

1

Plano de Apoio ao Alto Rendimento (PAR) 2021-2024

Estágios 2021-2024

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Índice

Plano de Apoio ao Alto Rendimento (PAR).....	3
PAR 2021 – 2024	4
2 Equivalência anterior PAR-novo PAR.....	4
Critérios Desportivos de Integração	4
Integração e Apoio às Estafetas.....	6
Apoios a conceder no âmbito do PAR	7
Critérios de Integração e Permanência	8
Atletas integrados no novo PAR (Anexo 1)	9
Critérios de elaboração das Tabelas de Marcas (Anexo 2)	9
Critérios para atribuição de equipamento e apoio especializado.....	10
Estágios	12
Estágios Nacionais de Juvenis.....	12
Estágios Nacionais de Júniores	13
Aspetos a considerar nos Estágios de Juvenis e de Júniores	15
Estágios Nacionais de Sub-23 e Seniores.....	16
Aspetos a considerar nos Estágios de Sub-23 e Seniores	17
PLANO ESPECIAL PARA A REALIZAÇÃO DE ESTÁGIOS EM PERÍODO COVID	18
Juvenis e Júniores	18
Sub-23 e Seniores.....	19
Anexo 1. Atletas integrados no novo PAR	20
Anexo 2. Tabelas PAR	21
Anexo 3. Prémios.....	24

Plano de Apoio ao Alto Rendimento (PAR)

O Plano de Apoio ao Alto Rendimento (PAR) engloba um conjunto de atividades e ações estruturadas de acordo com uma coerência transversal à intervenção da FPA. Como escrevemos no nosso Plano de Atividades para 2021: **“Do rendimento regional ao alto rendimento nacional”!**

Neste sentido temos como objetivos para este quadriénio:

- Proporcionar aos atletas de alto rendimento e aos seus treinadores as melhores condições possíveis para a concretização dos objetivos definidos, em articulação com a estrutura técnica e multidisciplinar nacional;
- Proporcionar as adequadas condições para melhorar o rendimento dos atletas de alto rendimento, em competições nacionais e internacionais;
- Identificar e integrar novos talentos;
- Obter melhores classificações internacionais aumentando o número de finalistas e semifinalistas e aumentar o número de atletas que estejam no Top 30 mundial;
- Ter como objetivo ao nível da obtenção de medalhas conseguir pelo menos 5 medalhas em competições internacionais em cada época, no conjunto das presenças da seleção nacional, no âmbito das competições da *European Athletics*, *World Athletics* e Jogos Olímpicos.

Para tal importa valorizar e apoiar a formação de treinadores de alto rendimento bem como melhorar o funcionamento e capacidades da estrutura de apoio nacional (Alto Rendimento, DTN, Equipa Multidisciplinar, CAR Jamor, Maia e Leiria). Será importante também promover uma cultura de Alto Rendimento que dentro dos parâmetros de prática eticamente adequada, desenvolva atitudes e valores de investimento sério na carreira desportiva do atleta de alto rendimento.

No sentido de apoiar os atletas e treinadores apresentamos um conjunto de apoios faseados e proporcionais ao nível de prática, de acordo com a disponibilidade da FPA, quer através do financiamento via contrato-programa do IPDJ, via Projeto de Preparação Olímpica (PO) e Projeto Esperanças Olímpicas (PEO):

- Apoio financeiro
 - Bolsa para atletas e treinadores
 - Prémios para records obtidos (anexo 2)
- Equipa multidisciplinar
 - Gabinete Médico
 - Gabinete de Biomecânica e Performance
 - Gabinete de Psicologia e Performance
 - Fisiologista
 - Nutricionista
- Seguro desportivo (FPA) e do praticante de Alto Rendimento (IPDJ)
- Estágios e concentrações
- Utilização de CAR
- Apoio individualizado
- Apoio em competições e meetings

- Apoio em material para treino e competição

Apresentamos de seguinte um conjunto de documentos que devem ser analisados de uma forma integrada e articulada.

4

PAR 2021 – 2024

Equivalência anterior PAR-novo PAR

Nível	1	2	3	4	5
Anterior PAR	PAR 1	PAR 2	PAR 3	PAR 4	PAR 5
Novo PAR	PO Top Elite	PO Elite	PO Apoio Qual.	FPA Elite	FPA Internacional

Critérios Desportivos de Integração

Nível	Acesso pela Tabela de Marcas (anexo 1)	Acesso por Ranking (3/país)	Acesso por Classificação
FPA ELITE U20 (integração 1 ano)	Marcas de Acesso ao PEO	Top 30 Top List Mundial U20 Top 10 Top List Europa U20 (Marcha: ranking 10km e 10.000m)	Top 8 C. Europa U20 (a) Top 8 C. Europa Corta-mato Top 8 C. Mundo de Montanha Top 3 C. Europa de Montanha Top 8 C. Mundo de Equipas em Marcha Top 5 C. Europa de Equipas em Marcha Top 20 C. Mundo U20 (b)
FPA INTERNACIONAL U20 (integração 1 ano)	1º ANO - MQ Camp. Europa Sub-20	Top 50 Top List Mundial Sub-20 Top 30 Top List Europa U20	Top 16 em C. Europa U20 (a) Top 16 C. Europa Corta-mato Top 6 C. Mundo de Montanha Top 8 C. Europa de Montanha Participação Mundial Sub-20 (b) Top 12 C. Mundo de Equipas em Marcha Top 8 C. Europa de Equipas em Marcha (a) desde que nos primeiros 2/3 (b) desde que nos primeiros 3/4

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



FPA ELITE U23 (integração 1 ano)	Referência Sub-23 I: Média do 40º do Top List (2017-2019) Referência Sub-23 II e III: Média do 30º do Top List (2017-2019)	Top 30 Top List Mundial U23 Top 10 Top List Europa U23	Top 8 C. Europa U23 (a) Top 8 C. Europa Corta-mato Top 3 Taça da Europa de Marcha Top 3 Taça Europa Lançamentos
FPA INTERNACIONAL U23 (integração 1 ano)	1º ANO - MQ Camp. Europa U23 ou MQ dos Jogos do Mediterrâneo - escolhe-se a melhor marca 2º ANO – Progressão para Sénior I	Top 50 Top List Mundial U23 Top 30 Top List Europa U23	Top 16 C. Europa U23 (a) Top 16 C. Europa Corta-mato Top 3 Jogos Mediterrâneo (a) desde que nos primeiros 2/3
FPA ELITE ABSOLUTO (integração 1 ano)	Progressão: Entrada: progressão dos Sub-23 Saída: marca próxima da MQ Olímpica	Top 50 do “Road to Tokyo” Quota Olímpica + 12 (cada prova) ou outro “Road to...” <ul style="list-style-type: none"> Verificação das posições no ranking nos dia 1 de abril, 1 de agosto e 1 de novembro Top 60 World Ranking “corrido” <ul style="list-style-type: none"> Verificação das posições no ranking nos dia 1 de abril, 1 de agosto e 1 de novembro 	Top 16 C. Europa de Ar livre (a) Top 8 C. Europa Pista Coberta (a) Top 8 C. Europa Corta-mato Top 8 C. Mundo de Montanha Top 3 C. Europa de Montanha Top 5 C. Europa Nações (SL) Top 2 C. Europa Nações (1ªL) Top 8 C. Mundo Equipas em Marcha Top 6 C. Europa de Equipas em Marcha Top 3 Taça da Europa de 10000m Top 3 Taça Europa Lançamentos Top 12 C. Mundo p. coberta (b) Top 16 C. Mundo de C. Mato (a) (a) desde que nos primeiros 2/3 (b) desde que nos primeiros 3/4
FPA INTERNACIONAL ABSOLUTO (integração 1 ano)	Progressão: Entrada: progressão dos Sub-23 Saída: MQ Campeonatos da Europa	Líder do Ranking Nacional Absoluto a 31 de outubro (disciplinas olímpicas)	Top 16 C. Europa Pista Coberta (a) Top 24 Europeu Corta-mato (b) Top 10 C. Mundo Equipas em Marcha Top 6 C. Europa de Equipas em Marcha Top 12 C. Mundo de Montanha (b) Top 8 C. Europa de Montanha (b) (a) desde que nos primeiros 2/3 (b) desde que nos primeiros 3/4

Integração e Apoio às Estafetas

6

Integração	Apenas serão integradas estafetas para o Nível de Elite
Apoios individuais	Serão indicados os 4 atletas que obtiveram a integração da estafeta. A 1 de abril, 1 de agosto e 1 de novembro será integrado o 5º elemento da estafeta (suplente através da posição no ranking nacional) que terá direito ao mesmo tipo de apoio até à data da avaliação seguinte: <ul style="list-style-type: none"> • apoios do Nível Internacional do escalão.
Apoio à Estafeta	Apoio para participação em Competições, Estágios e Concentrações
Outras Estafetas	As Estafetas que tenham possibilidades de participar em Competições Internacionais e não estejam no Nível de Elite podem ter apoio para Treinos e Competições Nacionais. <ul style="list-style-type: none"> • Quando a estafeta se qualificar para uma Competição Internacional, os atletas recebem o apoio no Nível Internacional do seu escalão até à realização da competição.
Treino nos CARs	Os atletas com possibilidades de integrarem estafetas nacionais podem treinar nos CARs.

Integração das Estafetas no nível Elite		
ELITE ABSOLUTO	ELITE U23	ELITE U20
20º na Top List Mundial MQ para Mundial de Estafetas Top 6 no Campeonato da Europa Top 3 do C. Europa de Nações (SL) 1º do C. Europa de Nações (1ªL)	Top 6 no C. Europa Sub-23	Top 6 no C. Europa Sub-20

PARCEIROS INSTITUCIONAIS

PATROCINADORES


Apoios a conceder no âmbito do PAR

7

APOIOS (pelas normas de cada Departamento)	PPO	FPA ELITE	FPA INTERNACIONAL	ESTAFETAS
Estágios Individualizados	X	X		
Estágios Nacionais e Estágios do Setor	X	X	X	
Concentrações e Momentos de Avaliação	X	X	X	X
Enquadramento Técnico e acesso aos CARs	X	X	X	X
Avaliação e Acompanhamento Psicológico	X Semanal	X Quinzenal	Mensal (1) (2)	
Material Monitorização do Treino (c/ técnico PAR) (a)	X	X	X	X
Material Avaliação do Treino (c/ biomecânico) (b)	X	X	(1) (2)	
Utilização da Passadeira (convocatória)			X	X
Avaliação Técnica: treino e competição	X	X		
Avaliação e Acompanhamento Alimentar	X	X	(1) (2)	
Consulta de Nutrição	X	X	(1)	
Consultas Médicas	X	X	(1)	X
Fisioterapia	X	X	(1)	X
Fisioterapia individual	X	X		
Massagens (nº semanal)	2	2	1	
Avaliação Médica Especializada	X	X		
Avaliação e Acompanhamento Fisiológico	X			
Bolsa de Atleta	Top Elite: 1375€/mês Elite: 1000€/mês AQ: 600€/mês	Até: Absolutos: 3600€/ano U23: 250€/mês 3000€/ano U20: 200€/mês 2400€/ano	s/ bolsa	s/ bolsa
Nível exigido ao Treinador	Nível 3	Nível 2	Nível 1	Nível 1
Bolsa de Treinador	Top Elite: 1100€/mês Elite: 800€/mês AQ: 200€/mês (4)	Até: 125€/mês (3) 25€/mês - 2ºs atletas	s/ bolsa	s/ bolsa
Plafond de Preparação (estágios, competições e apetrechamento)	Após aprovação do Plano de Atividades	Após aprovação do Plano de Atividades até 1000€ por ano	s/ plafond	s/ plafond
(a) Células fixas e portáteis, medidores de deslocamento da barra e tapete de contacto (b) Passadeira de alta velocidade, laser e máquina isoinercial (1) Mediante disponibilidade (2) Se convocado				

(3) Caso o treinador esteja a receber uma Bolsa no âmbito do Projeto Olímpico ou Paralímpico, será atribuído o valor correspondente a esse projeto, sendo que será também considerado um apoio no valor de 25€/mês por cada atleta integrado no nível FPA Elite.

(4) Exceto treinadores dos atletas integrados via estafeta.

Critérios de Integração e Permanência

INTEGRAÇÃO NO PAR

Integração desportiva	Cumprir os critérios de Integração Desportiva. A integração será efetiva a partir do primeiro dia do mês seguinte à ocorrência que originou a integração.
Treinador	Para integrar o PAR o atleta tem de ter um treinador com Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) - Atletismo válido
Reunião inicial	Reunião com o Técnico Nacional do Setor, elemento do alto rendimento, Treinador e Atleta. (a) Objetivo: explicar deveres e direitos de atletas PAR e aceitação do treinador e atleta.
Assinatura do Contrato	Só depois do Contrato assinado (atleta e treinador) é que o atleta integra o PAR.
Testes de Avaliação	Marcação de testes de avaliação com envolvimento da equipa multidisciplinar
Plano de atividades anual	Elaboração do plano de atividades anual do atleta com reunião entre o Técnico Nacional do Setor e o Treinador do atleta, articulando as competições e estágios individuais (quando aplicável) com as competições ao serviço da Seleção Nacional, estágios e concentrações de setor e/ou Seleção Nacional e momentos de monitorização/avaliação do treino e competição.

PERMANÊNCIA NO PAR

Tempo de Permanência	Nível de FPA Elite e Nível FPA Internacional: 1 ano No caso da integração via "Road to..." ou "World Ranking", é válida nos períodos definidos (FPA Elite) desde que o atleta mantenha o critério que lhe deu acesso. Caso não o mantenha desce para o nível FPA Internacional até terminar os 12 meses referentes à primeira entrada.
Descida de Nível	Os atletas que deixam o PPO (provas individuais) integram o Nível de FPA Elite (1 ano).
Participação Competitiva (b)	Participação em todas as competições de Seleção Nacional, nos Campeonatos Nacionais do escalão e em provas de observação quando convocados pelo Técnico Nacional do Setor.
Participação em Estágios (b)	Participação nos Estágios Nacionais do seu escalão e/ou de preparação das provas internacionais, nos Estágios e Concentrações do Setor e momentos de avaliação e monitorização para os quais seja convocado.
Planeamento / Treinos (b)	Acompanhamento e monitorização do Técnico Nacional do Setor e Equipa Multidisciplinar no planeamento do treino do atleta. Possibilidade de marcação de treinos e provas de observação pelo TN do Setor.
Outros Eventos (b)	Participação em eventos marcados pela FPA no âmbito da promoção do atletismo.

EXCLUSÃO DO PAR

Exclusão (c)	Atletas e treinadores que não cumpram o determinado no âmbito do contrato assinado com a FPA serão excluídos do PAR
---------------------	---

	Atletas e treinadores que sejam sancionados no âmbito da luta antidopagem serão excluídos do PAR
	Atletas e treinadores que sejam sancionados disciplinarmente serão excluídos do PAR
(a)	<i>Para atletas menores de 18 anos deve estar presente o encarregado de educação</i>
(b)	<i>A recusa em participar nestas atividades implica a exclusão do PAR</i>
(c)	<i>A exclusão terá efeitos a partir do primeiro dia inclusive, do mês seguinte à ocorrência que originou a exclusão</i>

Atletas integrados no novo PAR (Anexo 1)

Estes são os atletas integrados no PAR à data de 1 de abril de 2021 (efeitos a 1 de janeiro de 2021 para atletas integrados por marca ou classificação obtida) considerando as marcas realizadas e as integrações no PPO. Ver anexo 1.

Critérios de elaboração das Tabelas de Marcas (Anexo 2)

Estes são os critérios utilizados para a elaboração das tabelas constantes no anexo 2.

Nível FPA Internacional	Anos	Critérios Ar Livre
U20 II	19	Tabela PEO: 30º do ranking mundial de juniores (3 por país) - 2017/18/19
U23 I	20	40º do ranking mundial de sub-23 (3 por país) - média de 2017/18/19
U23 I e II	21 e 22	30º do ranking mundial de sub-23 (3 por país) - média de 2017/18/19
Absolutos I	23 e 24	Progressão
Absolutos II	25 e 26	Progressão
Absolutos III	+ 26 anos	"X" pontos a menos (tabela internacional) que a MQ olímpica

Nível FPA Elite	Anos	Critérios Ar Livre
U20 I	18	MQ para campeonato da Europa de Juniores
U20 II	19	MQ para Campeonato do Mundo de Juniores (referência)
U23 I	20	MQ para Campeonato da Europa de Sub-23
U23 I e II	21 e 22	Progressão
Absolutos I	23 e 24	Progressão
Absolutos II	25 e 26	Progressão
Absolutos III	+ 26 anos	MQ para Campeonato da Europa

Nível FPA	Anos	Critérios Pista Coberta
Internacional		
60, 60barrMasc, 400m	25, 26	MQ para campeonato da Europa de Pista Coberta
60mBarrFem	+ 26	MQ para campeonato da Europa de Pista Coberta
60, 60barr, 400m	Restantes	Marca equivalente à marca de Ar Livre - Tabela Internacional
800m	23 e 24 anos	MQ para campeonato da Europa de Pista Coberta
800m	Restantes	Manter a progressão equivalente ao ar livre
Heptatlo/Pentatlo	Todos	Marca equivalente à marca de Ar Livre - Tabela Internacional

Nível FPA Elite	Anos	Critérios Pista Coberta
60, 60barr, 400m	25, 26	MQ para campeonato do Mundo de Pista Coberta
60, 60barr, 400m	Restantes	Marca equivalente à marca de Ar Livre - Tabela Internacional
800m	+ 26 anos	MQ para campeonato do Mundo de Pista Coberta
800m	Restantes	Manter a progressão equivalente ao ar livre
Heptatlo/Pentatlo	Todos	Marca equivalente à marca de Ar Livre - Tabela Internacional

Critérios para atribuição de equipamento e apoio especializado

Após preenchimento e entrega de ficha de atividade por parte do treinador do atleta a apoiar, esta terá um parecer no prazo de 48hs dos técnicos (TN de setor ou membro da Equipa Multidisciplinar) relacionado, com o teor da proposta e terá uma decisão do Alto Rendimento, podendo ser atribuído caso a verba do atleta o possibilite.

No caso de apetrechamento a adquirir este ficará como imobilizado da FPA, devendo ser devolvido pelo atleta à FPA quando deixar de o utilizar. Poderemos assim, nalguns casos, reutilizar o equipamento adquirido.

Os apoios elegíveis são:

Caraterísticas	Descrição	Nível PAR	Contactos
Biomecânica e Controlo do Treino			
Células Fotoelétricas	Freelap - Freedom system	4	Contact Freelap - Professional timing system for sports training
Células Fotoelétricas	Microgate Witty.Gate Timing System	1,2, 3	produccion@imagenydeporte.com
Tapete de contacto	Contact platform kit DIN-A1 – Chronojump	1,2,3	Contact platform kit DIN-A1 – Chronojump
Tapete de contacto	Contact platform kit DIN-A2 – Chronojump	4	Contact platform kit DIN-A2 – Chronojump
Medidor de deslocamento da barra	Vmaxpro Velocity based training with AI	1,2,3,4	Vmaxpro Velocity based training with AI
Medidor de deslocamento da barra	Vitruve Velocity-Based Training - Improve your strength	1,2,3,4	Vitruve Velocity-Based Training - Improve your strength

Medidor de deslocamento da barra	Tendo Power Units	1, 2, 3	geidos@tendosport.com
Fisioterapia e recuperação			
Air Relax	Recuperação geral	3	https://www.4moove.com/
Aerify	Recuperação geral	2	https://www.aerifyrecovery.com/shop
Aquilo	Recuperação geral + Regeneração	1	https://www.aquilosports.eu
Power 6000plus	Recuperação geral	1	https://fisio-shop.pt/
BTL 6000	Recuperação geral	1	https://www.btlportugal.pt/
Recovery Pump	Recuperação geral	2	https://www.rpsports.com/store
Game Ready	Recuperação geral + Regeneração	1	https://gameready.com/
Physiolab	Recuperação geral + Regeneração	1	https://physiolab.com/
Promusculo	Recuperação geral	3	https://promusculo.pt/
Theragun	Recuperação geral + Tratamento	1	https://www.theragun.com/
Hypervolt	Recuperação geral + Regeneração	2	https://hyperice.com/
Quaik	Recuperação geral	3	https://www.prozis.com/
GLOBUS GENESY 300 PRO	Recuperação geral + tratamento	2	https://solmemo.pt/
Compex SP6	Recuperação geral + treino	2	https://www.4moove.com/
Compex SP8	Recuperação geral + treino	1	https://www.4moove.com/
Compex SP4	Recuperação geral + tratamento	2	https://www.4moove.com/
Equipamento para controlo do treino			
Garmin Forerunner 245	Controlo do treino	1,2,3,4	https://buy.garmin.com/
Coros Pace 2	Controlo do treino	1,2,3,4	https://coros.com/pace2.php
Analizador de lactato	Controlo do treino	(a)	https://bermellelectromedicina.com/
Apetrechamento desportivo			
Conforme proposta	Apetrechamento desportivo para treino	(a)	Vários
Conforme proposta	Apetrechamento desportivo para competição	(a)	Vários

(a) A decidir de acordo com análise casuística da proposta

Estágios

Estágios Nacionais de Juvenis

12

Número de Estágios / Concentrações: 4 (3 Estágios Nacionais e 1 Concentração de Setor)

1 - Concentração de início de época:

- Data: outubro
- Âmbito: Setores
- Seleção dos atletas: com base nos resultados da época anterior
- Duração: 2 dias
- Local privilegiado: CAR Jamor (os atletas de Lisboa dormem em casa)
- Objetivos:
 - Avaliação dos atletas através da realização da bateria de testes.
 - Análise da bateria de testes (reunião na Plataforma Zoom).
 - Seleção de atletas para o 1º Estágio Nacional de Juvenis.
 - Reunião e Formação com os treinadores de atletas juvenis do Setor (Plataforma Zoom, em conjunto com os treinadores de atletas juniores).
 - Realização de sessões de treino específicas de força e de condição física geral.
 - Análise dos planeamentos anuais de treino (reuniões individuais na Plataforma Zoom)

2 – Estágio Nacional de Natal

- Data: dezembro
- Âmbito: Departamento Desenvolvimento - Juvenil
- Seleção dos atletas: com base nos resultados da época anterior e nos resultados dos testes da Concentração de início de época.
- Duração: 4 dias
- Local privilegiado: CAR Jamor
- Objetivos:
 - Avaliação da evolução dos atletas através da realização da bateria de testes.
 - Análise da bateria de testes e Formação de treinadores.
 - Acompanhamento e análise do planeamento de treino dos atletas.
 - Realização de sessões de treino de força, treino específico e análise da técnica.

13

3 – Estágio Nacional da Páscoa

- Data: março / abril
- Âmbito: Departamento Juvenil
- Seleção dos atletas: com base nos resultados da pista coberta e nos resultados dos testes do Estágio Nacional de Natal.
- Duração: 4 dias
- Local privilegiado: CAR Jamor
- Objetivos:
 - Avaliação da evolução dos atletas através da realização da bateria de testes.
 - Análise da bateria de testes e Formação de treinadores.
 - Análise dos resultados da época de pista coberta.
 - Acompanhamento e análise do planeamento de treino dos atletas.
 - Realização de sessões de treino de força, treino específico e análise da técnica.

4 – Estágio de Preparação para a Competição Internacional

- Data: a marcar dependendo da data da competição
- Âmbito: Departamento Juvenil
- Seleção dos atletas: atletas convocados para a competição internacional
- Duração: 6 a 7 dias
- Local privilegiado: CAR Jamor
- Objetivos:
 - Preparação para a competição internacional.
 - Preparação e formação dos treinadores convocados para a competição internacional.

Estágios Nacionais de Júniores

Nº de Estágios / Concentrações: 4 (2 Estágios Nacionais e 2 Concentrações de Setor)

1 - Concentração de início de época:

- Data: outubro
- Âmbito: Setores

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



14

- Seleção dos atletas: atletas PAR e outros atletas com base nos resultados da época anterior
- Duração: 2 dias
- Local privilegiado: CAR Jamor (os atletas de Lisboa dormem em casa)
- Objetivos:
 - Avaliação dos atletas através da realização da bateria de testes.
 - Análise da bateria de testes (reunião na Plataforma Zoom).
 - Reunião e Formação com os treinadores de atletas jovens do Setor (Plataforma Zoom em conjunto com os treinadores dos atletas juvenis).
 - Realização de sessões de treino específicas de força e de condição física geral.
 - Análise dos planeamentos anuais de treino (reuniões individuais na Plataforma Zoom).

2 – Estágio Nacional de Natal

- Data: dezembro
- Âmbito: Departamento Juvenil / Setores
- Seleção dos atletas: atletas PAR. Possibilidade de participação excecional de outros atletas propostos pelo TN do Setor, dentro da cota de atletas para cada Setor.
- Duração: 4 dias
- Local privilegiado: CAR Jamor
- Objetivos:
 - Avaliação da evolução dos atletas através da realização da bateria de testes.
 - Análise da bateria de testes e Formação de treinadores.
 - Acompanhamento e análise do planeamento de treino dos atletas.
 - Realização de sessões de treino de força, treino específico e análise da técnica.

3 – Concentração de Setores da Páscoa

- Data: março / abril
- Âmbito: Setores
- Seleção dos atletas: atletas PAR e outros atletas com base nos resultados da época de pista coberta.
- Duração: 4 dias
- Local privilegiado: CAR Jamor
- Realização da bateria de testes: nas duas semanas anteriores à realização do Estágio.

- Objetivos:
- Análise da bateria de testes e Formação de treinadores.
- Análise dos resultados da época de pista coberta.
- Acompanhamento e análise do planeamento de treino dos atletas.
- Realização de um microciclo de treino com continuidade após o final da Concentração.

4 – Estágio de Preparação para a Competição Internacional

- Data: a marcar dependendo da data da competição
- Âmbito: Departamento Juvenil / Setores
- Seleção dos atletas: atletas convocados para a competição internacional
- Duração: 6 a 7 dias
- Local privilegiado: CAR Jamor
- Objetivos:
- Preparação para a competição internacional.
- Preparação e formação dos treinadores convocados para a competição internacional.

Aspetos a considerar nos Estágios de Juvenis e de Juniores

- Garantir sempre a presença do treinador com exceção de motivos de força maior.
- Obrigatoriedade de participação (atleta e treinador) em todas as atividades do Estágio. A recusa de participação implica a exclusão do Estágio ou da Concentração.
- Divulgação antecipada (1 semana) do programa do Estágio.
- Participação obrigatória dos TN dos Setores.
- Participação obrigatória da equipa técnica multidisciplinar.
- Obrigatoriedade de treinar com um treinador que tenha TPTD de treinador de atletismo. Nos estágios e Concentrações de Juvenis pode abrir-se uma exceção (uma única vez) a treinadores que já estejam inscritos ou a frequentar um Curso de Treinadores de Nível 1. Nos estágios de Juniores não haverá exceções.
- Nos Estágios e Concentrações do Natal e da Páscoa, marcar os juvenis e juniores na mesma semana, para libertar a outra semana para os Estágios nacionais dos Setores.
- O programa dos estágios e concentrações contempla apenas trabalho conjunto.
- Os atletas que se recusem a participar nos Estágios e Concentrações, ficam fora do PAR (atletas Juniores) e não são convocados para mais nenhuma atividade durante essa época, incluindo a participação nas competições internacionais.

Estágios Nacionais de Sub-23 e Seniores

Nº de Estágios / Concentrações: 2 (1 Estágio Nacional e 2 Estágios de Setor)

16

1 – Estágio Nacional de Elite

- Data: novembro
- Âmbito: Alto Rendimento / Setores
- Seleção dos atletas: atletas do PO e do Nível elite FPA
- Duração: 3 a 4 dias
- Local privilegiado: CAR Jamor
- Objetivos:
 - Realização da bateria de testes e análise dos resultados.
 - Reunião com Treinadores do Setor e planeamento da época.
 - Reuniões individuais com treinadores e atletas do PO.
 - Marcação de Estágios conjuntos de diferentes atletas do PO.
 - Observação do treino individualizado.

2 – Estágio Nacional de Natal

- Data: dezembro
- Âmbito: Setores
- Seleção dos atletas: atletas do PO e do PAR
- Duração: 6 dias
- Local: a definir pelo TN do Setor
- Realização da bateria de testes: nas duas semanas anteriores à realização do Estágio.
- Objetivos:
 - Realização de uma reunião inicial para preparação do Estágio.
 - Análise da bateria de testes e Formação de treinadores.
 - Intervenção da equipa técnica multidisciplinar.
 - Acompanhamento e análise do planeamento de treino dos atletas.
 - Realização de sessões de treino individualizadas.
 - Realização de sessões de treino conjuntas.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



2 – Estágio Nacional da Páscoa

- Data: março / abril
- Âmbito: Setores
- Seleção dos atletas: atletas do PO e do PAR
- Duração: 6 dias
- Local: a definir pelo TN do Setor
- Realização da bateria de testes: nas duas semanas anteriores à realização do Estágio.
- Objetivos:
 - Realização de uma reunião inicial para preparação do Estágio.
 - Análise da bateria de testes e Formação de treinadores.
 - Intervenção da equipa técnica multidisciplinar.
 - Acompanhamento e análise do planeamento de treino dos atletas.
 - Realização de sessões de treino individualizadas.
 - Realização de sessões de treino conjuntas.

Aspetos a considerar nos Estágios de Sub-23 e Seniores

- Garantir sempre a presença do treinador com exceção de motivos de força maior.
- Obrigatoriedade de participação (atleta e treinador) em todas as atividades do Estágio. A recusa de participação implica a exclusão do Estágio ou da Concentração.
- Divulgação antecipada (10 dias) do programa do Estágio.
- Participação obrigatória dos TN do Setor.
- Participação obrigatória da equipa técnica multidisciplinar (combinar antecipadamente a participação e coordenar com outros estágios realizados na mesma altura)
- Obrigatoriedade de treinar com um treinador que tenha TPTD de treinador de atletismo e de acordo com o nível do atleta.
- O programa dos estágios e concentrações contempla trabalho conjunto e trabalho individualizado.
- Os atletas do PO têm de participar no Estágio Nacional de Elite e pelo menos num Estágio nacional do Setor para poderem realizar Estágios individualizados.
- Os atletas do PAR (Elite FPA) têm de participar em todos os Estágios para poderem utilizar a verba destinada à sua preparação e para serem convocados para os estágios seguintes.
- Os atletas do PAR (Internacional) têm de participar nos Estágios para poderem continuara integrados no PAR.
- A divulgação dos atletas convocados para os Estágios, assim como o local e datas dos estágios deve ser divulgada no início da época durante o mês de outubro.

PLANO ESPECIAL PARA A REALIZAÇÃO DE ESTÁGIOS EM PERÍODO COVID

Juvenis e Juniores

18

1 – Concentração de Setores da Páscoa

- Data: semana das férias da Páscoa
- Âmbito: Departamento Juvenil / Setores
- Seleção dos atletas: com base nos resultados da época anterior e da pista coberta
- Duração: 1 dia presencial + estágio virtual
- Local privilegiado: CAR Jamor, CN de Lançamentos, Maia, Vila Real de St. António
- Objetivos:
 - Presencial: Avaliação dos atletas através da realização da bateria de testes.
 - Plataforma Zoom:
 - Análise da bateria de testes
 - Intervenção da equipa técnica multidisciplinar
 - Reunião e Formação com os treinadores
 - Análise dos planeamentos anuais de treino

2 – Estágio de Preparação para a Competição Internacional

- Datas: Juvenis (9 a 15 de agosto). Juniores (5 a 11 de julho)
- Âmbito: Departamento Juvenil / Setores
- Seleção dos atletas: atletas convocados para a competição internacional
- Duração: 7 dias
- Local privilegiado: CAR Jamor
- Objetivos:
 - Preparação para a competição internacional.
 - Preparação e formação dos treinadores convocados para a competição internacional.

NOTA: Adequar o planeamento do estágio às normas de segurança em vigor na data de realização da atividade.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Sub-23 e Seniores

No presente quadro da pandemia de Covid-19 as atividades de Estágios e Concentrações devem obedecer às normas de segurança em vigor, tendo as seguintes características:

19

- 1 - Convocatória exclusiva para atletas do PO, atletas que continuam no PAR a partir de 31 de março de 2021 ou integrados no novo PAR a partir de 1 de janeiro de 2021.
- 2 - Permitir a realização de estágios individualizados a atletas do PO e do PAR (Elite FPA).
- 3 - Realizar estágios conjuntos com as seguintes características:
 - Reduzido número de atletas (divididos por níveis ou por disciplina)
 - Alojamento em quartos individuais
 - Realização de um teste Covid antes do Estágio
 - Cumprimento de todas as normas de segurança durante o estágio
 - Para os atletas de nível Internacional, realização do estágio perto do local de residência da maioria dos atletas (os atletas que vivem perto dormem em casa).
- 4 – Concentrações de estafetas com a duração de 1 dia.

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Anexo 1. Atletas integrados no novo PAR

Ver listagem atualizada mensalmente.

20

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Anexo 2. Tabelas PAR

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



MASCULINOS		SUB-20		SUB-23		ABSOLUTOS		
Época	Escalões	Sub-20 I	Sub-20 II	Sub-23 I	Sub-23 II e III	Absolutos I	Absolutos II	Absolutos III
2021	Idades	18 anos	19 anos	20 anos	21 e 22 anos	23 e 24 anos	25 e 26 anos	+ 26 anos
Disciplinas	Níveis	2003	2002	2001	1999	1997	1995	
	CrITÉrios	Europeu Sub-20	Mundial Sub-20	Europeu Sub-23	Progressão	Progressão	Progressão	C. Europa
100m	PPO							10,05
	FPA Elite		10,40	10,30	10,26	10,22	10,18	10,15
	FPA Intern.	10,65	10,58	10,50	10,44	10,38	10,33	10,28
60m PC	FPA Elite		6,76	6,73	6,70	6,66	6,63	6,60
	FPA Intern.	6,88	6,84	6,80	6,77	6,74	6,72	6,69
	PPO							20,24
200m	FPA Elite		21,00	20,82	20,64	20,58	20,51	20,44
	FPA Intern.	21,53	21,38	21,24	21,13	21,02	20,91	20,80
	PPO							44,90
400m	FPA Elite		46,60	46,30	46,00	45,80	45,55	45,30
	FPA Intern.	48,20	47,35	47,20	47,00	46,80	46,60	46,40
	FPA Elite		47,50	47,25	47,00	46,75	46,50	46,20
400m PC	FPA Intern.	48,90	48,30	48,15	47,90	47,70	47,30	47,10
	PPO							01:45,00
	FPA Elite		01:48,70	01:47,70	01:47,00	01:46,70	01:46,40	01:46,00
800m	FPA Intern.	01:51,00	01:50,00	01:48,50	01:48,20	01:47,90	01:47,60	01:47,30
	FPA Elite		01:50,00	01:49,00	01:48,20	01:47,70	01:47,20	01:46,70
	FPA Intern.	01:52,50	01:51,50	01:50,50	01:49,50	01:49,20	01:48,70	01:48,20
800m PC	PPO							03:35,00
	FPA Elite		03:45,20	03:42,00	03:40,00	03:39,00	03:38,00	03:37,00
	FPA Intern.	03:49,00	03:47,00	03:44,00	03:42,90	03:41,80	03:40,70	03:39,50
1500m	PPO							13:13,50
	FPA Elite		14:16,40	13:51,00	13:45,00	13:35,00	13:28,00	13:21,00
	FPA Intern.	14:37,50	14:20,00	14:10,00	14:04,00	13:58,00	13:51,00	13:44,00
5000m	PPO							27:28,00
	FPA Elite		08:10,00	29:30,00	29:05,00	28:40,00	28:15,00	27:50,00
	FPA Intern.	08:23,00	08:14,00	30:05,00	29:50,00	29:30,00	29:10,00	28:50,00
Maratona	PPO							02:11:30
	FPA Elite					02:14:30	02:13:30	02:12:30
	FPA Intern.					02:17:30	02:16:00	02:14:30
3000m obst.	PPO							08:22,00
	FPA Elite		08:57,80	08:48,00	08:43,00	08:37,00	08:32,00	08:27,50
	FPA Intern.	09:15,00	09:07,00	08:55,00	08:52,50	08:50,00	08:47,50	08:45,00
110m bar.	PPO							13,32
	FPA Elite		13,74	13,95	13,75	13,67	13,58	13,49
	FPA Intern.	14,25	14,15	14,30	14,20	14,10	14,00	13,90
60m bar.	FPA Elite		7,86	7,82	7,78	7,74	7,70	7,66
	FPA Intern.	8,00	7,94	8,00	7,94	7,88	7,82	7,76
	PPO							48,90
400m bar.	FPA Elite		51,65	50,75	50,35	50,10	49,80	49,50
	FPA Intern.	53,50	53,10	52,50	52,05	51,60	51,15	50,70
	PPO							2,33
Altura	FPA Elite		2,16	2,18	2,20	2,22	2,25	2,28
	FPA Intern.	2,12	2,14	2,16	2,18	2,20	2,22	2,24
	PPO							5,80
Vara	FPA Elite		5,12	5,30	5,38	5,44	5,54	5,64
	FPA Intern.	5,05	5,10	5,25	5,34	5,42	5,50	5,60
	PPO							8,22
Comprimento	FPA Elite		7,60	7,80	7,87	7,92	8,00	8,08
	FPA Intern.	7,35	7,50	7,60	7,68	7,76	7,85	7,95
	PPO							17,14
Tripló	FPA Elite		15,75	16,10	16,25	16,45	16,65	16,90
	FPA Intern.	15,05	15,60	15,80	16,00	16,20	16,40	16,60
	PPO							21,10
Peso	FPA Elite		18,70	18,10	18,65	19,30	19,90	20,50
	FPA Intern.	17,75	18,30	17,60	18,20	18,80	19,40	20,00
	PPO							66,00
Disco	FPA Elite		57,50	56,20	57,20	59,50	62,00	64,50
	FPA Intern.	54,50	57,00	54,00	56,30	58,70	61,10	63,50
	PPO							77,50
Martelo	FPA Elite		69,80	67,00	68,50	71,00	73,50	76,00
	FPA Intern.	69,00	69,50	66,00	68,00	70,00	72,00	74,45
	PPO							85,00
Dardo	FPA Elite		71,40	75,20	76,40	78,60	80,80	83,00
	FPA Intern.	67,50	69,50	72,00	74,00	76,00	78,00	80,50
	PPO							8350
Decatlo	FPA Elite		7250	7400	7530	7700	7950	8150
	FPA Intern.	7150	7200	7300	7430	7570	7710	7850
	FPA Elite		5350	5480	5580	5780	5930	6080
Heptatlo PC	FPA Intern.	5200	5300	5450	5550	5650	5750	5850
	PPO							1:21:00
	FPA Elite		43:01,0	1:26:29	1:25:00	1:24:00	1:23:00	1:22:10
Marcha 10 e 20km	FPA Intern.	46:00,00	43:40,00	1:28:00	1:27:15	1:26:30	1:25:45	1:25:00
	PPO							2:33:00
	FPA Elite			2:44:00	2:41:30	2:39:30	2:37:30	2:35:30
Marcha 35km	FPA Intern.			2:48:00	2:46:30	2:45:00	2:43:00	2:41:00
	PPO							3:50:00
	FPA Elite					4:00:30	3:57:00	3:53:30
Marcha 50km	FPA Intern.					4:09:00	4:06:00	4:03:00

FEMININOS		SUB-20		SUB-23		ABSOLUTOS		
Época	Escalões	Sub-20 I	Sub-20 II	Sub-23 I	Sub-23 II e III	Absolutos I	Absolutos II	Absolutos III
2021	Idades	18 anos	19 anos	20 anos	21 e 22 anos	23 e 24 anos	25 e 26 anos	+ 26 anos
Disciplinas	Níveis	2003	2002	2001	1999	1997	1995	
	Critérios	Europeu Sub-20	Mundial Sub-20	Europeu Sub-23	Progressão	Progressão	Progressão	C. Europa
100m	PPO							11,15
	FPA Elite		11,61	11,49	11,41	11,37	11,33	11,28
	FPA Intern.	11,90	11,85	11,80	11,72	11,62	11,53	11,44
60m PC	FPA Elite		7,44	7,40	7,36	7,33	7,30	7,27
	FPA Intern.	7,63	7,58	7,53	7,48	7,43	7,38	7,33
	PPO							22,80
200m	FPA Elite		23,80	23,38	23,27	23,19	23,10	23,00
	FPA Intern.	24,30	24,15	24,00	23,85	23,70	23,55	23,35
	PPO							51,35
400m	FPA Elite		53,55	53,10	52,70	52,40	52,15	51,90
	FPA Intern.	55,45	54,85	54,20	53,80	53,40	53,00	52,65
	PPO							52,65
400m PC	FPA Elite		54,40	53,90	53,55	53,20	52,90	52,70
	FPA Intern.	56,20	55,60	55,10	54,60	54,10	53,60	53,30
	PPO							01:59,50
800m	FPA Elite		02:05,60	02:04,80	02:04,00	02:03,00	02:02,00	02:01,20
	FPA Intern.	02:08,30	02:07,50	02:06,50	02:05,00	02:04,50	02:03,50	02:02,50
	PPO							02:02,50
800m PC	FPA Elite		02:06,80	02:05,80	02:04,70	02:03,60	02:02,50	02:01,50
	FPA Intern.	02:10,20	02:09,20	02:07,30	02:06,00	02:05,00	02:04,00	02:03,00
	PPO							04:04,20
1500m	FPA Elite		04:19,70	04:17,40	04:15,00	04:12,50	04:10,00	04:08,00
	FPA Intern.	04:26,40	04:25,00	04:22,00	04:20,00	04:17,00	04:14,00	04:11,00
	PPO							15:10,00
5000m	FPA Elite		16:35,00	16:10,00	15:55,00	15:40,00	15:30,00	15:21,00
	FPA Intern.	17:15,00	16:50,00	16:30,00	16:20,00	16:10,00	16:00,00	15:50,00
	PPO							31:25,00
3000/10000m	FPA Elite		09:20,00	34:25,00	33:45,00	33:10,00	32:35,00	31:55,00
	FPA Intern.	09:48,20	09:25,00	36:00,00	35:20,00	34:40,00	34:00,00	33:20,00
	PPO							2:29:30
Maratona	FPA Elite					02:33:30	02:32:00	02:30:30
	FPA Intern.					02:36:00	02:34:00	02:32:00
	PPO							09:30,00
3000m obst.	FPA Elite		10:21,50	10:13,00	10:04,00	09:56,00	09:48,00	09:40,00
	FPA Intern.	10:50,00	10:40,00	10:36,00	10:17,50	10:10,00	10:02,50	09:55,00
	PPO							12,84
100m bar.	FPA Elite		13,62	13,45	13,25	13,19	13,13	13,07
	FPA Intern.	13,97	13,90	13,80	13,67	13,55	13,43	13,30
	PPO							13,30
60m bar. PC	FPA Elite		8,40	8,34	8,28	8,22	8,16	8,10
	FPA Intern.	8,70	8,60	8,52	8,44	8,36	8,28	8,20
	PPO							55,40
400m bar.	FPA Elite		59,20	58,5	58,10	57,50	56,90	56,20
	FPA Intern.	61,00	60,75	59,80	59,35	58,90	58,45	57,95
	PPO							1,96
Altura	FPA Elite		1,83	1,84	1,85	1,87	1,89	1,92
	FPA Intern.	1,79	1,80	1,81	1,83	1,85	1,87	1,90
	PPO							4,70
Vara	FPA Elite		4,06	4,10	4,18	4,37	4,47	4,57
	FPA Intern.	4,00	4,03	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45
	PPO							6,82
Comprimento	FPA Elite		6,24	6,30	6,36	6,45	6,55	6,65
	FPA Intern.	6,10	6,15	6,20	6,30	6,40	6,50	6,60
	PPO							14,32
Triplo	FPA Elite		12,98	13,20	13,40	13,70	13,90	14,10
	FPA Intern.	12,75	12,85	12,90	13,15	13,40	13,65	13,90
	PPO							18,50
Peso	FPA Elite		15,25	15,55	16,00	16,70	17,40	18,10
	FPA Intern.	13,75	14,20	14,50	15,10	15,70	16,35	17,00
	PPO							63,50
Disco	FPA Elite		51,30	52,00	53,60	57,00	59,50	62,00
	FPA Intern.	47,50	48,00	48,50	50,50	52,50	54,50	57,00
	PPO							72,50
Martelo	FPA Elite		59,40	62,00	63,50	66,00	68,50	71,00
	FPA Intern.	57,50	58,00	61,00	63,00	65,00	67,00	69,00
	PPO							64,00
Dardo	FPA Elite		51,90	53,70	55,00	57,50	60,00	62,50
	FPA Intern.	49,60	50,50	51,00	52,50	54,00	56,00	58,00
	PPO							6420
Heptatlo	FPA Elite		5390	5560	5730	5900	6070	6270
	FPA Intern.	5250	5350	5500	5580	5670	5760	5850
	PPO							4600
Pentatlo PC	FPA Elite		4100	4200	4300	4400	4500	4600
	FPA Intern.	3850	3950	4050	4150	4190	4270	4350
	PPO							1:31:00
Marcha 10 e 20km	FPA Elite		49:44,0	1:40:00	1:37:30	1:34:20	1:33:00	1:31:40
	FPA Intern.	52:00,00	50:30,00	1:44:00	1:42:50	1:39:00	1:37:30	1:36:00
	PPO							2:54:00
Marcha 35km	FPA Elite			3:10:00	3:08:00	3:06:00	3:03:30	3:01:00
	FPA Intern.			3:20:00	3:17:30	3:14:30	3:11:30	3:08:30
	PPO							

Anexo 3. Prémios

24

Atletas

Prémios por prestação desportiva e recordes

Competição	Recorde	Recordes seguintes
Recorde Olímpico*	15.000 €	15.000 €
Recorde Mundial*	15.000 €	15.000 €
Recorde Europeu*	10.000 €	10.000 €
Recorde de Portugal	250 €	150 €
Recorde de Portugal – Pista Coberta	150 €	100 €
Recorde Nacional Júnior e Sub-23	200 €	100 €
Recorde Nacional júnior e Sub-23 – Pista Coberta	100 €	50 €

*Portaria 103/2014 de 15 de maio

*(alteração) Portaria nº332-A/2018 de 27 de dezembro

Melhor marca pessoal do ano** ou recorde pessoal

Atletas	
Jogos Olímpicos e Campeonatos do Mundo	250 €
Campeonatos da Europa	200 €
Campeonatos do Mundo de Júniores	150 €
Campeonato da Europa de Júniores e Sub23	

**Desde que não seja a primeira prova do ano

Prémios por classificações*

Atletas	1º classificado	2º classificado	3º classificado
Jogos Olímpicos e Jogos Paralímpicos	50.000 €	30.000 €	20.000 €
Campeonato do Mundo	25.000 €	15.000 €	7.500 €
Campeonato da Europa	15.000 €	7.500 €	3.500 €
Jogos Europeus	10.000 €	5.000 €	2.500 €
Jogos Mundiais Universitários (Universíadas)	10.000 €	4.000 €	2.000 €
Jogos Surdolímpicos	10.000 €	4.000 €	2.000 €
Campeonato do Mundo disciplinas não olímpicas	5.000 €	2.000 €	1.000 €

*Portaria 103/2014 de 15 de maio

*(alteração) Portaria nº332-A/2018 de 27 de dezembro

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Bolsas de estudo*

Atletas	1.º classificado	2.º classificado	3.º classificado
Jogos Olímpicos da Juventude	100%	75%	50%
Campeonato da Europa (sub-23 sub-20 sub-18)	100%	75%	50%
Jogos Olímpicos da Juventude (coletivo)	50%	37,5%	25%

*Portaria 103/2014 de 15 de maio

*(alteração) Portaria nº332-A/2018 de 27 de dezembro

Prémios por classificação coletiva
Equipas em Jogos Olímpicos, Universíadas, Campeonato do Mundo e Campeonato da Europa

Prémio atleta* = $3 \times \text{Prémio base} + \text{Prémio base} \times \text{N}^{\circ} \text{ de atletas elegíveis}$
 $4 \times \text{N}^{\circ} \text{ de atletas elegíveis}$

*Portaria 103/2014 de 15 de maio

*(alteração) Portaria nº332-A/2018 de 27 de dezembro

Treinadores

Treinadores*	1.º classificado	2.º classificado	3.º classificado
Jogos Olímpicos e Jogos Paralímpicos	25.000 €	15.000 €	10.000 €
Campeonato do Mundo	12.500 €	7.500 €	3.750 €
Campeonato da Europa	7.500 €	3.750 €	1.750 €
Jogos Europeus	5.000 €	2.500 €	1.250 €
Jogos Mundiais Universitários (Universíadas)	5.000 €	2.000 €	1.000 €
Jogos Surdolímpicos	5.000 €	2.000 €	1.000 €
Campeonato do Mundo disciplinas não olímpicas	2.500 €	1.000 €	500 €

*Portaria 103/2014 de 15 de maio

*(alteração) Portaria nº332-A/2018 de 27 de dezembro