



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
ATLETISMO

## **PLANO DE ATIVIDADES & ORÇAMENTO 2020**

## ÍNDICE

### **Introdução 1**

### **PROJETOS FEDERATIVOS MAIS RELEVANTES 5**

*Pilar 1 – Regionalização & Desenvolvimento 5*

*Pilar 2 – Quadro Competitivo 7*

*Pilar 3 – Alto Rendimento & Elitização 10*

*Pilar 4 – Formação & Qualificação 13*

*Pilar 5 – Participação & Generalização 16*

*Comunicação e Marketing 19*

### **Orçamento 23**

*Notas explicativas do Orçamento 25*

### **ANEXOS 29**

### **Centros de Formação e Desenvolvimento Regional 30**

*Responsabilidades da FPA 30*

*Responsabilidades e Intervenção da Associação de Atletismo do local da Ação 31*

*Responsabilidades e Intervenção de cada uma das Associações 31*

*Responsabilidades dos clubes da área do Centro 31*

### **SETORES 33**

#### **Setor: JUVENIL 34**

*Introdução 34*

*Análise de situação 35*

*Objetivos 37*

*Estratégia 37*

*CALENDÁRIO NACIONAL DE ATIVIDADES DO ATLETISMO JUVENIL EM 2020 39*

*5.2 - Quadro Competitivo Juvenil Internacional com a participação de Portugal 41*

*5.3 – Estágios Nacionais de Juvenis 42*

*6. Atletas incluídos no PAR 42*

*7. Classificação Nacional de Clubes 42*

*8. Distinção a treinadores de atletas Juvenis 43*

*9. Instrumentos de avaliação 43*

*10. A concluir 43*

#### **Setor: LANÇAMENTOS 45**

*1. Introdução 45*

*2. Análise da situação 45*

*3. Objetivos e estratégias 47*

*CONCENTRAÇÕES 51*

*4.1. Previsão de participação nas Seleções Nacionais 51*

*4.3. Outras Despesas de Setor 52*

**Setor: MARCHA 53**

*1. Introdução 53*

*2. Análise da situação 53*

*3. Objetivos e estratégias 54*

*4. Atividades Setor 55*

**Setor: MEIO FUNDO 58**

*1. Introdução 58*

*2. Análise da situação 58*

*3. Objetivos e estratégias 60*

*4. Atividades Setor 61*

**Setor: PROVAS COMBINADAS 67**

*1. Análise da situação 67*

*3. Estágios 68*

**Setor: SALTOS 69**

*1. Introdução 69*

*2. Análise da situação 69*

*3. Objetivos e estratégias 70*

*4. Atividades Setor 71*

**Setor: VELOCIDADE E BARREIRAS 74**

*1. Introdução 74*

*2. Análise da situação 74*

*3. Objetivos e estratégias 76*

*4. Atividades Setor 79*

**Conselho de Arbitragem 82**

**Plano Nacional de Marcha e Corrida 84**

*Regulamento Geral da Proteção de Dados 90*

*Calendário Nacional e Internacional 91*

## Introdução

De acordo com o disposto nos estatutos da Federação Portuguesa de Atletismo, submete-se o Plano de Atividades e Orçamento para o ano 2020 à apreciação e aprovação pela Assembleia Geral.

O Plano de Atividades e Orçamento é a principal ferramenta de gestão ao dispor da Direção da Federação Portuguesa de Atletismo.

O plano imagina e antecipa o futuro de acordo com a nossa leitura da realidade atual e da missão e visão definidas para a nossa organização. Nele inscrevem-se os diferentes programas, projetos e atividades que se pretende concretizar.

O plano de atividades interpõe-se entre a realidade atual, aquela que vivemos, e a realidade imaginada. Mover a situação de hoje para uma situação futura desejada, é o propósito e o desafio do desenvolvimento.

O desenvolvimento é um processo, não é um momento. É um processo complexo, multifacetado e, como tal, muito incerto e imprevisível.

O desenvolvimento é o desafio central dos países, dos setores de atividade, das organizações, das empresas, das escolas, das famílias e, por último das pessoas. Todos almejam melhorar os seus desempenhos e, consequentemente, os seus resultados e rendimentos.

O desenvolvimento desportivo centra-se habitualmente nas duas principais variáveis: quantitativa – mais praticantes, mais filiados, mais densidade da prática no território e na população e qualitativa – melhores práticas e melhores resultados nacionais e internacionais. Apesar de ser, ainda, para muitos, um foco de discussão, entendemos que estas duas variáveis caminham a par e são faces de uma mesma moeda. No caso concreto da nossa modalidade é óbvia a necessidade de investir nos dois domínios. Não estamos satisfeitos com o número de praticantes filiados e, também, entendemos que muito mais deve ser conseguido na qualificação das práticas e na produção de resultados na vertente do rendimento desportivo.

O desenvolvimento não é desafio para uma só organização. O desenvolvimento é um desafio para o país. O desenvolvimento é um desafio de todos para todos. O desenvolvimento não é algo pelo qual devemos esperar que aconteça. O desenvolvimento exige proatividade de todos, desde o clube até à federação.

Múltiplos fatores influenciam o desenvolvimento, a saber: fatores de ordem humana (existência de recursos humanos e a sua qualificação), fatores de ordem financeira, fatores de ordem material (existência de infraestruturas e equipamentos), fatores de natureza organizativa (gestão, quadro competitivo) e fatores de comunicação (marketing, comunicação).

É óbvio para todos que muitos destes fatores não estão sob o controlo da organização federada e associativa. Dependemos de outrem. Importa assim escolher que fatores devemos procurar manipular e influenciar com os recursos de que dispomos.

De acordo com o nosso programa inicial, assumimos os seguintes pilares como principais áreas de decisão estratégica:

1. Regionalização & Desenvolvimento
2. Quadro Competitivo
3. Alto Rendimento & Elitização
4. Formação & Qualificação
5. Participação & Generalização





Se é possível sintetizar, em poucos conceitos, as nossas orientações fundamentais, escolheríamos os seguintes:

- **Longo Prazo** - Todos os resultados de alto nível, resultam de processos de formação e preparação desportiva, realizados ao longo de vários anos – (10 a 12 anos).
- **Talento** - Os resultados de alto nível partem hoje, mais do que nunca, do pressuposto de que o atleta, quando jovem, dispõe de condições inatas ou adquiridas precocemente, que o destacam da média.
- **Qualificação** - Todos os processos de desenvolvimento devem ser operacionalizados, imersos num caldo de qualidade que assegure boas e rápidas aprendizagens, bem assim como uma formação e preparação desportivas sólida.
- **Competitividade** - Todos os processos devem ser desenvolvidos com o propósito de aumentar a competitividade dos nossos atletas.

**Para 2020 mantemos os mesmos propósitos formulados para 2019, a saber:**

- Introduzir as formas básicas de atletismo, multidisciplinar, variado, lúdico e coletivo no 1º ciclo do ensino básico. Replicar o mesmo esforço nos clubes.
- Renovar as práticas do atletismo – treino e competição – nos escalões de infantis, iniciados e juvenis.
- Aumentar a assertividade relativamente ao atletismo escolar. A FPA e as Associações devem cooperar, mas também confrontar o GCDE no sentido de aproveitar muito mais os investimentos realizados neste subsistema desportivo. Muito deve ser feito para tornar consequente o investimento feito em termos de quadro competitivo. Muito deve ser feito para aproveitar muito mais a competência técnica instalada nas escolas.
- Qualificar os treinadores ao nível regional – nos centros de formação e desenvolvimento regional – apostando numa formação orientada para a modificação das práticas tradicionais.
- Modificar o sistema regional e nacional de competição – da criança até ao atleta adulto. Queremos um atletismo mais desafiante, mais motivante, mais atraente e mais alinhado com a natureza etária dos praticantes.
- Inovar nas estratégias de identificação e seleção de talentos.
- Maior envolvimento dos treinadores nacionais no acompanhamento das associações.
- Acentuar o acompanhamento técnico qualificado dos talentos.

- Aumentar a seletividade de todo o processo de elitização, conducente às performances de topo internacional.
- Continuar o apoio à nossa elite, racionalizando as medidas de apoio, proporcionais ao desempenho internacional obtido pelos nossos atletas nas principais competições internacionais.
- Aumentar o esforço de filiação em todas as idades. Iniciar o processo de sensibilização dos “runners” para a filiação federativa.

Todo este processo é desenvolvido num contexto preenchido por treinadores e dirigentes benévolos, realidade que impõe muitas limitações ao bom desempenho das suas funções. O benevolato, destas funções, não é substituível no desporto português. O seu valor (económico e social) jamais poderá ser financiado pelo Estado. Por isso mesmo seria imperioso conferir-lhe outra valorização e reconhecimento.

2020 é ano olímpico. Nos Jogos Olímpicos temos oportunidade de aferir o nosso desenvolvimento no contexto internacional. A nossa modalidade tem, até hoje, dominado o desempenho olímpico do desporto nacional. Apesar dos resultados já obtidos temos consciência da grande distância que nos separa dos países da nossa igualha.

Em 2019, o atletismo português venceu a 1ª Liga do Campeonato da Europa de Nações, ascendendo diretamente à Superliga do atletismo europeu. Este resultado excecional foi obra de toda a modalidade. Este resultado deve motivar e mobilizar toda a modalidade para o esforço de manutenção na liga cimeira. Este desempenho revelou a maior competitividade da modalidade numa maior diversidade de disciplinas, característica que deve ser preservada e desenvolvida.

Deve ser repetido até à saciedade que o esforço do alto rendimento e da seleção nacional deve ser assumido pelo todo nacional – a todas as associações, todos os clubes, todas as escolas, compete identificar os nossos melhores talentos, apoiá-los, proporcionando-lhes as bases essenciais da formação desportiva.

Os desafios colocados à FPA devem ser integralmente partilhados pelas associações. Quer no atletismo juvenil, quer no atletismo de elite todos devem partilhar dos mesmos objetivos e preocupações.

Uma das maiores desvantagens competitivas do desporto português passa pela fraca penetração da prática desportiva no território nacional. Maior é ainda a desvantagem do atletismo, decorrente da escassez de pistas ou do seu apetrechamento. A maior parte dos concelhos não dispõe das condições mínimas para a prática do atletismo total. Idêntica situação verifica-se nas escolas. A maioria das escolas não foi contemplada com as condições mínimas para o ensino (curricular) da modalidade. Também a formação dos professores nas matérias do atletismo é manifestamente insuficiente. Em anos transatos foram realizadas várias ações de formação para algumas centenas de professores. Este esforço e os reconhecidos resultados aconselham a continuação desse investimento.

O programa “Atletismo Infantil – Crianças em Forma”, com os seus 4 projetos, poderá a curto prazo contribuir significativamente para uma mudança de paradigma na promoção e desenvolvimento da modalidade. Autarquias, escolas, AEC's e clubes são os “clientes” deste programa. O programa de atletismo infantil deve ser considerado, na sua essência, estruturante do comportamento motor das crianças. Tanto poderá contribuir para o desenvolvimento de atletas futuros no atletismo, como para a formação de praticantes de outras modalidades. Aliás, a especialização unilateral precoce dos praticantes mais jovens continua a ser, porventura, uma das explicações mais fundamentadas para a estagnação de resultados e abandono precoce da prática desportiva.

A especialização precoce deve ser combatida, igualmente, no seio da nossa modalidade. Atletas jovens que apenas praticam uma disciplina e uma modalidade, dificilmente poderão alcançar performances

de valor técnico significativo. Este tema deve ser recorrente no esforço de qualificação dos nossos treinadores.

O programa de investimento nas associações com mais défice de filiação, iniciado em 2019, deve ser acentuado de forma mais coerente, em 2020. Este programa incidirá quer no apetrechamento, quer na formação dos treinadores. A curto prazo todas as outras associações poderão partilhar dos resultados deste programa especial de apoio.

Tratando-se do último ano do ciclo olímpico deve a estrutura federada envidar esforços no sentido de proporcionar um legado de qualidade às direções vindouras – da federação e das associações – na forma de uma modalidade mais estruturada e organizada.

## PROJETOS FEDERATIVOS MAIS RELEVANTES

### Pilar 1 – Regionalização & Desenvolvimento

<b>Pilar</b>	Regionalização & Desenvolvimento
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“Centros de Formação &amp; Desenvolvimento Regional”</b>
<b>Sumário</b>	Criação de unidades regionais que dinamizem e operacionalizem as orientações que vierem a ser definidas como prioritárias para o desenvolvimento do atletismo em cada região do país.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a qualificação das organizações e dos recursos humanos.</li> <li>• Promover a qualidade da formação dos atletas mais jovens.</li> <li>• Promover a identificação e seleção de talentos.</li> <li>• Realizar ações de desenvolvimento e formação desses atletas.</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA (DTN e TN Área Juvenil), Associações da Zona (DTR's)
<b>Fonte de Financiamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orçamento federativo.</li> <li>• Orçamento associativo.</li> <li>• Comparticipação dos clubes.</li> <li>• Parcerias autárquicas.</li> </ul>
<b>Cronograma</b>	Definido conjuntamente pela DTN e pelas Associações, através dos DTR's, encontrando-se em fase de decisão quanto a algumas datas para evitar sobreposições e conflitos de Calendários.
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confrontar o número de ações realizadas com o número de ações planeadas.</li> <li>• Verificar o mesmo, quanto ao número de formandos envolvidos nas ações.</li> <li>• Verificar se o número de atletas envolvidos esteve dentro dos critérios definidos antecipadamente.</li> <li>• Frequência (regularidade) das atividades realizadas.</li> <li>• Analisar os resultados desportivos alcançados pelos atletas e verificar da evolução destes em comparação com dados existentes de anos anteriores.</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em 2019 os CF&amp;DR tiveram um papel mais ativo e efetivo e foi possível realizar um aceitável número de atividades que abrangeram quase duas centenas de atletas dos escalões de Iniciados a Juniores de primeiro ano</li> <li>• Em 2020 pretende-se aumentar esta dinâmica e consolidar o trabalho de 2019, realizando sempre que necessário, alguns ajustamentos que tornem possível realizar mais atividades e que melhorem eventualmente o enquadramento técnico das mesmas</li> <li>• A forma de organização dos Centros de Formação &amp; Desenvolvimento Regional, manter-se-á nos mesmos moldes do ano anterior, devendo, no entanto, ser eventualmente realizada alguma rotatividade na liderança.</li> <li>• Os Centros apetrechados com material já distribuído (células fotoelétricas, cronojump e kit de material) deverão realizar outras ações no âmbito da procura de talentos e deverão disponibilizar estes apetrechos às Associações e clubes para que possam também realizar atividades de promoção.</li> </ul>

Em 2019 iniciamos esta medida de apoio de um Treinador Nacional a cada AARR. Para 2020 pretende-se aumentar o número de interações entre os TNs e os DTRs, de modo a maximizar os recursos existentes na modalidade.



O cerne das questões a abordar mantém-se na elaboração do calendário Distrital, deteção de talentos, formação e reciclagem de técnicos, apoio a jovens talentos da Associação, intervenção no Centro de Formação onde a Associação está inserida e outras que se achem de interesse para a Associação.

A DTN em conjunto com cada Associação, fará a coordenação das atividades a desenvolver, sendo a distribuição dos Técnicos Nacionais de acordo com o quadro descrito abaixo:

Nº	AARR	Técnico de Apoio
1	Algarve	Pedro Rocha
2	Aveiro	João Abrantes
3	Beja	José Dias
4	Braga	José Costa
5	Bragança	José Santos
6	Castelo Branco	Carlos Carmino
7	Coimbra	Paulo Reis
8	Évora	João Abrantes
9	Faial	José Santos
10	Guarda	António Graça
11	Leiria	Carlos Carmino

Nº	AARR	Técnico de Apoio
12	Lisboa	António Sousa
13	Madeira	Mário Aníbal
14	Portalegre	António Graça
15	Porto	Mário Aníbal
16	Santarém	José Dias
17	São Miguel	Mário Aníbal
18	Setúbal	João Abrantes
19	Terceira	José Santos
20	Viana do Castelo	José Costa
21	Vila Real	José Costa
22	Viseu	Mário Aníbal

## Pilar 2 – Quadro Competitivo

<b>Pilar</b>	Quadro Competitivo
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“Quadro Competitivo Nacional (QCN)”</b>
<b>Sumário</b>	Operacionalização do QCN
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar os eventos inscritos no Calendário Nacional de Competições</li> <li>Realizar os eventos com relevo qualitativo, tornando-os estimulantes para os atletas e mais atraente para os adeptos da modalidade</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA – Departamento de Competições
<b>Fonte de Financiamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FPA</li> <li>Taxas de inscrição</li> <li>Patrocinadores</li> </ul>
<b>Cronograma</b>	Calendário Competitivo Nacional a iniciar-se em janeiro e prolongar-se até novembro de 2019.
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discutir a qualidade organizativa dos eventos</li> <li>Verificação do cumprimento dos horários previstos</li> <li>Apreciar a qualidade do ajuizamento</li> <li>Apreciar a qualidade do “Event Presentation” em diversas vertentes</li> <li>Aumentar o número de competições transmitidas através das redes sociais e televisão</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calendário Nacional de Competições de 2020 elaborado tendo em consideração a realização dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, sendo necessário realizar alguns ajustes de modo a permitir a realização de marcas de qualificação e a realização de um estágio pré-olímpico.</li> <li>Realização integral das competições que integram a Campanha “Viva o Atletismo”</li> <li>Continuação na melhoria da organização e realização dos eventos nacionais</li> <li>Continua procura de aumento de presenças na televisão, seja através de diretos ou magazines na RTP ou TVI</li> </ul>

<b>Pilar</b>	Quadro Competitivo
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“Quadro Competitivo Nacional (QCN)” Análise Crítica &amp; Revisão</b>
<b>Sumário</b>	Continuação da reflexão sobre o processo de reformulação do Quadro Competitivo Nacional, de modo a que este se adequa a uma nova visão de planificação da época desportiva e corresponda às condições e exigências do treino de qualidade.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Refletir criticamente sobre o atual formato de todas as provas do Quadro Competitivo Nacional</li> <li>Adaptar o formato do QCN aos objetivos de cada etapa de formação dos atletas, nomeadamente antes da chegada destes ao alto rendimento.</li> <li>Formular propostas de Quadro Competitivo específico, adaptadas ao desenvolvimento de cada região</li> <li>Tornar o QC mais estimulante para o desenvolvimento dos atletas e mais atraente para os adeptos da modalidade</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	Fase inicial: Direção Técnica Nacional e Diretores Técnicos Regionais 2ª Fase: Direção da Federação e Direções das Associações de Atletismo
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA
<b>Cronograma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a definir durante o ano de 2020</li> </ul>
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Número e qualidade das alterações propostas</li> <li>Exequibilidade e justificação técnica das propostas apresentadas</li> </ul>

<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A reformulação do calendário desportivo é complexa devido à existência de opiniões muito diversas e fundamentadas, o que implica uma maior discussão acerca desta temática.</li> <li>Os Centros de Formação devem concertar sinergias de modo a que os DTR's articulem os calendários das suas Associações com o quadro competitivo regional e nacional e que possibilitem o reforço da intervenção juntos dos atletas jovens mais promissores.</li> </ul>
--------------------------------	---

<b>Pilar</b>	Quadro Competitivo
<b>Designação do Programa e Projeto</b>	<b>“Atletismo Infantil Crianças em Forma – Projeto Kid’s Athletics”</b>
<b>Sumário</b>	<p>O Programa Atletismo Infantil Crianças em Forma é programa criado pela Federação Portuguesa de Atletismo constituída por vários projetos que visam contribuir para o desenvolvimento equilibrado da criança, através da prática desportiva organizada e adequada às suas necessidades. Para isso o Projeto Kid’s Athletics é fundamental para promoção do Atletismo como atividade física global. É igualmente uma ferramenta fundamental para a fixação dos jovens à prática desportiva e uma primeira observação à deteção de jovens talentos. O projeto Kid’s Athletics é sem sombra de dúvidas um dos percursos fundamentais para uma boa transição de um atletismo infantil para um atletismo juvenil já com quadro competitivo formal. <b>Aqui, os campeões não são os vencedores, mas sim todos os participantes, mas com</b> uma oportunidade única para o <b>primeiro contacto com a competição</b>, sempre numa ótica de diversão e espírito de equipa.</p>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar a um elevado número de crianças, em todo o país, atividades de descoberta dos Fundamentos do atletismo – Corridas, Saltos e Lançamentos.</li> <li>Proporcionar conteúdos de prática pedagógica com uma ligação estruturada desde a iniciação até aos primeiros momentos de competição formal.</li> <li>Afirmar o atletismo como a modalidade prioritária – transversal - para a iniciação desportiva das crianças abaixo dos 12 anos.</li> <li>Garantir que um elevado número de treinadores tanto de Atletismo como de outras modalidades desenvolvam atividades do atletismo Infantil e atletismo de iniciação no sentido de uma formação equilibrada e progressiva do crescimento físico das crianças.</li> <li>Utilização de forma regular dos kit’s de material do Kid’s Athletics como ferramenta dos de qualidade para o sucesso do processo pedagógico.</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA, através da Direção Técnica Nacional.
<b>Fonte de Financiamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>FPA</li> <li>Associações</li> <li>Clubes</li> <li>Autarquias</li> <li>Parceiros privados</li> </ul>
<b>Cronograma</b>	Definido no início do programa, em janeiro de 2019 e em execução durante este ano de 2019/20.
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contabilização do número de eventos realizados</li> <li>Verificação do número de crianças envolvidas nos eventos</li> <li>Número de clubes aderentes ao Projeto</li> <li>Número de escolas aderentes</li> <li>Inventariar o número de treinadores que regularmente se guiam pelos princípios do Kids Athletics</li> <li>Aumento significativo da filiação de atletas nos escalões de Benjamins e Infantis.</li> <li>Número de atividades realizadas clubes aderentes ao projeto em forma de Kid’s Athletics.</li> </ul>

<p><b>Estado atual do programa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O programa Atletismo Infantil – Crianças em Forma na vertente Projeto “Kid’s Athletics” encontra-se em fase de execução estando neste momento em fase de implementação não só de formadores específicos a nível nacional como na contínua tentativa de aumento da adesão ao projeto por parte dos treinadores dos mais jovens em todo o país.</li> <li>• Continua a ser realizado um trabalho em termos de produção documental de apoio em papel e digital.</li> <li>• Divulgação constante nas diferentes plataformas das atividades realizadas no âmbito do projeto.</li> <li>• Realização de ações desta área anexadas a outros eventos como sejam feiras, exposições, etc. onde se têm montado stands e onde se têm feito demonstrações.</li> <li>• Os kits adquiridos pela FPA encontram-se em distribuição através da frequência em ações de formação específicas, que se têm vindo a realizar, prevendo-se mais algumas para o ano de 2019.</li> <li>• Os 2 técnicos da FPA que se dedicam a esta área do atletismo juvenil, têm estado sempre disponíveis para se deslocarem a locais para onde as Associações os solicitam para coordenarem atividades desta área, prevendo-se em 2019 a sua presença em pelo menos metade das Associações de Atletismo.</li> </ul>
--	---

Esta variante do atletismo de iniciação pode e deve ser praticada em diversos espaços, entre eles o pavilhão desportivo, sobretudo nos meses de Inverno.

O Programa Atletismo Infantil Crianças em Forma – no projeto Kids Athletics tem um enorme potencial transformador nos clubes, autarquias e nas escolas. Trata-se de um produto novo, moderno e complementar e transversal a qualquer modalidade desportiva. Tem por base um desenvolvimento Multidisciplinar e Multilateral. Acreditamos que com a utilização sistemática deste projeto nas escolas, clubes ou autarquias permitirá termos um atletismo infantil adequado e ao mesmo tempo promoverá uma adesão mais precoce, mas, simultaneamente, mais adequada das crianças à nossa modalidade.

Não temos qualquer dúvida de que com o programa atletismo infantil crianças em forma iremos oferecer um produto de alta qualidade técnica e pedagógica para consumo das famílias.

Se bem valorizado, este programa poderá, também, contribuir para a modernização e financiamento dos clubes.

### Pilar 3 – Alto Rendimento & Elitização

<b>Pilar</b>	Alto Rendimento & Elitização
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“PAR – Plano de Apoio ao Alto Rendimento”</b>
<b>Sumário</b>	Aperfeiçoar o sistema de apoio aos atletas mais promissores dos vários sectores da modalidade, proporcionando condições para a melhoria do rendimento desportivo.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular o desenvolvimento e o progresso dos melhores atletas.</li> <li>Apoiar os atletas, de modo a criar condições para que possam obter resultados e classificações de alto nível internacional.</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA (Direção Técnica Nacional).
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA (Programas de Seleções Nacionais e Alto Rendimento) PREPOL (Projeto Olímpico e Projeto Esperanças Olímpicas) PREPAL (Projeto Paralímpico) PRESUL (Projeto Surdolímpico) Outros
<b>Cronograma</b>	Definido no âmbito de cada um dos setores e nalgumas áreas proposto pela DTN
<b>Forma de Avaliação</b>	Número de atletas que integrarem, pelo seu valor desportivo, o projeto Resultados internacionais obtidos
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2020 é ano de realização de Jogos Olímpicos e Paralímpicos sendo um ano em que o esforço de atletas, treinadores, clubes e associações é intensificado com o objetivo de qualificar atletas. a FPA não fica alheia a esse esforço e, na medida do possível, irá proporcionar aos atletas candidatos as melhores condições para que alcancem esse objetivo.</li> <li>Apoio aos melhores atletas identificados através de resultados referência nas Tabelas de Prestação Desportiva e de classificações em grandes competições (Campeonatos da Europa e do Mundo dos vários escalões)</li> <li>Far-se-ão os ajustamentos adequados às marcas de acesso ao PAR de modo a privilegiar os atletas que melhores resultados apresentaram durante o ano 2019.</li> <li>Os atletas integrados a partir das marcas e classificações das competições, usufruirão dos apoios previstos no PAR.</li> <li>O Regulamento será ajustado se não existirem recursos ou se forem detetadas falhas importantes e, nesta eventualidade, as Tabelas e formas de apoio terão de ser repensadas.</li> <li>Reformulação das Tabelas de Prestação Desportiva, alinhando com a expectativa de qualificação para os Campeonatos do mundo e Jogos Olímpicos.</li> <li>Concentração de apoios nos atletas integrados nos níveis cimeiros do PAR e por prioridade: Nível 1, 2, 3 e 4</li> <li>Nível 5 do PAR é considerado o nível de ingresso nas medidas de apoio federativas e os atletas serão convocados se o TN considerar que há fortes possibilidades de o atleta ser convocado para representar a Seleção Nacional.</li> </ul>

<b>Pilar</b>	Alto Rendimento & Elitização
<b>Designação do Programa e Projeto</b>	<b>Atletismo Infantil Crianças em Forma – Projeto “Radar do Talento”</b>
<b>Sumário</b>	Captar jovens atletas com talento para a prática do atletismo
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conceber um documento orientador para a Identificação &amp; Seleção de talentos (em fase de conclusão).</li> <li>Realizar eventos informais, realizados em todo o território nacional, para jovens filiados e não filiados.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar o quadro competitivo juvenil na sua função de identificação de talentos. Nas competições submeter, em atividade paralelas, os atletas a determinados testes.</li> <li>• Identificar &amp; Selecionar &amp; Desenvolver talentos.</li> <li>• Identificar locais, onde possa ser criada uma rede e um sistema permanente de identificação de talentos.</li> <li>• Distribuição de material para a realização dos testes do Radar do Talento nos Centros de Formação do país.</li> <li>• Continuar a distribuir Kits de equipamento básico para clubes e escolas, vocacionados para a prática precoce da modalidade e para a identificação de talentos.</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direção Técnica Nacional e Diretores Técnicos Regionais.</li> </ul>
<b>Fonte de Financiamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FPA</li> <li>• Associações</li> </ul>
<b>Cronograma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À partida não existe um Calendário definido para a execução do Projeto, surgindo uma boa parte das atividades à medida das oportunidades, sendo outras realizadas por acordo entre as Associações e a FPA.</li> </ul>
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de eventos realizados.</li> <li>• Número de jovens participantes.</li> <li>• Número de kits distribuídos.</li> <li>• Número de talentos identificados.</li> <li>• Número de atletas identificados no Radar do Talento e sua fixação à modalidade.</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depois do estudo e verificação das condições de conceção de equipamentos necessários para as atividades, foi elaborado o projeto, que se julga conter os elementos necessários para a sua aplicabilidade e execução com sucesso.</li> <li>• Em 2018 já se realizaram algumas atividades, onde se recolheram e registaram dados, que permitirão quando existirem mais, a conceção de tabelas que ajudem a identificar os jovens mais capacitados.</li> <li>• No âmbito dos Centros de Formação e mesmo no contexto da atividade normal dos setores serão, em 2019, aplicados testes em diversas ocasiões que ajudarão a enriquecer a base de dados e a identificar alguns jovens para o Programa de Talentos.</li> <li>• Estão a ser distribuídos pelo país (centros de formação) materiais específicos e de algum valor monetário para a realização dos testes proposto pelo projeto do radar.</li> </ul>

<b>Pilar</b>	Alto Rendimento & Elitização
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“Desenvolvimento Setorial”</b>
<b>Sumário</b>	Através do Diretor Técnico Nacional, que lidera os Treinadores Nacionais de setor, pretende-se intervir de modo a melhorar o desempenho dos atletas nos sectores e áreas do atletismo: Velocidade, Barreiras e Estafetas, Meio-Fundo, Marcha, Lançamentos e Provas Combinadas.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Especializar atletas nos diferentes setores</li> <li>• Aumentar a competitividade dos atletas nos diferentes sectores</li> <li>• Preparar a Seleção Nacional com vista aos melhores resultados em competições internacionais</li> <li>• Aumentar o número de atletas integrados nos sectores, oriundos das atividades dos Centros de Formação e das Associações de Atletismo</li> <li>• Preparar a equipa nacional que irá participar na Super Liga Europeia em 2021</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	DTN – Treinadores Nacionais
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA

	IPDJ PREPOL PREPAL
<b>Cronograma</b>	Definido no âmbito de cada sector e incluídos no Pano de Atividades de cada um deles.
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contabilizar o número de atletas, de cada sector, incluídos no PAR, de acordo com os critérios definidos.</li> <li>• Analisar os Resultados e classificações obtidos pelos atletas em competições internacionais</li> <li>• Contabilizar o número de Atletas em cada Seleção Nacional no Atletismo Regular e Adaptado</li> <li>• Medir a profundidade dos Rankings Nacionais ao nível dos 3 primeiros, 5 primeiros e 10 primeiros e comparar as médias com as de anos anteriores.</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	Em ano de Jogos Olímpicos e Paralímpicos, o trabalho realizado nas épocas anteriores deverá ser refletido no número de atletas qualificados e nas suas prestações desportivas. Todavia, a mudança de sistema de qualificação para os Jogos Olímpicos (dificultação das marcas de acesso e integração através do world ranking) e a eventual inclusão da Rússia nas grandes competições internacionais, poderá mascarar a evolução que a modalidade tem tido nos últimos anos e de que é reflexo a subida à Superliga Europeia.

## Pilar 4 – Formação & Qualificação

<b>Pilar</b>	Formação & Qualificação
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“Programa Nacional Formação de Recursos Humanos”</b>
<b>Sumário</b>	Continuar a promover a qualificação de dirigentes, treinadores, juizes e outros colaboradores, concluindo um processo quadrienal de formação para dar resposta a necessidades fundamentais detetadas no início deste ciclo.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concretizar o Programa de Formação planeado para o ano de 2020.</li> <li>• Continuar a produzir documentação técnica de apoio à formação que seja relevante para os agentes a formar.</li> <li>• Continuar o processo de formação de formadores para reposição do quadro nacional de formadores nas diversas áreas de intervenção.</li> <li>• Melhorar as competências dos dirigentes, tendo da Federação, como das Associações e Clubes.</li> <li>• Melhorar as competências dos treinadores, professores de educação física, juizes, dirigentes e colaboradores, em diferentes níveis.</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	Direção da FPA - DTN
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA Taxas de inscrição dos participantes Patrocínios e colaborações diversas.
<b>Cronograma</b>	Definido após a receção de todas as intenções de formação propostas por diversas entidades (Associações) que será adicionado ao quadro geral de formação já proposto pelos técnicos da FPA e outras áreas da Federação.
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de participantes nas ações</li> <li>• Avaliação qualitativa de cada ação</li> <li>• Avaliação a realizar pelos participantes, nomeadamente nos Cursos</li> <li>• Exercício das competências</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticamente concluído o Programa de Formação de 2019, pode concluir-se da elevada taxa de execução do mesmo (cerca de 90%).</li> <li>• Para 2020 pretende-se assumir um Programa de Formação muito intenso e do qual esperamos idêntico nível de realização.</li> <li>• Continuada em 2019, a revisão dos referenciais para todos os níveis da Formação de Juizes de Atletismo, ficará este processo concluído durante o ano de 2020.</li> <li>• Tendo-se realizado em 2019 o ENAJ (Encontro Nacional do Atletismo Juvenil) – em duas sessões (Norte e Lisboa) detetou-se a necessidade de o complementar como novo momento formativo em 2020, pelo que se avançará para um fórum, que pretende ser um espaço de intercâmbio de experiências de treinadores que exercem atividade no âmbito do treino de Jovens e ainda um espaço de debate de metodologias e modelos de treino nos chamados escalões de formação</li> </ul>

<b>Pilar</b>	Formação & Qualificação
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“Programa de Desenvolvimento de Atletas a Longo Prazo”</b>
<b>Sumário</b>	Definir as linhas gerais da formação de atletas a longo prazo, para cada atleta jovem que anualmente entra na carreira desportiva de atletismo.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir as etapas, objetivos, conteúdos e métodos para a formação de atletas a longo prazo.</li> <li>• Cimentar os conhecimentos dos treinadores que já abraçaram este modelo e chamar para esta metodologia novos treinadores, nomeadamente os que trabalham com atletas jovens, ou se apresentaram recentemente no seio da modalidade.</li> </ul>

<b>Direção do Projeto</b>	DTN +DTR
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA Outros
<b>Cronograma</b>	O cronograma é inerente e está muito interligado com o quadro geral da formação de recursos técnicos para o ano de 2020. Haverá dois momentos particularmente fortes de concentração de ações de formação, como sejam a denominada Zona Verde e os períodos adjacentes em quem não existe muita competição (2ª quinzena de março e abril) e ainda o período que antecede a época desportiva de 2020/2021, ou seja os meses de outubro e novembro de 2020.
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequação da documentação à prática, melhorando alguns aspetos desta</li> <li>• Acessibilidade dos conteúdos do documento</li> <li>• Pragmatismo dos conteúdos do documento</li> <li>• Monitorização do enquadramento realizado por muitos dos treinadores (por amostragem!)</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projeto a decorrer normalmente em cada setor. Cada um destes setores continuará a ter a preocupação de divulgação dos modelos de treino de setor junto dos treinadores com quem se inter-relaciona.</li> <li>• Em todos os estágios e concentrações técnicas de jovens é obrigatória a abordagem dos princípios inerentes ao Programa de Desenvolvimento de Atletas a Longo Prazo.</li> <li>• Está ainda nos horizontes da FPA a eventual possibilidade de edição de documentação esclarecedora e sugestiva para melhor adesão de mais treinadores a este modelo de referência de formação e desenvolvimento dos atletas.</li> </ul>

<b>Pilar</b>	Formação & Qualificação
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“Juiz de Clube &amp; Escola”</b>
<b>Sumário</b>	Proporcionar a clubes e escolas as competências – básicas – de ajuizamento de eventos informais de descoberta do atletismo pelas crianças e jovens não filiados.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar juizes com formação mínima adaptada às exigências, elementares, da iniciação e descoberta do atletismo (<b>Kid’s Athletics</b>)</li> <li>• Formar juizes escolares de atletismo com capacidade de ajuizamento das competições internas de atletismo na escola e ainda como juizes de suporte às competições das fases CLDE’s.</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA e Gabinete de Desporto Escolar.
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA – Programa de formação ME - Gabinete coordenador do Desporto Escolar
<b>Cronograma</b>	Ações a desenvolver entre os meses de outubro e novembro, para a área do ajuizamento escolar. Durante todos o ano para a formação de Juizes de clube.
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número e distribuição geográfica dos clubes e escolas envolvidas</li> <li>• Número de juizes formados</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contínua em fase de desenvolvimento a documentação de apoio a este projeto. Foram produzidos os documentos didáticos iniciais, faltando concluir o segundo nível</li> <li>• As atividades deverão ser realizadas maioritariamente pelos Centros de Formação &amp; Desenvolvimento Regional, que retomaram a sua atividade em pleno durante 2019.</li> <li>• É fundamental que sejam os Centros de Formação &amp; Desenvolvimento Regional a desenvolver as iniciativas deste projeto para que se possa verificar maior aproximação os Clubes e Escolas das respetivas regiões.</li> </ul>

A formação dos juízes de clube e escola decorrerá no âmbito da formação específica para o Projeto Atletismo Infantil/Kids Athletics e ainda para o enquadramento das competições internas a realizar em escolas.

A prioridade da Formação e Qualificação de Recursos Humanos, expressa no Plano de Atividades da FPA de 2020, traduz-se num bom número de ações destinadas a treinadores, que são os primeiros responsáveis pela orientação dos praticantes quer eles sejam crianças e jovens, quer sejam praticantes direcionados para o rendimento desportivo de médio e longo prazo. O investimento realiza-se em ações de formação inicial (poucas) e ainda em ações de formação contínua (muitas).

Outro segmento de formação é a que se realizará em parceria com a Direção Geral de Educação – Desporto Escolar, tanto na área do ajuizamento como na área da formação de professores. Se são os professores de educação física, aqueles que enquadram a população jovem portuguesa na escola, é fundamental que se invista na sua formação. Por outro lado, este investimento pode representar motivação e incentivo extras para que cada vez mais professores desejem ser igualmente treinadores de clubes.

A formação de juízes de atletismo a realizar em 2020, deverá acontecer ser incrementada com novos índices de qualidade e deve ser realizada debaixo das indicações dos referenciais de formação e metodologia organizativa, essenciais para a evolução desta importante classe de agentes do atletismo.

No que respeita aos modelos de trabalho e atividade infantojuvenil, pretende-se continuar a alargar a realização de formações relacionadas com os kits de atletismo e as propostas de trabalho no âmbito do KidsAthletics e sua evolução.



## Pilar 5 – Participação & Generalização

O aumento do número de praticantes tem vindo a acontecer, mas de forma lenta. Este pilar da nossa atividade visa criar condições para a generalização da prática do atletismo e chamar para o seio da modalidade mais praticantes informais.

<b>Pilar</b>	Participação & Generalização
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“Programa Nacional de Marcha &amp; Corrida”</b>
<b>Sumário</b>	Generalização da prática da marcha e da corrida
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar o número de participantes no programa</li> <li>• Aumentar o número de centros no país</li> <li>• Aumentar o número de autarquias envolvidas no programa</li> <li>• Disseminar a Presença da FPA pelo Território Nacional</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA – IPDJ (Desporto para Todos)
<b>Cronograma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa em execução</li> </ul>
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de participantes inscritos nos centros</li> <li>• Número de centros em atividade</li> <li>• Número de autarquias envolvidas</li> <li>• Número de eventos organizados</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O projeto continua em franca fase de desenvolvimento, estando a sua operacionalização a ir de encontro às expectativas criadas com a sua implementação, sendo cada vez mais os Centros em Funcionamento e maior o número de participantes nas atividades dos mesmos e nas atividades nacionais realizadas.</li> </ul>

<b>Pilar</b>	Participação & Generalização
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“+ Atletismo”</b>
<b>Sumário</b>	Generalização da prática do Atletismo Adaptado
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar o número de praticantes;</li> <li>• Aumentar o número de clubes e instituições com vertente Atletismo Adaptado;</li> <li>• Apetrechar vários locais, com equipamento específico (cadeiras de rodas e outro material adaptado) para a prática de atletismo;</li> <li>• Aumentar o número de autarquias envolvidas no programa;</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA – IPDJ (Desporto para Todos)
<b>Cronograma</b>	Será definido no início do programa
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de praticantes filiados</li> <li>• Número de atividade desenvolvidas</li> <li>• Número de clubes e instituições envolvidas</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em desenvolvimento, com uma adesão muito positiva e com constante crescente de pessoas com deficiência;</li> <li>• Para além do “atletismo IPC” estão a verificar-se adesões noutras áreas lideradas por outras instituições;</li> <li>• Integração total do atletismo adaptado nas Associações de Atletismo regionais;</li> </ul>

<b>Designação do Projeto</b>	<b>Cartão Runner” (CR)</b>
<b>Sumário</b>	Filiação de novos agentes na modalidade
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o CR</li> <li>• Filial novos agentes</li> <li>• Promover receita para a estrutura federada</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA
<b>Fonte de Financiamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proveitos gerados pelo produto</li> </ul>
<b>Forma de Avaliação</b>	Número de novos agentes
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em reformulação do produto “Cartão Runner” em articulação com o Portal da FPA</li> </ul>

<b>Pilar</b>	Participação & Generalização
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“Portal Colaborativo” / Plataforma Digital Running</b>
<b>Sumário</b>	Criar e potenciar a rede de relacionamento entre a família do Atletismo, assente na confiança, integridade e partilha do conhecimento
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar uma plataforma de comunicação, serviços e informação, acrescentando valor a todos os potenciais utilizadores.</li> <li>• Aperfeiçoar a regulamentação como forma de promoção de qualidade dos eventos</li> <li>• Criar uma base de dados com todos os resultados das provas</li> <li>• Criar um espaço com elevado potencial de Marketing e publicidade</li> <li>• melhorar a imagem da modalidade junto ao público em geral</li> <li>• disponibilizar rankings regionais e nacionais</li> <li>• Promover a filiação de corredores informais</li> <li>• Promover receita para a estrutura federada</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA Parceiros privados
<b>Cronograma</b>	Será definido no início do Projeto
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qualidade do portal e dos serviços disponibilizados</li> <li>• Número de registos e de consultas</li> <li>• Montante de Proveitos gerados</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em fase final de implementação</li> <li>• Prevista a sua disponibilização on-line no início de 2020</li> </ul>

<b>Pilar</b>	Participação & Generalização
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“Trail Running”</b>
<b>Sumário</b>	Promoção da variante Trail Running
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar a filiação de atletas praticantes de Trail Running</li> <li>• Incluir eventos de Trail Running nos calendários associativos</li> <li>• Envolver plenamente a ATRP e as associações na homologação e integração dos eventos de Trail Running no atletismo português</li> <li>• Incluir a competência organizativa e deajuizamento na FPA e nas associações</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA ATRP
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA
<b>Cronograma</b>	Em fase de implementação
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de filiados</li> <li>• Número de eventos realizados sob a “jurisdição” associativa</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algumas Associações de Atletismo têm calendarizadas competições, tais como Campeonatos Distritais de Trail Running.</li> <li>• Algumas Associações já se envolvem anualmente em mais de uma atividade desta área.</li> <li>• Inda não se verifica em todas as Associações, sendo necessário continuar o trabalho desenvolvido.</li> </ul>

<b>Pilar</b>	Participação & Generalização
<b>Designação do Projeto</b>	<b>“Atletismo na Escola”</b> <b>Projeto Megs e Corta-Mato Escolar</b> <b>Associações 600/Triângulo estratégico: 1 Escola – 1 Clube – 1 Pista</b>
<b>Sumário</b>	Descoberta do atletismo no meio escolar e potenciação das vantagens da existência de Clubes e Escolas nas proximidades de pistas de atletismo
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar o número de jovens alunos que participam nos eventos de atletismo, em ambiente escolar</li> <li>• Aumentar o número de professores envolvidos e comprometidos com o atletismo</li> <li>• Contribuir para o aumento do número de grupos-equipa de atletismo em mais escolas</li> <li>• Melhorar a qualidade do ensino e do treino do atletismo nas escolas</li> <li>• Encaminhar para o atletismo federado os alunos que mais competências demonstram para a prática da modalidade</li> <li>• Estimular uma forma das Associações com menos atletas, chegaram a um patamar mais elevado de praticantes</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA – Direção Técnica Nacional Associações de Atletismo – Diretores Técnicos Regionais. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar (Colaboração e participação)
<b>Fonte de Financiamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ministério da Educação</li> <li>• FPA</li> <li>• Associações</li> <li>• Clubes</li> <li>• Autarquias</li> </ul>
<b>Cronograma</b>	As competições escolares de 2020 foram agendadas pelo Gabinete Coordenador do Desporto Escolar e em reunião de 6 de novembro de 2020, foram debatidos entre a FPA e o DE, aspetos da organização de cada uma das competições e debatidos outros aspetos relevantes da cooperação entre as duas entidades. Decorrente dessa reunião foi facultada uma relação das datas de todos os Corta-Matos da fase CLDE’s e de todas finais CDLE’s do Mega Sprinter, relação que a FPA distribuiu pelas Associações de Atletismo.

<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de grupos equipa de Atletismo</li> <li>• Número de jovens participantes nos eventos competitivos de atletismo escolar e comparação com estatística de anos anteriores</li> <li>• Qualidade dos resultados obtidos</li> <li>• Quantidade de locais onde avançou a dinamização de um Clube e Escola, com a atividade localizada numa pista próxima da escola.</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuação da cooperação com o Desporto Escolar, tendo-se realizado uma reunião de planificação das atividades do ano de 2020 e debatidos aspetos importantes das mesmas.</li> <li>• Na proximidade das competições irão ser realizadas novas reuniões de operacionalização e coordenação de cada uma das competições.</li> <li>• As Associações de Atletismo deverão continuar e mesmo intensificar, as parcerias distritais com as respetivas Coordenações Locais do Desporto Escolar.</li> <li>• A iniciativa de promoção do “Triângulo Estratégico” não tem avançado com a celeridade pretendida, embora os alvos estejam identificados. Continua por encontrar a estratégia ideal e o momento adequado para a implementação com elevadas garantias de sucesso. A FPA tem, no entanto, já garantido o kit de material de treino a colocar nos locais onde se consiga avançar em 2020.</li> </ul>

## Comunicação e Marketing

### Comunicação

<b>Pilar</b>	Transversal aos Pilares definidos
<b>Designação do Projeto</b>	<b>Comunicação</b>
<b>Sumário</b>	Manter ativos os canais de comunicação da Federação Portuguesa de Atletismo com os diversos agentes desportivos, com a comunicação social e com o grande público, aumentando o caudal de comunicação produzido pela FPA, disponibilizando conteúdos exclusivos com base em storytelling.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter o público informado sobre as atividades da FPA e sobre a participação das seleções nacionais em eventos internacionais</li> <li>• Manter as notícias na página Web e o fluxo informativo para os órgãos de Comunicação Social.</li> <li>• Manter uma presença eficiente nas Redes Sociais</li> <li>• Manter canais de comunicação permanentes com os Media e com jornalistas</li> <li>• Iniciar o envio de newsletters regulares</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA Parceiros Privados
<b>Cronograma</b>	Definido no início do ano
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de conteúdos publicados nos diversos canais de comunicação da FPA</li> <li>• Número de newsletters enviadas</li> <li>• Número de notícias publicadas nos Media Nacionais e Regionais</li> <li>• Número de seguidores nas redes sociais</li> <li>• Alcance das publicações nas redes sociais</li> <li>• Audiências das produções Live Streaming</li> <li>• Audiências televisivas</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	Projeto a desenvolver-se de acordo com as necessidades da Federação e de acordo com as perspetivas de resposta às preocupações de comunicação do dia-a-dia.

### Comunicação

<b>Pilar</b>	Transversal aos Pilares definidos
<b>Designação do Projeto</b>	<b>Comunicação – 100 anos da FPA</b>
<b>Sumário</b>	Em 2021 a FPA comemora 100 anos de existência. Deverá marcar-se indelevelmente essa marca histórica, em publicações, que podem ser em fascículos sobre a história da modalidade (e complementada com um livro digital)
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar o público sobre a grandeza da modalidade, mostrando como se treina, quais os melhores e a evolução registada ao longo de um século, em fascículos (com obra final pronta para encadernação)</li> <li>• Lembrar o passado como forma de projetar o futuro</li> <li>• Manter uma presença no portal da FPA</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA Parceiros Privados
<b>Cronograma</b>	Definido no início do ano
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de pedidos da coleção</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	Projeto a desenvolver-se de acordo com as prioridades da Federação Necessidade de nomear uma comissão de elaboração do projeto

### Comunicação

<b>Pilar</b>	Transversal aos Pilares definidos
<b>Designação do Projeto</b>	<b>Comunicação – 100 anos da FPA</b>
<b>Sumário</b>	Para salientar os 100 anos de existência da FPA é importante significar essa data, em 2021, com uma “herança” física de atletas, feitos e factos, em momentos de exposições temporárias a colocar nos locais de realização das provas mais importantes
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar o público sobre a grandeza da modalidade, mostrando numa coleção de artigos, fotos, dorsais, equipamentos, ou outras objetos de significativa importância para a história</li> <li>• Perpetuar o passado recordando feitos e campeões</li> <li>• Manter uma presença no portal da FPA</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA Parceiros Privados
<b>Cronograma</b>	Definido no início do ano
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de visitas da exposição</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	Projeto a desenvolver-se de acordo com as prioridades da Federação Necessidade de nomear uma comissão de elaboração do projeto



<b>Pilar</b>	Transversal aos Pilares definidos
<b>Designação do Projeto</b>	<b>Marketing</b>
<b>Sumário</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento da notoriedade da marca FPA</li> <li>• Aumento das Fontes de Financiamento</li> <li>• Definição da estratégia a aplicar nos vários pilares de desenvolvimento</li> <li>• Análise constante do mercado através de Benchmarking.</li> <li>• Promoção de ações de formação sobre Marketing para Associações Regionais.</li> <li>• Definição de modelos tipo de venda e implementação dos eventos</li> </ul>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentar o número de praticantes e clube filiados</li> <li>• Aumentar o número da assistência em eventos da FPA</li> <li>• Melhorar o “user experience” no processo de contacto dos praticantes e outros agentes com a FPA</li> <li>• Estabelecer parcerias com entidades públicas e privadas</li> <li>• Estabelecer canais de comunicação e apoio ao desenvolvimento de projetos de Associações Regionais.</li> </ul>
<b>Direção do Projeto</b>	FPA
<b>Fonte de Financiamento</b>	FPA Parceiros Privados
<b>Cronograma</b>	Definido no início do ano
<b>Forma de Avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de praticantes filiados</li> <li>• Número de clubes com praticantes filiados</li> <li>• Volume financeiro proveniente de privados</li> <li>• Número de contactos estabelecidos com potenciais parceiros</li> <li>• Número de espetadores nos eventos FPA</li> <li>• Nível de satisfação dos praticantes e espetadores nos eventos FPA</li> </ul>
<b>Estado atual do projeto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projeto a desenvolver-se de acordo com as necessidades da Federação e de acordo com as perspetivas de resposta às preocupações de comunicação do dia-a-dia.</li> </ul>

#### **Pontos Fortes:**

- Historial e Notoriedade da “marca” atletismo
- Modalidade acessível, transversal, e “natural” – saltar, correr, lançar, marchar
- Taxa de retorno (investimento x resultados) bastante elevada
- Abrangência Territorial

#### **Pontos Fracos:**

- Número de filiados reduzido, principalmente nos escalões mais jovens
- Eventos/quadro competitivo antiquados
- Exposição mediática reduzida
- Nível de qualificação dos agentes da modalidade insuficiente.

#### **Ameaças:**

- Situação económica nacional e internacional
- Domínio do Futebol como modalidade de eleição
- Investimento público variável
- Proliferação generalizada de competições de atletismo “não oficiais”
- Aumento generalizado dos níveis de sedentarismo e obesidade entre os mais jovens (e não só).

#### **Oportunidades:**

- Presença nos Jogos Olímpicos Tokyo2020
- Novas plataformas de comunicação e exposição (Redes sociais, Apps)
- Aumento do número de praticantes “informais” de atletismo
- Maior preocupação das organizações (públicas e privadas) nas áreas de responsabilidade social

Novas competências dos órgãos municipais (DL nº21/2019) (art.11º - Educação)

De acordo com este sumário e análise da realidade da modalidade o nosso esforço de desenvolvimento deve focar-se nas seguintes intenções, consubstanciadas em projetos a desenvolver:

- “Utilizar” as nossas glórias olímpicas como embaixadores da modalidade em projetos-bandeira.
- Relançar a modalidade como um “mundo de desafios e de recordes”, princípio fundador do atletismo.
- Cooperar com o Gabinete Coordenador do Desporto Escolar em ordem a criar as bases organizativas, funcionais e metodológicas que alicercem o desporto escolar como o maior e mais eficiente “centro de formação desportiva juvenil” do país.
- Entrar, com os nossos melhores e mais atraentes conteúdos no universo, ainda inexplorado, do ensino básico – Escolas, Autarquias, AEC’s, etc.
- Reformular, globalmente, o quadro competitivo da modalidade.
- Reforçar a oferta da nossa modalidade no seio das populações menos favorecidas socialmente, habitualmente excluídas da prática de outras modalidades menos acessíveis.
- Aproveitar mais as infraestruturas existentes.
- Apostar na qualificação – da base ao topo.
- Balizar as etapas de formação e desenvolvimento dos atletas mais jovens, da base até ao alto rendimento.
- Interligar as famílias da modalidade, potenciando os objetivos transversais

Infantojuvenil – Rendimento – Running – Veteranos

# Orçamento

# ORÇAMENTO 2020

## Rendimentos

RUBRICA	2019 (Orçamento)	2020 (Orçamento)	Notas
<b>TOTAL RENDIMENTOS</b>	<b>6 823 447</b>	<b>5 927 662</b>	
<b>IPDJ (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>5 258 051</b>	<b>4 474 709</b>	
OG (Organização e Gestão):	424 672	414 431	
DAD, dos quais:	1 690 049	1 811 931	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>1 445 049</i>	<i>1 484 931</i>	Nota 1
<i>Proveitos Associativos (Inscrições e Filiações)</i>	<i>240 000</i>	<i>252 000</i>	Notas 2 e 9
SNAR, dos quais:	1 441 211	1 501 862	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>1 401 211</i>	<i>1 461 862</i>	Nota 1
<i>Outros rendimentos</i>	<i>40 000</i>	<i>40 000</i>	
Eventos Internacionais	1 389 094	348 485	Nota 1
Formação, dos quais:	104 625	110 500	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>65 000</i>	<i>70 000</i>	Nota 1
<i>Outros rendimentos</i>	<i>39 625</i>	<i>40 500</i>	
PNDpT, dos quais:	208 400	287 500	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>136 400</i>	<i>214 000</i>	Nota 1
<i>Outros rendimentos</i>	<i>72 000</i>	<i>73 500</i>	
<b>COP (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>827 867</b>	<b>630 600</b>	Nota 3
PREPOL, dos quais:	797 867	550 600	
<i>Apoio à Preparação</i>	<i>722 867</i>	<i>550 600</i>	
<i>Apoio Complementar</i>	<i>75 000</i>	-	
Esperanças Olímpicas	30 000	80 000	
<b>CPP (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>276 125</b>	<b>288 900</b>	Nota 4
PREPAL, dos quais:	255 850	200 000	
<i>Apoio à Preparação</i>	<i>255 850</i>	<i>200 000</i>	
Apoio Complementar	10 000	25 000	
Surdolímpico	7 875	60 000	
Esperanças Paralímpicas	2 400	3 900	
<b>FEDERAÇÕES, ASSOCIAÇÕES INTERNACIONAIS</b>	<b>13 900</b>	<b>10 000</b>	
<b>OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS:</b>	<b>337 000</b>	<b>345 000</b>	Nota 5
<i>Patrocínios</i>	<i>225 000</i>	<i>230 000</i>	
<i>Cartão/Portal Runner</i>	<i>65 000</i>	<i>65 000</i>	
<i>Outros</i>	<i>18 000</i>	<i>38 000</i>	
<b>IMPUTAÇÃO SUBSÍDIOS PARA INVESTIMENTOS</b>	<b>110 505</b>	<b>178 453</b>	

## Gastos

RUBRICA	2019 (Orçamento)	2020 (Orçamento)	Notas
<b>TOTAL GASTOS</b>	<b>6 806 731</b>	<b>5 920 865</b>	
<b>IPDJ (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>5 268 506</b>	<b>4 496 020</b>	
OG (Organização e Gestão), dos quais:	<b>423 216</b>	<b>427 331</b>	
<i>Despesas com pessoal</i>	<i>321 917</i>	<i>315 842</i>	
<i>Fornecimentos e serviços de terceiros</i>	<i>105 099</i>	<i>111 489</i>	
DAD, dos quais:	<b>1 701 960</b>	<b>1 820 342</b>	
<i>Associações (duodécimos + outros apoios)</i>	<i>905 000</i>	<i>910 000</i>	Nota 6
<i>Rec. Humanos - Desenvolvimento da Atividade Desportiva</i>	<i>388 431</i>	<i>392 808</i>	Nota 7
<i>Quadro Competitivo Nacional</i>	<i>196 694</i>	<i>250 000</i>	Nota 8
<i>Outras despesas com associados</i>	<i>17 820</i>	<i>17 820</i>	
<i>Apoio Desporto para Pessoas com Deficiência</i>	<i>20 000</i>	<i>20 000</i>	Nota 7
<i>Atletismo juvenil</i>	<i>11 000</i>	<i>12 000</i>	
<i>Cooperação internacional</i>	<i>5 500</i>	<i>5 500</i>	
<i>Out. despesas e aquisições equipam. e mat.de apoio ao Projeto DAD</i>	<i>149 265</i>	<i>206 765</i>	Nota 9
<i>Outros</i>	<i>8 250</i>	<i>5 450</i>	
SNAR, dos quais:	<b>1 441 210</b>	<b>1 501 862</b>	
<i>Competições internacionais</i>	<i>313 795</i>	<i>340 500</i>	
<i>CAR Jamor - Residentes</i>	<i>61 600</i>	<i>61 600</i>	Nota 10
<i>Centro de Formação e Desenvolvimento Regional</i>	<i>35 000</i>	<i>35 000</i>	
<i>Enquadramento Humano - SNAR</i>	<i>250 236</i>	<i>301 867</i>	Nota 11
<i>Estágios e concentrações de setor</i>	<i>219 822</i>	<i>226 645</i>	Nota 12
<i>Programa captação de talentos</i>	<i>97 289</i>	<i>89 500</i>	Nota 13
<i>Bolsas a atletas e treinadores</i>	<i>161 000</i>	<i>183 000</i>	Nota 14
<i>Atletas com deficiência - Comp. Internacionais</i>	<i>212 469</i>	<i>173 750</i>	Nota 15
<i>Aquisição de material e equipamentos de apoio ao ARSN</i>	<i>90 000</i>	<i>90 000</i>	
<i>Outros</i>	-	-	
Eventos Internacionais	<b>1 389 094</b>	<b>348 485</b>	
Formação	<b>104 625</b>	<b>110 500</b>	
Programa Nacional Desporto para Todos	<b>208 400</b>	<b>287 500</b>	
<b>COP (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>827 867</b>	<b>630 600</b>	Nota 3
PREPOL, dos quais:	<b>797 867</b>	<b>550 600</b>	
<i>Encargos associados a praticantes</i>	<i>677 742</i>	<i>517 225</i>	
<i>Outros</i>	<i>45 125</i>	<i>33 375</i>	
<i>Apoio Complementar, dos quais:</i>	<i>75 000</i>	-	
<i>Enquadramento técnico</i>	<i>75 000</i>	-	
<i>Apetrechamento</i>	-	-	
Esperanças Olímpicas	<b>30 000</b>	<b>80 000</b>	
<b>CPP (CONTRATOS-PROGRAMA):</b>	<b>276 125</b>	<b>288 900</b>	Nota 4
PREPAL, dos quais:	<b>255 850</b>	<b>200 000</b>	
<i>Encargos associados a praticantes</i>	<i>236 661</i>	<i>185 000</i>	
<i>Outros</i>	<i>19 189</i>	<i>15 000</i>	
Apoio Complementar	<b>10 000</b>	<b>25 000</b>	
Surdolímpico	<b>7 875</b>	<b>60 000</b>	
Esperanças Olímpicas	<b>2 400</b>	<b>3 900</b>	
<b>FEDERAÇÕES, ASSOCIAÇÕES INTERNACIONAIS</b>	<b>13 900</b>	<b>10 000</b>	
<b>OUTROS GASTOS:</b>	<b>297 550</b>	<b>307 500</b>	Nota 5
<i>Equipamento desportivo para seleções</i>	<i>46 000</i>	<i>46 000</i>	
<i>Promoção e divulgação</i>	<i>76 000</i>	<i>80 000</i>	
<i>Cartão/Portal Runner</i>	<i>62 000</i>	<i>50 000</i>	
<i>Outros</i>	<i>113 550</i>	<i>131 500</i>	
<b>AMORTIZAÇÕES E REINTEGRAÇÕES</b>	<b>122 783</b>	<b>187 845</b>	
<b>Resultado líquido (previsional)</b>	<b>16 717</b>	<b>6 797</b>	



## Notas explicativas do Orçamento

Para permitir uma fácil compreensão das rubricas do orçamento 2020, juntam-se abaixo as seguintes notas:

### Nota 1 – Evolução dos subsídios do IPDJ

#### Nota 1 - Evolução dos subsídios IPDJ

Contrato-Programa	2018 (Contratualizado)	2019 (Orçamento)	2019 (Contratualizado)	2020 (Orçamento)
DAD - Desenvolvimento da Atividade Desportiva:				
Projeto desenvolvimento das atividades desportivas	1 077 611	1 098 044	1 103 079	1 130 985
Organização e gestão da Federação	380 000	424 672	380 000	414 431
Recursos Humanos - D.A.D.	286 921	347 005	286 921	353 946 a)
	<b>1 744 532</b>	<b>1 869 721</b>	<b>1 770 000</b>	<b>1 899 362</b>
SNAR - Seleções Nacionais e Alto Rendimento				
Seleções Nacionais e Alto Rendimento	824 850	1 150 975	863 120	1 191 923
Enquadramento Humano - SNAR	210 000	250 236	210 000	269 939 a)
	<b>1 034 850</b>	<b>1 401 211</b>	<b>1 073 120</b>	<b>1 461 862</b>
<b>Subtotal programas regulares (I)</b>	<b>2 779 382</b>	<b>3 270 932</b>	<b>2 843 120</b>	<b>3 361 224</b>
	<b>Variação face a 2019</b>		<b>63 738</b>	<b>90 293</b>
			<b>2,2%</b>	<b>2,7%</b>
Formação	62 000	65 000	70 000	70 000
PNdPT - Programa Nacional Desporto para Todos	135 000	136 400	214 000	214 000 c)
Eventos internacionais	133 899	495 124	310 000	115 000 b)
<b>Subtotal programas específicos (II)</b>	<b>330 899</b>	<b>696 524</b>	<b>594 000</b>	<b>399 000</b>
<b>TOTAL IPDJ (I + II)</b>	<b>3 110 281</b>	<b>3 967 456</b>	<b>3 437 120</b>	<b>3 760 224</b>
		<b>Variação face a 2019</b>	<b>326 839</b>	<b>-207 231</b>
			<b>9,5%</b>	<b>-5,5%</b>

- (a) Os técnicos são alocados aos projetos em que prestam apoio, ou seja, Desenvolvimento da Atividade Desportiva (DAD) e Seleções Nacionais e Alto Rendimento (SNAR).
- (b) Realização da Taça da Europa de Lançamentos, Campeonato da Europa de Montanha, Campeonato da Europa de Pista Coberta - Masters e Meeting Internacional de Santo António. As organizações serão financiadas através de dotações financeiras provenientes do IPDJ, Associação Europeia, Federações Europeias, Municípios onde se realizam os eventos e outros patrocinadores.
- (c) Até à data da elaboração da presente peça, só foi contratualizado o contrato-programa +Atletismo.

### Nota 2 – Proveitos Associativos

Esta rubrica inclui os proveitos provenientes de taxas de filiação (que incluem seguro desportivo obrigatório), taxas de inscrição em provas do Quadro Competitivo Nacional (QCN) e provas abertas. É expectável um aumento desta rubrica - nos rendimentos e gastos - em função do aumento do número de agentes aderentes ao seguro desportivo contratualizado pela FPA.

### Nota 3 – Contratos-programa COP

#### Nota 3 - Evolução Contratos-programa COP

	2018 (Contratualizado)	2019 (Orçamento)	2019 (Contratualizado)	2020 (Orçamento)
Contrato-Programa				
PREPOL - Preparação Olímpica	617 667	797 867	738 833	550 600
Esperanças Olímpicas	30 000	30 000	80 000	80 000
<b>TOTAL COP</b>	<b>647 667</b>	<b>827 867</b>	<b>818 833</b>	<b>630 600</b>
		Varição face a 2019	171 166 20,9%	-197 267 -31,3%

Apoio à Preparação dos atletas integrados na Preparação Olímpica. O ano Olímpico caracteriza-se tradicionalmente por uma redução do número de atletas integrados na PREPOL, e que se refletirá na redução das dotações financeiras para Apoio à Preparação.

### Nota 4 – Contratos-programa CPP

#### Nota 4 - Evolução Contratos-programa CPP

	2018 (Contratualizado)	2019 (Orçamento)	2019 (Contratualizado)	2020 (Orçamento)
Contrato-Programa				
PREPAL - Preparação Paralímpica	281 750	255 850	283 688	200 000
Apoio Complementar	0	10 000	25 000	25 000
Surdolímpico	8 863	7 875	45 000	60 000
Esperanças Paralímpicas	8 400	2 400	3 900	3 900
<b>TOTAL COP</b>	<b>299 013</b>	<b>276 125</b>	<b>357 588</b>	<b>288 900</b>
		Varição face a 2019	58 574 16,4%	12 775 4,4%

Esta rubrica inclui os apoios financeiros a contratualizar com o Comité Paralímpico de Portugal para apoio a preparação dos atletas integrados no Projeto Atletismo Adaptado. Desde 2018 que se verifica a equiparação gradual dos apoios concedidos aos atletas dos Projetos Paralímpicos e Surdolímpicos. A expectável redução do número de atletas integrados no projeto Paralímpico, conjugado com o aumento do montante individual para apoio à preparação dos atletas integrados na PREPAL, reflete-se numa redução do montante disponível para a preparação e competição dos atletas integrados nos Projetos Paralímpico e Surdolímpico.

### Nota 5 – Outros Rendimentos e Outros Gastos

Receitas provenientes de patrocínios, em resultado de acordos celebrados para garantir transmissões televisivas de provas do quadro competitivo nacional e a implementação de novos projetos. A reformulação do produto Cartão Runner e a criação do Portal Runner aportará um incremento significativo nas receitas privadas.

### Nota 6 – Associações (duodécimos e outros apoios)

Esta rubrica inclui o apoio financeiro destinado aos duodécimos e uma verba extraordinária para apoio a projetos inovadores na modalidade que visem o aumento de atletas federados e a fidelização de atletas. Prevê ainda um apoio extraordinário para aquisição de equipamentos de apoio ao desenvolvimento da atividade desportiva de âmbito regional, nomeadamente sistemas de cronometragem eletrónica.

### Nota 7 – Recursos Humanos - Desenvolvimento da Atividade Desportiva (DAD)

Gastos com o enquadramento técnico de apoio ao Desenvolvimento da Atividade Desportiva, gastos com pessoal e colaboradores ligados à organização de eventos, nomeadamente, QCN, desporto adaptado e promoção do Atletismo que estão afetos aos DAD. Verifica-se uma realocação de recursos e consequente redução do nível de gastos com os técnicos enquadrados no projeto.

#### Nota 8 – Quadro Competitivo Nacional

A melhoria da qualidade da organização das competições, implica o aumento dos custos com o quadro competitivo nacional. A viabilidade do aumento no investimento do QCN está dependente do financiamento extraordinário angariado.

#### Nota 9 – Outras despesas e aquisições de equipamentos e material de apoio ao Projeto DAD

Custos com seguro desportivo e material de apoio ao projeto de desenvolvimento da atividade desportiva. O aumento de gastos está alinhado com o aumento de rendimentos referidos na Nota 2.

#### Nota 10 – CAR Jamor (Residentes)

Encargos com os atletas residentes no CAR Jamor.

#### Nota 11 – Enquadramento Humano – SNAR

Gastos previstos com o enquadramento técnico de apoio ao SNAR. O aumento dos gastos está relacionado com a reestruturação do enquadramento técnico de apoio aos atletas de alto rendimento a nível regional e nacional.

#### Nota 12 – Estágios e concentrações de setor

Manutenção dos gastos decorrentes de apoios aos atletas de Alto Rendimento e Seleções Nacionais em função da preparação para as principais competições de seleção nacional.

#### Nota 13 – Programa de captação de talentos

nos custos inerentes à atividade de deteção e desenvolvimento de talentos e a retoma de competições da campanha “Viva o Atletismo”, verifica-se um ligeiro decréscimo de encargos com o Programa Captação de Talentos resultante do apoio de autarquias.

#### Nota 14 – Bolsas a atletas e treinadores

Gastos com apoio à preparação de atletas e treinadores. Verifica-se um aumento resultante do incremento da preparação e competição com vista a participação nos Jogos Olímpicos.

#### Nota 15 - Atletas com deficiência - Competições Internacionais

No ano de realização de Jogos Paralímpicos, verifica-se uma redução do número de competições do Atletismo Adaptado, resultando numa redução dos gastos nas competições internacionais.

Linda-a-Velha, 29 de novembro 2019  
A Direção da Federação Portuguesa de Atletismo

# ANEXOS

## Centros de Formação e Desenvolvimento Regional

Os Centros de Formação e Desenvolvimento Regional (CF&DR), entidades muito importantes para o desenvolvimento do atletismo regional português, foram pensados e planificados para regionalmente darem resposta a questões específicas do desenvolvimento.

Após alguns anos de adormecimento em consequência da crise económica de há meia dúzia de anos atrás, foram reativados em 2017/2018, embora realizando poucas iniciativas. Em 2019 já tiveram um papal mais ativo e efetivo e foi possível realizar um aceitável número de atividades que abrangeram quase duas centenas de atletas dos escalões de Iniciados a Júniores de primeiro ano.

Em 2020 pretende-se aumentar esta dinâmica e consolidar o trabalho de 2019, realizando sempre que necessário, alguns ajustamentos que tornem possível realizar mais atividades e que melhorem eventualmente o enquadramento técnico das mesmas.

A forma de organização dos Centros de Formação & Desenvolvimento Regional, manter-se-á nos mesmos moldes do ano anterior, devendo, no entanto, ser eventualmente realizada alguma rotatividade na liderança. Por outro lado, os Centros apetrechados com material já distribuído (células fotoelétricas, cronojump e kit de material) deverão realizar outras ações no âmbito da procura de talentos e deverão disponibilizar estes apetrechos às Associações e clubes para que possam também realizar atividades de promoção.

Os Centros de Formação & Desenvolvimento Regional manterão a composição anterior, a saber:

***Centro Formação 1 (Norte)***

Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo e Vila Real.

***Centro Formação 2 (Beiras Norte)***

Aveiro, Castelo Branco, Guarda e Viseu.

***Centro Formação 3 (Centro)***

Coimbra, Leiria, Portalegre e Santarém.

***Centro Formação 4 (Lisboa e Sul)***

Lisboa, Setúbal, Évora, Beja e Algarve.

***Centro Formação 5 (Região Autónoma dos Açores)***

S. Miguel, Faial e Terceira.

***Centro Formação 6 (Região Autónoma da Madeira)***

Para que os CF&DR prossigam a sua ação e consigam ter êxito nas iniciativas a desenvolver em 2020, identificam-se as responsabilidades de cada um dos parceiros, praticamente inalteradas em relação ao anterior, mas ligeiramente ajustadas para que as sinergias que se criam possam ser mais fortes.

### Responsabilidades da FPA

1. Coordena a atividade e intervenção dos CF&DR.
2. Define, em conjunto com as Associações, o local e a data da realização de cada ação de carácter regional.
3. Identifica, juntamente com as Associações, os atletas participantes em cada ação regional.
4. Define, em conjunto com as Associações, os conteúdos de cada ação.
5. Define e convida a equipa de enquadramento para cada concentração ou ação de formação.
6. Articula com a Associação de Atletismo respetiva, questões da organização.
7. Elabora os Relatórios necessários para as Associações e treinadores dos atletas.
8. Patrocina até 4 ações / concentrações por ano para cada CF (encargos com refeições e encargos com enquadramento).

## Responsabilidades e Intervenção da Associação de Atletismo do local da Ação

1. Garante a cedência da Pista de Atletismo e/ou outras instalações necessárias.
2. Cede materiais de treino necessários.
3. Colabora na procura de um local para a realização do almoço, quando a ação envolver também almoço.

## Responsabilidades e Intervenção de cada uma das Associações

1. Partilha, com a coordenação dos Centros, a decisão das datas, locais e conteúdos das ações.
2. Convoca os atletas indicados pela Coordenação dos Centros.
3. Propõe outros atletas que eventualmente justifiquem a participação na ação.
4. Convida os treinadores da sua região, que entenda deverem participar na ação.
5. Desenvolve esforços para os atletas convocados participarem.
6. Se possível, garante condições de deslocação aos participantes.
7. Desenvolve outras ações para além das realizadas no âmbito do CF, embora com a colaboração técnica da FPA e das restantes Associações do CF.
8. Utiliza com critérios os meios que o Centro lhe cede para a realização de atividades.

## Responsabilidades dos clubes da área do Centro

1. Recebem a indicação dos seus atletas convidados para participarem nas ações.
2. Informam os atletas do convite.
3. Organizam a participação dos atletas na atividade.
4. Garantem a participação dos atletas.
5. Deslocam e acompanham os atletas.
6. Realizam ações de promoção com o apoio técnico do CF&DR.

As concentrações técnicas a realizar pelos CF&DR manterão o mesmo formato e características de 2019, que se revelou como o melhor para o sucesso destas ações:

- Destinadas a atletas Juvenis e Iniciados de 2º ano
- Eventualmente poderão ter alguns Iniciados de 1º ano e juniores de 1º ano.
- Cada concentração terá duas sessões de trabalho (no terreno):
  - Das 10h30 às 12h15
  - Das 16h30 às 18h00
- Uma sessão de Vídeos / Tertúlia / Mesa Redonda com atletas e treinadores sobre a área desenvolvida na concentração, entre as 14h30 e as 16h00
- Almoço entre as 12h45 e as 14h00
- Máximo de duas áreas por concentração
- Nas áreas mais técnicas ter o máximo de 15 atletas e respetivos treinadores em cada uma.

Associações coordenadoras

2019	2020
Viana do Castelo	Vila Real
Aveiro	Castelo Branco
Leiria	a indicar
Algarve	Algarve
Madeira	Madeira
São Miguel	São Miguel

## PROPOSTA DE CALENDÁRIO BASE DE ATIVIDADES DOS CENTROS FORMAÇÃO (datas e conteúdos a decidir pelas Associações)

DATA	IDENTIFICAÇÃO
A definir	Atividade especial para as Associações de Bragança e Vila Real – Sessão 1
A definir	Atividade especial para as Associações de Bragança e Vila Real – Sessão 2
A definir	Atividade especial para as Associações de Bragança e Vila Real – Sessão 3
A definir	Atividade especial para as Associações de Bragança e Vila Real – Sessão 4
A definir	Concentração Técnica Centro Formação da Madeira – Sessão 1
A definir	Concentração Técnica Centro Formação da Madeira – Sessão 2
A definir	Concentração Técnica Centro Formação da Madeira – Sessão 3
A definir	Concentração Técnica Centro Formação da Madeira – Sessão 4
A definir	Concentração Técnica Centro Formação dos Açores – Sessão 1
A definir	Concentração Técnica Centro Formação dos Açores – Sessão 2
A definir	Concentração Técnica Centro Formação dos Açores – Sessão 3
A definir	Concentração Técnica Centro Formação dos Açores – Sessão 4
A definir	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – sessão 1
A definir	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – Sessão 2
A definir	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – Sessão 3
A definir	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – Sessão 4
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 1
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 2
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 3
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 4
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 1
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 2
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 3
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 4
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte – Sessão 1
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte – Sessão 2
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte – Sessão 3
A definir	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte – Sessão 4



# SETORES

## Setor: JUVENIL

### Introdução

2020 será um ano de continuação de Projetos e Programas na área do atletismo Juvenil, os quais tiveram o seu início há já algum tempo. Mesmo assim, o Plano de Atividades para esta área do atletismo, que se apresenta, tendo em consideração a realidade de dar resposta à continuidade de políticas e estratégias já iniciadas, não deixará de tomar em consideração a resposta a novas formas de organização e de dinamização da modalidade na base, que sempre se apresentam em cada novo ano, ou se desencadeiam durante o decorrer da época.

O número de filiados de Benjamins a Juvenis, representou em 2019 apenas 47,3% do total de federados na FPA, mas embora o valor de 9.176 atletas nestes escalões seja o melhor dos 10 anos mais recentes, também é verdade que em 2010 os filiados nestes escalões eram 62,2% do total. Assim, se o número de filiados na FPA tem vindo a aumentar sempre nos anos mais recentes, será necessário realizar um esforço que conduza a que o número de filiados nos escalões jovens também aumente e contribua igualmente para o aumento global, para que este não se faça praticamente em exclusivo à custa de atletas veteranos. Neste sentido, o setor Juvenil tentará influenciar as Associações de Atletismo e os Clubes, para que procurem mais atletas jovens e apresentará uma vasta coleção de competições que podem ser o mote para que as crianças e jovens adiram à modalidade.

A redefinição, implementação e clarificação de estratégias e a aplicação de algumas medidas nos anos mais recentes, ainda não contribuíram muito para o crescimento da modalidade, o que talvez tenha acontecido por menor empenho de alguns parceiros e entidades. O atraso na revisão do RGC talvez também tenha sido um fator de aprisionamento. Assim, não se deverá perder de vista esta intenção de modernização da regulamentação, muitas vezes asfixiadora do desenvolvimento.

A FPA, em cooperação estreita com as Associações de Atletismo, continuará a desenvolver esforços no sentido da obtenção das melhores condições de prática e de competição, importantes para a evolução e fixação dos praticantes. No respeitante à prática dos atletas mais jovens, tentará dotar espaços selecionados com apetrechos que promovam o enriquecimento da qualidade do treino.

Cabe à FPA a responsabilidade de também contribuir para a manutenção da motivação dos agentes, para o atletismo ter uma implantação ainda maior em todo o território nacional, sendo parte desta motivação o contributo na melhoria das condições técnicas de enquadramento que promovam a melhoria do rendimento desportivo médio dos atletas dos escalões mais jovens como preparação para o rendimento desportivo de excelência.

O acompanhamento, cada vez mais próximo e supervisionado, do processo de treino dos atletas mais dotados e a continuação da formação contínua de treinadores que dê respostas concretas e corretas ao enquadramento da prática desde os escalões mais baixos, serão fatores de primordial importância, a tomar em consideração no ano de 2020, tendo neste aspeto um papel decisivo os Centros de Formação, retomados modestamente em 2018 e já com algum impacto nas iniciativas de 2019. Serão estes Centros de Formação as entidades que regionalmente, em virtude da proximidade com os destinatários e as Associações têm melhores condições de garantir esta ação na formação dos praticantes e seus treinadores, devendo, no entanto, algumas das Associações de Atletismo envolver-se mais do que em 2019, ano da efetiva retoma deste programa.

A continuação da transformação que se pretende realizar na área do atletismo jovem terá de continuar a ser feita debaixo de uma orientação clara, com vista a objetivos de curto (mais atletas) médio e longo prazo (melhores atletas). Esta intenção tem vindo a ser cumprida pouco a pouco e o atletismo juvenil português está hoje bem melhor do que há uns anos atrás, como o atestam os rankings e os resultados.

Se é na organização e no modelo de intervenção no atletismo jovem que se joga o futuro do atletismo português, será necessária uma tomada de consciência mais clara das responsabilidades de cada um, para se conseguir uma cultura mais efetiva da prática juvenil. No entanto, as alterações que ainda será necessário realizar para o desenvolvimento do atletismo juvenil, deverão ser focadas nas Associações, que, em nossa opinião, têm ainda larga margem para intervenção.

O futuro continua a passar por melhor organização na área juvenil, tanto no sistema de competição como de preparação dos atletas. Também são as atividades competitivas que ajudam a transformar a realidade e a situação, mas além destas, têm muito peso as atitudes, a melhoria dos mecanismos de gestão e a orientação do treino. O futuro passa pela deteção e acompanhamento dos melhores e por atividade ainda melhor organizadas.

No início de cada nova época, renova-se a esperança de obtenção de melhores resultados. Mais uma vez será assim em 2020, pelo que a participação na competição internacional deste ano confirmará se estamos a ganhar a batalha da evolução.

## **Análise de situação**

### **Pontos Fortes**

- a) Existência de pistas de atletismo em todos os distritos, ainda que em muitos deles sejam poucas e em muitos casos estejam degradadas, ou não exista apetrechamento adequado nem condições de treino.
- b) Adesão aceitável de Escolas a competições organizadas pelas Associações de Atletismo.
- c) Cada vez melhor entendimento entre a FPA e as Associações com o Desporto Escolar.
- d) Aplicação de um modelo de desenvolvimento do atletismo na componente quantitativa e qualitativa, que se sustenta em forte organização associativa e federativa.
- e) Grande investimento realizado na formação nos anos mais recentes, tanto pela Federação como pelas Associações.
- f) A oportunidade que os atletas têm de ser escolhidos para integrar a seleção distrital em competições nacionais, representando um forte estímulo para atletas, clubes e escolas.
- g) A mesma situação na vertente internacional.
- h) A existência de um Projeto destinado a premiar os treinadores de atletas Juvenis que em cada ano mais se distinguem no enquadramento de atletas desse escalão.
- i) Programa de Alto Rendimento, de médio e longo prazo que valoriza a prestação e dedicação dos atletas e garante a participação em estágios e concentrações técnicas.
- j) Investimento em equipamentos para a atividade infantil.
- k) Existência de um esquema de atribuição de duodécimos às Associações, que assegura os recursos mínimos de funcionamento e valoriza a ação das Associações.
- l) Centros de Formação & Desenvolvimento Regional a desenvolverem atividades em prol do movimento associativo e dos atletas mais dotados.

### **Pontos Fracos**

- a) Existência de dificuldades variadas no apoio técnico a alguns clubes com atletas jovens.
- b) Dificuldade que algumas Associações têm em apresentar quadros competitivos atrativos para que possa haver maior participação e oportunidades competitivas.
- c) Muitos calendários associativos apresentam deficiências e lacunas importantes: Baixa quantidade de provas, má distribuição anual das competições, pouca diversificação da oferta e demasiada fusão dos escalões.

- d) Alguns dos melhores atletas Jovens, nomeadamente Iniciados e Juvenis, continuam a competir demasiado.
- e) Não se têm conseguido formas e meios de se contrariar a elevada taxa de abandono precoce de praticantes jovens.
- f) Não tem sido muito forte a evolução do número de praticantes e de atletas filiados dos escalões de Benjamins a Juvenis, continuando algumas Associações a apresentarem números de filiados bastante baixos.
- g) Numa grande parte das pistas existentes, não existe apetrechamento adequado para treino e competição nem salas de musculação ou ginásios.
- h) Ainda é deficitária a cooperação interassociações na atividade juvenil (cooperação bilateral!).
- i) Portugal não tem uma situação geográfica favorável em relação à Europa, o que não permite que alguns dos melhores juvenis possam competir em provas no estrangeiro, fundamentais para a sua evolução.

### **Oportunidades**

- a. O Olímpico Jovem tem de voltar a ser uma competição de maior referência no quadro competitivo juvenil e um veículo de captação de mais praticantes.
- b. Aproveitar a ação dos Centros de Formação para a identificação de mais atletas talentosos e criação de melhores condições para o seu desenvolvimento continuado.
- c. Estimular a classificação nacional de Clubes das competições da Campanha “Viva o Atletismo”, tentando descobrir formas de valorizar e premiar a participação associativa clubística nos torneios ou finais distritais / regionais das provas desta Campanha.
- d. Cimentar ainda mais os laços de cooperação com o Desporto Escolar e aprofundar a confiança dos professores e das escolas.
- e. Criação de estímulos para as Associações inventarem e colocarem em prática novas propostas de intervenção e novos programas para os jovens.
- f. Reforçar o papel das Associações no crescimento e desenvolvimento da modalidade, tendo cada uma delas o seu Projeto, planeado em conjunto, o qual contenha um programa de oferta para o juvenil de acordo com a sua realidade, abraçando os Programas Associações 600 e + 400.

### **Obstáculos /Ameaças**

- a. Dificuldade em o atletismo concorrer com outras modalidades, nomeadamente o futebol e outras modalidades emergentes, na procura de praticantes jovens.
- b. Ainda deficiente implantação de desporto escolar no sistema educativo português.
- c. Inexistência de mercado de trabalho para novos treinadores e eventual mercado concentrado em treinadores de “duplo emprego” ou em Part-time.
- d. Pouca valorização do trabalho de treinadores de atletismo.
- e. A incerteza quanto ao futuro, desmobiliza muitos jovens de tentarem uma carreira no atletismo.
- f. Dificuldade em conquistar muitos dos clubes para um grande projeto nacional de desenvolvimento do atletismo.
- g. Prática crescente de seletividade precoce por parte dos clubes.
- h. Falta de cultura e dimensão desportiva da sociedade portuguesa.

## Objetivos

### 3.1 – Objetivos Gerais

- a) Contribuir para o crescimento do número de atletas dos escalões jovens, tendo como base a competência dos treinadores e dirigentes e o sucesso desportivo de muitos atletas.
- b) Sensibilizar para o reforço da participação racional dos clubes nas competições de jovens.
- c) Incentivar os clubes a enquadrarem mais praticantes jovens.
- d) Incentivar os Diretores Técnicos Regionais a realizarem ações de deteção de jovens com talento para o atletismo, com o apoio da equipa técnica da FPA.
- e) Ajudar os atletas com mais talento a crescerem e desenvolverem-se até ao mais alto rendimento atlético.
- f) Verificar periodicamente a evolução do atletismo jovem e propor eventuais alterações para a melhoria da situação, onde e quando necessário.
- g) Participar no cimentar do relacionamento e cooperação com o Desporto Escolar.
- h) Qualificar a intervenção técnica na base (essencialmente no treino de jovens) com a realização de ações específicas.
- i) Contribuir para a melhoria do nível organizativo e desportivo das competições nacionais de jovens.
- j) Apoiar a coordenação das atividades dos Centros de Formação & Desenvolvimento Regional.

### 3.2 – Objetivos Específicos

- a) Desencadear cerca de 30 iniciativas, através dos Centros de Formação & Desenvolvimento Regional, no Âmbito da formação técnica de jovens atletas.
- b) Decorrente da competição a realizar em 2020, colocar de 8 a 10 atletas no PAR – Nível 5.
- c) Zelar pela adequada articulação e procura da máxima eficiência nas intervenções das Associações e Centros de Formação & Desenvolvimento Regional.
- d) Colaborar ativamente na gestão do quadro competitivo Juvenil da Federação, e estar presente em todas as competições de jovens de âmbito nacional.
- e) Garantir que o Quadro Competitivo Juvenil nacional seja bem organizado.
- f) Acompanhar os atletas ao longo da época, com vista à constituição das seleções nacionais que em 2020 participarão nas competições internacionais de Juvenis – Campeonato da Europa de Sub-18, Troféu Ibérico de Juvenis e Jogos da CPLP.
- g) Realizar três Estágios Nacionais de Juvenis em 2020, com a duração de 3 dias e envolvendo cerca de 23 a 25 atletas e respetivos treinadores: abril, outubro e dezembro.
- h) Consolidar a realização do Olímpico Jovem Nacional no novo modelo técnico adotado em 2019.
- i) Juntamente com os Diretores Técnicos Regionais e com as Associações coordenadoras em 2020, operacionalizar e coordenar toda a atividade dos Centros de Formação.
- j) Elaborar a classificação do Projeto de Distinção a treinadores de Jovens.
- k) Elaborar e divulgar a Classificação Nacional de Clubes da Campanha Viva o Atletismo.
- l) Manter atualizado Ranking Nacional das melhores marcas dos escalões jovens.
- m) Continuar a elaborar uma proposta de Plano Estratégico do Atletismo Jovem português.

## Estratégia

A estratégia a considerar em 2020 para a área do Atletismo Juvenil, estará de acordo com a preocupação de concretização dos objetivos que presidem a este programa e atrás identificados.

É da responsabilidade da Federação e das Associações, desenvolver ações que visem a captação de mais praticantes jovens de atletismo e visem a melhoria da qualidade da oferta. Para que tal aconteça deverão ser afetados os recursos que possam garantir melhor promoção de atividades e apoio à prática.

Nesta perspetiva as Associações, eventualmente com a intervenção e apoio da Federação, devem realizar propostas às autarquias, às escolas, e ao associativismo desportivo da sua área, para a participação nos seguintes programas e atividades:

- Implementação de “Escolas de Atletismo” na sua área geográfica destinadas a crianças e jovens dos 8 aos 15 anos;
- Programa de Animação das Pistas de Atletismo;
- Torneios de Clube com a finalidade de promover a modalidade e captar mais jovens.

A Federação dispõe de meios técnicos e humanos e ainda alguns meios financeiros para apoiar os melhores, integrando-os em estágios e concentrações nacionais e concentrações no âmbito dos CD&DR, para que tenham um percurso de formação eficaz.

No aspeto do aumento do número de praticantes de atletismo, deverão ter uma intervenção visível as Associações de Atletismo e os Clubes seus filiados. Nas Associações mais pequenas deve ser definida como meta o alcançar de pelo menos 600 atletas, sendo que a maior parte deverá ser dos escalões jovens. Para que isso se consiga, será necessário trabalho em equipa e uma intervenção em muitas áreas.

Estrategicamente, e em linhas gerais, deverá neste ano de 2020 dar-se atenção especial aos seguintes aspetos básicos, na continuação do encetado em períodos anteriores:

- a) Potenciar mais os efeitos da cooperação FPA - Associações, para se imprimir maior dinamismo aos clubes de cada região, levando ao aumento do número de clubes e de atletas, realizado através da atração de escolas para as atividades de âmbito distrital. Neste aspeto terá muita importância a ação das Associações de Atletismo, que quando necessário podem contar com a solidariedade e colaboração da Federação.
- b) Dar ainda mais visibilidade regional a todas as iniciativas relevantes aí realizadas.
- c) Entusiasmar as Associações a encetar cooperações com as suas vizinhas.
- d) Estimular a realização dos Torneios e Campeonatos Distritais de Infantis e Iniciados sob a forma de participação múltipla e não unidirecional como tem sido a tradição.
- e) Continuar a realizar grande aposta na formação de quadros técnicos de enquadramento, uma vez o atletismo necessitar de treinadores especialistas do treino dos jovens.
- f) Continuar a apostar num programa para os talentos, que possa ajudar a um novo modelo de identificação dos atletas para os Estágios Nacionais de Juvenis.
- g) Realização de um elevado número de ações no âmbito dos Centros de Formação & Desenvolvimento Regional, para atletas Iniciados e Juvenis.
- h) O Plano de Atividades da FPA deve servir de suporte e referência aos Planos de Atividades das Associações. Estes devem ser concebidos na lógica de se inventarem e colocarem em prática novas ofertas, novas propostas de intervenção e novos programas para os jovens.
- i) Dar maior relevo à intervenção dos Diretores Técnicos Regionais.
- j) Deve o movimento associativo regional ser incentivado a alinhar as suas estratégias gerais com a estratégia da FPA.
- k) Adotar alterações regulamentares, como estímulo para a colocação em prática de um conjunto de alterações ao atletismo juvenil, que serão passos no sentido do aproveitamento da reserva de desenvolvimento do atletismo jovem, e na correção de vícios há muito tempo instalados, nomeadamente no modelo de quadro competitivo.
- l) A estrutura técnica da FPA, terá de continuar a envolver-se nos Projetos e nos Programas, dinamizando iniciativas, de contacto com as Associações, os clubes, os treinadores e os atletas, acompanhando e orientando ações no terreno.

- m) Incentivar as Associações a colocarem em marcha ações tipo Festivais, tais como “Festival de Lançamento do Dardo”, “Festival Nacional de 100 metros”, etc.

## **CALENDÁRIO NACIONAL DE ATIVIDADES DO ATLETISMO JUVENIL EM 2020**

### **5.1 - Quadro Competitivo Juvenil - Nacional**

O Quadro Competitivo de 2020 terá características idênticas às dos anos mais recentes, admitindo-se eventuais alterações de pouca monta ao longo da época e em face de eventuais necessidades. Resumidamente apresentam-se os principais aspetos desse Quadro Competitivo nacional do atletismo juvenil, por ordem cronológica de realização.

#### **5.1.1 – Campeonato Nacional de Juvenis de Provas Combinadas em Pista Coberta**

- Em 18 e 19 de janeiro de 2020
- Autónimo do Campeonato Nacional de Juvenis de Pista Coberta, mas contado para a Classificação coletiva deste.
- Heptatlo para atletas masculinos
- Pentatlo para atletas femininos

#### **5.1.2 - Triatlo Técnico de Pista Coberta**

- Final Nacional em 25 de janeiro de 2020
- Destinado a Seleções Distritais / Regionais com 6 atletas por equipa
- Cada seleção terá 4 Iniciados e 2 Juvenis (em igualdade de géneros)
- Haverá classificação individual em cada um dos Triatlos e coletiva por seleções.
- Previamente as Associações de Atletismo deverão realizar pelo menos uma competição distrital com estas características, abrangendo igualmente o escalão de Infantis.
- Será elaborada uma Classificação Nacional de Clubes a partir das pontuações obtidas na final distrital.

#### **5.1.3 – Campeonato Nacional de Sub-18 em Pista Coberta**

- Em 08 e 09 de fevereiro de 2020
- Competição com programa completo de pista coberta
- Terá Classificação individual e coletiva, adicionando-se a esta, os pontos da classificação do Campeonato de Provas Combinadas de Pista Coberta.
- Podem participar, unicamente, atletas nascidos em 2003 e 2004, que tenham obtido Marca de Qualificação, com exceção da Estafeta.

#### **5.1.4 – Campeonato Nacional de Corta-Mato escolar**

- Em 15 de Fevereiro de 2020
- Competição destinada a alunos das escolas previamente apurados nos Campeonatos CLDE's
- Todos os escalões de Infantis a Juvenis
- Organização com a colaboração da FPA

#### **5.1.5 – Campeonato Nacional de Lançamentos de Inverno**

- Em 7 de Março de 2020
- Competição destinada a atletas com Marcas de Qualificação
- Podem participar atletas Juvenis e Iniciados



- Disputam-se as provas de Dardo, Disco e Martelo

#### **5.1.6 – Campeonato Nacional de Marcha em Estrada**

- Em 14 de Março de 2020
- Competição destinada a atletas Sub-18, com classificação individual e coletiva
- Distância de 10km para atletas masculinos e 5km para femininos

#### **5.1.7 – Campeonato Nacional de Corta-Mato**

- Em 15 de Março de 2020
- Competição destinada a atletas sub-18 (nascidos em 2003 e 2004), com classificação individual e coletiva
- Distância aproximada de 5.000 metros para atletas masculinos e de 4.000 metros para femininos

#### **5.1.8 – Torneio Mega Sprinter**

- Em 27 e 28 de março de 2020
- Competição destinada a alunos das escolas previamente apurados nas Fases CLDE's
- Todos os escalões de Infantis a Juvenis
- Organização conjunta do Desporto Escolar e da FPA
- Provas de 40m, Salto em Comprimento, 1.000 metros e Lançamento do Peso

#### **5.1.9 - Torneio Nacional “Atleta Completo”**

- Em 9 e 10 de maio de 2020
- Destinado a Seleções Distritais / Regionais com 4 atletas por equipa.
- Os escalões envolvidos são os de Iniciados (4 atletas: 2 de 2005 e 2 de 2006, um por género)
- As provas serão as seguintes:  

Iniciados M	Heptatlo	Iniciados F	Heptatlo
-------------	----------	-------------	----------
- Previamente as Associações de Atletismo deverão realizar pelo menos uma competição distrital com estas características, destinada aos seus filiados.
- Será elaborada uma Classificação Nacional de Clubes a partir das pontuações obtidas na final distrital.

#### **5.1.10 – Campeonato Nacional de Juvenis de Provas Combinadas**

- Em 9 e 10 de maio de 2020
- Autónimo do Campeonato Nacional de Sub-18, mas contado para a Classificação coletiva deste
- Podem participar atletas nascidos em 2003 e 2004, que tenham obtido Marca de Qualificação
- Decatlo para atletas masculinos
- Heptatlo para atletas femininos

#### **5.1.11 - Quilómetro Nacional Jovem**

- Final Nacional em 16 de maio de 2020
- Destinado a Seleções Distritais / Regionais com 6 atletas por equipa.
- Os escalões envolvidos são os de Iniciados e Juvenis (1 Inic M + 1 Inic F + 2 Juv M + 2 Juv F).
- A Competição é constituída por 6 corridas de 1.000m, autónomas.
- Haverá classificação individual em cada corrida e coletiva por seleções.

- Previamente as Associações de Atletismo deverão realizar pelo menos uma competição distrital com estas características, destinada aos seus filiados, abrangendo igualmente o escalão de Infantis.
- Será elaborada uma Classificação Nacional de Clubes a partir dos resultados obtidas na final distrital.

#### **5.1.12 - Torneio Nacional “Olímpico Jovem”**

- Final Nacional em 06 e 07 de junho de 2020
- Destinado a Seleções Distritais / Regionais com o máximo de 33 atletas por seleção.
- Os escalões envolvidos são os de Iniciados e Juvenis.
- As provas a disputar serão o programa completo de Iniciados e as seguintes provas para Juvenis: 200m (M/F), 800m (M/F), 110m Barreiras (M), 100m Barreiras (F), Altura (M), Comprimento (F), Peso (M), Dardo (F) e Estafeta Medley: 100m (F) + 200m (M) + 300m (F) + 400m (M).
- Haverá classificação individual em cada uma das provas e coletiva encontrada através do somatório das classificações de todas as provas.
- Previamente as Associações de Atletismo deverão realizar pelo menos uma competição distrital com estas características, destinada aos seus filiados, abrangendo igualmente o escalão de Infantis.

#### **5.1.13 – Campeonato Nacional de Sub-18 em Pista**

- Em 4 e 5 de julho de 2020
- Competição com Classificação individual e coletiva
- Podem participar atletas Iniciados e Juvenis que tenham obtido Marca de Qualificação.
- Na Classificação coletiva adicionam-se os pontos obtidos no Campeonato Nac. Provas Combinadas.
- Previamente as Associações de Atletismo deverão realizar pelo menos uma competição distrital com estas características, destinada aos seus filiados.

### **5.2 - Quadro Competitivo Juvenil Internacional com a participação de Portugal**

#### **5.2.1 – Torneio Ibérico de Provas Combinadas de Juvenis em Pista Coberta**

- Em
- Em pista a designar, em Espanha
- Heptatlo para atletas masculinos (3 atletas por país)
- Pentatlo para atletas femininos (3 atletas por país)

#### **5.2.2 – Torneio Ibérico de Juvenis “Go Fit” em Pista**

- Em 27 de Junho de 2020
- Competição em Pista a realizar em Portugal
- Serão disputadas todas as provas do escalão de Juvenis, com exceção das Provas Combinadas
- Cada país pode apresentar o máximo de 2 atletas por prova
- Em cada corrida podem participar, no máximo, 2 atletas extra por país.

#### **5.2.3 – Campeonato da Europa de Juvenis**

- De 16 a 19 de julho de 2020
- Disputa-se em Rieti (Itália)

- Serão disputadas todas as provas do escalão de Juvenis
- Só podem participar atletas nascidos em 2003 ou 2004
- Em cada disciplina poderão participar no máximo dois atletas
- O período obtenção das marcas de qualificação está compreendido entre 1 de maio e 5 de julho de 2020, com exceção das provas de Marcha Atlética e Provas Combinadas, cuja data de qualificação é entre 1 de janeiro e 5 de julho de 2020;

#### **5.2.4 – Jogos da CPLP**

- De
- Disputam-se em Díli (Timor)
- Podem participar atletas Iniciados
- Ainda pouca informação disponível

### **5.3 – Estágios Nacionais de Juvenis**

Os Estágios Nacionais de Juvenis de 2020, deverão ter, cada um deles, cerca de 25 atletas identificados pelos treinadores nacionais e selecionados de acordo com critérios objetivos.

Estes estágios terão a duração de 3 a 4 dias, começando com o almoço do primeiro dia e terminando após o almoço do último dia.

A orientação dos treinos está a cargo dos treinadores nacionais de setor e equipa de apoio ao atletismo juvenil, ou na sua impossibilidade ficará à responsabilidade de outros colaboradores dos sectores, estando previamente estabelecidos os conteúdos das sessões de treino.

Para 2020 os estágios serão realizados nas seguintes datas:

- 31 de março a 4 de abril de 2020
- 03 de outubro a 05 de outubro de 2020
- 17 a 19 de dezembro de 2020

### **6. Atletas incluídos no PAR**

Para o ano de 2020, integrarão o PAR (NIVEL V) os seguintes atletas Juvenis de 2º ano:

Adriana Ornelas, Beatriz Rios, Inês Mendes, Rita Figueiredo, Sofia Lavreshina, Diogo Barrigana e Pedro Dias

### **7. Classificação Nacional de Clubes**

A partir das Classificações das finais distritais realizar-se-á a Classificação Nacional de Clubes das competições da Campanha “Viva o Atletismo”, com atribuição de Troféus aos 3 clubes classificados nas 3 primeiras posições de cada uma das competições:

Salto em Altura em Sala

Quilómetro Nacional Jovem

Triatlo Técnico Jovem

Torneio Atleta Completo

## 8. Distinção a treinadores de atletas Juvenis

Em 2020, continuará a ser aplicado o Projeto de distinção a treinadores de Juvenis. Dentro dos princípios e da ideia geral de que um Clube pode e deve ser “Escola de Atletismo”, onde a modalidade se apresenta aos jovens com determinados critérios de qualidade, sustentada em treinadores qualificados e dedicados, a FPA reconhece que a prática do atletismo em Portugal, demonstra esta evidência nos anos mais recentes, pelo que podem ser facilmente sinalizados vários clubes e treinadores que preenchem estes requisitos e, a quem deve, ser reconhecido tal mérito.

Já há vários anos (2014), que debaixo do patrocínio da Federação Portuguesa de Atletismo, se criou este Projeto inovador que sinaliza e identifica esta realidade de suporte a um associativismo com uma base qualitativa ao nível da prática, o qual é necessário continuar e, eventualmente, fortalecer. Assim em 2020, a FPA, irá novamente identificar, de acordo com o Regulamento existente, os treinadores a quem será atribuído o prémio.

## 9. Instrumentos de avaliação

- Fichas de registo de diversas atividades e dados estatísticos
- Análise dos elementos recolhidos
- Acompanhamento de competições, estágios e concentrações
- Elaboração de Relatórios específicos
- Recolha de informações diversas
- Debate constante com a estrutura técnica regional
- Relatório final da época

## 10. A concluir

Prosseguindo a dinâmica e o percurso iniciados, a FPA continuará, neste ano de 2020, a colocar a tónica em quatro aspetos que consideramos fundamentais para a Área Juvenil: 1 - Qualificar a prática, 2 - Inventar novas ofertas, 3 - Melhorar a organização e 4 - Potenciar os meios.

No atual sistema de gestão e liderança, a organização, dinamização e promoção do atletismo Juvenil, em Portugal, assenta numa área no próprio no seio da FPA que tem a responsabilidade de liderança e de supervisão de tudo o que diz respeito aos escalões que integram este sector, garantindo ainda a sua ligação ao escalão seguinte – o dos Júniores.

Também têm um papel importante e decisivo nesta responsabilidade as Associações de Atletismo e os Centros de Formação, recentemente relançados, sendo este conjunto de entidades que constitui o verdadeiro suporte para o Atletismo Juvenil. Tanto as Associações de Atletismo, como os Centros de Formação têm uma vocação que vai no sentido do fomento e da promoção da prática do atletismo juvenil, tentando encontrar soluções locais e regionais de desenvolvimento.

Às Associações renova-se o desafio de tornarem a Campanha “Viva o Atletismo” mais forte e apelativa uma vez que a partir dela se podem desencadear maiores progressos atléticos e se podem criar situações de maior entusiasmo. A área do Atletismo Juvenil da FPA pretende estar em permanente contacto com a estrutura técnica regional para, em conjunto, se encontrarem soluções e novas dinâmicas que levem a maior desenvolvimento e ao apanejamento de novos participantes e mais filiados.

Já muitas vezes se defendeu a tese que o desenvolvimento da modalidade ao nível do aumento de praticantes e do ensino correcto do atletismo, deverá ser realizado tendo por base novas escolas de atletismo e consolidação das existentes. Também já se defendeu a ideia de que cada Associação de Atletismo deveria ter, no mínimo, uma escola de atletismo na sua área de intervenção.

Cada ano, ao elaborar-se o Plano de Actividades, realizamos uma avaliação como ponto de partida, e mais uma vez se verifica que estamos muito longe desse objectivo. Também, neste momento, se percebe que as Escolas de Atletismo existentes, são uma “manta de retalhos”, pelo que o desafio às Associações se mantém – ter no mínimo uma Escola de Atletismo por distrito. Também por isto, se continuará a ter em mente o Projeto Associações 600 e o Projeto + 400, definidos para criar condições de aumento do número de praticantes jovens, conciliando interesses e criando sinergias de várias entidades.

Para a FPA, o desafio será também criar um modelo de ensino do atletismo que traga algum critério de qualidade a estas escolas ou aos centros de formação de atletismo / clubes eventualmente a criar em determinadas regiões mais desfavorecidas do país.

Renova-se a ideia de continuação de realização de trabalho conjunto com as Associações para se conseguirem melhores resultados e para se aumentar a capacidade e potenciais existentes. A FPA pretende, em 2020, continuar a realizar esforços no sentido de se fazer mais ligação aos treinadores no terreno, para que os atletas mais dotados beneficiem desde muito cedo de apoio técnico qualificado, podendo neste aspeto a Área Juvenil ser o elo de ligação entre as partes.

Os resultados e os progressos na carreira dos jovens atletas devem ter uma significativa percentagem de responsabilidade dos treinadores nacionais da FPA, pelo que a eficaz e progressiva integração dos atletas jovens dotados nos respetivos setores, passa pelo acompanhamento que se fizer a partir do momento em que acedam às concentrações técnicas dos Centros de Formação & Desenvolvimento Regional e também aos Estágios Nacionais de Juvenis programados para este ano.

Outra área onde será necessário investir muito, será na cooperação com o Desporto Escolar. É de vital importância a parceria existente para a captação de novos praticantes para a prática do atletismo. A FPA tentará sistematicamente alertar as Associações de Atletismo para continuarem a demonstrar a maior abertura de cooperação e disponibilidade.

## Setor: LANÇAMENTOS

### 1. Introdução

O setor de lançamentos tem feito claros progressos nos últimos anos e pretende continuar a ascensão apostando uma vez mais na deteção e acompanhamento dos jovens talentos e nas oportunidades de preparação e formação para os principais atletas do setor e respetivos treinadores.

No que respeita ao quadro competitivo será prioritária a participação internacional dos atletas mais promissores, sobretudo dos escalões mais jovens, mas também a melhoria do quadro competitivo nacional, incentivando e apoiando os organizadores de torneios de lançamentos.

No que respeita aos principais atletas e respetivos treinadores, o setor tenciona reforçar o acompanhamento regular e envolvê-los em estágios e concentrações periódicos, destacando-se a este nível o objetivo de continuar com o projeto especial de desenvolvimento do lançamento dardo, disciplina que tem tido mais dificuldades na sua evolução, mas em que já se vê uma certa progressão sobretudo no setor masculino. O setor pretende ainda implementar um projeto denominado Martelo 2028, procurando apoiar as mais promissoras lançadoras dos escalões de Sub-16 e Sub18, numa tentativa de garantir a sucessão da veterana Vânia Silva e desenvolver esta disciplina que está a passar por algumas dificuldades de afirmação no panorama internacional.

### 2. Análise da situação

#### 2.1. Atletas incluídos nos PAR

Nome	Nível	Sexo	Clube	Data Nasc.	Treinador
António Vital e Silva	5	M	S. L. Benfica	23/01/88	António Vital e Silva
Cláudia Ferreira	4	F	Sporting C. P.	03/10/98	Domingos Ferreira
Débora Quaresma	5	F	Sporting C. P.	08/04/02	Mário Rato
Décio Andrade	4	M	G. D. Estreito	25/01/97	Sérgio Cruz
Diogo Freitas	5	M	G. D. Estreito	10/08/02	Sérgio Cruz
Edujose Lima	5	M	Sporting C. P.	02/03/96	Ricardo Monteiro
Eliana Bandeira	4	F	S. L. Benfica	01/07/96	Paulo Reis
Emanuel Sousa	4	M	S. L. Benfica	04/04/99	Elisa Costa
Eva Gonçalves	5	F	N. A. Cucujães	17/04/02	António Pinho
Francisco Belo	3	M	S. L. Benfica	27/03/91	Vladimir Zinchenko
Francislaine Serra	4	F	Sporting C. P.	10/01/94	Luís Herédio
Ilírio Nazaré	5	M	Sporting C. P.	16/04/00	Carlos Fernandes
Irina Rodrigues	3	F	Sporting C. P.	05/02/91	Júlio Cirino
Ivanilda Lopes	5	F	S. L. Benfica	18/11/00	Elisa Costa
Leandro Ramos	4	M	S. L. Benfica	21/09/00	Carlos Tribuna
Letícia Lopes	5	F	C. D. Quarteira	16/01/04	João Santos
Liliana Cá	3	F	Novas Luzes	05/11/86	Luís Herédio
Mariana Pestana	5	F	ACD S. João	18/04/01	Sérgio Cruz
Mário Pereira	5	M	A. Grão Vasco	06/11/02	Mário Pereira
Miguel Carreira	4	M	Sporting C. P.	12/03/96	Paulo Reis
Moisés Faria	5	M	G. D. Estreito	13/03/02	Hugo Coelho
Mykyta Sudashov	5	M	Sporting C. P.	28/10/98	Luís Herédio
Rodolfo Garcia	5	M	Sporting C. P.	06/11/99	Rui Santos
Rúben Antunes	4	M	Sporting C. P.	05/05/99	Paulo Reis
Tiago Aperta	5	M	Sporting C. P.	15/01/92	Gustavo Ventura
Tsanko Arnaudov	3	M	S. L. Benfica	14/03/92	Vladimir Zinchenko
Vânia Silva	5	F	Sporting C. P.	08/06/80	Paulo Reis

## 2.2. Posição dos atletas em ranking europeu e mundial dos atletas do PAR

Nome	Nível	Clube	Ranking Europeu	Ranking Mundial	(pontos) Ranking Mundial (1)	Pontos
António Vital e Silva	5	S. L. Benfica	60	91	57	1084
Cláudia Ferreira	4	Sporting C. P.	28 c)	59 c)	93	951
Débora Quaresma	5	Sporting C. P.	29 a)	42 a)		
Décio Andrade	4	G. D. Estreito	15 c)	15 c)	76	1038
Diogo Freitas	5	G. D. Estreito	26 a)	28 a)		
Edujose Lima	5	Sporting C. P.	95	165	87	1021
Eliana Bandeira	4	S. L. Benfica	32	84	48	1034
Emanuel Sousa	4	S. L. Benfica	26 c)	56 c)	110	986
Eva Gonçalves	5	N. A. Cucujães	31 a)	54 a)		
Francisco Belo	3	S. L. Benfica	9	27	17	1215
Francislaine Serra	4	Sporting C. P.	37	104	58	1004
Ilírio Nazaré	5	Sporting C. P.	42 b)	80 b)	159	874
Irina Rodrigues	3	Sporting C. P.	9	21	18	1143
Ivanilda Lopes	5	S. L. Benfica	18 b)	36 b)	118	879
Leandro Ramos	4	S. L. Benfica	5 b)	7 b)	79	1034
Letícia Lopes	5	C. D. Quarteira	9 d)	11 d)		
Liliana Cá	3	Novas Luzes	21	42	22	114
Mariana Pestana	5	ACD S. João	38 b)	60 b)	144	860
Mário Pereira	5	A. Grão Vasco	42 a)	53 a)		
Miguel Carreira	4	Sporting C. P.	80	117	83	1018
Moisés Faria	5	G. D. Estreito	28 a)	35 a)		
Mykyta Sudashov	5	Sporting C. P.	36 c)	89 c)	136	929
Rodolfo Garcia	5	Sporting C. P.	43 c)	105 c)		
Rúben Antunes	4	Sporting C. P.	21 c)	22 c)	87	1005
Tiago Aperta	5	Sporting C. P.	63	107	93	1005
Tsanko Arnaudov	3	S. L. Benfica	18	44	32	1179
Vânia Silva	5	Sporting C. P.	86	158	89	983

a) Ranking de juvenis | b) Ranking de Júniores | c) Ranking de sub-23 | d) Ranking de Iniciadas

## 2.3. Análise Swot do Setor

Os pontos **fortes** referem-se às mais-valias existentes no setor (para se alcançar o objetivo);

Os pontos **fracos** referem-se às fragilidades que o setor apresenta (para se alcançar o objetivo);

As **Ameaças** referem-se a fatores externos ao setor (que não podem ser controlados pelo setor) e que podem comprometer alcançar os objetivos do mesmo;

As **Oportunidades** são vistas como uma janela de oportunidade (de fatores que não são controlados pelo setor) para que o setor possa fazer face às ameaças e aos pontos fracos (identificados) para que possa alcançar os seus objetivos.

Pontos Fortes do Setor	Pontos Fracos do Setor
<ul style="list-style-type: none"> <li>Existência de atletas que são atualmente referências da modalidade;</li> <li>Quatro atletas apoiados pela Preparação Olímpica</li> <li>Geração de jovens com muito talento que têm vindo a progredir regularmente;</li> <li>Grupo de técnicos apaixonados e cada vez mais competentes;</li> <li>Boas condições de treino nalguns pontos do país (Cerveira, Braga, Leiria, Marinha Grande, Lisboa Almada, Castro Verde, Albufeira, Vila Real de Santo António, Póvoa do Varzim, Angra do Heroísmo...);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Má distribuição geográfica dos centros de treino dos treinadores e consequentemente de atletas;</li> <li>Poucos técnicos especialistas;</li> <li>Pouca rentabilidade do CAR para o desenvolvimento do setor;</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoio substancial dos principais clubes aos melhores atletas do setor;</li> </ul>	
Oportunidades Externas ao Setor	Ameaças Externas ao Setor
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alguns dos melhores técnicos e atletas do mundo estagiar com regularidade em Portugal;</li> <li>Profissionalismo dos principais atletas;</li> <li>Abertura de alguns Meetings à participação dos nossos melhores jovens;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grande taxa de abandono no último ano de júnior e primeiros anos de sub-23;</li> <li>Desinvestimento anunciado dos principais clubes nacionais em 2020;</li> <li>Suspensão da Taça dos Clubes Campeões Europeus.</li> </ul>

### 3. Objetivos e estratégias

#### 3.1. Objetivos Gerais

- Procurar apoiar regularmente os atletas do PAR;
- Ter representação em todas as competições internacionais;
- Proporcionar experiência internacional aos atletas mais jovens e às segundas linhas do setor;
- Proporcionar momentos regulares de formação aos técnicos de lançamentos;
- Proporcionar um quadro competitivo interno coerente e com qualidade;

#### 3.2. Objetivos Específicos

- Manutenção de quatro atletas na PREPOL e nas principais competições internacionais (Francisco Belo, Tsanko Arnaudov, Irina Rodrigues e Liliana Cá), preparando uma presença em Tóquio 2020 de no mínimo quatro lançadores, o que superaria as nossas maiores delegações de sempre;
- Estar representado em todas as principais competições internacionais, nomeadamente:
  - Campeonato do Mundo de Pista Coberta**  
A expectativa aponta para a presença de 1 a 2 atletas;
  - Taça da Europa de Lançamentos**  
Obter classificações individuais de referência e marcar presença com equipas completas em Sub-23 e seniores masculinos e em sub-23 femininos.
  - Campeonato Ibero-Americano**  
Participar com 5 a 7 atletas;
  - Campeonato do Mediterrâneo em sub-23**  
Qualificar 5 a 7 atletas;
  - Campeonato do Mundo de Júniores**  
Qualificar um a dois atletas;
  - Campeonato da Europa de Sub-18**  
Qualificar um atleta;
  - Jogos Olímpicos**  
Qualificar três a cinco atletas e ter um na final;
  - Campeonato da Europa**  
Qualificar 4 a 6 atletas e ter três finalistas;
- Melhorar os resultados no escalão de Juvenis e juniores, com especial preocupação com o martelo feminino, dardo feminino e peso masculino

### 3.3. Estratégias

#### a) Estágios

Para dar continuidade a um acompanhamento cada vez mais próximo dos atletas do PAR, pretendem-se levar a efeito dois estágios, um no final do ano civil e outro no decorrer das férias escolares da Páscoa. Estes estágios destinam-se aos atletas do PAR que pertencerão na próxima época aos escalões de sub-23 e seniores. O primeiro terá uma duração mais curta e propõe-se que se realize em Vila Real de Santo António. O segundo será uma vez mais o momento mais importante na dinâmica do setor, pretende-se que seja mais longo e realizado em Léon (Espanha) em conjunto com os melhores treinadores e atletas espanhóis destas disciplinas.

Em ambos os casos serão feitas:

- Avaliações biomecânicas e condicionais, com a colaboração do Paulo Oliveira;
- Reuniões de análise de vídeos e dos dados obtidos em avaliações biomecânicas, envolvendo técnicos e atletas de cada uma das disciplinas;
- Reuniões de treinadores para debate da metodologia de treino;

Além da presença do biomecânico, é importante que seja disponibilizado apoio fisioterápico aos atletas envolvidos nos estágios.

Nestas atividades, além dos atletas do PAR o setor irá equacionar a convocação de:

- **Auriolo Dongmo** Atleta que obteve recentemente a nacionalidade Portuguesa e que é candidata a marcar presença nos Jogos Olímpicos e Campeonato da Europa;
- **Ângela Silva** – Atleta martelista do escalão de sub-23, que embora não tenha garantido o acesso ao PAR é uma das jovens que parece ter algumas possibilidades de alcançar um resultado próximo dos 60 metros.
- **Joshua Egbeama** – É um jovem que muito prometeu nos seus primeiros anos de especialização no lançamento do dardo, mas que, fruto de algum infortúnio e de alguns acidentes de percurso acabou por não se afirmar como esperado. Este ano inicia mais um ciclo na sua carreira e estaremos atentos a ver se recupera a sua melhor condição.
- **Cleide Lopes** – É um jovem promissor que liderou o Ranking de Sub-20 no lançamento do disco em 2019. Poderá aspirar a estar presente no Campeonato da Europa de Sub-23 em 2022.
- **Otoniel Badjana** - Embora não tenha garantido a manutenção no PAR, liderou em 2019 o ranking nacional de lançamento do peso em sub-23. Estaremos atentos à sua evolução pois é um dos candidatos a representar a SN na Taça da Europa de Lançamentos e no Campeonato do Mediterrâneo em sub-23.
- **Margarida Ferreira** – Fez grandes progressos no lançamento do peso em 2019 e é uma atleta que merece especial atenção, pois é uma das candidatas a representar a SN, principalmente na Taça da Europa de Lançamentos e no Campeonato da Europa de Sub-23 em 2022.

#### b) Concentrações

O apoio aos atletas mais jovens será concedido através da presença em concentrações, estando previstas quatro na próxima temporada, todas destinadas aos praticantes dos escalões de juvenis e juniores e com curta duração (entre 3 e 4 dias).

Todas serão realizadas em Almada e no CAR-Jamor.

Nestas atividades, além dos atletas do PAR pretende-se apoiar excecionalmente:

- **Bárbara Bica (dardo)**
- **Rafaela Aleixo (dardo)**
- **Sofia Guedes (dardo)**
- **Dinis Rainha (dardo)**
- **André Carvalho (peso)**
- **Marcelo Reis (peso)**

A aposta estratégica nestes jovens surge na sequência no Plano Especial para o Desenvolvimento do Lançamento do Dardo, que já começa a dar os seus frutos, e ainda da necessidade de se apostar um pouco mais nos atletas masculinos do lançamento do peso, já que nesta disciplina desde 2011 que não conseguimos apurar um júnior para participar no Campeonato da Europa do respetivo escalão.

### c) Plano especial para o desenvolvimento do lançamento do dardo

Tendo em conta as dificuldades no crescimento dos resultados desta disciplina, pretende-se continuar a dar-lhe uma atenção e um investimento especial.

Em termos de enquadramento e supervisão será fundamental a continuidade da colaboração do técnico Raimundo Fernandez.

Pretende-se que estes atletas e técnicos excecionalmente treinassem juntos, no Estágio do Natal e num Estágio da Páscoa a realizar especificamente para os dardistas (que não iriam assim a Léon).

### d) Projeto Especial – Martelo Feminino 2028

Com o objetivo de procurar fazer uma intervenção na base para procurar ter na próxima década lançadoras de martelo de nível internacional, é intenção do setor implementar um projeto nas próximas épocas.

Começará por envolver as seguintes atletas:

Atleta	Clube	Treinador	Nascimento	Pb	Escalão
Inês Florêncio	JV	Diogo Correia	2003	45,66	Juvenil II
Beatriz Nascimento	QFC	João Ferreira	2004	43,84	Juvenil I
Inês Custódio	ADNL	José Custódio	2005	44,82	Iniciada II
Márcia Maketa	JV	Diogo Correia	2005	41,45	Iniciada II
Andreia Vicente	CSM	Sérgio Cruz	2003	49,29	Juvenil II
Mariana Gonçalves	ADCL	Jorge Rodrigues	2004	50,77	Juvenil I
Eliana Pereira	MAC	Rui Carvalho	2003	42,74	Juvenil II
Catarina Flor	CAP	António Flor	2005	48,98	Iniciada II

Estas atletas serão envolvidas em duas atividades ao longo da época, sobretudo para influenciar a sua aprendizagem técnica, avaliar o seu potencial físico e formar os respetivos treinadores:

- ENCONTRO 1 (Leiria) – 18 e 19 de janeiro
- ENCONTRO 1 (Leiria) – 16 e 17 de maio

As atletas a envolver nas atividades são as seguintes:

Atleta	Clube	Treinador	Nascimento	Pb	Escalão	Grupo
Inês Florêncio	JV	Diogo Correia	2003	45,66	Juvenil II	Centro e Sul
Beatriz Nascimento	QFC	João Ferreira	2004	43,84	Juvenil I	Centro e Sul
Inês Custódio	ADNL	José Custódio	2005	44,82	Iniciada II	Centro e Sul
Márcia Maketa	JV	Diogo Correia	2005	41,45	Iniciada II	Centro e Sul
Andreia Vicente	CSM	Sérgio Cruz	2003	49,29	Juvenil II	Ilhas
Mariana Gonçalves	ADCL	Jorge Rodrigues	2004	50,77	Juvenil I	Ilhas
Eliana Pereira	MAC	Rui Carvalho	2003	42,74	Juvenil II	Norte
Catarina Flor	CAP	António Flor	2005	48,98	Iniciada II	Norte

### e) Competições Internacionais:

Pretende-se que seja repetido o encontro Espanha-Dinamarca- Portugal para os escalões de juniores e de sub-23, iniciativa que se revelou um grande sucesso em 2018 e 2019, que se realizará em Portugal (provavelmente Vila Nova de Cerveira ou Abrantes) no dia 9 de maio.

A participação no Meeting de Franciscz-Crumbach (30, 31 de maio e 1 de junho) Meeting de Mannheim (20 e 31 de junho) e Meeting de Halle (23 e 24 de maio) está a ser equacionada.

### f) Formação

A aposta na formação tem sido feita em várias esferas e dimensões:

- Formação contínua realizada em estágios e concentrações, em que se tentam realizar quase diariamente reuniões de treinadores para análise da técnica e da preparação dos lançadores;
- Formação de base, procurando abranger a maioria do território nacional, com iniciativas direcionadas aos aspetos elementares do treino dos lançamentos e levadas a cabo sobretudo pelo técnico nacional.

- c) Formação direcionadas para o treino de rendimento, normalmente realizadas com a intervenção de técnicos estrangeiros, aproveitando a sua presença em Estágios e/ou competições em Portugal;

A este nível a aposta é para continuar destacando-se a intenção de realizar um estágio de lançamento do disco com o treinador Vésteinn Hafsteinsson entre o dia 13 e 28 de março, envolvendo os melhores especialistas nacionais (Liliana Cá, Irina Rodrigues, Edujose Lima, Emanuel Sousa e Iva Lopes) e respetivos treinadores, que culminará numa ação de formação de caráter internacional abordando o lançamento do disco.

#### **g) Melhoria do Quadro Competitivo Nacional**

Tendo em conta as nossas lacunas atuais neste particular será importante dar algum apoio aos organizadores das competições mais importantes (Torneios Internacionais de Lançamentos) e de caráter regular (Cerveira e Leiria) que organizam anualmente perto de uma dezena de jornadas de lançamentos e procurar incentivar um quadro de competições regulares específicas, nomeadamente com a criação de um torneio de lançamentos em Vagos (contactos já realizados com o Município), recuperação do Torneio de Lançamentos da Quinta do Anjo, melhoria da dinâmica e estratégia do Dia Nacional do Martelo no Porto, Torneio de Lançamentos na Marinha Grande e o Torneio de Lançamentos de Almada, organizado pelo Núcleo do Laranjeiro, que tem sido um enorme sucesso.

Neste particular, a possibilidade de deslocar o sistema de medição eletrónica (EDM) com respetivo operador e alguns engenhos do Kit de competição, seria um investimento bastante reduzido, mas que permitiria aos organizadores sentir o nosso suporte e atenção ao seu empenho em prol da modalidade.

### **ESTÁGIOS NACIONAIS**

#### **Estágio do Natal – de 26 a 30 de dezembro (Vila Real de Santo António)**

##### **Objetivos Principais:**

- 1) Avaliações iniciais (altura / peso / envergadura / composição corporal)
- 2) Avaliações de mobilidade e flexibilidade
- 3) Avaliação de Força Máxima
- 4) Avaliações Técnicas (engenho pesado)

#### **Estágio da Páscoa – de 4 a 11 de abril (Léon/Lisboa)**

##### **Objetivos Principais:**

- 1) Avaliações Técnicas (engenho standard);
- 2) Avaliações de Potência;
- 3) Debate sobre alimentação e suplementação;
- 4) Debate e análise do planeamento.

<b>Data</b>	<b>Denominação</b>	<b>Local</b>	<b>Atletas (Nº)</b>	<b>Treinadores (Nº)</b>
23 a 28 de março	Estágio Internacional de Lançamento do Disco	Leiria	5	5
4 a 11 de abril	Estágio da Páscoa – martelo, disco e peso	Léon (ESP)	16	7
4 a 11 de abril	Estágio da Páscoa - dardo	Lisboa (CAR)	5	5
26 a 20 de dezembro	Estágio do Natal	VRSA	21	14

## CONCENTRAÇÕES

São as seguintes as concentrações planeadas:

### CONCENTRAÇÃO 1 – 15 a 17 DE novembro (TAMBÉM JUVENIS);

#### Objetivos Principais:

- 1) Avaliações antropométricas (altura, peso, envergadura, composição corporal);
- 2) Avaliação da Mobilidade, Flexibilidade e desequilíbrios musculares;
- 3) Avaliações Condicionais (Teste Isocínético, Impulsão Vertical);
- 4) Apresentação de Modelo de Planeamento para 2019-2020 (reunião de treinadores);
- 5) Avaliações Técnicas (lançamentos – engenho standard);
- 6) Visualização de vídeos e análise técnica (reunião de geral);

### CONCENTRAÇÃO 2 – 20 a 22 DE dezembro

#### Objetivos Principais:

- 1) Avaliações Técnicas (lançamentos – engenho standard);
- 2) Avaliações Força Máxima;
- 3) Avaliação Velocidade;
- 4) Contacto com atleta de referência no setor (reunião geral);

### CONCENTRAÇÃO 3 – 24 a 26 DE janeiro (TAMBÉM JUVENIS)

#### Objetivos Principais:

- 1) Avaliações Técnicas (lançamentos – engenho leve);
- 2) Avaliação Técnica (exercícios de halterofilia);
- 3) Visualização de vídeos e análise técnica (reunião de geral);

### CONCENTRAÇÃO 4 – 24 a 26 DE abril

#### Objetivos Principais:

- 1) Avaliações Técnicas (lançamentos – engenho standard);
- 2) Avaliação Velocidade;

Data	Denominação	Local	Atletas (Nº)	Treinadores (Nº)
15 a 17 novembro	Concentração I	CAR + Almada	14	9
20 a 22 dezembro	Concentração II	CAR + Almada	11	7
24 a 26 de janeiro	Concentração III	CAR + Almada	14	9
24 a 26 de abril	Concentração IV	CAR + Almada	11	7

### PROJETO ESPECIAL – MARTELO FEMININO 2028

Data	Denominação	Local	Atletas (nº)	Treinadores (nº)
18 e 19 de janeiro	Concentração I	Leiria - CNL	8	6
15 e 17 de maio	Concentração II	Leiria - CNL	8	6

## 4.1. Previsão de participação nas Seleções Nacionais

Competição	Local	Expectativa do número de atletas	Expectativa de classificações
------------	-------	----------------------------------	-------------------------------

		Lançamentos	Treinadores	1º a 3º	4º a 8º	9º a 18º	acima de 18º
Campeonato do Mundo de Pista Coberta	Nanjing (CHN)	1	1			1	
Taça da Europa de Lançamentos	Leiria (POR)	21	5	2	5	9	5
Campeonato Ibero-Americano	Tenerife (ESP)	6	4	3	3		
Encontro Internacional de Lançamentos (sub 20 e sub 23)	A designar (POR)	32	6	12	20		
Campeonato do Mediterrâneo de sub-23	La Nucua (ESP)	6	3	3	3		
Campeonato do Mundo de sub-20	Nairobi (KEN)	1	1			1	
Campeonato da Europa de Sub-18	Rieti (ITA)	1	0			1	
Jogos Olímpicos	Tóquio (JPN)	4	3		1	1	2
Campeonato da Europa	Paris (FRA)	6	4	2	4		

### 4.3. Outras Despesas de Setor

Pretende-se realizar um conjunto de atividades de forma a aproximar o TN dos técnicos do Setor e dos clubes:

- Reunião com Centros de Formação/ Associações e/ou Clubes;
- Contactos regulares com técnicos, no sentido acompanhar a preparação dos atletas talento;
- Contactos com clubes.
- Reuniões DTN
- Contactos com Clubes

## Setor: MARCHA

### 1. Introdução

Este é o ano de final de ciclo olímpico e como tal decisivo para cerca de uma dezena de atletas, do setor de marcha, que almejam por marcar presença na principal competição. Deve ser um ano em que os potenciais candidatos a Tóquio'2020 devem ter mais oportunidades de estágios e de melhores participações internacionais.

Creio ser consensual para o Atletismo nacional voltarmos a estar representados em todas as provas de marcha do programa olímpico (tal como aconteceu no Rio'2016, com participação recorde), mas agora com mais atletas e com melhores classificações. Tudo iremos fazer para que tal aconteça. O setor quer superar os 7 atletas (mais uma suplente) que marcaram presença no Rio'2016 (Ana Cabecinha, Inês Henriques, Daniela Cardoso, João Vieira, Sérgio Vieira, Pedro Isidro, Miguel Carvalho e Vera Santos - suplente) e o 6º lugar alcançado por Ana Cabecinha.

Por outro lado, devemos apoiar os jovens que prevemos que possam ter participação internacional que irá culminar nos JO de Paris'2024, dentro do que está definido para cada um dos níveis PAR e no PEO. Para que esta geração nos represente com dignidade e próximos dos seus limites será necessário apoiar os atletas que cada um dos setores já identificou. Não estou a referir-me a dinheiro, mas sim a material desportivo, suplementação, apoio de equipa multidisciplinar (médico, massagista, fisioterapeuta, psicólogo, biomecânico, nutricionista, ..), possibilidade de competir a nível internacional várias vezes por época.

### 2. Análise da situação

A época de 2018-19 não pode ser analisada exclusivamente pela medalha de prata conquistada pelo João Vieira, com muita competência, no CM Doha, nos 50Km. Nesta mesma distância Mara Ribeiro foi 15ª e Ana Cabecinha foi 9ª nos 20Km. Na Taça da Europa de Marcha Inês Henriques conseguiu a medalha de bronze (João foi igualmente 3º), Ana Cabecinha foi a 5ª melhor nos 20km e Joana Pontes (júnior) foi 12ª em 10km. No Campeonato da Europa de Júniores apresentámos Joana Pontes (11ª) e Rúben Santos (16º). No Festival Olímpico da Juventude Europeia Pedro Dias foi 7º e Adriana Ornelas foi 9ª.

#### 2.1. Atletas incluídos nos PAR

- PAR 1 – João Vieira;
- PAR 2 – Ana Cabecinha e Inês Henriques;
- PAR 3 – Edna Barros;
- PAR 4 – Joana Pontes, Miguel Carvalho e Miguel Rodrigues;
- PAR 5 – Adriana Ornelas, Andreia Sousa, Carolina Costa, Hélder Santos, Inês Mendes, Inês Reis, Mara Ribeiro, Maria Bernardo, Paulo Martins, Pedro Dias, Pedro Isidro, Raquel Pimentel, Rui Coelho e Vitória Oliveira.

#### 2.2. Posição dos atletas em ranking europeu e mundial dos atletas do PAR

- João Vieira – 20Km 94º mundial e 24º Europeu, com 1:22.05 – Rio Maior, 6-4-2019;
- João Vieira – 50Km 17º mundial e 4º Europeu, com 3:46.38 – Alytus a 19-5-2019;
- Miguel Rodrigues – 20Km – 47º europeu com 1:24.30 – Rio Maior, 6-4-2019;
- Miguel Carvalho – 20Km – 59º Europeu com 1:24.53 – Alytus a 19-5-2019;
- Rui Coelho – 20Km – 70º Europeu com 1:26.00 – Corunha, 8-6-2019;
- Pedro Santos – 50Km – 62º Europeu, com 4:17.04 – Porto de Mós 13-1-2019;



- Pedro Isidro – 50Km – 66º Europeu, com 4:21.00 – Porto de Mós 13-1-2019;
- Inês Henriques – 50Km – 12ª mundial e 4ª Europeu, com 4:13.57 – Alytus a 19-5-2019;
- Inês Henriques – 20Km – 55ª Europeia, com 1:38.16 – Rio Maior, 6-4-2019;
- Mara Ribeiro – 50Km – 34ª e 15ª Europeia, com 4:27.14 – Alytus a 19-5-2019;
- Ana Cabecinha – 20Km – 50ª Mundial e 12ª Europeia, com 1:31.12 – Alytus a 19-5-2019;
- Vitória Oliveira – 20Km – 45ª Europeia, com 1:36.39 – Corunha, 8-6-2019;
- Carolina Costa – 20Km – 76ª Europeia, com 1:41.34 – Corunha, 8-6-2019;
- Edna Barros – 20Km – 83ª Europeia, com 1:42.22 – Rio Maior, 6-4-2019;
- Joana Pontes – 20Km – 84ª Europeia, com 1:42.25 – Rio Maior, 6-4-2019;
- Maria Bernardo – 20Km – 85ª Europeia, com 1:42.36 – Rio Maior, 6-4-2019;

### 2.3. Análise Swot do Setor

Os pontos **fortes** referem-se às mais-valias existentes no setor (para se alcançar o objetivo);

Os pontos **fracos** referem-se às fragilidades que o setor apresenta (para se alcançar o objetivo);

As **Ameaças** referem-se a fatores externos ao setor (que não podem ser controlados pelo setor) e que podem comprometer alcançar os objetivos do mesmo;

As **Oportunidades** são vistas como uma janela de oportunidade (de fatores que não são controlados pelo setor) para que o setor possa fazer face às ameaças e aos pontos fracos (identificados) para que possa alcançar os seus objetivos.

Pontos Fortes do Setor	Pontos Fracos do Setor
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grande disponibilidade, determinação e entusiasmo para renovar a marcha atlética portuguesa;</li> <li>• Um conjunto de pessoas (atletas, treinadores e dirigentes) já com muitos anos de atividade e que têm vindo a apresentar um trabalho de grande qualidade, conseguindo um conjunto de resultados surpreendentes nas Taças da Europa e do Mundo e em Campeonatos da Europa e do Mundo.</li> <li>• A grande qualidade da dedicação de alguns treinadores e atletas, que se apresentam totalmente focados na sua preparação para as competições mais importantes da época.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• São muito poucos os treinadores que ensinam marcha ao longo da formação multidisciplinar dos jovens atletas;</li> <li>• Falta de participação competitiva internacional aos marchadores juniores e esperanças que mais se destacam;</li> <li>• A maioria das Associações distritais e regionais não incentiva o ensino da marcha;</li> <li>• A maioria das Associações distritais e regionais não dá as mesmas oportunidades competitivas aos jovens, o que faz com que haja poucas provas de marcha.</li> </ul>
Oportunidades Externas ao Setor	Ameaças Externas ao Setor
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os bons resultados que o setor tem vindo a alcançar a nível europeu e mundial, que têm tornado a marcha atlética mais conhecida.</li> <li>• A realização das competições nacionais são uma oportunidade para divulgar e ensinar esta disciplina olímpica nas escolas destes concelhos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O gesto técnico da marcha atlética é um tabu para muitas pessoas, incluindo treinadores e atletas;</li> <li>• O sistema educativo dificulta a conciliação dos estudos com o treino, para os atletas que mais se destacam.</li> </ul>

### 3. Objetivos e estratégias

Os objetivos do setor de marcha deverão ser, em primeiro lugar, contribuir para que os nossos melhores marchadores possam preparar convenientemente as grandes competições internacionais, o Campeonato do Mundo de Nações (2 e 3 maio 2020) e os JO Tóquio'2020. Para os juniores deveremos proporcionar o apoio previsto no PAR, para a preparação do Campeonato do Mundo de Nações e do Campeonato do Mundo de Juniores.

### 3.1. Objetivos Gerais

Promoção e divulgação da marcha atlética nas Associações regionais e distritais, nos Clubes e nas Escolas;

Realização de um conjunto de atividades que permitam a melhor preparação aos que mais se destacam e de promoção e ensino nos Clubes e Escolas.

### 3.2. Objetivos Específicos

Realização de atividades de ensino e progresso da marcha atlética em algumas Associações, Clubes e Escolas;

Realização de diferentes modelos de atividades de formação;

Organização de estágios de setor para preparação dos campeonatos nacionais e das competições internacionais de seleção.

### 3.3. Estratégias

Promover reuniões com treinadores e atletas da PREPOL e seleções para abordar o plano de preparação e o quadro competitivo.

Dar oportunidades competitivas em provas no estrangeiro (para além do GPI Rio Maior) que possam contribuir para a sua evolução.

Contribuir para a formação continua dos treinadores, em especial dos menos experientes, através de ações de formação sobre diversos temas, em especial sobre planeamento.

Numa estratégia de promoção, divulgação e captação, promover várias atividades nas Associações Distritais e Escolas, em especial do 1º e 2º ciclos.

Contactos regulares e reuniões com treinadores dos atletas com melhores resultados desportivos.

Apoio à formação dos treinadores e atletas mais jovens em situação de treino.

## 4. Atividades Setor

Data 35/50km	Local	Atletas (9)	Treinadores (5)	Área apoio médico
26 a 31-12	Monte Gordo	João Vieira Pedro Santos Hélder Santos Miguel Rodrigues Miguel Carvalho Amaro Teixeira Pedro Isidro Inês Henriques Mara Ribeiro	Vera Santos Nuno Amaro Carlos Carmino Susana Feitor Jorge Miguel Luís Dias	Fisioterapeuta

Data CN 20km   ju	Local	Atletas (21)	Treinadores (9)	Área apoio médico
23 a 28-2	Monte Gordo	Adriana Ornelas Ana Cabecinha Andreia Sousa Carolina Costa Edna Barros Hélder Santos Inês Henriques Inês Mendes Inês Reis	TN Manuel Almeida António Pereira Paulo Murta Jorge Miguel Amaro Teixeira Vera Santos Susana Feitor Luís Dias	Fisioterapeuta Biomecânico

		Joana Pontes João Vieira Mara Ribeiro Maria Bernardo Miguel Carvalho Miguel Rodrigues Paulo Martins Pedro Isidro Pedro Dias Raquel Pimentel Rui Coelho Vitória Oliveira	João Gomes	
--	--	--	------------	--

Data Cmn	Local	Atletas (14)	Treinadores (8)	Área apoio médico
19 a 25-4	Monte Gordo	Ana Cabecinha Edna Barros Carolina Costa Inês Henriques Mara Ribeiro Adriana Ornelas Raquel Pimentel João Vieira Miguel Carvalho Miguel Rodrigues Pedro Isidro Rui Coelho Hélder Santos Pedro Dias	TN Paulo Murta Jorge Miguel Manuel Almeida António Pereira Vera Santos Susana Feitor Luís Dias João Gomes	Fisioterapeuta

#### 4.1. Participação Provas de Preparação Internacional

Consideramos importante o apoio e incentivo da FPA para o apoio à participação em algumas competições de nível internacional, para os atletas do AR (PAR).

#### 4.2. Previsão de participação nas Seleções Nacionais

Competição internacional	Nº atletas	Nº treinadores	Expetativas de classificação				
			1º a 3º	4º a 8º	9º a 18º	Acima de 18º	TOTAL
Campeonato do Mundo de Nações	15	3		2	1	12	15
Campeonato Ibero-Americano	2	1	1	1			2
Campeonato do Mediterrâneo (U23)	4	1		4			4
Campeonato da Europa de Sub18	2	1		1	1		2
Campeonato do Mundo de Sub20	2	1			1	1	2
Jogos Olímpicos	7		1	1		5	7
Torneio Portugal/Espanha Juvenis	4	1	2	2			4

#### 4.3. Outras Despesas de Setor

Pretende-se realizar um conjunto de atividades de forma contribuir para a divulgação e ensino da marcha, nas escolas e nos clubes:

- Contatos com Escolas e Clubes para realização de atividades de divulgação e ensino da marcha;

- Reunião com Centros de Formação/ Associações e Clubes;
- Contactos regulares com técnicos, no sentido acompanhar a preparação dos atletas talento;
- Reuniões DTN

## Setor: MEIO FUNDO

### 1. Introdução

Na época de 2019 o Setor de Meio Fundo recebeu o contributo de mais um técnico (Pedro Rocha) depois de já desde a época de 2018 ter tido também o contributo de mais um técnico na área da Maratona (António Sousa).

Nesta nova organização, o Setor de Meio Fundo ficará estruturado da seguinte forma:

Área do Meio Fundo Curto e Obstáculos (Pedro Rocha);

Área do Meio Fundo e Fundo (António Sousa);

Área do Meio Fundo Jovem (António Graça)

### 2. Análise da situação

#### 2.1. Atletas incluídos nos PAR

O setor de Meio Fundo tem no PAR 48 atletas (outubro de 2019)

Atleta	Ano	Prova	Treinador	Escalão	Nível
Alexandre Figueiredo	1999	10000m	Rui Silva	U23	4
Ana Dulce Félix	1982	Maratona	Ricardo Ribas	Sen.	2
André Pereira	1995	3000m obst.	José Regalo	Sen.	4
Andreia Pingueiro	1998	1500m	Oliveira Gomes	U23	5
Barbara Neiva	2001	3000m Obst.	Joaquim Neves	U20	4
Beatriz Rios	2003	2000m Obst.	Carlos A. Pereira	U18	5
Beatriz Rodrigues	1999	1500m	Luís Pinto	U23	5
Carla Reis	1997	3000m Obst.	Renato Duarte	U23	5
Carla Salomé Rocha	1990	Maratona	Rui Ferreira	Sen.	2
Diogo Rosário	2000	3000m Obst.	Sameiro Araújo	U20	5
Duarte Gomes	2000	5000m	Acácio Paixão	U20	4
Etson Barros	2001	3000m Obst.	Paulo Murta	U20	5
Helena Alves	1997	10000m	Carlos Mendes	U23	5
Hélio Gomes	1984	5000m	Luís Pinto	Sen.	5
Hugo Rocha	1997	1500m	Pedro Rocha	U23	4
Inês Borba	2002	3000m	Fernando Ferreira	U18	5
Inês Monteiro	1980	10000m	João Gomes	Sen.	4
Isaac Nader	1999	10000m	Rui Silva	U23	4
Jéssica Augusto	1985	Maratona	João Campos	Sen.	4
Joana Soares	1993	3000m Obst.	Susana Peixoto	Sen.	5
João Peixoto	2001	800m			5
José Carlos Pinto	1997	800m	Susana Cabral	U23	5
Laura Taborda	1999	3000m Obst	Nogueira da Costa (USA)	U23	5
Lia Lemos	2001	3000m	Carlos Monteiro	U18	5
Luís Monteiro	1998	1500m	Luís Pinto	U23	4
Manuela Martins	1998	10000m	Álvaro Costa	U23	5
Mara Resende	2000	3000m Obst.	Carlos Monteiro	U20	5
Marcelo Pereira	2000	800m	Manuel Pacheco		5
Mariana Machado	2000	1500m	Sameiro Araújo	U20	4
Marta Lourenço	2001	5000m	João Campos (USA)	U20	5
Marta Pen Freitas	1993	1500m	Danny Mackey	Sen.	2
Martim Monteiro	2000	1500m	Luís Pinto	U20	5
Miguel Mascarenhas	1998	3000m Obst.	Rui Silva	U23	5
Miguel Moreira	2000	1500m	Mário Rato	U20	5
Nuno Pereira	2000	1500m	Diogo Sousa	U20	4
Patrícia Silva	1999	1500m	Susana Cabral	U23	4

Paulo Rosário	1994	1500m	Sameiro Araújo	Sen.	4
Ricardo Ferreira	1998	3000m Obst.	Rui Silva	U23	5
Rita Figueiredo	2003	800m	Fátima Neves	U18	5
Rogério Amaral	2001	1500m	António Oliveira	U20	5
Ruben Sousa	1999	1500m	Nogueira da Costa	U23	5
Salomé Afonso	1997	1500m	Carlos Silva	U23	4
Samuel Barata	1993	10000m	Pedro Rocha	Sen.	5
Sara Catarina Ribeiro	1990	10000m	Rui Ferreira	Sen.	4
Sara Duarte	1999	10000m	Delfim Conceição	U23	5
Sara Moreira	1985	10000m	Carlos Monteiro	Sen.	4
Simão Bastos	1999	3000m Obst.	João Campos	U23	5
Tomás Silva	1998	3000m Obst.	António Beça	U23	5

## 2.2. Posição dos atletas em ranking europeu e mundial dos atletas do PAR 4

Atleta	Nível	Ano Nasc.	Escalão	Prova	Rank Euro Escalões	Rank Mund Escalões
Mariana Machado	4	2000	U20	1500m	1ª	4ª
Carla Salomé Rocha	2	1990	Sen.	Maratona	5ª	69ª
Salomé Afonso	4	1997	U23	1500m	6ª	27ª
Nuno Pereira	4	2000	U20	1500m	7ª	23ª
Ana Dulce Félix	2	1982	Sen.	Maratona	9ª	--
Barbara Neiva	4	2001	U20	3000m Obst.	11ª	28ª
Patrícia Silva	4	1999	U23	1500m	17ª	57ª
Luís Monteiro	4	1998	U23	1500m	27ª	--
Marta Pen Freitas	2	1993	Sen.	1500m	35ª	106ª
André Pereira	4	1995	Sen.	3000m Obst.	37ª	154ª
Alexandre Figueiredo	4	1999	U23	10000m	39ª	159ª
Isaac Nader	4	1999	U23	10000m	40ª	160ª
Sara Catarina Ribeiro	4	1990	Sen.	10000m	76ª	276ª
Paulo Rosário	4	1994	Sen.	1500m	<b>76ª</b>	215ª
Duarte Gomes	4	2000	U20	5000m	*	--
Jéssica Augusto	4	1985	Sen.	Maratona	--	--
Inês Monteiro	4	1980	Sen.	10000m	--	--
Sara Moreira	4	1985	Sen.	10000m	--	--
Hugo Rocha	4	1997	U23	1500m	--	--

\* O Duarte Gomes não aparece no Ranking Europeu

## 2.3. Análise Swot do Setor

Os pontos **fortes** referem-se às mais-valias existentes no setor (para se alcançar o objetivo);

Os pontos **fracos** referem-se às fragilidades que o setor apresenta (para se alcançar o objetivo);

As **Ameaças** referem-se a fatores externos ao setor (que não podem ser controlados pelo setor) e que podem comprometer alcançar os objetivos do mesmo;

As **Oportunidades** são vistas como uma janela de oportunidade (de fatores que não são controlados pelo setor) para que o setor possa fazer face às ameaças e aos pontos fracos (identificados) para que possa alcançar os seus objetivos.

Pontos Fortes do Setor	Pontos Fracos do Setor
------------------------	------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilidade para apoio aos treinadores, tendo em conta as fragilidades e necessidades observados nos contactos com os mesmos;</li> <li>• Jovens promessas no género feminino e masculino, alguns com nível internacional;</li> <li>• Os resultados internacionais obtidos pelos atletas jovens.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O decréscimo de atletas que participam nas competições do setor (campeonato nacional de corta-mato e km jovem distrital);</li> <li>• Falta de formação de grande parte dos treinadores de jovens talentos da área do meio fundo;</li> <li>• Desinvestimento dos melhores atletas na seleção nacional;</li> <li>• Melhores atletas dispersos por vários treinadores;</li> <li>• Alguns treinadores com pouca formação específica.</li> </ul>
Oportunidades Externas ao Setor	Ameaças Externas ao Setor
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O Projeto PEO, que devidamente desenvolvido poderia ajudar a criar os fundamentais grupos de treino, integrando todos os nossos jovens talentos;</li> <li>• A corrida, com 1,45 milhões de adeptos estimados em Portugal, é já o quarto desporto mais praticado no país, sendo que cerca de 500 mil praticam a corrida com regularidade (Instituto Português de Administração e Marketing – IPAM);</li> <li>• O aumento da popularidade da corrida (quer ao nível de praticantes não federados quer ao nível da comunicação social) pode ser uma mais-valia a curta/médio prazo;</li> <li>• Aumento do número de federados;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um cada vez menor envolvimento das AR's nas atividades do meio fundo;</li> <li>• Aumento da obesidade infantil e juvenil;</li> <li>• A falta de apoio do sistema universitário que não permite que os atletas possam conciliar estudo e treino;</li> <li>• Crescimento de outras modalidades de resistência (triatlo, corrida em patins, orientação, etc.);</li> </ul>

### 3. Objetivos e estratégias

#### 3.1. Objetivos Gerais

- Aumentar o número de atletas do setor nas “grandes competições” internacionais em todos os escalões;
- Melhorar os resultados dos atletas do setor nas “grandes competições” em todos os escalões. Melhorar a profundidade e densidade de resultados em todas as disciplinas de meio fundo e fundo;
- Criar um ambiente de cooperação entre todos os agentes: Federação, associações, clubes, treinadores e atletas.

#### 3.2. Objetivos Específicos

Os objetivos específicos assentam em duas grandes vertentes:

- Objetivos competitivos em provas internacionais;
- Objetivos em relação ao nível de rankings.

Objetivos específicos em termos de número de atletas presentes em competições internacionais, assim como o nível de rendimento dos mesmos:

Competições	Nº de Atletas	1º a 3º	4º a 8º	9º a 16º
Campeonato da Europa de Corta-Mato	40		2	1



Campeonato da Mundo de Pista Coberta	6		2	4
Campeonato do Mundo de Meia Maratona	12			
Troféu Ibérico/Campeonato Portugal de 10.000 m	16	3	2	8
Taça da Europa de 10 000 metros	8	1	3	4
Campeonato da Europa	7		1	4
Jogos Olímpicos	9		3	4

### 3.3. Estratégias

Caminhar no sentido de criar um grupo de treino com os nossos talentos.

Promover vários estágios ao longo da época com os nossos talentos, solidificando a ideia de grupo identificado com os objetivos que defendemos.

Organização de um estágio inicial alargado para apresentação dos objetivos, critérios de seleção e esclarecimento de dúvidas.

Reuniões com treinadores e atletas da preparação olímpica e principais seleções para acertar quadro competitivo e plano de preparação.

Organização de estágios com treinadores e atletas de disciplinas específicas como os 3000m obstáculos.

Proporcionar experiência e maior competitividade em provas no estrangeiro.

Formação continua dos treinadores.

## 4. Atividades Setor

Pretende-se realizar um conjunto de atividades de forma a aproximar o TN dos técnicos do Setor e dos clubes:

- Contactos regulares com técnicos, no sentido acompanhar a preparação dos atletas talento;
- Reunião com treinadores.
- Estágios;
- Competições com objetivo específico;
- Ações de Formação.

### 4.1. Reunião com Treinadores

- Será realizada uma reunião com os treinadores do Setor, abordando os seguintes temas:
- Calendário
- Critério de seleção
- Plano de atividades do sector
- Listas PAR
- Lista de atletas integrados
- Ações de Formação

### 4.2. Atividade do Setor

#### 4.2.1. Atividades da Área Meio Fundo Curto e Obstáculos

Numa perspetiva de realização de estágios integrados, os atletas Juniores inseridos no PAR serão enquadrados nos estágios Nacionais de Setor com o acompanhamento do TN da área do meio fundo curto e da área Jovem.

### Listagens de atletas (estágio nacional)

Masculinos	Ano	Prova	Treinador	PAR
André Pereira	1995	3000 Obst	José Regalo	4
Diogo Rosário	2000	3000 Obst	Sameiro Araújo	5
Hugo Rocha	1997	1500	Pedro Rocha	5
Isaac Nader	1999	10000	Rui Silva	4
José Carlos Pinto	1997	800	Susana Silva	5
Luis Monteiro	1998	1500	Luis Pinto	4
Martim Monteiro	2000	1500	Luis Pinto	5
Miguel Mascarenhas	1998	3000 Obst	Rui Silva	5
Nuno Pereira	2000	1500	Diogo Sousa	4
Paulo Rosário	1994	1500	Sameiro Araújo	4
Ricardo Ferreira	1998	3000 Obst	Rui Silva	5
Simão Bastos	1999	3000 Obst	João Campos	5
Tomás Silva	1998	3000 Obst	António Beça	5
Marcelo Pereira	2000	800	Manuel Pacheco	*
Ruben Sousa	1999		Nogueira Costa	*
<b>Total - 14</b>				

\*- proposta Setor

Femininos	Ano	Prova	Treinador	Par	Clube
Marta Pen	1993	1500	Danny Mackay	2	SLB
Andreia Pingueiro	1998	1500	Oliveira Gomes	5	JV
Beatriz Rodrigues	1999	1500	Luis Pinto	5	SCP
Carla Reis	1997	3000 obst	Renato Duarte	5	SLB
Joana Soares	1993	3000 obst	Susana Peixoto	5	AJS
Laura Taborda	1999	3000 obst	Nogueira da Costa (USA)	5	SCP
Mara Resende	2000	3000 obst	Carlos Monteiro	5	MAC
Mariana Machado	2000	1500	Sameiro Araújo	4	SCB
Patrícia Silva	1999	1500	Susana Silva	4	SLB
Salomé Afonso	1997	1500	Carlos Silva	4	SCP

### 4.2.2. Atividade da Área Meio Fundo e Fundo

#### Listagens de atletas (estágio nacional)

Masculinos	Ano	Prova	Treinador	Par	Clube
Alexandre Figueiredo	1999	10000	Rui Silva	4	SLB
Duarte Gomes	2000	5000	Acácio Paixão	4	SLB
Hélio Gomes	1984	5000	Luis Pinto	4	SCP
Samuel Barata	1993	10.000/Maratona	Pedro Rocha	5	SLB
Rui Teixeira	1982	10000	Pinheiro	Setor	SCP

Femininos	Ano	Prova	Treinador	Par	Clube
Carla S. Rocha	1990	Maratona	Rui Ferreira	2	SCP
Ana Dulce Félix	1982	Maratona	Ricardo Ribas	2	SLB
Helena Alves	1997	10.000	Carlos Mendes	5	UDV
Inês Monteiro	1980	10.000	João Gomes	4	SCP
Jéssica Augusto	1985	--	João Campos	4	SCP
Manuela Martins	1980	10.000	Álvaro Costa	5	MCP
Marta Lourenço	2001	5000	João Campos (USA)	5	-
Sara C. Ribeiro	1990	10.000	Rui Ferreira	4	SCP
Sara Duarte	1999	10.000	Delfim Conceição	5	
Sara Moreira	1985	10.000	Carlos Monteiro	4	SCP

## Estágios Área de Meio Fundo e Fundo

Masculinos	Ano	Prova	Treinador	J 1	J 1	J 2	J 3	J 6	J 6
				8	3	4	1	a	a
				J a	J a	A l		V R	V R
Jovens									
Etson Barros	2001	3000 obst	Paulo Murta					X	
João Peixoto	2002	800	Rui Medeiros		X			X	
Rogério Amaral	2001	1500	António Oliveira		X				
Miguel Damião	2002	1500	Luis Pinto						-
Barbara Neiva	2001	3000 obst	J. Neves					X	
Beatriz Rios	2003	2000 obst	Carlos Pereira	X			x		
Inês Borba	2002	1500	F.Ferreira					X	
Rita Figueiredo	2003	800	Fátima Figueiredo	X			x		
Lia Lemos	2001	3000	Carlos Monteiro					x	
Meio Fundo Curto e Obstáculos									
André Pereira	1995	3000 Obst	José Regalo					X	
Diogo Rosário	2000	3000 obst	Sameiro Araújo					X	
Hugo Rocha	1997	1500	Pedro Rocha		X			X	
Isaac Nader	1999	10000	Rui Silva		X			X	
José Carlos Pinto	1997	800	Susana Silva		X			X	
Luís Monteiro	1998	1500	Luis Pinto		X			X	
Martim Monteiro	2000	1500	Luis Pinto		X			X	
Miguel Mascarenhas	1998	3000 Obst	Rui Silva					X	
Nuno Pereira	2000	1500	Diogo Sousa		X			X	
Paulo Rosário	1994	1500	Sameiro Araújo		X			X	
Ricardo Ferreira	1998	3000 obst	Rui Silva					X	
Simão Bastos	1999	3000 obst	João Campos					X	
Tomás Silva	1998	3000 obst	António Beça					X	
Marcelo Pereira*	2000	800	Manuel Pacheco		x			X	
Marta Pen	1983	1500	Danny Mackay		X			X	
Andreia Pingueiro	1998	1500	Oliveira Gomes		X			X	
Beatriz Rodrigues	1999	1500	Luis Pinto		X			X	
Carla Reis	1997	3000 obst	Renato Duarte					X	
Joana Soares	1993	3000 obst	Susana Peixoto					X	
Laura Taborda	1999	3000 obst	Nogueira da Costa (USA)					X	
Mara Resende	2000	3000 obst	Carlos Monteiro					X	
Miguel Moreira	2000	1500m	Mário Rato		X			X	
Mariana Machado	2000	1500	Sameiro Araújo		X			X	
Patrícia Silva	1999	1500	Susana Silva		X			X	
Salomé Afonso	1997	1500	Carlos Silva		x			x	
Meio Fundo e Fundo									
Alexandre Figueiredo	1999	10000	Rui Silva			X			X
Duarte Gomes	2000	5000	Acácio Paixão			X			X
Hélio Gomes	1984	5000	Luis Pinto			X			X
Samuel Barata	1983	10.000 Maratona	Pedro Rocha			X			X
Carla S. Rocha	1990	Maratona	Rui Ferreira			X			X
Dulce Félix	1982	Maratona	Ricardo Ribas			X			X
Helena Alves	1997	10.000	Carlos Mendes			X			X
Inês Monteiro	1980	10.000	João Gomes			X			X
Jéssica Augusto	1985	---	João Campos			X			X
Manuela Martins	1998	10.000	Álvaro Costa			X			X
Marta Lourenço	2001	5000	João Campos (USA)			X			X

Sara C. Ribeiro	1990	10.000	Rui Ferreira			X			X
Sara Duarte	1999	10.000	Delfim Conceição			X			X
Sara Moreira	1985	10.000	Carlos Monteiro			x			X
Cátia Santos	1992	Maratona	Diogo Sousa			X			X
Miguel Marques	1995	Maratona	Mário Santos			X			X

## Formação

Cimeira do Meio Fundo

### 4.2.3. Atividade da Área Juvenil

#### Estágios Nacionais (Juvenis)

Os atletas Juvenis inseridos no PAR serão enquadrados nos estágios Nacionais de Juvenis realizados sob a égide do Setor Juvenil.

Masculinos	Ano	Prova	Treinador	Par	Clube
Etson Barros	2001	3000 obst	Paulo Murta	5 / 4 ( Jan)	SLB
João Peixoto	2002	800	Rui Medeiros	5	SCB
Rogério Amaral	2001	1500	António Oliveira	5	Sobral Ceira
Miguel Damião	2002	1500	Luis Pinto	*	SCP
Barbara Neiva	2001	3000 obst	J. Neves	5	SCP
Beatriz Rios	2003	2000 obst	Carlos Pereira	5	SCP
Inês Borba	2002	1500	F.Ferreira	5	VFC
Rita Figueiredo	2003	800	Fátima Figueiredo	5	SCP
Lia Lemos	2001	3000	Carlos Monteiro	5	MAC

## Formação

Tendo em conta a realização de 8 ações de formação sobre o Treino (prático) do Jovem Futuro Meio Fundistas em 2019, a área juvenil não irá propor a realização de nenhuma ação de formação para a época de 2020.

### Captação de atletas Jovens Talentos

Portugal possui uma excelente via de deteção de atletas com talento na área da resistência: Corta Mato Escolar e Mega Quilómetro. No entanto, pensa-se que talvez não consigamos captar, tanto quanto era de esperar, os jovens atletas talentos descobertos através destes eventos.

No meu entender, não é nas competições nacionais que a captação se deve efetivar já que, a esse nível, a maioria dos atletas presentes na final do Mega Quilómetro e os melhores classificados no Corta Mato Nacional já são filiados na Federação Portuguesa de Atletismo. Por outro lado, penso que a melhor intervenção, ao nível da captação, deverá ser, certamente, nas fases distritais através da intervenção dos clubes e dos diretores técnicos distritais. Um maior conhecimento da realidade do distrito, permite, a estes intervenientes, realizar uma abordagem de captação dos jovens talentos detetados nas fases regionais, com uma maior probabilidade de sucesso.

Por esse facto, penso, mais uma vez, realizar uma intervenção junto do DTR's de forma a perceber o grau de sucesso de captação desses atletas em resultados dos eventos de atletismo escolar. Esta intervenção será realizada em simultâneo com as ações de formação de Treino de Jovens, de carácter prático, em grande parte das associações regionais.

## Participação Provas de Preparação Internacional

À semelhança do que aconteceu a época passado, alguns juniores do setor de Meio Fundo participarão na Júnior Gala de Mannheim.

### 4.3. Apoio às Associações Regionais

Serão levadas a cabo várias reuniões de apoio junto de associações regionais, de forma a dar contributos para o desenvolvimento das mesmas.

#### António Graça

- Guarda
- Portalegre

#### Pedro Rocha

- Algarve

#### António Sousa

- Lisboa

### 4.4. Previsão de participação nas Seleções Nacionais

Competições	Nº de Atletas	1º a 3º	4º a 8º	9º a 16º
Campeonato da Europa de Corta-Mato	40		2	1
Campeonato da Mundo de Pista Coberta	6		2	4
Campeonato do Mundo de Meia Maratona	12			
Troféu Ibérico/Campeonato Portugal de 10.000 m	16	3	2	8
Taça da Europa de 10 000 metros	8	1	3	4
Campeonato da Europa	7		1	4
Jogos Olímpicos	9		3	4

### 4.5. Previsão de Participação em Competições

Masculinos	Ano	Prova	Treinador
Etson Barros	2001	3000 obst	Paulo Murta
João Peixoto	2002	800	Rui Medeiros
Rogério Amaral	2001	1500	António Oliveira
Miguel Damião	2002	1500	Luís Pinto
Barbara Neiva	2001	3000 obst	J. Neves
Beatriz Rios	2003	2000 obst	Carlos Pereira
Inês Borba	2002	1500	F. Ferreira
Rita Figueiredo	2003	800	Fátima Figueiredo
Lia Lemos	2001	3000	Carlos Monteiro
André Pereira	1995	3000 Obst	José Regalo
Diogo Rosário	2000	3000 obst	Sameiro Araújo
Hugo Rocha	1997	1500	Pedro Rocha
Isaac Nader	1999	10000	Rui Silva
José Carlos Pinto	1997	800	Susana Silva
Luís Monteiro	1998	1500	Luís Pinto

Martim Monteiro	2000	1500	Luís Pinto
Miguel Mascarenhas	1998	3000 Obst	Rui Silva
Nuno Pereira	2000	1500	Diogo Sousa
Paulo Rosário	1994	1500	Sameiro Araújo
Ricardo Ferreira	1998	3000 obst	Rui Silva
Simão Bastos	1999	3000 obst	João Campos
Tomás Silva	1998	3000 obst	António Beça
Marcelo Pereira*	2000	800	Manuel Pacheco
Marta Pen	1993	1500	Danny Mackay
Andreia Pingueiro	1998	1500	Oliveira Gomes
Beatriz Rodrigues	1999	1500	Luis Pinto
Carla Reis	1997	3000 obst	Renato Duarte
Joana Soares	1993	3000 obst	Susana Peixoto
Laura Taborda	1999	3000 obst	Nogueira da Costa (USA)
Mara Resende	2000	3000 obst	Carlos Monteiro
Mariana Machado	2000	1500	Sameiro Araújo
Patrícia Silva	1999	1500	Susana Silva
Salomé Afonso	1997	1500	Carlos Silva
Alexandre Figueiredo	1999	10000	Rui Silva
Duarte Gomes	2000	5000	Acácio Paixão
Hélio Gomes	1984	5000	Luís Pinto
Samuel Barata	1993	10.000/Maratona	Pedro Rocha
Carla S. Rocha	1990	Maratona	Rui Ferreira
Dulce Félix	1982	Maratona	Ricardo Ribas
Helena Alves	1997	10.000	Carlos Mendes
Inês Monteiro	1980	10.000	João Gomes
Jéssica Augusto	1985	--	João Campos
Manuela Martins	1985	10.000	Álvaro Costa
Marta Lourenço	2001	5000	João Campos (USA)
Sara C. Ribeiro	1990	10.000	Rui Ferreira
Sara Duarte	1999	10.000	Delfim Conceição
Sara Moreira	1985	10.000	Carlos Monteiro

## Setor: PROVAS COMBINADAS

### 1. Análise da situação

O sector continua com enormes dificuldades em encontrar/criar treinadores direcionados para as Provas Combinadas. As exigências dos Clubes nas disciplinas que compõem o calendário do apuramento e final de clubes, afasta por completo qualquer intenção dos treinadores e atletas em apostar nas Provas Combinadas.

#### 2.1. Atletas incluídos nos PAR

Atleta	Ano Nasc.	Prova	Treinadores	Escalão	Nível
Manuel Dias	1999	Decatlo	Tiago Madureira	Sub23	5
Edgar Campre	2000	Decatlo	Ana Oliveira	Sub23	4
Marisa Vaz de Carvalho	1999	Heptatlo	Toni Minichiello	Sub23	5
Guilherme Almeida	2002	Decatlo	Gonçalo Gomes	Júnior	5
João Oliveira	2002	Decatlo	Rui Santos	Júnior	5
Mariana Bento	2001	Heptatlo	Mário Aníbal	Júnior	5
Lecabela Quaresma	1989	Heptatlo	Laurent Hernu	Sénior	5

#### 2.2. Posição dos atletas em ranking europeu e mundial dos atletas do PAR

Atleta	Nível	Ano Nasc.	Prova	Rank Euro Escalões	Rank Mund Escalões
Manuel Dias	4	1999	Decatlo	47	x
Edgar Compre	4	2000	Decatlo	17	17
Marisa Vaz de Carvalho	5	1999	Heptatlo		
Guilherme Almeida	5	2002	Decatlo	24	28
João Oliveira	5	2002	Decatlo		50
Mariana Bento	5	2001	Heptatlo		
Lecabela Quaresma	5	1989	Heptatlo	35	55

#### 2.3. Análise Swot do Setor

Os pontos **fortes** referem-se às mais-valias existentes no setor (para se alcançar o objetivo);

Os pontos **fracos** referem-se às fragilidades que o setor apresenta (para se alcançar o objetivo);

As **Ameaças** referem-se a fatores externos ao setor (que não podem ser controlados pelo setor) e que podem comprometer alcançar os objetivos do mesmo;

As **Oportunidades** são vistas como uma janela de oportunidade (de fatores que não são controlados pelo setor) para que o setor possa fazer face às ameaças e aos pontos fracos (identificados) para que possa alcançar os seus objetivos.

Pontos Fortes do Setor	Pontos Fracos do Setor
<ul style="list-style-type: none"> <li>Disponibilidade total para apoio aos treinadores, tendo em conta as fragilidades e necessidades observadas no contacto com os poucos treinadores dedicados;</li> <li>Considerando que os jovens atletas devem na sua formação desenvolver as suas capacidades em várias disciplinas, é um ponto de partida para motivar os mais habilidosos e persistentes a seguir as provas combinadas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de formação, principalmente ao nível do planeamento por grande parte dos treinadores de jovens talentos para as provas combinadas;</li> <li>A necessidade dos Clubes em terem representantes nas disciplinas individuais nos Campeonatos de Clubes, condiciona a aposta dos atletas e treinadores para as Provas Combinadas;</li> <li>O sucesso nas Provas Combinadas requer muito tempo de trabalho, muita dedicação e um plano a longo prazo. A necessidade, errada, de obter</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• O número de competições “combinadas” existentes no nosso calendário competitivo para os jovens.</li> </ul>		resultados imediatos, faz com que seja mais fácil a opção por uma disciplina individual.
Oportunidades Externas ao Setor	Ameaças Externas ao Setor	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A falta de interesse dos Clubes em apostar nos atletas de Provas Combinadas pelo fato de não necessitarem dos mesmos nas provas mais importantes de Clubes;</li> <li>• A especialização precoce dos atletas em disciplinas individuais.</li> </ul>	

### 3. Estágios

- Estágio da pascoa – 03-04-2020 / 08-04-2020
- Estágio do Natal – 19-12-2020 / 24-12-2020

### 4. Atividades Setor

#### Estágios Nacionais

Atleta	Ano Nasc.	Prova	Treinadores	Escalão	Nível
Manuel Dias	1999	Decatlo	Tiago Madureira	Sub23	5
Edgar Campre	2000	Decatlo	Ana Oliveira	Sub23	4
Marisa Vaz de Carvalho	1999	Heptatlo	Toni Minichiello	Sub23	5
Guilherme Almeida	2002	Decatlo	Gonçalo Gomes	Júnior	5
João Oliveira	2002	Decatlo	Rui Santos	Júnior	5
Mariana Bento	2001	Heptatlo	Mário Aníbal	Júnior	5
Lecabela Quaresma	1989	Heptatlo	Laurent Hernu	Sénior	5

### Concentrações

#### 4.1. Participação Provas de Preparação Internacional

Meeting de Arona (Tenerife)

#### 4.2. Previsão de participação nas Seleções Nacionais

2 atletas nos Campeonatos do Mundo de Juniores

1 atleta nos Campeonatos Ibero-americanos

1 atleta no Campeonato da Europa

## Setor: SALTOS

### 1. Introdução

Em ano de Jogos Olímpicos e Campeonatos da Europa, dois grandes desafios se apresentam ao sector de saltos, tentando no Japão e em Paris, representar da melhor maneira possível o Atletismo português. Para tal, tentaremos proporcionar à nossa elite as melhores condições de preparação e de contacto internacional, que levem os nossos saltadores a alcançarem os seus(nossos) objetivos

Sendo estes os principais objetivos competitivos de 2020, não iremos deixar de apostar nas competições para os escalões mais jovens, mantendo e se possível reforçando toda a atividade interna de aperfeiçoamento técnico, através da realização de estágios, concentrações e também de participação em provas no estrangeiro.

Para os treinadores, continuaremos a investir na sua formação continua estando ciente que só nesta via podemos aspirar ao desenvolvimento do nosso setor e ao mesmo tempo do atletismo nacional.

### 2. Análise da situação

A situação é bastante positiva nos saltos horizontais, havendo um número considerável de atletas nos lugares cimeiros dos rankings internacionais.

No salto com vara e sobretudo no salto em altura masculino, apesar de não termos nenhum atleta na elite mundial, perfila-se um grupo de jovens que apoiados como se pensa fazer permitem encarar o futuro com otimismo.

Atualmente a situação mais preocupante encontra-se no salto com vara e salto em altura feminino, onde não tem aparecido jovens, que sobretudo na vara, possam substituir atletas como Marta Onofre e Eleonor Tavares.

No salto em altura feminino apenas Anabela Neto acima de 1,80, mas com algumas jovens a apresentarem resultados interessantes para os seus escalões etários.

Em termos globais de pontuação na subida à Super Liga, da Taça da Europa de Nações o sector de saltos apresentou-se com grande equilíbrio tendo sido bastante importante a prestação dos atletas dos saltos para esse grande sucesso do atletismo nacional.

#### 2.1. Atletas incluídos no PAR

Atleta	Ano Nasc.	Prova	Treinadores	Escalão	Nível
Nelson Évora	1984	Triplo	Ivan Pedroso	Senior	1
Pedro Pichardo	1993	Triplo	Jorge Pichardo	Senior	2
Patricia Mamona	1988	Triplo	José Uva	Senior	2
Susana Costa	1984	Triplo	Teresa Ribeiro	Senior	2
Evelise Veiga	1996	Triplo	Cátia Ferreira	Senior	2
Diogo Ferreira	1990	Vara	Pedro Pinto	Senior	3
Ivo Tavares	1996	Comprim.	Pedro Gonçalves	Senior	4
Gerson Baldé	2000	Altura	Paulo Barrigana	Sub23	4
Pedro Buaró	2001	Vara	Alcino Pereira	Junior	4
Ana Oliveira	1995	Triplo	Cátia Ferreira	Senior	5
André Pimenta	2001	Comprim.	Cátia Ferreira	Junior	5
Gonçalo Veloso	2001	Altura	Rui Vergamota	Junior	5
Tiago Pereira	1993	Triplo	João Ganço	Senior	5
Júlio Almeida	2000	Triplo	Ana Oliveira	Sub23	5
Diogo Oliveira	2001	Altura	António Beça	Junior	5

## 2.2. Posição dos atletas do PAR em ranking europeu e mundial.

Atleta	Nível	Ano Nasc.	Prova	Rank Euro Escalões	Rank Mund Escalões
Nelson Évora	1	1984	Triplo	5º	18º
Pedro Pichardo	2	1993	Triplo	1º	5º
Patricia Mamona	2	1988	Triplo	8ª	14ª
Susana Costa	2	1984	Triplo	26ª	42ª
Evelise Veiga	2	1996	Triplo	10ª	21ª
Diogo Ferreira	3	1990	Vara	67º	134º
Ivo Tavares	4	1996	Comprim.	10º	50º
Gerson Baldé	4	2000	Altura	6º(Sub20)	13º(sub20)
Pedro Buaró	4	2001	Vara	24º(Sub20)	40º(Sub20)
Ana Oliveira	5	1995	Triplo	55ª	109ª
André Pimenta	5	2001	Comprim.	70ª(Sub20)	190ª(Sub20)
Gonçalo Veloso	5	2001	Altura	15º(Sub20)	44º(Sub20)
Tiago Pereira	5	1993	Triplo	30º	73º
Júlio Almeida	5	2000	Triplo	47º(Sub20)	134º (Sub20)

## 2.3. Análise Swot do Setor

Os pontos **fortes** referem-se às mais-valias existentes no setor (para se alcançar o objetivo);

Os pontos **fracos** referem-se às fragilidades que o setor apresenta (para se alcançar o objetivo);

As **Ameaças** referem-se a fatores externos ao setor (que não podem ser controlados pelo setor) e que podem comprometer alcançar os objetivos do mesmo;

As **Oportunidades** são vistas como uma janela de oportunidade (de fatores que não são controlados pelo setor) para que o setor possa fazer face às ameaças e aos pontos fracos (identificados) para que possa alcançar os seus objetivos.

Pontos Fortes do Setor	Pontos Fracos do Setor
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Desenvolvimento dos saltos horizontais com boa profundidade em ambos os géneros.</i></li> <li><i>Número elevado de treinadores com formação e boa experiência, sobretudo nos saltos horizontais.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salto em altura e salto c/vara femininos.</li> <li>Poucos treinadores e sem grande experiência, nos saltos verticais.</li> </ul>
Oportunidades Externas ao Setor	Ameaças Externas ao Setor
<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Envelhecimento de alguns atletas de grande valor internacional, que logicamente se aproximam do final de carreira.</i></li> </ul>

## 3. Objetivos e estratégias

### 3.1. Objetivos Gerais

Aumentar o número de atletas e melhorar as marcas dos Rankings nacionais.

Detetar talentos em zonas urbanas onde sabemos existirem jovens de grande potencial (zonas periféricas de Lisboa e margem Sul, p.exemplo) e apoiar os talentos já descobertos em provas como o Olímpico Jovem, salto altura em sala e Mega salto, através de um regular controlo desses jovens, no CAR Jamor e da formação continua dos seus treinadores.

Pôr a funcionar 3 centros de treino de saltos, Norte (Maia), Centro (Leiria) e Grande Lisboa (CAR Jamor)

### 3.2. Objetivos Específicos

Desenvolver as disciplinas mais frágeis, através da formação dos treinadores e do treino dos atletas, trazendo a Portugal, para esse efeito, técnicos de reconhecido valor (exemplo do que se fez em 2019 com a vinda da treinadora de salto em altura Inga Babakova e posteriormente da ida de 3 atletas e 1 treinador para uma semana de estágio em Viena de Áustria, com a mesma treinadora). Esta iniciativa deve ser replicada noutros saltos.

### 3.3. Estratégias

#### a) Estágios

Além dos 2 estágios nacionais de setor, somos da opinião de realizar, sobretudo com os atletas dos escalões mais jovens, concentrações de fim de semana, onde se possa com alguma regularidade aferir a condição física e técnica dos mesmos, e estabelecer objetivos bem concretos ao longo da época.

#### b) Formação

Através dos centros de formação e das Associações Regionais, realizar ações teórico/práticas com o objetivo de formar os treinadores e fornecer a um maior número de atletas, conhecimentos que lhes permitam ter uma melhor abordagem técnica aos diferentes saltos.

c) Ao nível da nossa elite, facultar a atletas e treinadores o melhor contacto internacional possível, quer em termos de formação, quer de competição.

## 4. Atividades Setor

Estágios Nacionais

### Estágio de Natal (Algarve de 3 a 10.01)

Atleta	Ano Nasc.	Prova	Treinadores	Escalão	Nível
Nelson Évora	1984	Triplo	Ivan Pedroso	Sen.	PREPOL
Pedro Pichardo	1993	Triplo	Jorge Pichardo	Sen.	PREPOL
Patricia Mamona	1988	Triplo	José Uva	Sen.	PREPOL
Susana Costa	1984	Triplo	Teresa Ribeiro	Sen.	PREPOL
Evelise Veiga	1996	Triplo	Cátia Ferreira	Sen.	PREPOL
Diogo Ferreira	1990	Vara	Pedro Pinto	Sen.	PREPOL
Ivo Tavares	1996	Comprimento	Pedro Gonçalves	Sen.	PAR 4
Gerson Baldé	2000	Altura	Paulo Barrigana	Sub23	PAR 4
Pedro Buaró	2001	Vara	Alcino Pereira	Jun.	PAR 4
Ana Oliveira	1995	Triplo	Cátia Ferreira	Sen.	PAR 5
Paulo Conceição	1993	Altura	Ana Oliveira	Sen.	SN
Marcos Chuva	1989	Comprimento	Fernando Pereira	Sen.	SN
Tiago Pereira	1993	Triplo	João Ganço	Sen.	PAR 5
Anabela Neto	1991	Altura	António Beça	Sen.	SN
Marta Onofre	1991	Vara	Pedro Pinto	Sen.	SN
Carlos Veiga	1989	Triplo	João Ganço	Sen.	SN
Miguel Marques	1995	Comprimento	José Uva	Sen.	SN
Shaina Mags	1992	Comprimento	José Barros	Sen.	SN
Victor Korst	1996	Altura	João Ganço	Sen.	SN
Lucinda Gomes	1995	Comprimento	José Uva	Sen.	SN

## **ESTÁGIO DA PÁSCOA (Algarve de 13 a 18.04)**

Mesmos atletas do Estágio de Natal.

### **CONCENTRAÇÕES:**

As concentrações devem realizar-se, essencialmente para os escalões de Júniores e Sub23 no mínimo 2 por ano e separadas do seguinte modo:

#### **Salto Altura:**

- Natal (CAR 17 a 21.12) a) 12 atletas + 8 treinadores + 1 fisioterapeuta
  - Zona Verde (Vagos 18/19.04)) 8 atletas + 6 treinadores + 1 fisioterapeuta
  - Junho (Norte 20 e 21.06) 8 atletas + 6 treinadores + 1 fisioterapeuta
- a) Para Júniores, Sub23 e Seniores.

#### **Salto horizontais:**

- Natal (Pombal 27 a 30.12) 12 atletas + 8 treinadores + 1 fisioterapeuta
- Páscoa (Fátima 4 a 6 .04) 12 atletas + 8 treinadores + 1 fisioterapeuta

#### **Salto c/vara:**

- Natal (Pombal 27 a 30 .12 a) 10 atletas + 8 treinadores + 1 fisioterapeuta
- Carnaval (CAR 24 e 25.02) 8 atletas + 6 treinadores + 1 fisioterapeuta
- Páscoa (Fátima 4 a 6 .04)) 8 atletas + 6 treinadores + 1 fisioterapeuta

## **4.1. Participação Provas de Preparação Internacional**

Para os atletas do PAR 1,2 e3 essas provas fazem parte do seu plano anual individualizado.

Para os melhores Júniores, achamos ser o Meeting de Mannheim a prova indicada para a preparação anual da grande competição anual do escalão, este ano Campeonato do Mundo.

Para os melhores sub23, proporcionar a ida a 1 ou 2 meetings em Espanha, como preparação para a prova anual mais importante do seu escalão.

## **4.2. Previsão de participação nas Seleções Nacionais**

### **Jogos Olímpicos**

- Pedro Pichardo Triplo
- Nelson Évora Triplo
- Patrícia Mamona Triplo
- Evelise Veiga Triplo
- Susana Costa Triplo
- Diogo Ferreira Vara

### **Campeonatos da Europa**

- Pedro Pichardo Triplo
- Nelson Évora Triplo
- Patrícia Mamona Triplo
- Evelise Veiga Triplo/Comprimento

- Susana Costa Triplo
- Diogo Ferreira Vara
- Ivo Tavares Comprimento
- Tiago Pereira Triplo
- Marcos Chuva Comprimento

**Campeonatos do Mundo Sub20**

- Pedro Buaró Vara
- Gonçalo Veloso Altura
- André Pimenta Comprimento

**Campeonatos Mediterrâneo Sub23**

- Gerson Baldé Altura
- Pedro Pinheiro Triplo
- André Rangel Comprimento
- Ebersson Silva Comprimento

## Setor: VELOCIDADE E BARREIRAS

### 1. Introdução

O Setor de Velocidade e Barreiras continua a demonstrar evolução dos rankings dos diferentes escalões e nas diferentes disciplinas, uma boa organização nos Estágios e Concentrações, com bastante adesão de todos os atletas e treinadores do Setor e qualidade dos resultados dos nossos melhores atletas.

Na época que agora terminou, o Setor esteve representado em todas as grandes competições internacionais, Campeonatos da Europa de Pista Coberta, Campeonatos da Europa de Júniores, Campeonatos da Europa de Sub-23, FOJE, Jogos Europeus, Universíadas e Campeonato do Mundo.

Esta época o atletismo português viveu um momento histórico e único, ao vencer a Liga I do Campeonato da Europa de Nações, subindo à Super Liga e colocando-se entre as 8 melhores seleções da Europa. O Setor de Velocidade contribuiu de forma decisiva para este sucesso, sendo o Setor que fez a melhor média de pontos da seleção portuguesa (8,07 pontos por prova – melhor que o 4º lugar), e a única seleção nacional presente na competição que conseguiu apurar os atletas de todas as disciplinas de Velocidade, Barreiras e Estafetas para a final de oito.

Os atletas portugueses que participaram nas 14 provas de Velocidade, Barreiras e Estafetas, e para além de colocarem todos os atletas nos 8 primeiros, conseguiram 8 pódios (57%), 2 vitórias (Lorene Bazolo nos 200 m e Carlos Nascimento nos 100 m), e 3 “Season Best”.

Para além desse sucesso, há que realçar o excelente recorde nacional da Cátia Azevedo nos 400 m, a medalha de ouro do Carlos Nascimento nos 100 m dos Jogos Europeus e a brilhante prestação da estafeta mista de 4x 400 m, que ficou na 17ª posição do ranking mundial e com excelentes perspetivas de garantir o apuramento para os próximos Jogos Olímpicos de Tóquio em 2020, e a integração no Projeto de Preparação Olímpica de 6 atletas individuais e da estafeta de 4x 400m mistos.

Contudo, ainda continua a haver um grande desequilíbrio entre as diferentes disciplinas do Setor, com uma evolução muito significativa em todas as provas de velocidade e estafetas, mas que não tem sido acompanhada pelas provas de barreiras. Contudo, na última época houve alguns sinais positivos quanto ao futuro das provas de barreiras, com o reaparecimento da Vera Barbosa (18ª da Europa nos 400 m barreiras e o aparecimento da jovem Juliana Guerreiro que esteve no Europeu de Júniores, competição onde também participou a Sara Moreira nos 100 barreiras e o Paulo Soares nos 400 m barreiras, e a participação do Edson Gomes e do Paulo Neto nos 110 m barreiras no Europeu de Sub-23. Há muitos anos que não havia tantos atletas jovens a participar em competições internacionais nas provas de barreiras.

O nosso objetivo é dar continuidade ao trabalho destes últimos 6 anos, continuar a evoluir em todas as disciplinas do Setor e terminar este ciclo olímpico com um Setor de Velocidade e Barreiras bem consolidado no que respeita aos atletas seniores, com um trabalho das estafetas de 4x 100 m extensível a todos os escalões etários, procurando juntar aos 6 recordes nacionais já conseguidos, o recorde nacional de seniores femininos e sub-23 masculinos para assim bater todos os recordes nacionais dos 4x 100 m, e deixar uma geração de jovens de qualidade em todas as disciplinas do Setor.

### 2. Análise da situação

#### 2.1. Atletas incluídos nos PAR

Nome	Nível		Nome	Nível
Cátia Azevedo	3		Sofia Lavreshina	5
Vera Barbosa	3		Rosalina Santos	5
Ricardo dos Santos	3		Mauro Pereira	5
Lorene Bazolo	3		Diogo Guerra	5
Carlos Nascimento	3		Diogo Barrigana	5
Yazaldes Nascimento	4		Sara Moreira	5



Diogo Antunes	C		André Prazeres	5
Frederico Curvelo	C		Beatriz Andrade	5
José Pedro Lopes	C		Leandro Fevereiro	5
Rafael Jorge	C		Fatoumata Baldé	5
Delvis Santos	C		Daniela Amaro	5
Catarina Lourenço	C		Gonçalo Gonçalves	5
Sofia Duarte	C		Rui Corvelo	5
Olímpia Barbosa	C		Paulo Soares	5
Rivinilda Mentai	C		Mariana António	5
Dorothe Évora	Q		Mamadu Jaló	5
João Coelho	Q		Paulo Neto	5
Raidel Acea	Q		Edson Gomes	5
Juliana Guerreiro	5		Diogo Mestre	5
Wilson Pedro	5			

## 2.2. Posição dos atletas em ranking europeu e mundial dos atletas do PAR

Nome	Nível	Sexo	Clube	Resultado	Ranking Europeu	Rank Mundial	Data	Local
Cátia Azevedo	3	F	Sporting C. P.	51,62 NR	10ª	59ª	09.07.2019	Nápoles
Yazaldes Nascimento	4	M	Sporting C. P.	10,31	59º	-	20.07.2019	Lisboa
Raidel Acea	3	M	S. L. Benfica	46,08	24º	169º	13.04.2019	Coral Gables
Lorene Bazolo	3	F	Sporting C. P.	11,23	18ª	73ª	25.08.2019	Madrid
Lorene Bazolo	3	F	Sporting C. P.	23,32	42ª	178ª	08.06.2019	Salamanca
Carlos Nascimento	3	M	Sporting C. P.	10,13	15º	190º	08.06.2019	Salamanca
Diogo Antunes	C	M	S. L. Benfica	10,24	36º	168º	20.07.2019	Lisboa
Diogo Antunes	C	M	S. L. Benfica	20,70	32º	176º	03.08.2019	Berna
Vera Barbosa	3	F	Sporting C. P.	52,89	60ª	-	25.08.2019	Madrid
Vera Barbosa	3	F	Sporting C. P.	56,15	19ª	54ª	18.08.2019	Espoo
Olímpia Barbosa	5	F	Sporting C. P.	13,36	62ª	-	13.06.2019	Hérouville
Edson Gomes	5	M	Sporting C. P.	14,16	32º a)	-	12.05.2019	Swansea
Paulo Neto	5	M	ADJS	14,21	40º a)	-	12.07.2019	Gavle
Paulo Soares	5	M	S. L. Benfica	52,46	21º b)	91º b)	10.06.2019	Lisboa
Juliana Guerreiro	5	F	Sporting C. P.	59,88	31ª b)	84ª b)	23.06.2019	Vagos
Sofia Lavreshina	5	F	Juventude Vidigalense	56,59	48ª c)	-	06.07.2019	Vagos
4x 100m Sen.	C	M	Seleção Nacional	39,05	9º	24º	03.08.2019	Berna
4x 400m Sen.	C	F	Seleção Nacional	3.33,95	15ª	33ª	11.08.2019	Sandnes
4x 400m Sen.	3	Mist a	Seleção Nacional	3.19,63	9º	17º	23.06.2019	Minsk
4x 100m Jun.	5	F	Seleção Nacional	45,99	15ª	-	21.07.2019	Boras

- j) Ranking de Sub-23  
k) Ranking de Juniores  
l) Ranking de Juvenis

## 2.3. Análise Swot do Setor

Pontos Fortes do Setor	Pontos Fracos do Setor
<ul style="list-style-type: none"> <li>Qualidade e equilíbrio do Setor em todas as suas disciplinas a nível Europeu, bem espelhada nos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algum desequilíbrio ainda existente entre as diferenças disciplinas, com as provas de barreiras ligeiramente atrás das provas de velocidade</li> </ul>

<p><i>excelentes resultados conseguidos no Campeonato da Europa de Nações.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Introdução da prova de 4x 400 m mistos nas grandes competições internacionais, que nos permite ter perspectivas de participação nas grandes competições internacionais, incluindo os Jogos Olímpicos de Tóquio.</i></li> <li><i>A integração de 6 atletas individuais e da estafeta de 4x 400m mistos que permite uma preparação de grande qualidade para os Jogos Olímpicos de Tóquio.</i></li> <li><i>A grande profundidade da estafeta de 4x 100 m masculinos, com a integração de atletas de excelente qualidade do escalão de sub-23.</i></li> <li><i>A evolução de jovens atletas femininas na velocidade que poderá permitir a curto / médio prazo ter uma estafeta de 4x100m da mesma qualidade da equipa masculina.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Continua a faltar um colaborador para a área dos 400m, 4x400m e 400m barreiras, o que dificulta a realização do trabalho que deve ser feito nesta área tão carenciada.</i></li> <li><i>Dificuldade dos nossos treinadores conseguirem fazer a transição entre o escalão de juniores, para o alto rendimento. Faltam grupos de treino com mais qualidade e homogeneidade, condições de trabalho e conhecimentos para dar esse “salto”.</i></li> <li><i>A falta de um atleta de grande nível internacional, como por exemplo foi o Francis Obikwelu, que permita dar uma maior visibilidade ao Setor e que sirva de exemplo e de inspiração para os atletas mais jovens, como foi durante muitos anos o caso do Francis.</i></li> </ul>
Ameaças Externas ao Setor	Oportunidades Externas ao Setor
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>A falta de inclusão no PAR de critérios específicos para as provas de pista coberta no Setor de velocidade e barreiras, assim como de critérios específicos de apoio às estafetas.</i></li> <li><i>As novas regras da IAAF para acesso às grandes competições internacionais. Falta de preparação para este problema, principalmente a ausência de meetings internacionais em Portugal.</i></li> <li><i>O crescimento do Setor até agora não foi acompanhado da inclusão de nenhum colaborador que permita aumentar e diversificar as atividades do Setor.</i></li> <li><i>O aumento da qualidade das estafetas. Não estamos preparados a nível financeiro, para apoiar de forma eficiente a possibilidade de termos estafetas em todos os escalões e em ambos os sexos, a lutar por presenças nas grandes competições internacionais.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>ESTAFETAS: As provas de estafetas, continuam a ser a nossa melhor oportunidade de estar presente ao mais alto nível (finais) nas grandes competições internacionais.</i></li> <li><i>TREINADORES: O trabalho realizado no Setor nos últimos 6 anos, tem permitido a entrada para as atividades do Setor de um grupo de treinadores de qualidade, e principalmente com um grande empenhamento e vontade de evoluir.</i></li> <li><i>CONCENTRAÇÕES / ESTÁGIOS NACIONAIS DE JUVENIS: São a melhor oportunidade de influenciar e melhorar o treino e a preparação dos jovens talentos.</i></li> <li><i>COMPETIÇÕES NACIONAIS: A excelente profundidade da velocidade curta permite a realização de competições nacionais de bom nível, desde que realizadas em boas pistas.</i></li> <li><i>A naturalização de atletas de grande qualidade como o Raidel Acea (400 m) e brevemente do João Oliveira (110 m barreiras), Omar Elkhatib (400 m) e a Delphine Nkanza (100 m).</i></li> </ul>

### 3. Objetivos e estratégias

#### 3.1. Objetivos Gerais

Os objetivos gerais do Setor de Velocidade e Barreiras, dizem essencialmente respeito à melhoria das diferentes fases da carreira desportiva no atletismo, começando pela captação de talentos, a qualidade do seu treino durante as etapas de formação e o aumento do nível competitivo no alto rendimento. Tudo isto, ligado a uma melhor formação de treinadores, acompanhamento dos talentos e dos seus técnicos e uma adequada divulgação do trabalho realizado no Setor. Na continuidade do trabalho realizado na época anterior, os principais objetivos para 2019-2020 são os seguintes:

- Formação de Treinadores.
- Desenvolvimento do Setor.
- Melhoria dos resultados nas competições internacionais.

- Melhoria do apoio aos jovens talentos, aos seus treinadores e às Associações Distritais.
- Melhoria da qualidade do treino nas etapas de formação dos atletas jovens do Setor.

### 3.2. Objetivos Específicos

- O primeiro objetivo específico do Plano de atividades do ano anterior era a manutenção de 5 atletas no projeto Olímpico e de uma estafeta. Este objetivo foi superado, pois neste momento temos 6 atletas integrados mais uma estafeta. Na próxima época será muito mais difícil manter estes atletas no projeto Olímpico, pois no final do ciclo olímpico a integração será feita através dos resultados conseguidos nos JO. Contudo, a manutenção do máximo de atletas no Projeto Olímpico tem de ser sempre um objetivo do Setor.
- Melhorar a média dos melhores atletas dos rankings nacionais de todos os escalões.
- Aumentar o número de atletas classificados nos primeiros 36 lugares do ranking europeu do seu escalão. Este objetivo não foi alcançado esta época, pois passámos de 17 atletas nos 36 melhores lugares do ranking europeu em 2018 para 10 atletas + 4 estafetas em 2019. O nosso objetivo é aumentar esse número para 20 atletas / estafetas no ranking europeu nos 36 primeiros de 2020, aumentando o número de disciplinas representadas.
- Manter o excelente nível apresentado nas últimas épocas relativamente à percentagem de atletas que conseguem obter a sua melhor marca na grande competição internacional e reduzir ao mínimo as más prestações.
- Um dos principais objetivos da época anterior era contribuir para a subida de Portugal à Superliga no Campeonato da Europa de Nações, com uma média de 8 pontos por prova do Setor, num total de 112 pontos. Conseguimos 113 pontos com uma média de 8,07 pontos, superando o objetivo. Para esta época o objetivo é começar a preparar os atletas do Setor que em 2021 irão estar presente na Super Liga.
- Desde que estamos neste Setor, as estafetas de 4x100m têm sido um motor de desenvolvimento da velocidade. Das 8 estafetas possíveis, já foram batidos nos últimos anos recordes nacionais (75%): Seniores M, Juniores M, Juvenis M, Sub-23 F, Juniores F, e Juvenis F. O nosso objetivo é bater todos os recordes nacionais de estafetas chegando a uma eficácia de 100%. Faltam bater os recordes de Portugal de Seniores F e Sub-23 M. É esse o nosso objetivo em 2020.
- Para atingir estes objetivos é fundamental a realização de estágios e concentrações. O nosso objetivo, tal como na época anterior é realizar os 100% das atividades previstas e aprovadas.

### 3.3. Estratégias

#### 1 - Formação de Treinadores:

- Seminário de treino de Velocidade e Barreiras com a participação de um técnico estrangeiro a definir.
- Participação de treinadores portugueses em Ações de Formação no estrangeiro.
- Ações de Formação creditadas em Associações Distritais.
- Formação de treinadores nas Concentrações do Setor e Estágios Nacionais de Juvenis.

#### 2 - Melhoria dos Rankings Nacionais:

- Melhoria da qualidade da intervenção dos treinadores através das diferentes ações de formação.
- Trabalho conjunto de programação e planeamento do treino.
- O Técnico Nacional é treinador de um grupo alargado dos melhores atletas do Setor, independentemente do clube a que pertencem ou da Associação Distrital que representam.
- Melhoria das competições nacionais, promovendo um elevado nível competitivo através da presença dos melhores atletas do Setor.
- Promover a participação dos melhores atletas do Setor em meetings internacionais.

- Apostar no treino e na participação internacional das estafetas de 4x100m e 4x400m, como forma de aumentar o número de Concentrações, de participações competitivas internacionais.

### **3 - Captação de jovens talentos para a Velocidade e Barreiras:**

- Continuidade do “Mega Sprint” e do Olímpico Jovem Nacional, estando muito atento aos atletas que mais se destacam e procurando acompanhar, quer em Estágios Nacionais de Juvenis, quer em Concentrações do Setor, esses atletas e os seus treinadores.
- Criar um acompanhamento especial para os melhores atletas do Mega Sprint, principalmente aqueles que não estão ligados a nenhum clube de atletismo, através do apoio das Associações Distritais.
- Captação interna na própria modalidade: Aplicar a bateria de testes do Setor ao maior número possível de atletas, quer em Concentrações do setor, quer em Concentrações específicas dos Centros de Formação, com o objetivo de chegar a um número muito alargado de atletas.
- Trabalho em colaboração com as Associações Distritais de Setúbal, Évora e Aveiro. Nestas associações vamos planear uma Concentração para a realização da bateria de testes, que tentaremos ser alargada também a jovens não federados que se tenham distinguido no Mega Sprint. Nas Associações que estão a ser acompanhadas por outros elementos da DTN, iremos solicitar a realização da bateria de testes do Setor, para podermos alargar esta iniciativa a todo o país.
- Voltar a criar um Centro de Formação de referência no CAR Jamor, com acordos com clubes e Câmaras Municipais, por exemplo de Sintra e Amadora.

### **4 - Melhoria dos resultados nas grandes competições internacionais:**

Mais do que o aumento do número de atletas do Setor que obtêm MQ para participar nas grandes competições internacionais, o que neste momento tem sido uma constante em todos os escalões, já estamos numa fase em que o objetivo principal é a melhoria do nível competitivo nessas competições. Para isso é fundamental dotar os treinadores pessoais de conhecimentos mais específicos, através da melhoria da sua formação e do acompanhamento no planeamento e programação do treino dos seus atletas, mas também proporcionar aos atletas a possibilidade de competirem a nível internacional, de forma a prepararem a sua participação no grande momento da época.

### **5 - Melhoria da profundidade e do nível competitivo das disciplinas mais atrasadas:**

Neste momento os 400m barreiras e os 110m barreiras masculinas, têm um atraso significativo relativamente às outras disciplinas do Setor. Há que desenvolver um trabalho, não só para aumentar o nível dos nossos melhores atletas, mas também para dar mais profundidade e competitividade a essas provas e descobrir e formar jovens talentos nessas disciplinas, através das seguintes ações:

- Alteração das MQ para as competições nacionais, de forma a atrair mais atletas para essas disciplinas, pois a participação em Campeonatos Nacionais era muito reduzida (já realizada).
- Estágios Nacionais de Juvenis com a convocatória de atletas dessas disciplinas (em execução).
- Formação específica de treinadores nessas disciplinas (a realizar esta época).
- Possibilidade de convocar para estágios e concentrações, atletas de disciplinas em que não há atletas no PAR (a realizar esta época).

### **6 - Melhoria da qualidade do treino dos jovens talentos:**

Para se conseguirem estes resultados, apostamos nas seguintes ações:

- Formação dos treinadores.
- Concentrações de Jovens.
- Estágios Nacionais de Juvenis.
- Divulgação e implementação do “Modelo de Treino do Setor”, que já existe há 4 anos.
- Organização de competições nacionais com a presença dos melhores atletas.
- Apoio individualizado a treinadores e atletas ao nível do planeamento do treino.
- Presença nas Associações Distritais.

- Acompanhamento aos atletas durante as competições internacionais, através da integração dos treinadores pessoais que estiveram presentes nas Concentrações de Jovens e Estágios de Juvenis.

#### 8 - Terminar o ciclo olímpico com a participação de todas as estafetas no Campeonato da Europa:

Para esse objetivo, mobilizador de todo o Setor ser possível de atingir, é necessário a participação em provas internacionais durante a época, com foco especial para os Jogos Ibero Americanos, talvez a melhor oportunidade de conseguir concretizar esse objetivo, principalmente para as estafetas de 4x 400 m, onde há muito poucas oportunidades de competir internacionalmente. Este item foi incluído nas estratégias e não nos objetivos, pois é um objetivo estratégico, no sentido de envolver mais atletas e mais treinadores num objetivo comum, elevando assim os seus níveis de motivação e alargando as suas possibilidades de preparação e competição internacional.

## 4. Atividades Setor

### Estágios nacionais

Data	Denominação	Local	Atletas (nº)	Treinadores (nº)
26-31/12/2019	Estágio Nacional: Velocidade e Barreiras	Vila Real	40	20
04-09/04/2020	Estágio Nacional: Velocidade e Barreiras	Açoteias	40	20

### Concentrações de jovens

Data	Denominação	Local	Atletas (nº)	Treinadores (nº)
01-02/11/2019	Controlo e Avaliação do Treino - Inverno	CAR Jamor	26	15
Maio de 2019	Controlo e Avaliação do Treino - Verão	CAR Jamor	26	15

### Concentrações de estafetas

Data	Denominação	Local	Atletas (nº)	Treinadores (nº)
14.05.2020	Concentração Nacional de Estafetas	CAR Jamor	28	4
16-20.05.2020	Estágio de Preparação para Jogos Ibero Americanos	?	20	4
Junho de 2020	Concentração Nacional de Estafetas	CAR Jamor	15	3
Julho de 2020	Concentração de Preparação para Mundial de Juniores	CAR Jamor	5	1
Julho de 2020	Concentração para Meeting Internacional	CAR Jamor	10	2
Agosto de 2020	Estágio para Campeonato da Europa	?	10	2

#### 4.1. Participação Provas de Preparação Nacional e Internacional

Data	Prova	Local	Atletas (nº)	Treinadores (nº)
Abril 2020	PEN Relays – 4x 400m Misto	USA	6	1
16.05.2020	Festival de Estafetas (4x 100m M/F Juv/Jun/Sen)	Faro	28	4
21-23.05.2020	Jogos Ibero Americanos (todas as estafetas)	Tenerife	20	4
27.05.2020	Encontro Internacional 4x 400m misto	Tenerife	6	1
Junho 2020	Meeting Internacional (4x 100m M/F)	???	10	2

Junho 2020	Meetings Internacionais (Pontos World Ranking)	???	8	3
Julho 2020	Meeting Internacional (4x 100m Jun. F)	Mannheim	5	1
Julho 2020	Meeting Internacional (4x 100m M/F)	???	10	2

#### 4.2. Previsão de participação nas Seleções Nacionais

Competição internacional	Nº atletas	Nº treinadores	Expetativas de classificação				
			1º a 3º	4º a 8º	9º a 18º	Acima de 18º	TOTAL
Campeonato do Mundo de Pista Coberta	4	2			2	2	6
Jogos Ibero Americanos	18	4	5	10	3		22
Campeonato do Mundo de Juniores	6	1			2	4	7
Jogos Olímpicos	7	3			1	6	10
Campeonato do Mediterrâneo de Sub-23	5	1		2	3		6
Campeonato da Europa	20	4		6	9	1	24
Encontro Espanha-Portugal em Estafetas	20	3	4				
Campeonato do Mundo de Sub20	5	1			2	2	
Campeonato da Europa de Sub18	4	1		2	2		

Prova	Atletas	Prova	Expetativas
Campeonato do Mundo de Pista Coberta	Lorene Bazolo	60m	Acima de 18º
	Carlos Nascimento	60m	Meia Final
	Cátia Azevedo	400m	Acima de 18º
	Raidel Acea	400m	Meia Final
Jogos Ibero Americanos	Estafeta Masculina	4x100m	1º a 3º
	Estafeta Feminina	4x100m	Final
	Estafeta Masculina	4x400m	Final
	Estafeta Feminina	4x400m	1º a 3º
	Carlos Nascimento	100m	Final
	Yazaldes Nascimento	100m	Final
	Diogo Antunes	200m	Final
	David Lima	200m	Final
	Lorene Bazolo	100m	1º a 3º
	Lorene Bazolo	200m	Final
	Rosalina Santos	100m	Meia Final
	Catarina Lourenço	200m	Meia Final
	Cátia Azevedo	400m	1º a 3º
	Dorothé Évora	400m	Meia Final
	Vera Barbosa	400m barr.	1º a 3º
	Ricardo dos Santos	400m	Final
	Raidel Acea	400m	Final
	Olímpia Barbosa	100m barr.	Final
Campeonato do Mundo de Juniores	Estafeta Feminina	4x100m	Meia Final
	Beatriz Andrade	100m	Meia Final
	Daniela Amaro	100m	Acima do 18º
	Juliana Guerreiro	400m barr.	Acima do 18º
	Sara Moreira	100m barr.	Acima de 18º
	Mamadu Jaló	110m barr.	Acima de 18º
Jogos Olímpicos	Estafeta Mista	4x400m	Meia Final
	Carlos Nascimento	100m	Acima de 18º
	Lorene Bazolo	100m	Acima de 18º
	Cátia Azevedo	400m	Acima de 18º
	Vera Barbosa	400m barr.	Acima de 18º
	Ricardo dos Santos	400m	Acima de 18º

	Raidel Acea	400m	Acima de 18º
Campeonatos do Mediterrâneo de Sub-23	Delvis Santos	100m	Final
	Delvis Santos	200m	Meia Final
	André Prazeres	100m	Meia Final
	João Coelho	400m	Final
	Edson Gomes	110m barr.	Meia Final
	Catarina Lourenço	100m	Meia Final
	Catarina Lourenço	200m	Final
Campeonatos da Europa	Estafeta Masculina	4x100m	Final
	Estafeta Feminina	4x100m	Meia Final
	Estafeta Masculina	4x400m	Meia Final
	Estafeta Feminina	4x400m	Final
	Carlos Nascimento	100m	Meia Final
	Yazaldes Nascimento	100m	Final
	José Pedro Lopes	100m	Meia Final
	Diogo Antunes	200m	Meia Final
	David Lima	200m	Final
	Lorene Bazolo	100m	Meia Final
	Lorene Bazolo	200m	Meia Final
	Cátia Azevedo	400m	Final
	Vera Barbosa	400m barr.	Meia Final
	Ricardo dos Santos	400m	Final
	Raidel Acea	400m	Meia Final
	Olímpia Barbosa	100m barr.	Acima de 24º

#### 4.3. Outras Despesas de Setor

Pretende-se realizar um conjunto de atividades de forma a aproximar o TN dos técnicos do Setor e dos clubes:

- Contactos regulares com técnicos, no sentido acompanhar a preparação dos atletas talento;
- Contactos com Associações Distritais.
- Reuniões DTN



## Conselho de Arbitragem

Conforme o que tem vindo a ser o trabalho realizado pelo Conselho de Arbitragem da FPA ao longo do presente mandato, pretende o mesmo durante a próxima época como órgão de coordenação e administração da atividade dos juízes de atletismo da Federação Portuguesa de Atletismo, eleger sempre, como prioridade diretiva, a melhoria do relacionamento com a direção da FPA, as direções das Associações e os seus Conselhos de Arbitragem - CA.

Para 2020 continuaremos a cumprir e fazer cumprir o seu Regulamento, que se espera que seja renovado e aprovado pela Assembleia Geral. Porque ainda não foi possível alterar o regulamento do CA, esta remodelação, continua a tornar uma prioridade com o objetivo de melhorar as suas atribuições, com vista a prossecução de um melhor serviço dos Conselhos Regionais e de uma resposta adequada às crescentes exigências da programação das competições e eventos da FPA.

No ano de 2020 manteremos os esforços no sentido de apoiar tecnicamente o ajuizamento por forma a melhorar o desempenho dos juízes, na perspetiva da defesa da dignidade da sua função.

Nesta mesma perspetiva procuraremos melhorar a articulação da ação e os processos funcionais que envolvem a Federação Portuguesa de Atletismo – FPA e o Conselho Arbitragem e apoiar a formação de todos os agentes desportivos essenciais ao desenvolvimento desta disciplina, que ainda continua a ser a referência dos Jogos Olímpicos.

A formação, como parte fundamental de todo o processo de melhoria e desenvolvimento, tem merecido a nossa atenção e continuará a ser uma das nossas prioridades.

As necessidades de formação, são em regra associadas a situações de discrepância, detetadas seja em que área de atividade for, entre o “desempenho desejado” e o “desempenho verificado”, não porque ainda é a forma mais eficaz que o CA tem para motivar todos os Juízes a participarem nas competições, em virtude da complexidade das regras do Atletismo, do interesse que têm na sua correta aplicação para que igualdade de oportunidades para todos os atletas, a fim de aproximar o “desempenho verificado” ao “desempenho desejado”, ou seja, a fim de tornar realidade todos os nossos objetivos para 2020.

Para que seja consequente o empenho e esforço dos atletas em competição, são fundamentais a qualidade dos agentes envolvidos, os meios técnicos bem como os aspetos organizativos, tornando-se imprescindível um programa de formação que a todos abranja e envolva.

Por em prática a intenção deste CA da formação contínua, para todos os Juízes e Árbitros, em ações de formação presencial, e-learning, seminários, congressos, etc, contribuindo assim para a sua avaliação pessoal e profissional, de acesso a níveis mais elevados da Arbitragem.

Todas as ações de formação contínuas, organizadas e administradas pelas Associações de Atletismo e pelos seus Conselhos de Arbitragem, continuarão a ser certificadas pelo CA com o apoio da Comissão do Conhecimento da FPA para todo o território nacional.

O CA em 2020 irá prosseguir e consolidar a prática de atribuição de menções honoríficas aos Juízes e Árbitros que, pelo seu trabalho e dedicação, contribuíram para o êxito do Atletismo.

Conforme o que tem vindo a ser o trabalho realizado pelo Conselho de Arbitragem da FPA, pretende durante a próxima época promover as seguintes atividades:

- Realizar ações de formação/reciclagem para futuros especialistas de Delegação Técnica, Cronometragem Automática e Juízes de Marcha.
- Realização do curso de acesso à categoria de Juiz Árbitro;
- Certificação de Oficiais Técnicos Nacionais (NTO);
- Realização do Seminário anual para Juízes Árbitros;
- Propor a Alteração ao Regulamento do CA da FPA
- Promover a atribuição de menções honoríficas no Ajuizamento
- Incentivar e apoiar os Conselhos de Arbitragem das Associações na realização de ações de reciclagem para todos os juízes de atletismo;
- Apoiar o esforço dos Oficiais técnicos portugueses que integrem os Painéis da IAAF e/ou EA;
- Melhorar as formas de comunicação com os juízes e Conselhos de Arbitragem das Associações;
- Manter atualizada a base de dados dos juízes a nível nacional, em articulação com os Conselhos de Arbitragem das Associações;

- Promover a formação de acordo com as melhores práticas e através dos Conselhos de Arbitragem das Associações, de novos juízes de atletismo;
- Definir e estabelecer em articulação com a Direção da FPA critérios de rigor na distribuição e utilização do equipamento oficial de juiz.
- Definir e estabelecer em articulação com a Direção da FPA critérios de rigor nos modos, prazos e valores de pagamentos aos Juízes.

## Plano Nacional de Marcha e Corrida

### Nota Introdutória

O Programa Nacional de Marcha e Corrida, ao longo dos seus 10 anos de existência, através da sua ação e da diversidade de propostas no âmbito da promoção da prática da Atividade física em geral e da caminhada e corrida em particular, tem sabido em cada momento, criar estratégias inovadoras no sentido de fazer face aos objetivos inicialmente traçados.

Reflexo próprio do desenvolvimento e nível de vida atual, cada vez mais Portugueses sofrem de patologias relacionadas com o sedentarismo, caracterizado por uma acentuada inatividade física.

Em paralelo com o sedentarismo da população portuguesa, evoluíram uma série de doenças diretamente relacionadas entre si, com destaque para a obesidade, hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, para destacar apenas algumas das situações que afetam a nossa sociedade, causando diminuição da qualidade de vida e incrementando a despesa com a Saúde.

O sedentarismo, em grande parte devido ao ritmo da vida moderna é o principal fator de risco, tanto no plano qualitativo como quantitativo, das transformações negativas do ponto de vista biológico e psicológico. No sentido de o combater, a prática ajustada de atividade física e o exercício físico são altamente recomendados por várias instituições credenciadas, nomeadamente a Organização Mundial de Saúde.

Os especialistas têm vindo a defender a prescrição de exercício físico por parte dos médicos de forma a prevenir ou recuperar de várias patologias. Em Portugal, ainda não é muito usual a prescrição de exercício físico por parte do Médico de Família. No entanto, quando isso acontece, por vezes esses profissionais não possuem um conhecimento especializado que lhe permita aconselhar e prescrever os exercícios e as atividades mais adequadas e benéficas para cada paciente.

A prática da marcha e da corrida por ser uma atividade física natural no ser humano, pode no contexto atual, ser entendida como uma forma acessível de prática desportiva, uma vez que não requer a existência de grandes instalações especializadas para a sua prática recreativa e é de fácil acesso a toda a população. A sua prática contém também a virtude de melhorar as mais diversas dimensões da saúde, reforçando o seu valor preventivo.

Desde a sua criação que o PNMC pretendeu assumir-se como um compromisso sério, envolvendo várias entidades com responsabilidades diferenciadas, cujas competências convergem para uma ação concertada de união de esforços e de elevada responsabilidade social na prevenção do sedentarismo e melhoria das condições de saúde da população.

Em resumo, o Programa Nacional da Marcha e Corrida visa massificar a prática da marcha e da corrida e atuar na prevenção do sedentarismo e na melhoria das condições de saúde dos portugueses.

### **- Missão**

Criado em 2009, fruto de uma parceria entre a FPA- IDP- Universidade Porto, o Programa Nacional de Marcha e Corrida, abreviadamente designado por PNMC, é um projeto integrado na Federação Portuguesa de Atletismo e tem como principal missão implementar Centros de Marcha e Corrida ao longo do território nacional e assim aumentar a Rede de Centros Municipais de Marcha e Corrida.

É importante também realçar outra missão do PNMC: elevar o número de participantes de caminhada e corrida em Portugal e envolve-los nos programas regulares de treino e atividades pontuais desenvolvidas pelos Centros anualmente, bem como aumentar o nível de formação dos técnicos desportivos com vista para intervir no Programa Nacional de Marcha e Corrida.

Se na sua conceção inicial, o Programa procurou ter como parceiros estratégicos os Municípios, ao longo do tempo é importante destacar também o envolvimento dos serviços centrais e das Delegações Regionais do IPDJ, I.P., das Associações Distritais de Atletismo e respetivos clubes.

#### **- Objetivos**

- Contribuir para a definição das linhas estratégicas e das políticas gerais da FPA relacionadas com a promoção da prática desportiva ;
- Contribuir para a melhoria dos níveis de saúde da população portuguesa através de uma prática desportiva, informal, regular e sistemática;
- Contribuir significativamente para um aumento do número de praticantes de marcha e corrida em todo o país;
- Valorizar a imagem da prática da corrida de lazer e recreação, para que não esteja apenas relacionada com o rendimento desportivo;
- Criar e desenvolver mecanismos de cooperação entre diferentes instituições (autarquias, organizações de provas, clubes, associações desportivas, escolas, entre outras) para um projeto nacional no âmbito da prática da marcha e corrida;
- Combater os hábitos de sedentarismo;
- Aumentar as oportunidades de prática desportiva de toda a população;
- Desenvolver e reforçar junto das comunidades locais, um ambiente social encorajador de um estilo de vida ativo;
- Avaliar e Prescrever programas de treino de marcha e corrida com o objetivo de melhoria de qualidade de vida e desenvolvimento da performance;

#### **- Estrutura Orgânica**

A organização interna do PNMC foi redesenhada para a estrutura atual com vista a dar resposta às necessidades da Rede Nacional de Centros de Marcha e Corrida, prosseguir as suas atribuições no âmbito do desenvolvimento e gestão dos centros para os praticantes e para a prossecução das competências delegadas no âmbito do contrato-programa celebrado com o IPDJ.

#### **Atividades previstas**

##### **- Atividades de Formação :**

##### **- Cursos de Técnicos de Grau I**

O Programa assenta numa lógica de disponibilização de enquadramento técnico a todos os praticantes, por profissionais devidamente certificados e qualificados no sentido de avaliar, prescrever e controlar programas de treino de marcha e corrida adequados às características de determinados grupos e indivíduos.

Nesta perspetiva, os cursos de formação técnica são a melhor garantia de qualidade técnica do programa e simultaneamente a melhor oportunidade de construir uma estratégia nacional comum concertada com todos os elementos participantes nos cursos.

Para o sucesso do PNMC é fundamental conseguir manter a regularidade na realização dos cursos de formação técnica e paralelamente disponibilizar um serviço de acompanhamento técnico a médio e longo prazo.

No seu relatório de 2013 , era referida a existência de cerca de 200 técnicos formados na FADEUP.

No âmbito do PNFT, o exercício da atividade de Treinador/a de Marcha e Corrida é certificado mediante a obtenção de uma Cédula (Cédula de Treinador/a de Desporto – CTD), a qual pode ser obtida pelas seguintes vias:

- Cursos de Formação de Treinadores/as de Marcha e Corrida – realização de cursos de Treinadores/as de Marcha e Corrida, organizados segundo as premissas legais e regulamentares do PNFT;
- Formação Académica – Habilitação académica de nível superior (artigo 10º do Despacho n.º 5061/2010, de 22 de março);
- Reconhecimento da Experiência Profissional;
- Reconhecimento de Formação realizada no Estrangeiro.

De forma a poder estar de acordo com as novas orientações do IPDJ, no âmbito da FPA procedeu-se à reestruturação com vista a uma reformulação do currículos dos Cursos até agora ministrados. Os cursos passaram a contemplar três componentes distintas:

1. Componente geral comum aos diferentes cursos;
2. Componente específica relativa a cada uma das disciplinas consideradas pelas Federações respetivas;
3. Componente de formação em exercício, designada de Estágio.

**- Os objetivos destes Cursos visam:**

- Abordar com competência técnica elevada, os assuntos importantes na formação técnica de quem irá acompanhar pessoas que poderão apresentar diversos problemas de saúde e condição física para resolver;
- preparar modelos de formação de médio / longo prazo que vincule cada técnico a programas de formação que decorrerão ao longo do tempo de vida de cada Centro de marcha e corrida;
- familiarizar os técnicos com instrumentos e técnicas de avaliação e treino que poderão utilizar no futuro , fomentando o trabalho com materiais e estratégias que poderão depois ser utilizadas nos CMC , tanto no âmbito do treino como na área da saúde;
- desenvolver métodos eficazes de avaliação dos praticantes a longo prazo e definir a forma de monitorização das evoluções observadas nos participantes do programa;
- Utilizar matérias lecionadas para elaboração de dossiers técnicos para acompanhamento do trabalho de cada técnico;

**- Jornadas Técnicas**

O plano de atividades do PNMC, contempla um conjunto de ações ao nível da Formação, das quais faz parte a realização das Jornadas Técnicas PNMC.

No âmbito da Formação do Técnicos de Marcha e corrida, estas ações visam complementar conhecimentos, capacidades e competências nas vertentes teórica e prática e ainda consolidar o desenvolvimento e inovação dos Centros de marcha e Corrida no âmbito do PNMC.

O programa das Jornadas, vem ao encontro destes objetivos, procurando a partilha de experiências entre o grupo no qual os formandos se integram de modo a desencadear uma reflexão sobre as práticas desenvolvidas e sobre as novas práticas a implementar.

Tendo em conta os objetivos a atingir considera-se adequado que esta ação seja destinada em

exclusivo a técnicos dos Centros de Marcha ativos e ainda a outros (com necessidade de formação idêntica) que venham a ser propostos pelas entidades que tenham demonstrado interesse/ intenção em aderir ao PNMC encontrando-se por enquanto em fase de adesão. Espera-se uma participação de cerca de 40/50 formandos.

As Jornadas enquadram-se no Decreto Regulamentar n.º 248-A /2008 de 31 de Dezembro, e como tal será apresentado o pedido de certificação da ação ao IPDJ, para atribuição de créditos aos formandos.

Pretende-se que estas ações tenham uma periodicidade trimestral ( janeiro / junho/Setembro-Outubro)

#### **- Congresso Internacional da Corrida**

No âmbito do Programa Nacional de Marcha e Corrida, a Federação Portuguesa de Atletismo, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Instituto Português do Desporto e Juventude, têm organizado o Congresso Internacional da Corrida, sempre na primeira quinzena de dezembro de cada ano.

Dado a coordenação do PNMC ter estado sediado no Porto até 2014, o Congresso decorreu sempre na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Desde dezembro de 2014 que se tem realizado em Lisboa e fruto da parceria estabelecida com a CMPortimão (Capital Europeia do Desporto), está prevista a manutenção da sua realização para este local.

Os Congressos têm contado com a presença de vários técnicos e investigadores nacionais e internacionais, especialistas na área do treino, fisiologia, biomecânica e fisioterapia, mas sempre com uma direção muito específica para a corrida em cada uma das áreas.

Na organização do quadro de temas e convite a preletores é sempre tida em conta as preocupações de intervenção do PNMC e público-alvo do Congresso, dividindo-se em 3 grandes temáticas:

- Corrida e saúde
- Corrida recreativa (Runners)
- Alto Rendimento

#### **- Encontro Nacional de Técnicos de Marcha e Corrida**

Desde 2015 que o Programa Nacional de Marcha e Corrida tendo como objetivo prioritário aumentar a formação e conhecimento relativo à intervenção prática dos Técnicos na sua atividade nos Centros de Marcha e Corrida, tem vindo a realizar com uma periodicidade semestral, as Jornadas Técnicas PNMC e com periodicidade anual, o Congresso internacional da Corrida.

Desde 2017, entendeu-se que para além da manutenção da realização das Jornadas Técnicas e do Congresso anteriormente referido, importava criar um período de reflexão destinado **exclusivamente** a Técnicos em atividade nos Centros, onde a par da formação propriamente dita com a transmissão de informação técnica referente à organização e condução das atividades, pudesse ser igualmente criado um espaço de partilha de experiências entre este grupo de técnicos, ao qual demos a designação de Encontro Nacional de Técnicos de Marcha e Corrida.

### **Eventos**

#### **- Challenge 3000**

O propósito do Challenge 3000® - conceptualizado e implementado pelo Programa Nacional de Marcha e Corrida- em jeito de projeto no decorrer da época 2014/2015 na região de Lisboa, passa por permitir aos praticantes de corrida federados e não federados a possibilidade de experimentarem

correr em pista e em simultâneo ficarem com registo fidedigno do seu valor na distância de 3000 mts, valor esse que será utilizado como referencial para o cálculo individual das intensidades de treino de cada método de treino específico para cada participante.

O aspeto diferenciador do Challenge 3000 reside no desafio que cada participante coloca a si próprio no sentido de conseguir realizar a distância de 3000 metros em determinado tempo.

Ao realizar a sua inscrição, cada participante (independentemente do género, idade e aptidão física), menciona um objetivo a cumprir como sendo o SEU desafio. Em termos de participação será depois colocado na série correspondente a esse objetivo associado a determinado limite temporal.

Uma vez que desde o seu início esta iniciativa obteve o sucesso previsto e insere-se num dos objetivos principais do PNMC - a promoção e a generalização da atividade física em geral e da caminhada e corrida em específico, enquanto instrumentos essenciais para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos - a Coordenação do PNMC propôs e convidou os Centros da Rede Nacional a associarem-se á realização de um evento deste tipo nos Centros que reúnam condições para a sua realização.

#### - Encontro Nacional de Centros de Marcha e Corrida

Este encontro pretende ser um encontro anual entre os centros de marcha e corrida da rede nacional onde a par da componente central da nossa atividade – a desportiva , se possam conjugar as componentes cultural e social.

Em termos de organização, pretende-se realizar uma jornada dupla de fim de semana onde se possa articular o programa do encontro com atividades de corrida e caminhada locais.

#### Quadro – Resumo de atividades:

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Actividades regulares Treino												
Circuito Challenge 3000												
Encontro Nacional Técnicos PNMC						1/2						
Dia Portugal						10						
Dia Juventude							12					
Semana Europeia AFGesporto												
Encontro Nacional Centros			2/3									
Jornadas Técnicas						30			28			
Congresso Internacional Corrida												31/1
Curso Grau I												
Ações Formação Praticantes												

#### Considerações futuras

Analisando a missão da Federação, podemos perceber que “A FPA, enquanto instituição de utilidade pública desportiva, para além de assegurar os objetivos relacionados com o rendimento desportivo nacional no domínio do atletismo, assume ainda um papel relevante na generalização da prática da atividade física e desportiva junto da população portuguesa.”

Na sua preocupação com a generalização da prática da marcha e corrida, através do PNMC, cabe à Federação Portuguesa de Atletismo, defender e promover a participação no desporto, com base na igualdade de oportunidades, sem discriminação baseada no sexo, na idade, na origem étnica, na orientação sexual ou no facto de serem cidadãos portadores de deficiência.

Nesta como noutras áreas é forçoso reconhecer que temos registado grandes progressos, alcançados em matéria de promoção da marcha /caminhada e corrida em Portugal. A expansão do fenómeno da Corrida a nível nacional veio contribuir para esta generalização da prática junto da população portuguesa.

Apesar de toda esta evolução, os progressos nalgumas áreas têm sido lentos e torna-se necessário enquadrar e promover mais e melhor a prática da corrida junto da população portuguesa.

A população alvo do PNMC, pode ser muito vasta, pois todas as atividades desenvolvidas, têm em conta as características pessoais e as suas necessidades, sejam para poder realizar as atividades quotidianas sem um nível de fadiga elevado, para desfrutar de forma ativa dos seus tempos de lazer ou para adquirir uma boa forma física recuperando e melhorando os seus índices de condição física.

Por outro lado e independentemente da faixa etária de cada participante, existem outros grupos alvo que procuram tirar partido da contribuição da prática da atividade física no controlo de determinados fatores de risco e na melhoria das atitudes pessoais na luta contra a doença.

O PNMC continuará a ter a sua intervenção centrada na promoção da saúde através da prática desportiva regular com a qualificação técnica adequada.

### **Orçamento**

Ao nível de autonomia financeira, o PNMC conta com os meios disponibilizados pela entidade parceira (IPDJ) que deste modo, garante os recursos financeiros necessários para o seu desenvolvimento e plena concretização. A par deste financiamento, o PNMC ainda tem conta como receita, o valor das inscrições dos próprios praticantes que se inscrevem no Programa.

Com estas formas de financiamento, a viabilidade e a sustentabilidade financeira do programa está garantida e o nível de autofinanciamento são o garante da execução do programa.



## Regulamento Geral da Proteção de Dados

Decorrente da necessidade de implementação do RGPD no ano passado, a FPA enumerou um conjunto de ações / atividades.

Para o presente Plano de atividades reforçamos a necessidade de dar continuidade os pontos enumerados no plano anterior, nomeadamente, que os utilizadores das diversas plataformas da FPA mantenham os seus equipamentos em condições de utilização seguras, seguindo as práticas de segurança recomendadas pelos fabricantes e/ou operadores, nomeadamente a instalação e atualização das aplicações de segurança necessárias incluindo, entre outras, aplicações antivírus.)

O encarregado de proteção de dados irá continuar a monitorização e implementação das ações necessárias para a implementação do RGPD, nomeadamente:

- Regulamento interno que procure transmitir quais as ações tomadas para que a FPA passe a agir em conformidade com RGPD.
- Aquisição de software de encriptação de ficheiros para utilização nas atividades da FPA.
- Realização de pequenos workshops nas instalações da FPA de carácter procedimental e técnico (colaboradores diretos).
- Ações de sensibilização a todos os colaboradores individuais (trabalhadores) e associativos (associados efetivos e extraordinários) das suas responsabilidades, de forma a garantir que a execução das tarefas de segurança obrigatórias e decididas pela FPA são realizadas.
- Atualização dos termos e das condições expressas no site. Colocar os termos e condições dos sites de forma clara e transparente, de modo a que a informação reflita as novas políticas de proteção de dados (FPA e Associações).
- Rever e adaptar os contratos (trabalho e outros) existentes (consentimento expresso).
- Fornecer formação (presencial ou através de manuais escritos ou audiovisuais) aos colaboradores de modo a cumprir o novo regulamento do RGPD.

## Calendário Nacional e Internacional

Calendário - Época de 2019-2020

Início	Fim	Evento
JANEIRO		
11-01-2020	12-01-2020	Triatlo Técnico - Fase Distrital (proposta FPA)
11-01-2020	12-01-2020	Campeonato Nacional de Sub18 e Sub20 de Pr. Combinadas em Pista Coberta
11-01-2020	12-01-2020	Campeonato Nacional de Veteranos de Pentatlo em Pista Coberta
11-01-2020	11-01-2020	Campeonato Nacional de Estrada
18-01-2020	19-01-2020	Campeonato Distrital de Inverno de Sub18 (proposta FPA)
25-01-2020	26-01-2020	Campeonato Distrital de Inverno de Sub20 (proposta FPA)
25-01-2020	25-01-2020	Meeting António Leitão
25-01-2020	26-01-2020	Torneio Ibérico de Provas Combinadas em Sub18 em Pista Coberta
25-01-2020	26-01-2020	Triatlo Técnico Nacional - Sub16 e Sub18
26-01-2020	26-01-2020	Cross Internacional de Juniores
26-01-2020	26-01-2020	Campeonato Nacional de Marcha em Estrada - 35 km e 50 km
FEVEREIRO		
01-02-2020	02-02-2020	Campeonato Distrital de Corta Mato (proposta FPA)
01-02-2020	02-02-2020	Campeonato Nacional de Clubes em Pista Coberta - Apuramento
08-02-2020	09-02-2020	Campeonato Distrital Absoluto de Inverno (proposta FPA)
08-02-2020	08-02-2020	Meeting Cidade de Pombal
08-02-2020	09-02-2020	Campeonato Nacional de Sub18 em Pista Coberta
09-02-2020	09-02-2020	Campeonato Nacional Universitário em Pista Coberta
15-02-2020	15-02-2020	Campeonato Nacional de Corta-Mato Curto, Escolar, Universitário
15-02-2020	16-02-2020	Campeonato Nacional de Sub20 em Pista Coberta
22-02-2020	23-02-2020	Campeonato Nacional de Clubes Pista Coberta - Final
29-02-2020	01-03-2020	Campeonato de Portugal em Pista Coberta (inclui Pr. Combinadas Seniores)
MARÇO		
07-03-2020	08-03-2020	Campeonato Nacional de Lançamentos Longos
07-03-2020	08-03-2020	Campeonato Nacional de Esperanças em Pista Coberta
07-03-2020	08-03-2020	Campeonato Nacional de Veteranos em Pista Coberta
12-03-2020	13-03-2020	Taça do Desporto Escolar - CNID
13-03-2020	15-03-2020	Campeonato do Mundo de Pista Coberta
14-03-2020	14-03-2020	Campeonato Nacional de Marcha em Estrada 20km, Sub18 e Sub20
15-03-2020	15-03-2020	Campeonato de Portugal de Corta-Mato Longo, Sub18, Sub20 e Veteranos
15-03-2020	21-03-2020	Campeonato da Europa de Masters em Pista Coberta
17-03-2020	18-03-2020	Campeonato da Europa de Corta-Mato - Atletismo Adaptado INAS
21-03-2020	22-03-2020	Taça da Europa de Lançamentos
22-03-2020	22-03-2020	Taça da Portugal de Corrida de Montanha - 1ª jornada   Madeira
27-03-2020	28-03-2020	Megasprinter - Final Nacional
27-03-2020	29-03-2020	Campeonato da Europa de Masters - Trail e Montanha
29-03-2020	29-03-2020	Campeonato do Mundo de Meia Maratona
31-03-2020	07-04-2020	Campeonato do Mundo - Atletismo Adaptado IAADS (S. Down)
ABRIL		
02-04-2020	04-04-2020	Campeonato da Europa de Masters - Estrada e Corta-Mato
04-04-2020	04-04-2020	Grande Prémio de Marcha de Rio Maior
18-04-2020	18-04-2020	Troféu Ibérico e Campeonato Nacional e de Portugal de 10.000 metros
18-04-2020	23-04-2020	ISF Corta-mato - Desporto Escolar

18-04-2020	18-04-2020	Taça de Portugal de Marcha
19-04-2020	19-04-2020	Taça da Portugal de Corrida de Montanha - 2ª jornada   Cross de montanha do Jobra
19-04-2020	19-04-2020	Campeonato Nacional Universitário em Estrada
25-04-2020	26-04-2020	Atleta Completo - Fase Distrital (proposta FPA)
26-04-2020	26-04-2020	Campeonato Nacional de Maratona
26-04-2020	26-04-2020	Taça do Mundo de Maratona - Atletismo Adaptado IPC
		MAIO
02-05-2020	03-05-2020	Atleta Completo Nacional
02-05-2020	03-05-2020	Campeonato do Mundo de Nações em Marcha
03-05-2020	03-05-2020	Taça da Portugal de Corrida de Montanha - 3ª jornada   Corrida montanha Lordelo, Vila Real
08-05-2020	09-05-2020	Campeonato Nacional Escolar de Iniciados e Juvenis
09-05-2020	09-05-2020	Encontro Internacional de Lançamentos (Sub20 e Sub23)
09-05-2020	10-05-2020	Campeonato Nacional de Provas Combinadas Sub18, Sub20, Sub23 e Sénior
09-05-2020	09-05-2020	Meeting Memorial Ricardo Ribeiro
16-05-2020	16-05-2020	Festival de Velocidade e Estafetas
16-05-2020	16-05-2020	Taça de Portugal de Corrida de Montanha - 4ª jornada   Corrida montanha de Oleiros
16-05-2020	16-05-2020	Km Nacional Jovem + Meeting Jovem
16-05-2020	16-05-2020	XI Meeting Vitor Tavares
22-05-2020	24-05-2020	Campeonato Ibero-Americano
23-05-2020	24-05-2020	Olímpico Jovem - Fase Distrital (proposta FPA)
26-05-2020	26-05-2020	Encontro Espanha-Portugal de Estafeta Mista de 4x400
30-05-2020	31-05-2020	Campeonato Distrital de Sub20 (proposta FPA)
30-05-2020	30-05-2020	VIII Meeting Fernando Alves
		JUNHO
03-06-2020	07-06-2020	Campeonato da Europa IPC - Atletismo Adaptado
06-06-2020	07-06-2020	Olímpico Jovem - Final Nacional
06-06-2020	07-06-2020	Campeonato Nacional Universitário em Pista
06-06-2020	06-06-2020	Taça da Europa de 10 000 metros
06-06-2020	07-06-2020	Campeonato do Mediterrâneo em Sub-23
06-06-2020	06-06-2020	Campeonato Nacional de Corrida de Montanha
10-06-2020	10-06-2020	Meeting Cidade de Lisboa
11-06-2020	11-06-2020	Meeting Cidade de Abrantes
13-06-2020	14-06-2020	Campeonato Distrital de Absoluto (proposta FPA)
13-06-2020	13-06-2020	Meeting de Braga
13-06-2020	14-06-2020	Campeonato Nacional de Sub20
17-06-2020	17-06-2020	Meeting Marquês de Pombal
20-06-2020	21-06-2020	Campeonato Nacional de Clubes ao Ar Livre - Apuramento
20-06-2020	21-06-2020	Bauhaus Juniors Gala - Mannheim
20-06-2020	26-06-2020	Campeonato da Europa INAS
27-06-2020	27-06-2020	Troféu Go Fit - Portugal/Espanha em Sub18
27-06-2020	28-06-2020	Campeonato de Portugal
27-06-2020	28-06-2020	Campeonato Distrital de Sub18 (proposta FPA)
01-07-2020	01-07-2020	Meeting da Maia
		JULHO
03-07-2020	03-07-2020	Meeting Internacional de Atletismo da Guarda
03-07-2020	03-07-2020	Torneio Espanha/Portugal/Itália em Saltos
04-07-2020	05-07-2020	Campeonato Nacional de Sub18

04-07-2020	04-07-2020	Campeonato da Europa de Corrida em Montanha
07-07-2020	12-07-2020	Campeonato do Mundo de Sub-20
11-07-2020	12-07-2020	Campeonato Nacional de Clubes - Final I, II e III Divisão
16-07-2020	19-07-2020	Campeonato da Europa de Sub-18
18-07-2020	18-07-2020	Taça da Portugal de Corrida de Montanha - Final   Corrida de montanha “Trilhos do Lince”
18-07-2020	18-07-2020	Meeting (Proposta FPA)
20-07-2020	01-08-2020	Campeonato do Mundo de Masters
25-07-2020	26-07-2020	Campeonato Nacional de Esperanças
31-07-2020	09-08-2020	Jogos Olímpicos
		AGOSTO
01-08-2020	02-08-2020	Torneio Internacional de Lançamentos
08-08-2020	08-08-2020	Meeting (Proposta FPA)
15-08-2020	15-08-2020	Provas de Observação da Federação Portuguesa de Atletismo
25-08-2020	30-08-2020	Campeonato da Europa
28-08-2020	06-09-2020	Jogos Paralímpicos