



PLANO GERAL DE ACTIVIDADES 2025/2026





CALENDÁRIO PROVINCIAL DE NATACÃO ÉPOCA 2025/2026

#	Denominação	Data	Pisc	Categorias	Org	Local
SETEMBRO 2025						
1	Festival de Abertura de Luanda	27	50	Abeto	APNL	Academia
OUTUBRO 2025						
2	Torneio de Abertura de Polo Aquático	11	50	SDC	APNL	Alvalade
3	3º Torneio de Fundo em Natação	25	25	Todas Categorias	APNL	CNIL
NOVEMBRO 2025						
4	Campeonato Provincial de Polo Aquático 1º Jornada	8	25	SDC	APNL	CNIL
5	Miniliga 1ª Gala	15	25	Ini, Cad e Inf.	APNL	CD1A
6	5º Invitational Swim Meet	22	25	SDC	LIS/APNL	LIS
7	4º Campeonato Provincial Categorias	29 e 30	25	Todas Categorias	APNL	CD1A
DEZEMBRO 2025						
8	Torneio de Natal Polo Aquático	13	50	SDC	APNL	Alvalade
9	Festival Academia	20	25	Inf, Cad e Inf.	APNL	Academia
JANEIRO 2026						
10	Campeonato Provincial de Polo Aquático 2º Jornada	10	25	SDC	APNL	CNIL
11	Miniliga 2ª Gala	17	25	Ini, Cad e Inf.	APNL	LIS
12	3º Torneio Internacional de Luanda de NP	23 e 24	50	SDC	APNL	Alvalade
13	3º Torneio Internacional de Luanda de AA	25	AA	Juv, Jún, Sén, Mas	APNL	Ilha de Luanda
14	Festival de Aniversario CP E.S.C.O.L.A.	31	25	Ini, Cad e Inf.	APNL	LIS
FEVEREIRO 2026						
15	Miniliga 3ª Gala	21	25	Ini, Cad e Inf.	APNL	CNIL
16	"Namíbia National Championships"	20 a 22	50	Categoria	NASFED	Olympia
17	Taça Galo Alves – Natação Pura	28	25	SCD	CNIL/APNL	CNIL
MARÇO 2026						
18	Campeonato Provincial de Polo Aquático 3º Jornada	7	25	SDC	APNL	CNIL
19	Miniliga 4ª Gala	14	25	Ini, Cad e Inf.	APNL	Academia
20	"South Africa National Juniors Championship Level 3"	19 a 22	50	Jun	SA	TBC
21	"South Africa National Juniors Championship Level 2"	26 a 29			SA	
22	1º Etapa de AA	28	AA	Juv, Jún, Sén, Mas	APNL	Ilha de Luanda
ABRIL 2026						
23	"Torneio Nadador Completo"	4 e 5	25	SDC	ANCM	Moçambique
24	Torneio de Polo Amílcar Aguiar	4	50	SDC	APNL	Alvalade
25	Torneio Sprint Amílcar Aguiar	11	25	SDC	APNL	CD1A
26	"South Africa Swimming Championship SANJ"	8 a 12			SA	
27	6º Invitational Swim Meet	18	25	SDC	LIS/APNL	LIS
28	Festival Academia	25	25	Ini, Cad e Inf.	APNL	CD1A
MAIO 2026						
29	Campeonato Provincial de Polo Aquático 4º Jornada	9	25	SDC	APNL	CNIL
30	Torneio. Aniversario CD1A	9	25	SDC	APNL	CD1A
31	4º Campeonato Provincial Categorias	23 e 24	50	Ini a Mast	APNL	Alvalade
32	Miniliga 5ª Gala	30	25	Ini, Cad e Inf.	APNL	CD1A
JUNHO 2026						
33	2ª Etapa de AA Estafeta de Mar	6	25	SCD	APNL	CNIL
34	3º Torneio Pulungunza	13	25	SCD	APNL	CNIL
35	Campeonato Provincial de Polo Aquático 5º Jornada	13	25	SDC	APNL	CNIL
Mini Liga						
Competições Associados						
Competições APNL						
Competições Internacionais						



INTRODUÇÃO

Caros Associados

Em concordância com os termos do artigo 20º nº 1 e 7 dos estatutos da APNL, cabe a Direcção elaborar e executar o presente Plano de Atividades e o Orçamento para a época 2025/2026, que teve o seu início a 1 de Setembro de 2025 e que se prolongará até 30 de julho de 2026; a serem aprovadas pela Assembleia Geral.

A continuidade da massificação desta actividade desportiva é parte integrante dos objectivos estratégicos da modalidade assim como o aumento de número de Associados. Para esta época, além dos clubes associados existentes (CD1A – Clube Desportivo 1º de Agosto, CNIL – Clube Náutico da Ilha de Luanda, CNL – Clube Naval de Luanda, OSC – Onda Sport Clube, LIS – Luanda International School, CDRV – Clube Desportivo Racing Vial, CBL – Clube Barracudas de Luanda, CNAL – Clube de Natação de Luanda, TATU Triatlo, ADEOA – Academia Desportiva e Olímpica da Anunciação, e Clube de Natação Golfinhos) juntam-se a família da APNL o Clube de M.D Academia. A associação conta com os clubes para que continuem a aumentar o número de atletas para que o projeto de massificação cresça cada vez mais fortalecendo de forma contínua e estruturada a base de formação de novos atletas e talentos e elevar o nível competitivo e o número de atletas federados.

Para a época de 2025/2026, a associação tem como objetivo, em conjunto com os seus clubes associados, aumentar o número de atletas inseridos no projeto de alto rendimento e inclusão de outras modalidades aquáticas como o Polo Aquático, bem como na implementação e concretização do projecto clubes de praia.

No sentido de alargar a base de atletas, pretendemos apostar na formação de monitores, treinadores e árbitros, bem como na certificação de escolas e técnicos, pilares fundamentais para o desenvolvimento sustentável da modalidade.

Para alcançar estes objetivos, é essencial continuarmos a buscar apoios e promovermos o diálogo institucional com entidades internas e externas assim como o envolvimento dos nossos associados, clubes, escolas de natação, dirigentes, treinadores, árbitros, técnicos, atletas, encarregados de educação, a Federação Angolana de Natação e parceiros.

Assim sendo, somos a submeter para vossa apreciação, análise e contribuições, para posterior aprovação o plano que se segue, que tem como intenção a descrição sumaria de actividades a desenvolver pela Associação Provincial de Natação de Luanda – APNL:



I. ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS

As principais atividades administrativas desenvolver-se- o na base do que se espelha em seguida.

- a) Assembleia Geral da APNL (dia 11 de Abril de 2026);
- b) Inscrição de Escolas/Colégios e Clubes (de 1 a 30 de Setembro de 2025);
- c) Inscrição de Delegados e Dirigentes (de 1 a 30 de Setembro de 2025);
- d) Inscrição de Treinadores (de 1 a 30 de Setembro de 2025);
- e) Inscrição de Praticantes e Atletas (até quinze dias antes de qualquer competição);
- f) Inscrição de árbitros (de 1 a 30 de Setembro de 2025);
- g) Inspeção e Certificação de Piscinas (de 1 Setembro de 2025 a 30 Abril de 2026) ;
- h) Diagnostico da Situação actual (de 1 de Setembro de 2025 a Julho de 2026);
- i) Assembleia Geral da APNL (entre 15 e 25 de Agosto de 2026);

II . CALENDARIO DE COMPETIÇÕES:

– NATAÇÃO PURA

Para esta época desportiva e como as anteriores a APNL continuará a manter a mesma base metodológica configurada em duas etapas sendo a primeira a Temporada em Piscina Curta (25 m), que irá de Setembro a Dezembro e a segunda Temporada de Competição em Piscina Longa (50 m), que decorrer  de Janeiro a Julho, tendo sempre em consideração o princípio metodológico e didático de “passar do mais fácil para o difícil”.

1  Temporada em Piscina Curta (25m): Setembro a Dezembro de 2025.

2  Temporada em Piscina Longa (50m): Janeiro a Julho de 2026.

Caberá depois, a cada filiado (clube) ou treinador estruturar a sua linha de atuação, definindo quantos picos de forma os seus atletas e equipas devem ter durante a temporada.

Pretende-se dar maior atenção especialmente para a Competição Escolar e Inf nto juvenil, para que possamos a médio prazo motivar e expandir a base de sustentação da prática da modalidade nas categorias de Iniciados, Cadetes e Inf ntis, nas idades de seis (6) a doze (12), garantido que a longo prazo se possa iniciar um ciclo ainda mais ambicioso de preparação para o *Alto Rendimento* de pendor interno.

A APNL propõe organizar com base e orientação dos treinadores das Escolas e Clubes de Natação um Plano de Desenvolvimento da Natação, que deverá ser usado e adotado a nível provincial, que permita o controle do desenvolvimento das atividades e do desenvolvimento do desempenho dos



nadadores, sendo essencial considerar diversos aspectos, como infraestrutura, formação de atletas, capacitação de técnicos, competições, parcerias e promoção da modalidade.

a) Competições APNL;

CALENDARIO GERAL DE PROVAS 2025/2026			
Eventos competitivos da APNL			
EVENTO	DATA	MÊS	LOCAL
Festival de Abertura	27/09/2025	Setembro	Piscina de Alvalade
Torneio de Fundo 25m	25/10/2025	Outubro	CNIL
Campeonato Provincial por Categorias 25m	29 e 30/12/2025	Novembro	CD1A
Meeting International Cidade de Luanda	23, 24 e 25 /01/2026	Janeiro	Piscina de Alvalade Ilha de Luanda
Campeonato Provincial por Categorias 50m	23 e 24/05/2026	Maio	Piscina de Alvalade
Torneio Pulungunza	13/06/2026	Junho	CNIL

b) Competição Associados

Eventos competitivos de Associados				
EVENTO	AGREMIAC��O	DATA	LOCAL	PISCINA
5� Invitational Swim Meet 1	LIS	22/11/2025	LIS	25m
Torneio Galo Alves	CNIL	28/02/2026	CNIL	25m
Torneio Sprinter Amílcar Aguiar	CDSL	11/04/2026	CD1A	25m
6� Invitational Swim Meet 2	LIS	18/04/2026	LIS	25m

Datas a serem definidas pelos clubes



c) Competição Escolar (Mini Liga);

CALENDARIO DE COMPETIÇÕES ESCOLAR 2025/2026			
Eventos competitivos da Mini Liga de Luanda			
EVENTO	AGREMIAC��O	DATA	LOCAL
1 ^a Jornada		15/11/2025	
2 ^a Jornada		17/01/2026	
Festival CP		31/01/2026	
3 ^a Jornada		21/02/2026	
4 ^a Jornada		14/03/2026	
5 ^a Jornada		30/05/2026	

d) Competições Zonais e Internacionais;

Eventos competitivos Zonal de Luanda			
EVENTO	AGREMIAC��O	DATA	LOCAL
Namíbia National Championships	NASFED	19 a 22/02/2026	Namíbia
South Africa National Juniors Championship Level 3	ANCM	19 a 22/03/2026	Africa do Sul
South Africa National Juniors Championship Level 2	ANCM	26 a 29/03/2026	Africa do Sul
Torneio Nadador Completo	ANM	4 e 5/04/2026	Moçambique
South Africa Swimming Championship SANJ	ANCM	8 a 12/04/2026	Africa do Sul



- ÁGUAS ABERTAS

A Nata o em  guas Abertas, tem um histórico pouco favorável por não ter sido esboçada uma estratégia direcionada para o seu desenvolvimento.

Neste momento, as provas de águas abertas enfrentam muitos desafios a saber:

1. Recursos Financeiros Limitados: A organiza o de provas de águas abertas exige um investimento considerável em infraestrutura, segurança, transporte, equipamentos e logística. A falta de recursos financeiros pode limitar a capacidade da associa o de promover mais eventos, treinamentos e campanhas de divulga o.
2. Condi es Técnicas Insuficientes: A realiza o de provas em águas abertas demanda um alto nível de organiza o técnica, incluindo a presença de profissionais qualificados, equipamentos de segurança (como barcos de apoio, coletes salva-vidas e sistemas de comunica o), e a escolha de locais adequados que garantam a segurança dos atletas. A ausência dessas condi es pode inviabilizar a realiza o de mais provas.
3. Divulga o e Interesse Público: A nata o em águas abertas tem tido cada vez mais participantes, mas só com patrocínios e visibilidade das marcas será possível a subsistência da disciplina.

De modo a incrementar a modalidade, criar empregabilidade e mais divulga o existe a alternativa dos clubes de praia, mas para isso é necessário o envolvimento de todos os atores na busca por parcerias e investimento em capacita o técnica.

CALENDARIO DE PROVAS 2025/2026		
Eventos competitivos da APNL		
EVENTO	DATA	LOCAL
Meeting Internacional Cidade de Luanda	25/01/2026	Ilha de Luanda
1� Etapa	28/03/2026	Ilha de Luanda
2� Etapa - Estafeta de Mar	06/06/2026	Ilha de Luanda



PÓLO AQUÁTICO:

A disciplina do Pólo Aquático, sendo a única atividade coletiva da Modalidade de Natação, pressupõem uma forma de estar e de se desenvolver diferenciada das restantes disciplinas.

As razões do insucesso entendem-se residirem na inexistência de estratégias de desenvolvimento, na falta de transmissão sólida de conhecimentos para os formadores de formadores e dos futuros docentes e má escolha dos recetores da formação (atletas), geralmente direcionadas aos nadadores medíocres ou de elevado insucesso escolar.

A alteração deste quadro passará pela formação e credenciação de formadores de arbitragem e treinamento, pelo alargamento da quantidade de treinadores e por se aliar o início da prática da disciplina ao ensino da Nataação nos programas das Escolas de Nataação, que terá sequência no programa de pré-competição e competição.

Com estes meios, poderemos almejar uma definitiva implantação da disciplina.

Enquanto isso, termos de ter uma onda promocional que pode consistir nos torneios demonstrativos que se seguem.

EVENTO	DATA	LOCAL
<i>Torneio de Abertura</i>	<i>Outubro</i>	<i>C.P Alvalade</i>
<i>Torneio de Natal</i>	<i>Dezembro</i>	<i>C.P Alvalade</i>
<i>Campeonato Provincial de Polo Aquático 1º Jornada</i>	<i>Janeiro</i>	<i>CNIL</i>
<i>Campeonato Provincial de Polo Aquático 2º Jornada</i>	<i>Março</i>	<i>CNIL</i>
<i>Torneio de Polo Sprinter Amílcar Aguiar</i>	<i>Abril</i>	<i>C.P Alvalade</i>
<i>Campeonato Provincial de Polo Aquático 3º Jornada</i>	<i>Maio</i>	<i>CNIL</i>
<i>Campeonato Provincial de Polo Aquático 4º Jornada</i>	<i>Junho</i>	<i>CNIL</i>



III. CALENDÁRIO DE ACÇÕES DE FORMAÇÃO

A formação técnica dos diferentes atores que conformam a nossa modalidade é no momento um vetor condicionante para o desenvolvimento da Natação. Pelo que, se torna imprescindível uma estratégia harmoniosa e progressiva de administra o de conhecimentos que se possam consolidar com a prática e que a médio prazo permitam uma eleva o crescente da gestão e organiza o dos nossos meios disponíveis, do elevado desempenho do ajuizamento dos nossos árbitros e dos resultados dos nossos atletas em todos os eventos em que participem. Para o efeito teremos de promover as seguintes acções:

a) Formação de formadores;

Formação de Formadores		
EVENTO	DATA	LOCAL
Creditação de formadores de Dirigentes Desportivos	A definir	
Creditação de formadores de Gestores e Técnicos de Piscina		
Creditação de formadores de Treinadores Natação/Pólo/Artística		
Credita��o de formadores de árbitros Natação/Pólo/Artística	A definir	

b) Formação de treinadores;

Formação de Monitores e Treinadores		
EVENTO	DATA	LOCAL
Instrutores de Natação		
Formação Elementar de Monitores de Polo Aquático		
Formação Elementar de Treinador de Polo Aquático		

c) Ju zes e árbitros

Formação de Ju�zes e árbitros		
EVENTO	DATA	LOCAL
Formação Elementar de Juízes e árbitros de Polo Aquático	A definir	



IV. ATIVIDADES DE PROMOÇÃO, DIVULGAÇÃO E MARKETING

- a) Consolidar a imagem e criar notoriedade a marca APNL;
- b) Reativação do Site Institucional da APNL;
- c) Continuar a trabalhar na parceria com meios de comunicação social, divulgação das ações da APNL e eventos de natação na província de Luanda.

V. COOPERAÇÃO INSTITUCIONAL

- a) Promover a celebração de protocolos, patrocínios e parcerias com instituições públicas e privadas no sentido do reforço dos recursos financeiros e assim dinamizar os projectos da APNL;
- b) Continuar a reforçar o seguro desportivo obrigatório em parceria com uma seguradora nacional;
- c) Celebração de uma parceria com a Piscina do Alvalade;
- d) Celebração de protocolos e parcerias com Associações de Natação estrangeiras para promoção da formação, implementação de clínicas de natação, execução de campos de natação.

VI. Projetos Prioritários

Projeto	DATA	LOCAL
Mini Liga Inter-Escolar de Luanda	2025-2026	Luanda
Escolas de Natação e Clubes de Praia	2025-2026	Ilha de Luanda
Ampliação do número de Escolas de Natação	2025-2026	Luanda
Formação de técnicos de Natação	2025-2026	Luanda
Reativação do Site	2025-2026	Luanda



Conclusão

O Plano de Atividades e Orçamento para a época 2025/2026 reflete o compromisso da APNL com o desenvolvimento da natação em Luanda. Contamos com o apoio de todos os associados, patrocinadores e entidades parceiras para a concretização deste plano, que visa consolidar a natação como um desporto de excelência e inclusão social.

Luanda, 1 de Agosto de 2025

