;


São os nadadores que:

- no escalão de infantis tenham apresentado uma considerável frequência aos treinos;
- apresentem um nível técnico compatível com o nível médio do grupo e com o escalão etário;
- tenham revelado estar enquadrados com os objetivos e filosofia desportiva do CNS;
- o apoio familiar se coadune com as exigências que irão encontrar no processo integral de treino de rendimento desportivo.

O grupo de treino dos absolutos tem como objetivos:

4

- manter o interesse pela prática desportiva (pontualidade, assiduidade, integração e adaptação ao trabalho de grupo);
- desenvolver adaptação à necessidade do aumento de volume, intensidade e sessões de treino;
- assumir um comportamento orientado para a equipa e dignificar a representação do Clube;
- demonstrar evolução/progresso no rendimento desportivo;
- consolidação dos hábitos e das rotinas de treino;
- assegurar o rigor e a disciplina no treino;
- otimizar as capacidades condicionais de base, coordenativas e aperfeiçoar as capacidades técnicas;
- incentivar e desenvolver um treino técnico cada vez mais específico e minucioso e por isso ao encontro da excelência;
- desenvolver as bases da especialização;
- desenvolver as várias técnicas de controlo e doseamento da ansiedade em treino e em competição e desenvolver o treino psicológico;
- desenvolver o conhecimento das principais lesões na natação pura e saber preveni-las (trabalho físico e técnico);
- adaptação e consolidação do treino bi-diário. Desta forma é que são atingidos resultados de relevo no treino de rendimento;
- paralelamente ao desenvolvimento da escolaridade dos nadadores deve-se desenvolver a relação dos conceitos académicos que são específicos do treino desportivo (mecânica e hidromecânica) e dos conceitos da fisiologia do esforço para melhor perceção do treino em diferentes zonas de intensidade metabólica. Outras áreas científicas com as quais os fenómenos desportivos se relacionam devem ser dados a conhecer junto dos nadadores (sociologia, psicologia, etc. ...);
- iniciar e desenvolver o conhecimento da relação da nutrição e do descanso (sono) como componentes do treino desportivo;
- desenvolver objetivos concretos de participação em provas Regionais e Nacionais. Conhecer o calendário competitivo com provas com especificidades diferenciadas (de treino, de avaliação, de competição, etc. ...);
- consolidar o espírito de grupo e de coesão de equipa;

- 
- assegurar forte presença coletiva nos campeonatos nacionais da categoria em relação ao número de atletas e à qualidade de resultados desportivos (não confundir com títulos ganhos);
 - assegurar a participação nos Campeonatos Nacionais de Inverno (piscina curta e piscina longa) e nos Campeonatos Nacionais de Verão;
 - procurar a afirmação individual e coletiva nos diversos campeonatos nacionais individuais, campeonatos nacionais de clubes.

Os nadadores do grupo de treino dos **absolutos** que são do escalão sénior, devido ao prosseguimento da sua vida académica fora de Setúbal, ou à sua integração na vida profissional, a determinado momento, não lhes é possível atingir na integridade os objetivos acima indicados. No entanto, estes são uma referência para os nadadores mais novos, assumindo pela sua experiência, uma atitude de líder e de aconselhamento dos nadadores mais novos. Desta forma, para além de por vezes conseguirem manter o seu desempenho competitivo são também uma mais valia para a equipa de competição de NP do CNS.

4

3. Considerações e prospetiva de desenvolvimento

Todos estes objetivos devidamente hierarquizados e estruturados têm vários **pressupostos**:

- A existência de uma escola de natação estruturada e com finalidades de ensinar as técnicas desportivas da natação (nadar partir e virar), que forneça ao escalão de cadetes nadadores em quantidade (pirâmide desportiva) e com qualidade desportiva;
- A existência de espaços e de tempo no treino na água (pistas de treino em piscina curta e longa) para o desenvolvimento do treino dos vários escalões/ grupos de treino;
- A possibilidade em espaços (ginásio, cais de piscina, etc.), tal como a existência de materiais de treino (pesos livres, elásticos, bolas medicinais, cordas, máquinas de treino, etc.) de treino para realizar o treino fora de água (treino de ginásio);
- Corpo técnico em número adequado e com condições adequadas para a dedicação ajustada a condução do processo de treino e acompanhamento dos nadadores em competições.

A superação dos objetivos competitivos está dependente da existência de nadadores de valor acrescido, que sustentados na organização elencada anteriormente poderá ser atingida e superada. A colocação de nadadores em pódios em competições nacionais e a presença em seleções regionais e nacionais é um desígnio do Clube Naval Setubalense, mas que não nos é possível definir de forma séria e consciente, pois a sua concretização depende de fatores externos à equipa técnica.

Para a concretização dos objetivos foi apresentado um orçamento para a equipa de competição à direção do Clube Naval Setubalense.

Também existe um grupo organizado, mobilizado pela coordenadora técnica (uma *secção de pais*), de carácter voluntário, que desenvolve a logística de apoio à equipa de competição. A participação da Câmara Municipal de Setúbal neste projeto também é um pilar para além dos dois elencados.

Desta forma, com trabalho realizado nestes três vértices (dirigentes, família e atletas) será possível, com os meios necessários, atingir os objetivos de forma integral.

Setúbal, 23 fevereiro de 2026

A Equipa Técnica de Natação de Competição do Clube Naval Setubalense

4



Clube Naval Setubalense
Piscina das Palmeiras
Natação - Competição

2025-2026

Nº	Data	Local	Prova	Organização	Nº total de Nadadores	Nº Total de Estafetas	Inscrições	Km - Total	Gasóleo	Portagem - Total	Deslocação	Nº de treinadores acompanhantes	Nº de nadadores	Nº de Refeições	Refeições - Total	Nº de treinadores acompanhantes	Nº de nadadores	Nº de noites	Estadias Total	Treinador do grupo de treino à competição	Total	
							(provas individuais e coletivas)															
							Total															
1	Outubro	CNS - Setúbal	FESTIVAL DE ABERTURA DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES	ANLisboa	10	4	133,50 €	0	0,00 €	0,00 €	0,00 €	3			0,00 €	3			0,00 €	Miguel Galvão	133,50 €	
2		CNN - S. Bento	FESTIVAL DE ABERTURA DE CADETES	ANLisboa	23	2	92,80 €	110	7,70 €	6,45 €	14,15 €	2		2	64,00 €	2			0,00 €	Nuno Pereira	170,95 €	
3		SFUAP - Cova da Piedade	Torneio da SFUAP (Absolutos)	Convite - SFUAP	10	4		90	6,30 €	4,30 €	10,60 €	1			0,00 €	1			0,00 €	Miguel Galvão	10,60 €	
4	Novembro	Manique - Estoril	FESTIVAL DE ABERTURA DE INFANTIS	ANLisboa	10	2	50,00 €	260	18,20 €	17,10 €	35,30 €	1			0,00 €	1			0,00 €	Luís Piteira	85,30 €	
5		Albufeira	Meeting do Algarve	ANAlgarve	15	0	285,00 €	960	187,50 €	152,80 €	340,30 €	2		6	262,00 €	2		2	180,00 €	Miguel Galvão	1 067,30 €	
6		SAD - Algés	Campeonato Regional de Absolutos - Piscina Curta	ANLisboa	10	6	213,50 €	330	23,10 €	19,35 €	42,45 €	2		3	96,00 €	2			0,00 €	Miguel Galvão	351,95 €	
7		29 de Nov	Tomar	Campeonato Nacional de Clubes 3ª Divisão (Absolutos + Infantis)	FPNatação	8	2	106,50 €	380	103,20 €	84,45 €	187,65 €	2	8	10	458,56 €	2	8	1	680,00 €	Miguel Galvão	1 432,71 €
8		31 de Nov	CNS - Setúbal	Torregr 1 - Cadetes (Festival de Natal de Cadetes)	ANLisboa	23	2	175,60 €	0	0,00 €	0,00 €	0,00 €	2			0,00 €	2			0,00 €	Nuno Pereira	175,60 €
9	30 de Nov a 1 de Dez	Tomar	Campeonato Nacional de Clubes 2ª Divisão (Absolutos + Infantis)	FPNatação	7	3	65,50 €	380	53,20 €	62,65 €	115,85 €	2	6	5	640,00 €	2	6	2	720,00 €	Miguel Galvão	1 541,35 €	
10		16 a 18	Lelria	Campeonato Nacional Juniores e Seniores - Piscina Curta	FPNatação	5	2	18,00 €	360	50,40 €	39,25 €	89,65 €	2		7	224,00 €	2		3	270,00 €	Miguel Galvão	601,65 €
11	Janeiro	Estoril	Meeting Internacional do Estoril (Infantis e Juvenis)	ANL / AHBVE / GS	15	2	550,00 €	320	68,40 €	8,30 €	76,70 €	2	15	17	320,00 €	2			0,00 €	Miguel, Luís	946,70 €	
12		Alcobaça	Torneio Da Cidade de Alcobaça (Infantis e Absolutos)	Convite - CNAL	20			320	44,80 €	34,75 €	79,55 €	1		1	16,00 €	1			0,00 €	Miguel Galvão	95,55 €	
13	11 e 12 20 a 22 Fevereiro	CNS - Setúbal	Campeonatos Regionais de Infantis	ANLisboa	10	2	137,00 €	0	0,00 €	0,00 €	0,00 €	3			0,00 €	3			0,00 €	Luís Piteira	137,00 €	
14		Jamor - Lisboa	Meeting Internacional de Lisboa (Absolutos)	ANLisboa	10	1	326,50 €	232	56,24 €	32,70 €	88,94 €	2	10	12	120,00 €	2			0,00 €	Miguel Galvão	535,44 €	
15		Ponte de Sor	Torneio Zonal de Infantis - Zona Sul	ANDistritoLeiria	10	2	217,00 €	340	87,60 €	48,30 €	135,90 €	2		8	284,00 €	2		2	210,00 €	Luís Piteira	846,90 €	
16		Lelria	Meeting de Lelria (Infantis)	ANDistritoLeiria	10	2	154,00 €	396	55,44 €	62,20 €	117,64 €	2		5	160,00 €	2		2	180,00 €	Luís Piteira	611,64 €	
17	20 a 22 de Março 28 a 31 de Março Março	Vila Franca de Xira	Campeonatos de Inverno de Lisboa - Piscina Longa (Absolutos)	ANLisboa	10	9	228,00 €	444	31,08 €	26,85 €	57,93 €	2		3	96,00 €	2			0,00 €	Miguel Galvão	381,93 €	
18		CNN - S. Bento	Torneio do Nadador Completo de Cadetes	ANLisboa	23	0	165,60 €	128	8,96 €	6,45 €	15,41 €	1			0,00 €	1			0,00 €	Nuno Pereira	181,01 €	
19		Colmbra	Campeonato Nacional de Juvenis - Piscina Longa	FPNatação	5	7	150,50 €	560	78,40 €	68,55 €	146,95 €	2		7	224,00 €	2		2	180,00 €	Miguel Galvão	701,45 €	
20		Colmbra	Campeonato Nacional de Juniores, Seniores e Absolutos (Open) - Piscina Longa	FPNatação	8	7	231,00 €	1120	156,80 €	134,05 €	290,85 €	2		9	288,00 €	2		4	360,00 €	Miguel Galvão	1 169,85 €	
21	25 de Abril Abril	CNN - S. Bento	Torregr 2 - Cadetes	ANLisboa	23	2	92,80 €	220	15,40 €	12,60 €	28,00 €	1			0,00 €	1			0,00 €	Nuno Pereira	120,80 €	
22		Stª Antª Cavaleiros	Torneio do Nadador Completo (Infantis)	ANLisboa	10	0	120,00 €	120	8,40 €	8,20 €	16,60 €	1			0,00 €	1			0,00 €	Luís Piteira	136,60 €	
23		Búzios - Coruche	TORNEIO DO SORRAIA (Absolutos + Infantis)	Convite - Búzios	20			400	28,00 €	9,00 €	37,00 €	2		1	32,00 €	2			0,00 €	Miguel, Luís	69,00 €	
24		CNLA - Sines	Torneio de Natação do Litoral Alentejano (Absolutos + Infantis)	Convite - CNLA	20			300	21,00 €	14,30 €	35,30 €	2		1	32,00 €	2			0,00 €	Miguel Galvão	67,30 €	
25	25 e 26 Maio	Vila Franca de Xira	Torneio de Fundo de Infantis	ANLisboa	10	0	0,00 €	220	15,40 €	15,00 €	30,40 €	1		1	16,00 €	1			0,00 €	Luís Piteira	46,40 €	
26		Vila Franca de Xira	Torneio de Fundo de Juvenis	ANLisboa	5	0	0,00 €	220	15,40 €	15,00 €	30,40 €	1		1	16,00 €	1			0,00 €	Miguel Galvão	46,40 €	
27		Vila Franca de Xira	Meeting de Xira (Infantis e Juvenis)	ANLisboa	15	4	314,00 €	592	101,44 €	82,00 €	183,44 €	2		2	74,00 €	2			0,00 €	Miguel, Luís	571,44 €	
28	8 e 9 Junho	Colmbra	Meeting Cidade de Colmbra	AAColmbra	14	2	360,00 €	1080	201,20 €	207,00 €	408,20 €	2	16	36	560,00 €	2		2	210,00 €	Miguel Galvão	1 538,20 €	
29	3 e 4 15 e 16 Junho	Stª Antª Cavaleiros	Torneio de Aniversário Geslours	Convite - Geslours	20			200	14,00 €	27,20 €	41,20 €	2		1	32,00 €	2			0,00 €	Miguel, Luís	73,20 €	
30		Porto	Meeting Internacional do Porto	ANNP	10	2	166,00 €	770	107,80 €	64,30 €	172,10 €	1		5	80,00 €	1		2	90,00 €	Miguel Galvão	508,10 €	
31		Lisboa - Alvalade	Regional de Meio Fundo e Fundo de Cadetes	ANLisboa	23	0	82,80 €	220	15,40 €	4,30 €	19,70 €	1			0,00 €	1			0,00 €	Nuno Pereira	102,50 €	
32		Pinhal Novo	Torregr 3 - Cadetes	ANLisboa	23	2	92,80 €	184	12,88 €	0,00 €	12,88 €	1			0,00 €	1			0,00 €	Nuno Pereira	105,68 €	
33		Rio Maior	Meeting de Especialistas	ANDistSantarém	20	0	285,00 €	810	106,70 €	102,50 €	209,20 €	2		2	64,00 €	2		1	90,00 €	Miguel, Luís	648,20 €	
34	21, 22 e 23 12 a 14 Julho	SAD - Algés	Aniversário SAD	Convite - SAD	20			220	15,40 €	12,70 €	28,10 €	1		1	16,00 €	1			0,00 €	Miguel, Luís	44,10 €	
35		Vila Franca de Xira	Campeonatos Regionais de Infantis - Piscina Longa	ANLisboa	10	2	137,00 €	0	0,00 €	0,00 €	0,00 €	1			0,00 €	1			0,00 €	Luís Piteira	137,00 €	
36		Vila Franca de Xira	Campeonatos Absolutos de Lisboa - Piscina Longa	ANLisboa	10	9	228,00 €	560	39,20 €	56,70 €	95,90 €	2		2	64,00 €	2			0,00 €	Miguel Galvão	387,90 €	
37		CNN - S. Bento	Festival Regional de Verão de Cadetes	ANLisboa	23	2	92,80 €	220	15,40 €	8,40 €	23,80 €	1			0,00 €	1			0,00 €	Nuno Pereira	116,60 €	
38		Manteigadas, Setúbal	Campeonatos Nacionais de Infantis	FPNatação	10	2	193,00 €	0	0,00 €	0,00 €	0,00 €	1			0,00 €	1			0,00 €	Luís Piteira	193,00 €	
39		Jamor - Lisboa	Campeonato Nacional de Juvenis, Juniores e Seniores	FPNatação	12	6	312,50 €	464	62,48 €	64,10 €	126,58 €	2	12	42	420,00 €	2			0,00 €	Miguel Galvão	859,08 €	
Só as provas do calendário da FPN estão confirmadas				Totais Parciais	527	92	5 135,70 €	13530	1 347 €	1 319,80 €	2 666,32 €	65	12	88	3 344,00 €	65	12	23	2 790,00 €	* Treinadores acompanhantes a definir	16 949,88 €	

Participações

Filiações			
Atletas	43	10,00 €	430,0 €
Treinadores	4	10,00 €	40,0 €
Delegados	3	4,00 €	12,0 €
Clube	1	120,00 €	120,0 €
			Total
			602,00 €

Treinos no Jamor		
Dias de treinos	25	
Pistas	2	Total
Valor	10,00 €	500,00 €

Filiações	602,00 €
Treinos Jamor	500,00 €
Total	18 051,88 €

Total Parcial 16 949,88 €