An aerial photograph of several runners on a red athletic track. The runners are in various stages of their stride, and their long shadows are cast across the track, indicating a low sun position. The track has white lane markings with arrows pointing in the direction of the race.

Plano de Atividades e Orçamento **2019**



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Introdução	3
Pilar 1 – Regionalização & Desenvolvimento	9
Pilar 2 – Quadro Competitivo	11
Pilar 3 – Alto Rendimento & Elitização	16
Pilar 4 – Formação & Qualificação	19
Orçamento.....	29
ANEXOS.....	35
SETORES.....	40
Setor: Juvenil.....	41
Setor: Lançamentos	57
Setor: Marcha	68
Setor: Meio Fundo	72
Setor: Provas Combinadas	83
Setor: Saltos	86
Setor: Velocidade	86
Conselho de Arbitragem	103
Plano Nacional de Marcha e Corrida	104
Regulamento Geral da Proteção de Dados	110
Calendário Nacional e Internacional	111

Introdução

De acordo com o disposto nos estatutos da Federação Portuguesa de Atletismo, submete-se o Plano de Atividades e Orçamento para o ano 2019 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 desenvolvimento de um plano e respetivos programas e projetos em ambiente desportivo é claramente afetado por um grau elevado de imprevisibilidade. Perante este clima de imprevisibilidade há que definir os domínios em que a federação e as associações podem controlar as variáveis em jogo. Tudo o que foge ao controlo direto destas organizações depende de vontades alheias e está condicionado no tocante a planeamento. Nesta conformidade, há que concentrar a nossa energia e recursos nas variáveis controláveis, aquelas que dependem da nossa intervenção e esforço.

A missão da nossa organização deriva do ordenamento jurídico do desporto português e também da tradição do atletismo no nosso país.

Representar Portugal nos grandes certames desportivos internacionais, promover o atletismo, internamente, a fim de cativar e fidelizar mais praticantes, elitizando os mais aptos, sintetiza a afirmação da natureza da estrutura federada (federação, associações e clubes) que lideramos – Mais Praticantes – Melhores Praticantes.

Da formulação da nossa Missão decorrem os objetivos globais da nossa atuação, a saber:

- Crescer – Mais clubes, mais dirigentes, mais treinadores, mais praticantes, mais pistas apetrechadas.
- Desenvolver – Melhor organização, melhores competições/eventos, melhores projetos, qualificação dos recursos humanos, melhores condições de preparação, melhor sistema de preparação de longo prazo, melhores resultados desportivos nacionais e internacionais.

Alcançar estes objetivos depende de uma atuação complexa, exigente e, sobretudo, partilhada por vários agentes. Não depende apenas da nossa vontade e empenho.

O atletismo português tem demonstrado ao longo da sua história uma enorme capacidade de produzir resultados de excelência em contraciclo, quer com a competitividade, global, do desporto português, quer com o quadro de recursos, materiais, humanos e financeiros de que a modalidade dispõe. Se o quadro atual de carências tem sido uma desvantagem para o nosso desempenho, também deve ser olhada como uma vantagem competitiva, tendo em atenção o grau de aproveitamento que a modalidade tem demonstrado ser capaz de obter. Associações, clubes, dirigentes e treinadores têm feito muito com muito pouco. A rendibilidade que se consegue obter dos recursos disponíveis é uma garantia de que com mais investimento conseguir-se-ia obter resultados ainda mais robustos.

A estratégia de desenvolvimento da modalidade, que tem servido de base às opções e decisões de gestão, baseia-se na seguinte apreciação global da situação:

Pontos Fortes:

- Notoriedade da marca atletismo – a modalidade é publicamente reconhecida como a modalidade que mais e melhores resultados tem alcançado internacionalmente. Os nomes dos nossos melhores atletas são reconhecidos publicamente.
- Baixo custo dos resultados da nossa elite.
- Acesso fácil à prática da modalidade.
- Modalidade “natural” – saltar, correr, lançar, marchar – gestos básicos e acessíveis da motricidade humana.
- Marcas do atletismo – sprint, barreiras, estafeta, maratona - fazem parte da linguagem do quotidiano.
- Modalidade recheada de conteúdos desafiantes e mensuráveis. Ligação da modalidade aos desafios da espécie humana, consubstanciados no mote olímpico Sitius, Altius, Fortius.
- Historial Olímpico do atletismo português.
- Popularidade do atletismo.

Pontos Fracos:

- Os valores da filiação, embora crescentes, são claramente insuficientes.
- Apesar dos excelentes resultados obtidos até hoje, a profundidade dos nossos rankings nacionais e internacionais não nos satisfazem.
- No tocante ao desenvolvimento dos atletas jovens o que deveria ser moldado por um processo de desenvolvimento multietápico de longo prazo, de especialização progressiva, tem dado lugar a um processo de especialização precoce de curto prazo que compromete irremediavelmente o progresso dos nossos melhores talentos.
- Os nossos eventos/quadro competitivo são antiquados, com um formato clássico e pouco competitivo para conquistar novos públicos de praticantes ou espetadores.
- A modalidade não comunica com a qualidade desejável. As nossas principais realizações, nacionais ou regionais, passam despercebidas para a opinião pública.
- O nível de qualificação dos agentes da modalidade é insuficiente.

Ameaças:

- Os eventos competitivos de atletismo escolar não têm, salvo poucas exceções, continuidade no treino e aperfeiçoamento dos alunos, nem na sua transição para os clubes.
- Os equipamentos desportivos das escolas continuam a privilegiar as modalidades de pavilhão. Ao atletismo reservam-se os espaços exteriores para a corrida contínua de resistência.
- As modalidades desportivas desenvolvem-se isoladamente sem emparceirarem em projetos comuns de desenvolvimento.
- O futebol domina o imaginário das crianças, dos jovens e das famílias assumindo-se como, praticamente, a única via de sucesso desportivo futuro e profissionalizante.
- O sedentarismo, a má nutrição, os jogos e comunicações eletrónicas são, porventura, hoje, os principais entraves à prática desportiva juvenil.
- O financiamento público para o desporto fica muito aquém dos valores mínimos aceitáveis, quer em ordem ao desenvolvimento de base, quer no estímulo ao desempenho de excelência.

Oportunidades:

- “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 alicerçam 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
Infanto-Juvenil – Rendimento – Running – Veteranos

De acordo com este sumário da realidade o nosso esforço de desenvolvimento deve focar-se nas seguintes intenções:

- **Os pontos fortes devem ser aproveitados e desenvolvidos**
- **Os pontos fracos devem ser superados**
- **As ameaças devem ser neutralizadas**
- **As oportunidades devem ser exploradas**

Relembrando, de novo, o programa eleitoral apresentado para escrutínio, e foco orientador do mandato que nos foi outorgado, continuamos a assumir os seguintes pilares como principais áreas de decisão estratégica da Federação Portuguesa de Atletismo. É nestes domínios que devemos apostar. Estes são os fatores que podem dinamizar o nosso crescimento e desenvolvimento (C&D).

Regionalização & Desenvolvimento
Participação de Todos no Atletismo Total

1 – Regionalização & Desenvolvimento

- O C&D não dispensa a participação de todas as regiões do país

2 – Quadro Competitivo

- O C&D revela-se, mas também depende da qualidade do quadro competitivo.

3 – Alto Rendimento & Elitização

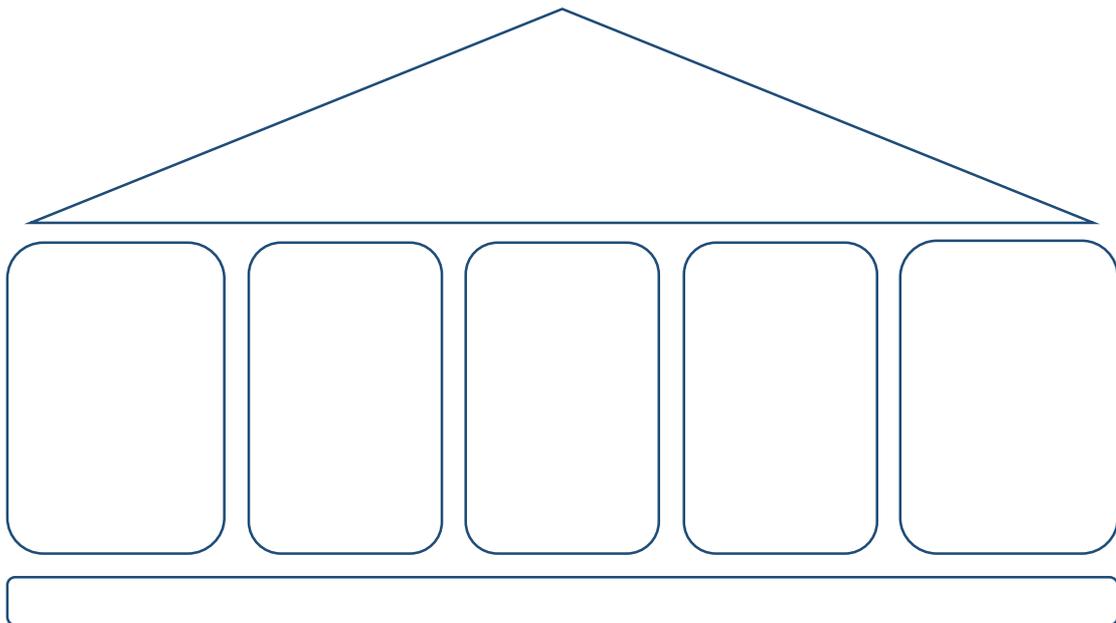
- O C&D atinge o seu auge no Alto Rendimento e, conseqüentemente, depende do esforço de elitização dos mais aptos.

4 – Formação & Qualificação

- O C&D depende da qualificação de todos os intervenientes no processo.

5 – Participação & Generalização

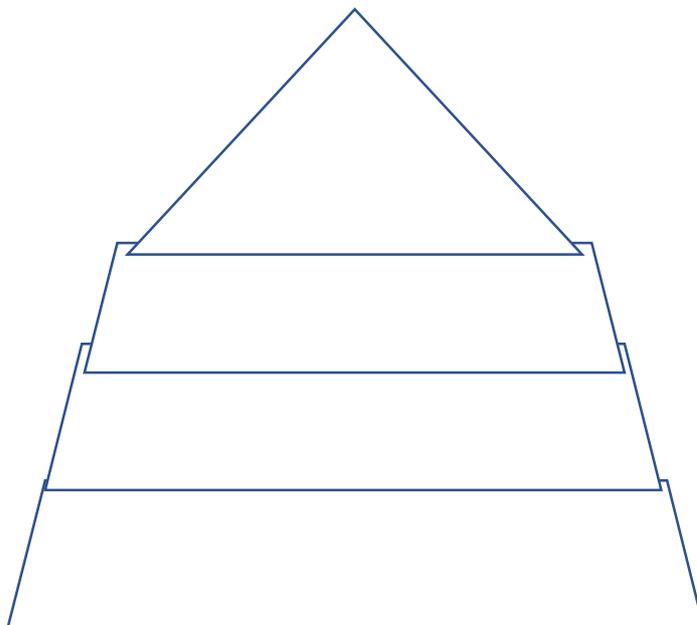
- O C&D é gerado, primariamente, pelo alargamento da base de prática. Mais praticantes é uma finalidade do crescimento, mas também uma condição para o desenvolvimento – a probabilidade de identificar talentos numa base estreita é muito mais baixa do que numa base alargada de praticantes.



O C&D baseia-se mais na agregação de pequenos ganhos do que nos grandes sucessos de projetos isolados. Todos os atores da modalidade, nos clubes, associações e federação, são responsáveis por somar ganhos ao esforço de desenvolvimento nacional.

Todos devem investir nos mesmos domínios, a saber:

- Todos devem procurar qualificar-se e qualificar aqueles que consigo, diretamente funcionam.
- Todos devem inovar, quer ao nível da organização, modernizando-se, quer dos conteúdos das atividades que desenvolvem. Grande esforço deve ser investido na inovação e modernização do atletismo infantil e juvenil.
- Todos devem procurar crescer, filiando e fidelizando mais praticantes.
- Todos devem esforçar-se por superar os resultados/performances, exclusivamente nas idades de especialização.



O esforço somado de todos, mudará a paisagem da modalidade.

Todos devem acreditar e ser inconformistas. Cremos que temos grandes reservas de crescimento e desenvolvimento e acreditamos na capacidade da modalidade e das suas gentes de fazer diferente e melhor.

Articulação de responsabilidades associativas e federativas



O desenvolvimento do atletismo português depende, em grande medida, da justa articulação entre a intervenção das associações e a intervenção da FPA.

Propósitos, globais, mais relevantes para 2019

- 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 conseqüente 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.

PROJETOS FEDERATIVOS MAIS RELEVANTES

Pilar 1 – Regionalização & Desenvolvimento

Pilar	Regionalização & Desenvolvimento
Designação do Projeto	“Centros de Formação & Desenvolvimento Regional”
Sumário	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.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a qualificação das organizações e dos recursos humanos. - Promover a qualidade da formação dos atletas mais jovens. - Promover a identificação e seleção de talentos. - Realizar ações de desenvolvimento e formação desses atletas.
Direção do Projeto	FPA (DTN e TN Área Juvenil), Associações da Zona (DTR's)
Fonte de Financiamento	<ul style="list-style-type: none"> - Orçamento federativo. - Orçamento associativo. - Participação dos clubes. - Parcerias autárquicas.
Cronograma	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.
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Confrontar o número de ações realizadas com o número de ações planeadas. - Verificar o mesmo, quanto ao número de formandos envolvidos nas ações. - Verificar se o número de atletas envolvidos esteve dentro dos critérios definidos antecipadamente - Frequência (regularidade) das atividades realizadas - Analisar os resultados desportivos alcançados pelos atletas e verificar da evolução destes em comparação com dados existentes de anos anteriores.
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Em 2017 foi definida a estruturação e organização dos Centros e em 2018 debateu-se e aprofundou-se o modelo de organização que permitirá desenvolver um lote alargado de ações em 2019. • Foram definidas as principais responsabilidades dos Centros e a forma de gestão das atividades. • Foram definidos os mecanismos de identificação dos atletas a integrar nas concentrações técnicas. • Foi identificada a hierarquia de monitorização e controlo da atividade dos Centros, sendo para 2019 realizada a coordenação partilhada entre a FPA e as Associações de Viana do Castelo, Aveiro, Leiria, Algarve, Madeira e São Miguel • Foi o Projeto apresentado aos Diretores Técnicos Regionais em reunião realizada no dia 3 de Novembro de 2018 • Foram as Associações convidadas a partilhar a planificação da atividade a desenvolver, processo que ainda decorre, no entanto as primeiras ações terão lugar durante o mês de janeiro.

De modo a prestar um apoio direto nas atividades desenvolvidas nas associações, será alocado um Treinador Nacional em cada AARR. A proposta de atividades a desenvolver poderão ser desde colaboração 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 esta inserida e outras que achem de interesse para a Associação. O DTN fará a coordenação das atividades a desenvolver.

Associação Regional / Técnicos Nacionais

Nº	Associação	Técnico de Apoio
1	Bragança	José Santos
2	Vila Real	José Costa
3	Viana do Castelo	José Costa
4	Braga	José Costa
5	Porto	Mário Aníbal
6	Guarda	António Graça
7	Viseu	Mário Aníbal
8	Castelo Branco	Carlos Carmino
9	Aveiro	João Abrantes
10	Coimbra	Paulo Reis
11	Leiria	Carlos Carmino
12	Santarém	José Dias
13	Portalegre	António Graça
14	Lisboa	António Sousa
15	Setúbal	João Abrantes
16	Évora	João Abrantes
17	Beja	José Dias
18	Algarve	Pedro Rocha
19	Madeira	Mário Aníbal
20	São Miguel	Mário Aníbal
21	Terceira	José Santos
22	Faial	José Santos

Pilar 2 – Quadro Competitivo

Pilar	Quadro Competitivo
Designação do Projeto	“Quadro Competitivo Nacional (QCN)”
Sumário	Operacionalização do QCN
Objetivos	- Realizar os eventos inscritos no Calendário Nacional de Competições - Realizar os eventos com relevo qualitativo, tornando-os estimulantes para os atletas e mais atraente para os adeptos da modalidade
Direção do Projeto	FPA – Departamento de Competições
Fonte de Financiamento	- FPA - Taxas de inscrição - Patrocinadores
Cronograma	Calendário Competitivo Nacional a iniciar-se em Janeiro e prolongar-se até Novembro de 2019.
Forma de Avaliação	- Discutir a qualidade organizativa dos eventos - Verificação do cumprimento dos horários previstos - Apreciar a qualidade do ajuizamento - Apreciar a qualidade do “Event Presentation” em diversas vertentes
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Calendário Nacional de Competições de 2019 aprovado após várias versões desenvolvidas a partir de 31 de Janeiro de 2018, tendo existido 8 versões provisórias/ intermédias do Calendário até à aprovação da proposta final em 8 de Novembro de 2018. Algumas das versões intermédias do Calendário foram publicadas para referências das Associações, com vista à elaboração dos Calendários Distritais e Regionais. Mais uma vez a FPA e as Associações foram confrontadas com a dificuldade em encontrar datas para incluir todas as Competições Nacionais e Regionais, nos períodos mais adequados com vista à preparação dos atletas e escolha de melhores datas para a disputa dos Campeonatos Nacionais. A versão do Calendário de 18 de Setembro (V7) foi praticamente a final, ficando apenas omissas as datas de algumas competições a realizar em 2019 com Espanha, cujas datas apenas foram acordadas em reunião realizada durante a Convenção de Calendário da Associação Europeia de Atletismo, em 25 e 26 de Outubro. • No entanto, à data do fecho do Plano de Atividades para 2019, ainda se encontram pendentes ligeiros pormenores referentes a algumas competições nacionais. • Retoma da Campanha “Viva o Atletismo”, com a realização da final nacional do Atleta Completo • Continuação na melhoria da organização e realização dos eventos nacionais • Continua procura de aumento de presenças na televisão, seja através de diretos ou magazines na RTP2

Pilar	Quadro Competitivo
Designação do Projeto	“Quadro Competitivo Nacional (QCN)” Análise Crítica & Revisão
Sumário	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.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Refletir criticamente sobre o atual formato de todas as provas do Quadro Competitivo Nacional - Adaptar o formato do QCN aos objetivos de cada etapa de formação dos atletas, nomeadamente antes da chegada destes ao alto rendimento. - Formular propostas de Quadro Competitivo específico, adaptadas ao desenvolvimento de cada região - Tornar o QC mais estimulante para o desenvolvimento dos atletas e mais atraente para os adeptos da modalidade
Direção do Projeto	Fase inicial: Direção Técnica Nacional e Diretores Técnicos Regionais 2ª Fase: Direção da Federação e Direções das Associações de Atletismo
Fonte de Financiamento	- FPA
Cronograma	Será definido no início do processo, mas a necessitar de reformulação proximamente
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Número e qualidade das alterações propostas - Exequibilidade e justificação técnica das propostas apresentadas
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Foram dados vários passos na direção da realização do proposto, porém não com a celeridade pretendida, por bastante divergência de opiniões e por dificuldades de calendário. • Na reunião de Diretores Técnicos Regionais realizada no início de novembro de 2018, foram apresentadas as preocupações técnicas inerentes ao processo de mudança de conceção dos Calendários e procedeu-se ao debate em torno do modelo do Olímpico Jovem, encarando-se este Torneio como um instrumento de mudança positiva da realidade e como peça estruturante do atletismo nalgumas regiões do país. • Por outro lado, apresentou-se a nova dinâmica dos Centros de Formação, comprometendo-se os DTR's a pensarem os Calendários das suas Associações com estas preocupações e tendo os Centros de Formação como sistema de reforço da intervenção juntos dos atletas jovens mais promissores.

Pilar	Quadro Competitivo
Designação do Projeto	“Campeonato da Europa de Corta Mato 2019”
Sumário	Preparação do evento
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de um evento de elevado nível organizativo e competitivo – um evento que fique, positivamente, na memória de todos os participantes - Criar uma dinâmica nacional, em torno do evento, no sentido de uma participação das nossas seleções com elevado nível competitivo
Direção do Projeto	- FPA
Fonte de Financiamento	<ul style="list-style-type: none"> - Estatal - Autárquico - Privado
Cronograma	Foi definido e encontra-se em concretização dentro das datas e momentos previstos.
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Impacto que o evento venha a ter junto da população, junto da “família do atletismo” e junto das entidades, como resultado de uma organização de excelência. - Número de espetadores presentes. - Número de seguidores através das plataformas de informação. - Lucros financeiros - Resultados desportivos de relevo da seleção nacional, com classificações de topo, nalguns dos escalões, com possibilidade de obtenção de lugares de pódio.
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Concebido um Plano Geral da Organização, com os aspetos inerentes à liderança e gestão da organização. • Escolhidos os elementos para os pontos-chave da organização. • Definido o percurso e garantida a sua cedência, bem como a inclusão de algumas melhorias no circuito desenhado no Parque da Belavista em Lisboa. • Garantidos alguns apoios institucionais de suporte à organização. • Avaliação permanente de todo o processo organizativo. • Lançado o Campeonato da Europa de Corta-Mato de 2018, como competição charneira na identificação dos atletas-alvo para melhor representarem Portugal no Campeonato da Europa de Corta-Mato em Dezembro de 2019.

Pilar	Quadro Competitivo
Designação do Projeto	“Atletismo Infantil – Kid’s Athletics”
Sumário	Continuação do lançamento a nível nacional de um programa de conteúdos da prática do atletismo para crianças.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar a um elevado número de crianças, em todo o país, atividades de descoberta do atletismo – saltos, corridas e lançamentos. - Proporcionar conteúdos de prática com elevado valor pedagógico. - Afirmar o atletismo como a modalidade prioritária – transversal - para a iniciação desportiva das crianças abaixo dos 12 anos. - Garantir que um elevado número de treinadores que desenvolvem a sua atividade no âmbito do atletismo Infantil e atletismo de iniciação o façam com qualidade e recorram frequentemente ao kit de material do Kids Athletics.
Direção do Projeto	FPA, através da Direção Técnica Nacional.
Fonte de Financiamento	<ul style="list-style-type: none"> - FPA - Associações - Clubes - Autarquias - Parceiros privados
Cronograma	Definido no início da programação, em janeiro de 2018 e em execução durante este ano e o de 2019.
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Contabilização do número de eventos realizados - Verificação do número de crianças envolvidas nos eventos - Número de clubes aderentes ao Programa - Número de escolas aderentes - Inventariar o número de treinadores que regularmente se guiam pelos princípios do Kids Athletics - Aumento significativo da filiação de atletas nos escalões de Benjamins e Infantis.
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • O Projeto “Atletismo Infantil – Kid’s Athletics” encontra-se em fase de execução ainda abaixo do pretendido, por continuar a ter uma adesão muito lenta, uma vez alguns dos treinadores teimarem em continuar com práticas desadequadas para as idades envolvidas. • Continua a ser realizado um trabalho intenso em termos de produção documental de apoio, necessária para a transformação das práticas e para o suporte a essa mudança. • Com bastante regularidade têm sido desenvolvidas ações desta área anexadas a outros eventos como sejam feiras, exposições, etc. onde se têm montado stands e onde se têm feito demonstrações. • 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. • 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.

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 projeto Atletismo Infantil/Kids Athletics tem um enorme potencial transformador dos clubes e até das escolas. Trata-se de um produto novo e moderno que deverá ser marcadamente divulgado. A

prática do atletismo infantil promoverá uma adesão mais precoce, mas, simultaneamente, mais adequada das crianças à nossa modalidade.

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

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

Pilar 3 – Alto Rendimento & Elitização

Pilar	Alto Rendimento & Elitização
Designação do Projeto	“PAR – Plano de Apoio ao Alto Rendimento”
Sumário	Aperfeiçoar o sistema de apoio aos atletas mais promissores dos vários sectores da modalidade, proporcionando condições para a melhoria do rendimento desportivo.
Objetivos	- Estimular o desenvolvimento e o progresso dos melhores atletas. - Apoiar os atletas, de modo a criar condições para que possam obter resultados e classificações de alto nível internacional.
Direção do Projeto	FPA (Direção Técnica Nacional).
Fonte de Financiamento	FPA (Programas de Seleções Nacionais e Alto Rendimento) PREPOL (Projeto Olímpico) PREPAL (Projeto Paralímpico) PRESUL (Projeto Surdolímpico) Outros
Cronograma	Definido no âmbito de cada um dos setores e nalgumas áreas proposto pela DTN
Forma de Avaliação	- Número de atletas que integrarem, pelo seu valor desportivo, o projeto - Resultados internacionais obtidos
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Durante o ano de 2018, em diversos momentos, e depois de algum debate e reflexão foram decididas marcas de referência equilibradas para os atletas integrarem o PAR nas diversas idades, partindo do princípio da exigência de rendimento e da racionalidade dos recursos disponíveis. No geral, as marcas aprovadas para 2019 são mais exigentes das anteriores. • Em relação ao anterior verifica-se uma redução de atletas. • Durante o ano de 2019, os atletas integrados a partir das marcas e classificações das competições de 2018, usufruirão dos apoios previstos no Regulamento do PAR. • Durante o restante do atual mandato dos órgãos diretivos da Federação o Regulamento só será alterado se não existirem recursos ou se forem detetadas falhas importantes e, nesta eventualidade, as Tabelas e formas de apoio terão de ser repensadas. Reformulação das Tabelas de Prestação Desportiva, alinhando com a expectativa de qualificação para os Campeonatos do mundo e Jogos Olímpicos. • Concentração de apoios nos atletas integrados nos níveis cimeiros do PAR: PREPOL (Top Elite, Elite e Apoio à Qualificação) e nível 4 • 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 do atleta ser convocado para representar a Seleção Nacional.

Pilar	Alto Rendimento & Elitização
Designação do Projeto	“Radar do Talento”
Sumário	Captar jovens atletas com talento para a prática do atletismo
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conceber um documento orientador para a Identificação & Seleção de talentos (em fase de conclusão). - Realizar eventos informais, realizados em todo o território nacional, para jovens não filiados. - Utilizar o quadro competitivo juvenil na sua função de identificação de talentos. Nas competições submeter, em atividade paralelas, os atletas a determinados testes. - Identificar & Selecionar & Desenvolver talentos. - Identificar locais, onde possa ser criada uma rede e um sistema permanente de identificação de talentos. - Continuar a distribuir Kits de equipamento básico para clubes e escolas, vocacionados para a prática precoce da modalidade e para a identificação de talentos.
Direção do Projeto	Direção Técnica Nacional e Diretores Técnicos Regionais.
Fonte de Financiamento	FPA Associações
Cronograma	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.
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Número de eventos realizados. - Número de jovens participantes. - Número de kits distribuídos. - Número de talentos identificados.
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Em 2018 já se realizaram algumas atividades, onde se colheram e registaram elementos, que permitirão quando existirem mais, a conceção de tabelas que ajudem a identificar os jovens mais capacitados. • 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.

Pilar	Alto Rendimento & Elitização
Designação do Projeto	“Desenvolvimento Setorial”
Sumário	Melhorar o desempenho dos atletas nos sectores e áreas do atletismo: Velocidade, Barreiras e Estafetas, Meio-Fundo, Marcha, Lançamentos e Provas Combinadas. Para isso existem Técnicos Nacionais específicos para cada uma delas, que no conjunto formam a Direção Técnica Nacional.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Especializar atletas nos diferentes sectores. - Aumentar a competitividade dos atletas nos diferentes sectores - Preparar a Seleção Nacional com vista aos melhores resultados em competições internacionais - Aumentar o número de atletas integrados nos sectores, oriundos das atividades dos Centros de Formação e das Associações de Atletismo.
Direção do Projeto	DTN – Treinadores Nacionais
Fonte de Financiamento	FPA IPDJ PREPOL PREPAL
Cronograma	Definido no âmbito de cada sector e incluídos no Pano de Atividades de cada um deles.
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Contabilizar o número de atletas, de cada sector, incluídos no PAR, de acordo com os critérios definidos. - Analisar os Resultados e classificações obtidos pelos atletas em competições internacionais - Contabilizar o número de Atletas em cada Seleção Nacional no Atletismo Regular e Adaptado - 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.
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Foi planeada a época de 2019, tendo como farol o apontado no Sumário e nos Objetivos definidos no âmbito deste projeto. • Foi igualmente apurada a lista de atletas que integrarão o PAR, de acordo com as decisões que levaram a algumas correções que foram introduzidas no Programa.

Pilar 4 – Formação & Qualificação

Pilar	Formação & Qualificação
Designação do Projeto	“Programa Nacional Formação de Recursos Humanos”
Sumário	Promover a qualificação de dirigentes, treinadores, juizes e outros colaboradores
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Conceber “Programa Anual de Formação” - Rever (a existente) e conceber (nova) documentação técnica de apoio à formação - Continuar a formação de formadores - Melhorar as competências dos dirigentes – FPA, associações e clubes - Melhorar as competências dos treinadores e professores de educação física (em diferentes níveis) - Melhorar as competências dos juizes (em diferentes níveis) - Melhorar as competências dos colaboradores – FPA e associações
Direção do Projeto	FPA - DTN
Fonte de Financiamento	FPA Taxas de participação
Cronograma	Será definido no início do Projeto
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participantes nas ações - Avaliação qualitativa de cada ação - Avaliação pelos participantes - Exercício das competências
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Após a realização de praticamente todas as ações agendadas para 2018, concebeu-se um Programa de Formação de 2019, tendo quatro preocupações: <ul style="list-style-type: none"> ○ Estabilizar e refletir sobre o PNFT de Atletismo (2012-2018) ○ Reforçar os efeitos da formação realizada em 2018 ○ Produção de documentação de apoio ○ Cobrir áreas ainda deficitárias de formação • Concluir em 2019 os referenciais para todos os níveis da Formação de Juizes de Atletismo, processo iniciado em 2017 mas ainda não terminado. • Avançar em 2019 para a realização de novo ENAJ (Encontro Nacional do Atletismo Juvenil) – espaço de intercâmbio de experiências de treinadores que exercem atividade no âmbito do treino de Jovens.

Pilar	Formação & Qualificação
Designação do Projeto	“Cimeira Nacional de ½ Fundo”
Sumário	Reunir os “atores” do ½ fundo nacional para discussão e reflexão dos principais temas do sector
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Discutir os assuntos relativos ao desenvolvimento do ½ fundo português - Refletir sobre os caminhos que devem ser seguidos - Definir as teses que deverão ser adotadas no atletismo português para promover o ½ fundo nacional
Direção do Projeto	DTN
Fonte de Financiamento	FPA - Formação
Cronograma	Será definido no âmbito da DTN
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade das teses produzidas - Exequibilidade, ambição e realismo das teses formuladas
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Tendo como meta a recuperação do Meio-Fundo nacional e o impacto que terá a realização em Lisboa em Dezembro de 2019, do Campeonato da Europa de Corta-Mato, aponta-se para a realização de nova cimeira em 2019, um vez este processo de debate e de procura de soluções nunca se encontrar encerrado.

Pilar	Formação & Qualificação
Designação do Projeto	“Programa de Desenvolvimento de Atletas a Longo Prazo” (Documento)
Sumário	Definir as linhas gerais da formação de atletas a longo prazo
Objetivos	- Definir as etapas, objetivos, conteúdos e métodos para a formação de atletas a longo prazo
Direção do Projeto	DTN +DTR
Fonte de Financiamento	FPA
Cronograma	Será definido no início do Projeto
Forma de Avaliação	- Adequação do documento à prática - Acessibilidade dos conteúdos do documento - Pragmatismo dos conteúdos do documento
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> Projeto a decorrer normalmente com cada setor a ter a preocupação de divulgação nos modelos de treino de setor, sempre abordados durante os estágios e concentrações técnicas. Está em equação a edição de documentação esclarecedora e sugestiva para melhor adesão de alguns treinadores ainda reticentes em adotar sistemas de treino, com a preocupação de desenvolvimento dos atletas e preparação a longo prazo

Pilar	Formação & Qualificação
Designação do Projeto	“Juiz de Clube & Escola”
Sumário	Proporcionar a clubes e escolas as competências – básicas – de ajuizamento de eventos informais de descoberta do atletismo pelas crianças e jovens não filiados.
Objetivos	- Formar juizes com formação mínima adaptada às exigências, elementares, da iniciação e descoberta do atletismo (Kid’s Athletics)
Direção do Projeto	FPA – Departamento de Competições, Conselho de Arbitragem
Fonte de Financiamento	FPA – Programa de formação
Cronograma	Será definido no início do Projeto
Forma de Avaliação	- Número e distribuição geográfica dos clubes e escolas envolvidas - Número de juizes formados
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> Encontra-se em fase de desenvolvimento a documentação de apoio a este projeto. Regista-se algum atraso, uma vez ter havido a necessidade de sistematização de toda a formação da carreira de juiz, assente em referenciais para cada um dos níveis, processo que só se iniciou a meio do ano de 2017. As atividades deverão ser realizadas maioritariamente pelos Centros de Formação & Desenvolvimento Regional, que agora iniciam a sua atividade em pleno. Esta decisão relaciona-se com a opção estratégica dos Centros de Formação & Desenvolvimento Regional se aproximarem mais dos Clubes das respetivas regiões.

A formação dos juizes de clube e escola acontecerá no âmbito da formação específica para o Projeto Atletismo Infantil/Kids Athletics.

A Formação e Qualificação de Recursos Humanos, Pilar 4, do nosso programa eleitoral pretende qualificar e transformar os agentes do nosso atletismo.

Naturalmente a prioridade, traduzida em número de ações e investimento, vai para os treinadores, os responsáveis pela orientação dos nossos praticantes quer eles sejam crianças e jovens, quer sejam praticantes direcionados para o rendimento desportivo, quer em ações de formação inicial, quer em ações de formação contínua.

Seguidamente, um outro target, em parceria com a Direção Geral de Educação – Desporto Escolar, serão os professores de educação física, aqueles que enquadram a população jovem portuguesa na escola. No entanto, quer o número de ações, quer o investimento, será reduzido face aos anos anteriores.

A formação de juizes de atletismo deverá acontecer sob novos referenciais de formação e metodologia organizativa. Esperemos poder concluir este desiderato em 2019.

No que respeita aos outros agentes desportivos, em 2019 deverá acontecer de novo a formação de dirigentes iniciada em finais de 2015.

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

Por último, 2019, deve ser o ano em que melhoramos a três níveis: Produção de documentação de apoio, formação de formadores e reflexão em duas áreas necessárias: meio-fundo e fundo e atletismo juvenil.

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.

Pilar	Participação & Generalização
Designação do Projeto	“Programa Nacional de Marcha & Corrida”
Sumário	Generalização da prática da marcha e da corrida
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar o número de participantes no programa - Aumentar o número de centros no país - Aumentar o número de autarquias envolvidas no programa - Disseminar a Presença da FPA pelo Território Nacional
Direção do Projeto	FPA
Fonte de Financiamento	FPA – IPDJ (Desporto para Todos)
Cronograma	Programa em execução
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participantes inscritos nos centros - Número de centros em atividade - Número de autarquias envolvidas - Número de eventos organizados
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • O projeto continua em franca fase de desenvolvimento, estando a sua operacionalização a ir de encontro às expetativas 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.

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

Designação do Projeto	“Cartão Runner” (CR)
Sumário	Divulgar e vender o produto “Cartão Runner”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o CR - Vender o CR - Promover receita para a estrutura federada
Direção do Projeto	FPA
Fonte de Financiamento	Proveitos gerados pelo produto
Forma de Avaliação	- Número de cartões vendidos
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Em reformulação do produto “Cartão Runner”

Pilar	Participação & Generalização
Designação do Projeto	“Portal Colaborativo” / Plataforma Digital Running
Sumário	Criar e potenciar a rede de relacionamento entre a família do Atletismo, assente na confiança, integridade e partilha do conhecimento
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Criar uma plataforma de comunicação, serviços e informação, acrescentando valor a todos os potenciais utilizadores. - Aperfeiçoar a regulamentação como forma de promoção de qualidade dos eventos - Criar uma base de dados com todos os resultados das provas. - Criar um espaço com elevado potencial de Marketing e publicidade.
Direção do Projeto	FPA
Fonte de Financiamento	FPA Parceiros privados
Cronograma	Será definido no início do Projeto
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade do portal e dos serviços disponibilizados - Número de registos e de consultas - Montante de Proveitos gerados
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Recebidas e analisadas as propostas das empresas de software, decidiu-se aumentar o âmbito do projeto, para acolher um interface de ligação à plataforma lince para massificação do processo de filiação junto da comunidade do running. • Existiram novas reuniões com empresas e apresentação de novo caderno de encargos com as funcionalidades a desenvolver. • Aguardam-se as propostas finais das empresas. Seguindo-se a adjudicação e fases do projeto de implementação.

Pilar	Participação & Generalização
Designação do Projeto	“Trail Running”
Sumário	Promoção da variante TRAIL Running
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a filiação de atletas praticantes de Trail Running - Incluir eventos de Trail Running nos calendários associativos - Envolver plenamente a ATRP e as associações na homologação e integração dos eventos de Trail Running no atletismo português - Incluir a competência organizativa e de ajuizamento na FPA e nas associações
Direção do Projeto	FPA ATRP
Fonte de Financiamento	FPA
Cronograma	Será definido no início do Projeto
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Número de filiados - Número de eventos realizados sob a “jurisdição” associativa
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Algumas Associações de Atletismo já agarraram o Projeto e já calendarizam provas, tais como Campeonatos Distritais de Trail Running. • Algumas Associações já se envolvem anualmente em mais de uma atividade desta área. • No entanto, ainda nem todas estão alinhadas com este princípio, talvez pela falta de meios.

Pilar	Participação & Generalização
Designação do Projeto	“Atletismo na Escola” Projeto Megas e Corta-Mato Escolar Triângulo estratégico: 1 Escola – 1 Clube – 1 Autarquia (1 Pista)
Sumário	Descoberta do atletismo em ambiente escolar e potenciação das vantagens da existência de um triângulo virtuoso.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar o número de jovens alunos que participam nos eventos de atletismo, em ambiente escolar. - Aumentar o número de professores que se envolvem no atletismo em ambiente escolar. - Aumentar o número de grupos-equipa de atletismo em mais escolas. - Melhorar a qualidade do ensino e do treino do atletismo em ambiente escolar. <p>Encaminhar para o atletismo federados os alunos que mais competências demonstram para a prática do atletismo.</p>
Direção do Projeto	<ul style="list-style-type: none"> - Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. - FPA – Direção Técnica Nacional. - Associações de Atletismo – Diretores Técnicos Regionais.
Fonte de Financiamento	<ul style="list-style-type: none"> - Ministério da Educação – GCDE - FPA - Associações - Autarquias
Cronograma	Definido em reunião realizada com o Gabinete Coordenador do Desporto Escolar em 26 de Setembro de 2018.
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Número de grupos equipa Atletismo. - Número de jovens participantes nos eventos referenciados e comparação com estatística de anos anteriores. - Resultados obtidos. - Quantidade de triângulos que foram implementados.
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • Continuação da cooperação virtuosa com o Desporto Escolar, tendo-se realizado uma reunião de planificação das atividades do ano de 2019. • Na proximidade das competições irão ser realizadas novas reuniões de operacionalização e coordenação de cada uma das competições. • A FPA continuará a incentivar as Associações de Atletismo para estas intensificarem as parcerias distritais com as respetivas Coordenações Locais do Desporto Escolar. • O Programa do Triângulo Estratégico continua atrasado, embora os alvos identificados. Falta encontrar a estratégia / fórmula ideal e o momento adequado para a sua apresentação e implementação.

Comunicação e Marketing

Pilar	Transversal aos Pilares definidos
Designação do Projeto	Comunicação
Sumário	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.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Manter o público informado sobre as atividades da FPA e sobre a participação das seleções nacionais em eventos internacionais - Atrair público para a modalidade com conteúdos exclusivos baseados no storytelling - Manter uma presença eficiente nas Redes Sociais - Manter canais de comunicação permanentes com os Media e com jornalistas
Direção do Projeto	FPA
Fonte de Financiamento	FPA Parceiros Privados
Cronograma	Definido no início do ano
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Número de conteúdos publicados nos diversos canais de comunicação da FPA - Número de Press Release enviados - Número de newsletters enviadas - Número de notícias publicadas nos Media Nacionais e Regionais - Número de seguidores nas redes sociais - Alcance das publicações nas redes sociais - Audiências das produções Live Streaming - Audiências televisivas
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

Pilar	Transversal aos Pilares definidos
Designação do Projeto	Marketing
Sumário	Aumentar a notoriedade da marca FPA, melhorar o conhecimento do mercado do desporto, criar sinergias e desenvolver projetos que permitam potenciar o reconhecimento da marca FPA e o aumento da base de praticantes filiados. Criar ações de Blend Marketing associadas a processos de vendas. Análise constante do mercado através de Benchmarking. Promover ações de formação sobre Marketing para Associações Regionais. Avaliar de forma constante as ações e o eventos desenvolvidos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar o número de praticantes filiados - Aumentar o número de clubes com praticantes filiados - Aumentar o número da assistência em eventos da FPA - Aumentar o volume de vendas da loja FPA - Melhorar o “user experience” no processo de contacto dos praticantes e outros agentes com a FPA - Estabelecer parcerias com entidades públicas e privadas - Estabelecer canais de comunicação e apoio ao desenvolvimento de projetos de Associações Regionais.
Direção do Projeto	FPA
Fonte de Financiamento	FPA Parceiros Privados
Cronograma	Definido no início do ano
Forma de Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> - Número de praticantes filiados - Número de clubes com praticantes filiados - Volume de faturação da Loja FPA - Volume financeiro proveniente de privados - Número de contactos estabelecidos com potenciais parceiros - Número de espetadores nos eventos FPA - Nível de satisfação dos praticantes e espetadores nos eventos FPA
Estado atual do projeto	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

Orçamento

Rendimentos

RUBRICA	2018 (Orçamento)	2019 (Orçamento)	Notas
TOTAL RENDIMENTOS	5.281.605	6.823.447	
IPDJ (CONTRATOS-PROGRAMA):	3.917.598	5.258.051	
OG (Organização e Gestão):	419.553	424.672	
DAD, dos quais:	1.629.623	1.690.049	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>1.428.023</i>	<i>1.445.049</i>	Nota 1
<i>Proveitos Associativos (Inscrições e Filiações)</i>	<i>201.600</i>	<i>240.000</i>	Notas 2 e 9
SNAR, dos quais:	1.411.622	1.441.211	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>1.371.622</i>	<i>1.401.211</i>	Nota 1
<i>Outros rendimentos</i>	<i>40.000</i>	<i>40.000</i>	
Eventos Internacionais	147.000	1.389.094	Nota 1
Formação, dos quais:	120.000	104.625	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>98.000</i>	<i>65.000</i>	Nota 1
<i>Outros rendimentos</i>	<i>22.000</i>	<i>39.625</i>	
PNDpT, dos quais:	189.800	208.400	
<i>Subsídios IPDJ</i>	<i>143.000</i>	<i>136.400</i>	Nota 1
<i>Outros rendimentos</i>	<i>46.800</i>	<i>72.000</i>	
COP (CONTRATOS-PROGRAMA):	580.600	827.867	Nota 3
PREPOL, dos quais:	535.000	797.867	
<i>Apoio à Preparação</i>	<i>460.000</i>	<i>722.867</i>	
<i>Apoio Complementar</i>	<i>75.000</i>	<i>75.000</i>	
Esperanças Olímpicas	45.600	30.000	
CPP (CONTRATOS-PROGRAMA):	324.750	276.125	Nota 4
PREPAL, dos quais:	279.750	255.850	
<i>Apoio à Preparação</i>	<i>279.750</i>	<i>255.850</i>	
Apoio Complementar	10.000	10.000	
Surdolímpico	20.000	7.875	
Esperanças Paralímpicas	15.000	2.400	
FEDERAÇÕES, ASSOCIAÇÕES INTERNACIONAIS	-	13.900	
OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS:	332.000	337.000	Nota 5
<i>Patrocínios</i>	<i>280.000</i>	<i>225.000</i>	
<i>Cartão/Portal Runner</i>	<i>5.000</i>	<i>65.000</i>	
<i>Outros</i>	<i>47.000</i>	<i>35.000</i>	
IMPUTAÇÃO SUBSÍDIOS PARA INVESTIMENTOS	126.657	110.505	

Gastos

RUBRICA	2018 (Orçamento)	2019 (Orçamento)	Notas
TOTAL GASTOS	5.268.574	6.806.731	
IPDJ (CONTRATOS-PROGRAMA):	3.927.194	5.268.506	
OG (Organização e Gestão), dos quais:	427.474	427.016	
<i>Despesas com pessoal</i>	313.896	321.917	
<i>Fornecimentos e serviços de terceiros</i>	117.377	105.099	
DAD, dos quais:	1.631.298	1.698.160	
<i>Associações (duodécimos + outros apoios)</i>	825.000	905.000	Nota 6
<i>Rec. Humanos - Desenvolvimento da Atividade Desportiva</i>	345.544	388.431	Nota 7
<i>Quadro Competitivo Nacional</i>	175.702	196.694	Nota 8
<i>Outras despesas com associados</i>	16.520	17.820	
<i>Apoio Desporto para Pessoas com Deficiência</i>	94.663	20.000	Nota 7
<i>Atletismo juvenil</i>	13.000	11.000	
<i>Cooperação internacional</i>	2.100	5.500	
<i>Out. despesas e aquisições equipam. e mat.de apoio ao Projeto E</i>	148.620	149.265	Nota 9
<i>Outros</i>	10.150	4.450	
SNAR, dos quais:	1.411.622	1.441.210	
<i>Competições internacionais</i>	331.175	313.795	
<i>CAR Jamor - Residentes</i>	55.000	61.600	Nota 10
<i>Centro de Formação e Desenvolvimento Regional</i>	35.000	35.000	
<i>Enquadramento Humano - ARSN</i>	248.024	250.236	Nota 11
<i>Estágios e concentrações de setor</i>	221.600	219.822	Nota 12
<i>Programa captação de talentos</i>	92.020	97.289	Nota 13
<i>Bolsas a atletas e treinadores</i>	180.000	161.000	Nota 14
<i>Atletas com deficiência - Comp. Internacionais</i>	167.780	212.469	Nota 15
<i>Aquisição de material e equipamentos de apoio ao ARSN</i>	80.000	90.000	
<i>Outros</i>	1.024	-	
Eventos Internacionais	147.000	1.389.094	
Formação	120.000	104.625	
Programa Nacional Desporto para Todos	189.800	208.400	
COP (CONTRATOS-PROGRAMA):	580.600	827.867	Nota 3
PREPOL, dos quais:	535.000	797.867	
<i>Encargos associados a praticantes</i>	435.250	677.742	
<i>Outros</i>	24.750	45.125	
<i>Apoio Complementar, dos quais:</i>	75.000	75.000	
<i>Enquadramento técnico</i>	75.000	75.000	
<i>Apetrechamento</i>	-	-	
Esperanças Olímpicas	45.600	30.000	
CPP (CONTRATOS-PROGRAMA):	324.750	276.125	Nota 4
PREPAL, dos quais:	279.750	255.850	
<i>Encargos associados a praticantes</i>	258.769	236.661	
<i>Outros</i>	20.981	19.189	
Apoio Complementar	10.000	10.000	
Surdolímpico	20.000	7.875	
Esperanças Olímpicas	15.000	2.400	
FEDERAÇÕES, ASSOCIAÇÕES INTERNACIONAIS	-	13.900	
OUTROS GASTOS:	295.300	297.550	Nota 5
<i>Equipamento desportivo para seleções</i>	65.000	46.000	
<i>Promoção e divulgação</i>	124.000	76.000	
<i>Cartão/Portal Runner</i>	6.000	62.000	
<i>Outros</i>	100.300	113.550	
AMORTIZAÇÕES E REINTEGRAÇÕES	140.730	122.783	
Resultado líquido (previsional)	13.030	16.717	

Notas explicativas do Orçamento

O orçamento 2019 da Federação Portuguesa de Atletismo reflete:

A alteração no modelo de financiamento do IPDJ às federações desportivas efetuada a partir de 2015.

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

Nota 1 – Evolução dos subsídios do IPDJ

Contrato-Programa	2017 (Contratualizado)	2018 (Orçamento)	2018 (Contratualizado)	2019 (Orçamento)
DAD - Desenvolvimento da Atividade Desportiva:				
Projeto desenvolvimento das atividades desportivas	1.027.517	1.082.479	1.077.611	1.098.044
Organização e gestão da Federação	378.225	419.553	380.000	424.672
Recursos Humanos - D.A.D.	275.000	345.544	286.921	347.005 a)
	1.680.742	1.847.576	1.744.532	1.869.721
SNAR - Seleções Nacionais e Alto Rendimento				
Seleções Nacionais e Alto Rendimento	807.300	1.123.598	824.850	1.150.975
Enquadramento Humano - SNAR	200.000	248.024	210.000	250.236 b)
	1.007.300	1.371.622	1.034.850	1.401.211
Subtotal programas regulares (I)	2.688.042	3.219.198	2.779.382	3.270.932
		Variação face a 2018	91.340	51.734
			3,3%	1,6%
Formação	62.000	98.000	62.000	65.000
PNdPT - Programa Nacional Desporto para Todos	115.000	143.000	135.000	136.400
Eventos internacionais	16.000	147.000	133.899	495.124 b)
Subtotal programas específicos (II)	193.000	388.000	330.899	696.524
TOTAL IPDJ (I + II)	2.881.042	3.607.198	3.110.281	3.967.456
		Variação face a 2018	229.239	360.258
			7,4%	9,1%

(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 do Campeonato da Europa de Corta-Mato, em Lisboa, em parceria com o Município de Lisboa e do Meeting Internacional de Santo António. As organizações serão financiadas através de dotações financeiras provenientes do IPDJ, Associação Europeia, Federações Europeias, Município de Lisboa e outros patrocinadores.

Nota 2 – Proveitos Associativos

Esta rubrica inclui os proveitos provenientes de taxas de filiação (que incluem seguro desportivo obrigatório), e 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 associações aderentes ao seguro desportivo contratualizado pela FPA.

Nota 3 – Contratos-programa COP

Contrato-Programa	2017	2018	2018	2019
	(Contratualizado)	(Orçamento)	(Contratualizado)	(Orçamento)
PREPAL - Preparação Paralímpica	230.854	279.750	281.750	255.850
Apoio Complementar	0	10.000	0	10.000
Surdolímpico	15.313	20.000	8.863	7.875
Esperanças Paralímpicas	0	15.000	8.400	2.400
TOTAL COP	246.167	324.750	299.013	276.125
		Variação face a 2018	52.846 17,7%	-48.625 -17,6%

Apoio à Preparação dos atletas integrados na Preparação Olímpica. O aumento de atletas integrados na PREPOL, deverá refletir-se no aumento das dotações financeiras para Apoio à Preparação e consequentemente no aumento de gastos na realização de estágios e competições internacionais.

Nota 4 – Contratos-programa CPP

Contrato-Programa	2017	2018	2018	2019
	(Contratualizado)	(Orçamento)	(Contratualizado)	(Orçamento)
PREPAL - Preparação Olímpica	230.854	279.750	281.750	255.850
Apoio Complementar	0	10.000	0	10.000
Surdolímpico	15.313	20.000	8.863	7.875
Esperanças Paralímpicas	0	15.000	8.400	2.400
TOTAL COP	246.167	324.750	299.013	276.125
		Variação face a 2018	52.846 17,7%	-48.625 -17,6%

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. A diminuição do número de atletas integrados nos Projetos Paralímpico e Surdolímpico, reflete-se no orçamento para 2019.

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 a conceder pelo IPDJ para apoiar as Associações na aquisição de equipamentos de apoio ao desenvolvimento da atividade desportiva de âmbito regional, nomeadamente Video Finnish.

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. Apesar do aumento previsto, o nível de gastos com os técnicos enquadrados no projeto manter-se-á deficitário face aos recursos financeiros previstos.

Nota 8 – Quadro Competitivo Nacional

A melhoria da qualidade da organização das competições, implica o aumento dos custos com o quadro competitivo nacional.

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. Prevê-se a alocação de custos com enquadramento técnico a outros contratos-programa para 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

Os custos inerentes à atividade de deteção e desenvolvimento de talentos e a retoma de competições da campanha “Viva o Atletismo”, implicam um acréscimo de encargos com o Programa Captação de Talentos.

Nota 14 – Bolsas a atletas e treinadores

Gastos com apoio à preparação e formação dos atletas e treinadores. Verifica-se uma ligeira diminuição, em função dos apoios financeiros a conceder aos atletas Qualificados integrados no projeto PREPOL, e aos respetivos treinadores, provenientes de dotações financeiras concedidas pelo Comité Olímpico de Portugal no âmbito do Projeto Tóquio 2020.

Nota 15 - Atletas com deficiência - Competições Internacionais

A integração de atletas portadores de deficiência na FPA, implica um aumento do número de competições de Seleção Nacional e respetivos custos inerentes às referidas participações. Acresce o facto das participações em competições de Seleção Nacional com atletas portadores de deficiência ter um custo muito elevado devido aos condicionalismos individuais dos atletas participantes.

Linda-a-Velha, 20 de novembro 2018

A Direção da Federação Portuguesa de Atletismo

ANEXOS

Centros de Formação e Desenvolvimento Regional

NOTA INICIAL

Os Centros de Formação e Desenvolvimento Regional (CF&DR) foram planificados numa determinada direção e com uma determinada organização antes do início da época de atletismo de 2017/2018, sendo o documento de suporte incluído nos anexos do Plano de Atividades deste mesmo ano.

No entanto, e no momento de se iniciar a atividade foi verificada a necessidade de realização de alguns ajustamentos que tornasse viável o maior número possível de atividades, o que não estava garantido com as verbas disponíveis, uma vez que estas se repartiam demasiado entre o enquadramento técnico e as atividades propriamente ditas. Assim, os CF&DR irão ser implementados a partir do indicado neste documento, revisto e adaptado, com uma redução substancial nos encargos com o ET e aumento do número de atividades, suportadas numa organização substancialmente diferente do inicialmente delineado e numa gestão / direção das atividades partilhada entre a FPA e as Associações.

Esta forma de organização dos Centros de Formação & Desenvolvimento Regional foi apresentada aos Diretores Técnicos Regionais em reunião realizada no dia 3 de Novembro de 2018, que a aceitaram, tendo-se desenvolvido nesta reunião alguns detalhes da operacionalização das atividades.

QUADRO SINTESE DA ORGANIZAÇÃO E RESPONSABILIDADES

Identificação e Composição dos CF&DR

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)

Responsabilidades da FPA

1. Através do Técnico Nacional para a Área Juvenil, 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
3. Identifica os atletas participantes em cada ação
4. Define, em conjunto com as Associações, os conteúdos de cada ação
5. Define e convida a equipa de enquadramento
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 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 de cada ação
2. Convoca os atletas indicados pela Coordenação Geral dos Centros
3. Convida os treinadores da sua região, que entenda deverem participar na ação
4. Desenvolve esforços para os atletas convocados participarem
5. Se possível, garante condições de deslocação aos participantes
6. Desenvolve outras ações para além das realizadas no âmbito do CF, embora com a colaboração técnica da FPA e das restantes Associações do CF.

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

Características das concentrações técnicas a realizar nos CF&DR

- Destinadas a atletas Juvenis e Iniciados de 2º ano
- Eventualmente poderão ter alguns Iniciados de 1º ano
- Cada concentração terá duas sessões de trabalho (no terreno):
 - Das 10h30 às 12h15
 - Das 16h30 às 18h15
- Uma sessão de Vídeos / Tertúlia / Mesa Redonda com atletas e treinadores
 - Entre as 14h30 e as 16h00
- Almoço entre as 12h45 e as 14h00
- Máximo de duas áreas por concentração
- Deseja-se levar à prática o mínimo de 4 ações anuais por Centro de Formação

Associações coordenadoras em 2019

- Viana do Castelo
- Aveiro
- Leiria
- Algarve
- Madeira
- São Miguel

PROPOSTA DE CALENDÁRIO GERAL DE ATIVIDADES (datas a confirmar pelas Associações)

12 Janeiro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte (Macedo de Cavaleiros)
12 Janeiro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro
19 Janeiro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras
19 Janeiro 2019	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul
02-03 Fevereiro 2019	Campeonato Nacional de Juvenis de Pista Coberta
16 Fevereiro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte (Vila Nova de Cerveira)
23 Fevereiro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro
02 Março 2019	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras
02 Março 2019	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul
09 Março 2019	Triatlo Técnico Jovem Nacional
10 Março 2019	Campeonato Nacional de Corta-Mato de Juvenis
16 Março 2019	Concentração Mega (Norte)
16 Março 2019	Concentração Mega (Centro)
23 Março 2019	Concentração Mega (LV Tejo e Sul)
23 Março 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte (Viana do Castelo)
06 Abril 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 6 – 2018/2019
13 Abril 2019	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 6 – 2018/2019
13 Abril 2019	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – Sessão 6 – 2018/2019
25 Abril 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte (Braga)
11-12-13 Abril 2019	Estágio Nacional de Juvenis (3ª Sessão da época 2018/2019)
01-02 Junho 2019	Torneio Nacional Olímpico Jovem
23-23 Junho 2019	Campeonato Nacional de Juvenis de Pista
14 Setembro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 1 – 2019/2020
21 Setembro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 1 – 2019/2020
21 Setembro 2019	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – Sessão 1 – 2019/2020
28 Setembro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte (Braga)
29 Setembro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte (Braga)
29 Setembro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte (Braga)
12 Outubro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 2 – 2019/2020
19 Outubro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 2 – 2019/2020
19 Outubro 2019	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – Sessão 2 – 2019/2020
27 Outubro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte (Vila Real)
26 e 27 Out. 2019	4º Seminário Nacional do Atletismo Juvenil
01 – 02 - 03 Nov. 2019	Estágio Nacional de Juvenis (1ª Sessão da época 2019/2020)
24 Novembro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte (Lousada)

09 Novembro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 3 – 2019/2020
16 Novembro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 3 – 2019/2020
16 Novembro 2019	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – Sessão 3 – 2019/2020
07 Dezembro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 4 – 2019/2020
14 Dezembro 2019	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 4 – 2019/2020
14 Dezembro 2019	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – Sessão 4 – 2019/2020
21 – 22 -23 Dez. 2019	Estágio Nacional de Juvenis (2ª Sessão da época 2019/2020)
11 Janeiro 2020	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte – Sessão 5 – 2019/2020
11 Janeiro 2020	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 5 – 2019/2020
18 Janeiro 2020	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 5 – 2019/2020
18 Janeiro 2020	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – Sessão 5 – 2019/2020
25-26 Janeiro 2020	Campeonato Nacional de Juvenis de Pista Coberta
07 Março 2020	Triatlo Técnico Jovem Nacional
08 Março 2020	Campeonato Nacional de Corta-Mato de Juvenis
14 Março 2020	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte – Sessão 6 – 2019/2020
14 Março 2020	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 6 – 2019/2020
21 Março 2020	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 6 – 2019/2020
21 Março 2020	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – Sessão 6 – 2019/2020
28 Março 2020	Concentrações Mega
04 Abril 2020	Concentração Técnica do Centro Formação do Norte – Sessão 6 – 2019/2020
04 Abril 2020	Concentração Técnica do Centro Formação do Centro – Sessão 6 – 2019/2020
13 – 14 – 15 Abr. 2020	Estágio Nacional de Juvenis (3ª Sessão da época 2019/2020)
18 Abril 2020	Concentração Técnica do Centro Formação das Beiras – Sessão 6 – 2019/2020
18 Abril 2020	Concentração Técnica Centro Formação Lisboa e Sul – Sessão 6 – 2019/2020
30-31 Maio 2020	Torneio Nacional Olímpico Jovem
20-21 Junho 2020	Campeonato Nacional de Juvenis de Pista

SETORES

Setor: JUVENIL

1. Introdução

Os escalões de praticantes jovens só aparecem, na história do Atletismo Português, com a estrutura minimamente aproximada da atual, em 1966, sessenta e dois anos após a realização em Lisboa do “Primeiro Concurso de Atletismo em Pista” (1904), quarenta e cinco anos após a fundação da FPA (1921), e, quarenta e quatro anos depois da realização dos Primeiros Campeonatos Regionais de Lisboa, em 1922.

Até aos nossos dias, este longo intervalo, não se caracterizou de imediato pela adoção de um atletismo específico para os jovens, respeitando as suas potencialidades e interesses, antes copiando o modelo de competição dos adultos, o que na atualidade, em muitos casos ainda acontece.

Os passos dados nos primeiros anos foram lentos: os Júniores masculinos foram criados na década dos anos vinte e o escalão Júnior feminino só apareceu cerca de quarenta anos depois, em 1966. Por esta altura, começaram a ser acolhidas as crianças e jovens a partir dos doze anos de idade nos escalões de infantis de iniciados e de Juvenis. Só, no entanto, na década de oitenta do século passado, se fixaram os escalões que agora se praticam e se uniformizaram programas de provas e níveis etários para as crianças e jovens dos dois géneros, pese embora algumas alterações de pequena monta acontecidas posteriormente.

Na primeira metade desses anos oitenta, foi lançada pela FPA, em colaboração com o Jornal Diário de Notícias, uma ação dirigida a todas as crianças e jovens, quer fossem representantes de clubes, de escolas, de grupos informais, filiados ou não na estrutura federada, ou até de participantes individuais, convidando-os a praticar o atletismo e a tomar parte num quadro de participação, de penetração profunda no território nacional, que então foi designado por “Campanha Viva o Atletismo” e que desencadeou progressivamente a estruturação do atletismo português para a organização geográfica que ainda hoje se conhece, inalterada há mais de 30 anos.

Iniciando-se em 1983, a “Campanha Viva o Atletismo” evoluiu e enriqueceu-se através de uma experiência acumulada, crítica e atenta, através de um quadro competitivo proposto pela FPA às Associações Distritais, às Escolas, aos Clubes e aos jovens em geral, e tem constituído quase sempre a porta de entrada de novas gerações de praticantes, que tem garantido a renovação dos valores mais representativos do Atletismo Nacional.

Procurando fazer chegar a oferta do atletismo tão longe quanto possível, o quadro competitivo, embora com algumas debilidades atualmente nalgumas Associações, desenvolve-se desde o nível local, no clube e na escola, e em fases distritais e de zona, para proporcionar metas aliantes aos atletas jovens mais dotados e interessados, oferecendo-lhes oportunidades de mais acentuada representatividade a nível nacional e internacional.

O planeamento da FPA na área Juvenil, que agora se apresenta para o ano de 2019, tem em consideração esta realidade e procura dar resposta a novas formas de organização e de dinamização da modalidade na base.

Se, por um lado, assenta numa dinâmica e estratégia de continuação em relação a situações de sucesso que aconteceram nos anos mais recentes, nos quais foram redefinidas, clarificadas e estruturadas estratégias e aplicadas algumas medidas que vêm sustentando o crescimento da modalidade, por outro lado, também procura cativar parceiros para uma nova filosofia de prática da modalidade por parte das crianças e dos atletas mais jovens.

Nos anos mais recentes desenvolveram-se algumas iniciativas e alterações que deverão ser continuadas e aprofundadas, procurando-se maior e melhor intervenção técnica no sentido de uma formação mais eficaz dos atletas jovens. A dinamização da modalidade deverá continuar a verificar-se, esperando-se que se consigam influenciar os subsistemas de suporte, de modo a que obtenha mais êxito no crescimento e desenvolvimento do atletismo em todos os distritos, cada vez mais assimetricamente afastados.

A principal tónica da estratégia para 2019 assentará na preocupação de existência de uma verdadeira cultura do atletismo juvenil português. A FPA, novamente 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. Em paralelo deverá ter-se uma preocupação ainda mais atenta e uma intervenção ainda mais acutilante junto dos treinadores de jovens atletas, para que a prática do atletismo nestas idades seja entendida e encarada como um processo continuado de formação desportiva e humana que tenha como consequência final a obtenção de maior sucesso.

Outras das preocupações será continuar na senda dos últimos anos em termos do crescimento do número de praticantes filiados, através do contributo da filiação de atletas jovens. Deverá ser mantida sempre a motivação de ter uma implantação ainda maior do atletismo em todo o território nacional, sendo ainda objectivo muito importante, melhorar as 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 correctas ao enquadramento da prática desde os escalões mais baixos, serão factores de primordial importância, a tomar em consideração em 2019, tendo neste aspecto um papel decisivo os Centros de Formação, agora retomados, por serem entidades que regionalmente, em virtude da proximidade com os destinatários e as Associações têm condições de garantir esta acção na formação dos praticantes e seus treinadores.

O desenvolvimento do atletismo juvenil deve ser encarado numa atitude cooperante que envolva as Associações de Atletismo, os Centros de Formação, a Área de Formação da FPA e as restantes áreas, sendo o trabalho conjunto fundamental para se conseguir uma intervenção mais relevante no meio envolvente, assente numa visão estratégica de futuro que garanta os atletas com qualidade de renovar a selecção nacional de seniores.

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 objectivos de curto (mais atletas) médio e longo prazo (melhores atletas). Será na organização e no modelo de intervenção no atletismo jovem que se joga o futuro do atletismo português. Assim, será necessário uma tomada de

consciência das responsabilidades de cada um, para se conseguir uma nova cultura da prática juvenil. No entanto, as alterações que são necessárias para o desenvolvimento do atletismo juvenil deverão ser reforçadas com boas iniciativas das Associações, que, em nossa opinião, têm ainda larga margem para intervenção.

Repete-se: o futuro passará definitivamente por melhor organização no juvenil, pela detecção e acompanhamento dos melhores e por mais e melhor atividade. Se não são as atividades competitivas que transformam a realidade e a situação, serão certamente as atitudes, a melhoria dos mecanismos de gestão e a orientação do treino.

A obtenção de melhores resultados é uma esperança que se renova no início de cada nova época. Para que ela se concretize todos devem colaborar, competindo a todos a definição das estratégias e intervenções adequadas, que devem ser desenhadas fazendo equivaler as orientações gerais a cada situação para que as potencialidades e a reserva de desenvolvimento ainda existentes sejam aproveitadas.

2. 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 significativa de professores de EF a Ações de Formação de atletismo promovidas pela estrutura federada.
- c. Adesão cada vez maior de Escolas a competições organizadas pelas Associações.
- d. Consolidação definitiva do Projeto Mega com adesão de todo o país e com a disputa de finais CLDE's e nacional com assinalável êxito.
- e. Cada vez maior entendimento entre a FPA e as Associações com o Desporto Escolar.
- f. Campanha "Viva o Atletismo" com mais de três dezenas de anos de existência, que em várias Associações já "condiciona" uma boa sistematização do Programa e Calendários de Provas dos Escalões de Benjamins até Juvenis.
- g. Aplicação de um modelo de desenvolvimento do atletismo na componente quantitativa e qualitativa, que se sustenta em forte organização associativa e federativa, que vem permitindo uma adesão significativa de clubes e escolas, nos anos mais recentes, aos Campeonatos Nacionais de Juvenis de Pista e Pista Coberta.
- h. Significativo investimento realizado na formação nos anos mais recentes.
- i. A retoma recente da realização de Finais Nacionais entre Seleções Distritais nas competições da Campanha "Viva o Atletismo".
- j. A oportunidade que os atletas têm de ser escolhidos para integrar a seleção distrital em competições nacionais, o que representa um forte estímulo para atletas, clubes e escolas e que se traduz numa maior assiduidade e num maior interesse pela modalidade e pelo treino, por parte dos atletas e treinadores.
- k. A mesma situação na vertente internacional.
- l. 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.

- m. Existência de um lote alargado de Treinadores com qualidade no atletismo português, de entre os quais se destaca uma elite com resultados de excelência.
- n. Existe um grupo de agentes com grande vontade pessoal e atitude forte, que podem ser os líderes de uma transformação positiva.
- o. Boa imagem do Atletismo, através dos resultados alcançados.
- p. Programa de Alto Rendimento, de médio e longo prazo que valoriza a prestação e dedicação dos atletas, ocupando-se desse cedo em criar condições de valorização técnica dos mesmos.
- q. Investimento em equipamentos para a atividade infantil, disponibilizados através da frequência de ações de formação específicas.
- r. Existência de um esquema de atribuição de duodécimos às Associações, que assegura os recursos mínimos de funcionamento e valoriza, em parte, o trabalho desenvolvido.

Pontos Fracos

- a. Falta de treinadores e de treinadores mais qualificados no treino de crianças e jovens.
- b. Continuação da existência de dificuldades variadas no apoio técnico aos clubes, que tem levado a fragilidades de acompanhamento no planeamento e orientação do treino de muitos atletas, entre eles alguns dos mais dotados.
- c. Instalação de rotinas competitivas de muitos atletas jovens que dificultam o progresso, com tendência para as disciplinas praticadas serem sempre as mesmas durante toda a época e durante toda a carreira do atleta.
- d. Dificuldade que algumas Associações têm em apresentar quadros competitivos atrativos para que possa haver maior participação e oportunidades competitivas.
- e. Muitos calendários associativos apresentam quatro deficiências notórias:
 - a. Baixa quantidade de provas,
 - b. Má distribuição anual das competições,
 - c. Pouca diversificação da oferta,
 - d. Demasiada fusão dos escalões.
- f. Alguns dos melhores atletas Jovens, nomeadamente Iniciados e Juvenis, continuam a competir demasiado.
- g. Os Juvenis continuam a competir demasiado em provas dos escalões acima, alimentando os quadros competitivos dos juniores e dos seniores em muitas Associações e mesmo em Campeonatos Nacionais de Pista.
- h. Os clubes não têm sido capazes de conseguir formas e meios de se contrariar a elevada taxa de abandono precoce de praticantes jovens.
- i. Tem-se assistido ao decréscimo da importância das Finais Distritais e o ao desaparecimento das Fases Locais:
 - a. As Finais Distritais, em especial daquelas competições que antecedem e apuram para as Finais Nacionais, não são tão participadas como se esperaria.
 - b. Além disso, o decréscimo dos apoios aos clubes e escolas, reduzem a participação nestas competições a um mínimo de atletas muito selecionado.
 - c. O fator festivo, a que normalmente é associada uma participação significativa de concorrentes, fica assim mais afastado.

- d. Por outro lado, as fases locais não são incentivadas devido a uma menor compreensão da sua importância e à “recusa” de realizar competições fora das condições proporcionadas pelas pistas de sintético.
- j. Não tem sido muito forte a evolução do número de praticantes e de atletas filiados dos escalões de Benjamins a Juvenis, com algumas Associações a apresentarem números de filiados muito baixo.
- k. Numa grande parte das pistas existentes, não existe apetrechamento adequado para treino e competição nem salas de musculação ou ginásios.
- l. Uma grande parte das Autarquias proprietárias de pistas de atletismo, não disponibiliza técnicos para a sua animação.
- m. A maioria das pistas existentes não tem um projeto de animação.
- n. Ainda é deficitária a cooperação interassociações na atividade juvenil (cooperação bilateral!).
- o. Por manifesta falta de meios, ou por falta de plano e dinamismo, algumas Associações realizam insuficiente acompanhamento ou intervenção no planeamento e orientação do treino dos atletas jovens mais dotados.
- p. 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. A sensibilização a realizar pela FPA, é uma oportunidade para a maior parte das Associações de Atletismo, olhar o Olímpico Jovem de forma diferente e para apostarem “forte” nele.
- b. O Olímpico Jovem tem de voltar a ser uma competição de referência no quadro competitivo juvenil e um veículo de captação de mais praticantes.
- c. Devem ser adotadas medidas indispensáveis em termos de desenvolvimento do atletismo, nomeadamente a melhoraria da qualidade da prática nos escalões do atletismo juvenil.
- d. Aproveitar a ação dos Centros de Formação para a identificação de mais atletas talentosos e criação de melhores condições para o seu desenvolvimento continuado.
- e. 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.
- f. Pela força desta medida “obrigar” todas as Associações a incluírem estas competições na sua programação.
- g. Fortalecer o Projeto de distinção de treinadores de atletas juvenis, fazendo sobressair a realidade de que existe um grupo de treinadores que ao longo dos anos vem realizando um trabalho notável de enquadramento dos atletas jovens, nem sempre reconhecido ou minimamente compensado, por se inserirem em coletividades onde não existem verbas para enquadramento técnico.
- h. Cimentar ainda mais os laços de cooperação com o Desporto Escolar e aprofundar a confiança dos professores e das escolas, com a intenção de levar o conhecimento e a prática do atletismo a mais escolas e, assim, detetar vocações para a prática da modalidade, chamando ainda mais alunos para o grupo dos praticantes da grande família do atletismo.
- i. Retoma da disputa da final Nacional do Atleta Completo, última competição da CVA ainda não reintegrada.

- j. Voltar ao tema dos “Torneios de Clubes” como processo enriquecedor da função dos clubes na área da formação e da captação local de novos praticantes para o Atletismo.
- k. Relançar a ideia de utilização e dinamização das pistas existentes como centros de oferta de oportunidades de prática do atletismo.
- l. Momento adequado para a existência de um Projeto de Desenvolvimento do Atletismo Juvenil, uma vez existir uma reserva de desenvolvimento do atletismo jovem, que importa explorar através das ligações ao Desporto Escolar.
- m. Possibilidade das Associações inventarem e colocarem em prática novas ofertas, novas propostas de intervenção e novos programas para os jovens, através da atribuição de maior relevo à intervenção dos Diretores Técnicos Regionais e diminuição do peso do quadro competitivo formal nos escalões iniciais.
- n. Investir nos treinadores jovens e nos novos treinadores, criando condições para que muitos façam carreira no atletismo juvenil.
- o. 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.
- p. Redimensionar um pouco o quadro competitivo dos Juvenis, nomeadamente o Olímpico Jovem e outras iniciativas da Campanha “Viva o Atletismo” e introduzir diversas iniciativas competitivas.

Obstáculos /Ameaças

- a. Poucos meios de concorrência do atletismo com outras modalidades, nomeadamente o futebol e modalidades emergentes, na procura de praticantes jovens.
- b. Falta de cultura e dimensão desportiva da sociedade portuguesa.
- c. Ainda deficiente implantação de desporto escolar no sistema educativo português.
- d. Pouca visibilidade concedida ao trabalho que se desenvolve no atletismo juvenil.
- e. Inexistência de mercado de trabalho para novos treinadores. Muito do eventual mercado, está concentrado em treinadores de “duplo emprego”.
- f. Tradição de não valorização do trabalho de treinadores de atletismo.
- g. Dificuldade em conquistar muitos dos clubes para um grande projeto nacional de desenvolvimento do atletismo.
- h. A oferta de distrações e a ocupação dos tempos livres e de lazer é cada vez mais diversificada e intensa, não encontrando, muitos jovens no atletismo aliciantes que os prendam.
- i. Prática crescente de seletividade precoce por parte dos clubes.
- j. Teimosia em fechar algumas competições apenas a atletas federados.
- k. A incerteza quanto ao futuro, desmobiliza muitos jovens de tentarem uma carreira no atletismo.

3. Objetivos

3.1 – Objetivos Gerais

- 1. Contribuir para o crescimento sustentado do número de atletas dos escalões jovens, tendo como base a força da modalidade, a competência dos treinadores e dirigentes e o sucesso desportivo dos atletas.

2. Incentivar a prática do Atletismo em mais concelhos do país;
3. Sensibilizar para o reforço da participação dos clubes nas competições de jovens;
4. Incentivar os clubes a enquadrarem mais praticantes jovens;
5. Sensibilizar para a realização de Torneios de Clube;
6. Sinalizar, juntamente com os DTR's e equipa técnica da FPA, jovens com talento para o atletismo
7. Ajudar os atletas com mais talento a crescerem e desenvolverem-se até ao mais alto rendimento atlético.
8. Planificar a atividade juvenil da Federação, no que respeita ao crescimento e desenvolvimento do atletismo, orientado para o programa tutelar de talentos.
9. Verificar periodicamente a evolução do atletismo jovem e propor eventuais alterações para a melhoria da situação, onde e quando necessário.
10. Contribuir, em parceria com as Associações, para a revitalização da atividade competitiva nos escalões de Iniciados e Juvenis.
11. Tentar realizar uma verdadeira coordenação e orientação do atletismo juvenil.
12. Fomentar o relacionamento e a cooperação entre Associações.
13. Participar no cimentar do relacionamento e cooperação com o Desporto Escolar.
14. Qualificar a intervenção técnica na base (essencialmente no treino de jovens).
15. Contribuir para a melhoria do nível organizativo e desportivo das atividades de Âmbito nacional.
16. Participar na organização e coordenar os trabalhos do 3º ENAJ.
17. Coordenar toda a atividade dos Centros de Formação.

3.2 – Objetivos Específicos

1. Contribuir para o aumento do número de filiados com 50% do total.
2. Desencadear um conjunto de iniciativas (31 no total), através dos Centros de Formação & Desenvolvimento Regional, na área do desenvolvimento, em geral, e do atletismo juvenil, em particular, com objetivos claros.
3. Criar e operacionalizar antes de Abril, um sistema de identificação dos atletas para os Estágios Nacionais de Juvenis.
4. Decorrente da competição realizada em 2019, colocar de 8 a 10 atletas no PAR – Nível 5.
5. Aproximar a Federação da ação das Associações, estando mais presente e garantindo a participação mais regular e ativa nas suas iniciativas. Pretende-se realizar contactos com todos os DTR's pelo menos uma vez por mês.
6. Colaborar ativamente na organização técnica das Associações menos estruturadas e que desejem fazer parte do projeto nacional de desenvolvimento do atletismo.
7. Zelar pela adequada articulação e procura da máxima eficiência nas intervenções das Associações e Centros de Formação & Desenvolvimento Regional.
8. Colaborar ativamente na gestão do quadro competitivo Juvenil da Federação, e estar presente em todas as competições de jovens de âmbito nacional.
9. Acompanhar os atletas com vista à constituição das seleções nacionais de jovens de 2019.
10. Realizar três Estágios Nacionais de Juvenis em 2019: Abril, Outubro e Dezembro.
11. Ter entre 25 e 30 atletas em cada um desses Estágios.
12. Garantir que o Olímpico Jovem Nacional seja realizado debaixo de novo modelo técnico.

13. Organizar e coordenar os trabalhos do 3º ENAJ, que terá duas sessões – Norte e Lisboa, prevendo-se a participação de 150 treinadores.
14. Juntamente com os DTR's operacionalizar e coordenar toda a atividade dos Centros de Formação.
15. Elaborar a classificação do Projeto de Distinção a treinadores de Jovens.
16. Elaborar e divulgar a Classificação Nacional de Clubes da Campanha Viva o Atletismo.
17. Desenvolver um documento de apoio a Torneios de Clube.
18. Apresentar uma proposta de Plano estratégico do Atletismo juvenil para uma década.

4. Estratégia

As estratégias para o Atletismo Juvenil em 2019 adequar-se-ão à concretização dos objetivos que presidem a este programa, sendo em traços gerais o de alargar a adesão à prática do atletismo e melhorar a qualidade da oferta.

Com esta finalidade compete à FPA e às Associações Distritais / Regionais, desenvolver ações várias junto de instituições públicas e privadas, tendentes à captação de recursos que possam ser afetados à promoção de atividades e apoio à prática, valorizando-se a qualidade desportiva dos praticantes e chamando a atenção das populações, e em especial das crianças e dos jovens, para as potencialidades sociais e outras vantagens que a prática do atletismo pode proporcionar.

Nesta perspetiva as Associações, eventualmente com a intervenção 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 de captar mais jovens.

Sendo importante tratar de aumentar o número de praticantes de atletismo, serão chamadas as Associações e os Clubes a participarem neste objetivo. À Federação cabe a responsabilidade de apontar o caminho e conceder meios técnicos, humanos e financeiros para que os melhores tenham um percurso eficaz de formação desportiva e humana.

Para isso, será necessário um trabalho em equipa e uma intervenção em muitas áreas. Estrategicamente, e em linhas gerais, deverá neste ano de 2019 dar-se atenção especial aos seguintes aspetos básicos:

1. 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.
2. Encontrar fórmulas de emulação dos resultados e dos principais atletas.
3. Dar ainda mais visibilidade regional a todas as iniciativas relevantes aí realizadas.
4. Realizar encontros distritais da Federação com a Associação e os Clubes.
5. Entusiasmar as Associações a encetar cooperações com as suas vizinhas.
6. Estimular a realização dos Torneios e Campeonatos Distritais de Infantis e Iniciados sob a forma de participação múltipla e não unidirecional com atualmente a maioria faz.

7. Estimular as Associações e Clubes a realizarem Torneios de início de época em Setembro e Outubro e ainda a promoverem ações de Pistas Abertas e de Férias Desportivas.
8. Continuar a realizar grande aposta na formação de quadros técnicos de enquadramento, uma vez que o atletismo português necessita de treinadores especialistas do treino dos jovens, para que diminuam as taxas de especialização em idades desadequadas.
9. Apostar num programa “forte” para os talentos, que passa pela definição de um novo modelo de identificação dos atletas para os Estágios de Juvenis e pela realização de um elevado número de ações no âmbito dos Centros de Formação e Desenvolvimento Regional.
10. Realizar a gestão, controlo e monitorização permanente das ações e atividades, para que os atleta-alvo detetados, sejam encaminhados criteriosamente para o programa de AR.
11. Conjuntamente com as Associações, reforçar o apoio a clubes, nomeadamente os que têm dinâmica e qualidade reconhecida no treino de Jovens.
12. “Chamar” algumas Associações para a elaboração de Planos específicos de dinamização do atletismo nas suas áreas, para terem mais praticantes.
13. O Plano de Atividades da FPA deve servir de suporte e referência aos Planos 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, através da atribuição de maior relevo à intervenção dos Diretores Técnicos Regionais e diminuição do peso do quadro competitivo formal nos escalões de Benjamins, Infantis e Iniciados. Em reunião da equipa Técnica Regional e em sede de reunião de Presidentes das Associações, deve o movimento associativo regional ser incentivado a alinhar as suas estratégias gerais com a estratégia da FPA.
14. A adoção de alterações regulamentares a serem decididas (aprovadas) em 2019, serão o 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.
15. A estrutura técnica da FPA, terá, em 2019, de se envolver ainda mais 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.
16. A área do atletismo Juvenil da FPA deve prosseguir o esforço de, em conjunto com as Associações, promover as disciplinas menos procuradas ou desenvolvidas como o Salto em Altura, realizando ações em contexto de recinto coberto e dinamizadas em parceria com o Desporto Escolar.
17. A FPA através da área juvenil deseja estar mais próxima e garantir a presença mais permanente na vida das Associações que o entendam necessário, colaborando ativamente com as suas organizações técnicas.
18. Realizar o 3º Encontro Nacional do Atletismo Juvenil em Abril de 2019, numa sessão a norte e outra na zona de Lisboa / Setúbal, cujo conteúdo será fundamentalmente prático e versará o intercâmbio de experiências no treino de jovens atletas, como se deve treinar atletismo e competir em idades baixas (até aos 12 / 13 anos) e o treino de iniciação ao atletismo.
19. Incentivar as Associações a colocarem em marcha ações tipo Festivais, tais como “Festival de Lançamento do Dardo”, “Festival Nacional de 100 metros”, etc.

20. Organizar modelos de intervenção de cooperação FPA/ Associações, identificando para cada técnico da DTN 2 ou 3 Associações onde prioritariamente estes deverão intervir em estreita ligação com os DTR's respetivos.

5. Ações a desenvolver

5.1 - Quadro Competitivo Juvenil - Nacional

Enquanto não for aprovado o novo Regulamento Geral de Competições, o Quadro Competitivo de 2019 terá características idênticas ou iguais às dos anos mais recentes, admitindo-se eventuais alterações no programa do Olímpico Jovem. Resumidamente apresentam-se os principais aspetos desse Quadro Competitivo do atletismo juvenil, por ordem cronológica de realização.

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

- Em 12 e 13 de Janeiro
- Autónomo 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 – Campeonato Nacional de Sub-18 em Pista Coberta

- Em 02 e 03 de Fevereiro
- Competição com Classificação individual e coletiva
- Podem participar, em exclusivo, atletas de 16 e 17 anos que tenham obtido Marca de Qualificação.

5.1.3 – Campeonato Nacional de Corta-Mato escolar

- Em 23 de Fevereiro
- 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

5.1.4 – Campeonato Nacional de Lançamentos de Inverno

- Em 23 de Fevereiro
- Competição destinada a atletas com Marcas de Qualificação
- Podem participar atletas Juvenis e Iniciados
- Disputam-se as provas de Dardo, Disco e Martelo

5.1.5 - Triatlo Técnico de Pista Coberta

- Final Nacional em 2 de Março
- 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 dos resultados e pontuações obtidas na final distrital.

5.1.6 – Campeonato Nacional de Marcha em Estrada

- Em 09 de Março
- Competição destinada a atletas Juvenis, com classificação individual e coletiva
- Distância de 10km para atletas masculinos e 5km para femininos

5.1.7 – Campeonato Nacional de Corta-Mato

- Em 10 de Março
- Competição destinada a atletas Juvenis, com classificação individual e coletiva
- Distância de 5.000 metros para atletas masculinos e 4.000 metros para femininos

5.1.8 – Torneio Mega Sprinter

- Em 05 e 06 de Abril
- 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 - Quilómetro Nacional Jovem

- Final Nacional em 04 de Maio.
- Destinado a Seleções Distritais / Regionais com 6 atletas por equipa.
- Os escalões envolvidos são os de Iniciados e Juvenis (1 Ini M + 1 Ini 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 e pontuações obtidas na final distrital.

5.1.10 - Torneio Nacional "Atleta Completo"

- Em 18 e 19 de Maio.
- Retomado após 7 anos de interrupção
- Destinado a Seleções Distritais / Regionais com 4 atletas por equipa.
- Os escalões envolvidos são os de Iniciados (4 atletas: 2 de 2004 e 2 de 2005, 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 dos resultados e pontuações obtidas na final distrital.

5.1.11 – Campeonato Nacional de Juvenis de Provas Combinadas

- Em 18 e 19 de Maio
- Na mesma data e local do Torneio Atleta Completo
- Autónomo do Campeonato Nacional de Juvenis, mas contado para a Classificação coletiva deste
- Decatlo para atletas masculinos
- Heptatlo para atletas femininos

5.1.11 – Campeonato Nacional Escolar de Juvenis

- Em 31 de Maio e 01 e 02 de Junho
- Realização do Desporto Escolar com apoio técnico da FPA
- Programa de provas reduzido
- Participação após apuramento das Fases Regionais Escolares

5.1.12 – Taça do Desporto Escolar - CNID

- Em 06 e 07 de Junho
- Realização do Desporto Escolar com apoio técnico da FPA
- Competição realizada sob a forma coletiva de equipas / escolas
- Destinada a alunos do escalão de Iniciados

5.1.13 - Torneio Nacional “Olímpico Jovem”

- Final Nacional em 08 e 09 de Junho.
- 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 9 para Iniciados e 13 para Juvenis, havendo a intenção de se conseguir alterar o regulamento em tempo útil, antes desta final nacional.
- 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.

5.1.14 – Campeonatos Nacionais Escolares de Iniciados

- Em 28 e 30 de Junho
- Realização do Desporto Escolar com apoio técnico da FPA
- Competição destinada a alunos do escalão de Iniciados previamente apurados regionalmente

5.1.15 – Campeonato Nacional de Sub-18 em Pista

- Em 13 e 14 de Julho
- 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

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

- Em 26 e 27 de Janeiro
- Em pista a designar, em Portugal
- Heptatlo para atletas masculinos (3 atletas por país)
- Pentatlo para atletas femininos (3 atletas por país)

5.2.2 – Torneio Ibérico de Juvenis em Pista

- Em 29 de Junho
- Competição em Pista a realizar em Espanha
- Serão disputadas todas as provas do escalão de Juvenis, com exceção das 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 – Festival Olímpico da Juventude Europeia

- De 20 a 28 de Julho
- Disputa-se em Baku (Azerbaijão)
- Serão disputadas todas as provas do escalão de Juvenis, com exceção da Marcha e P. Combinadas
- Cada país pode apresentar o máximo de 1 atleta por prova
- A seleção será constituída de acordo com os critérios divulgados
- O número de atletas a selecionar será indicado pelo Comité Olímpico de Portugal
- Com uma antecedência de cerca de 2 meses é obrigatória a apresentação de uma Lista alargada de pré-selecionados acompanhada de cópia do passaporte e Formulário de Acreditação de cada atleta.

5.3 – Estágios Nacionais de Juvenis

Continuando a dinâmica retomada em 2018, irão ser dinamizadas em 2019 diversas ações no sentido da formação de atletas, nelas se incluindo os Estágios Nacionais de Juvenis e as Concentrações dos Centros de Formação.

Os recentes Estágios Nacionais de Juvenis foram iniciativas destinadas aos atletas Juvenis que tinham marca de PAR 5 ou outras de relevo. Os próximos a realizar em Abril, Outubro e Dezembro, deverão ter cerca de 25 atletas identificados de outra forma – realização prévia de Testes.

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 sector 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.

6. Atletas incluídos no PAR

Para o ano de 2019, integrarão o PAR (NIVEL V) os seguintes atletas Juvenis de 2º ano:
Ana Costa, Carmo Juiz, Inês Barbosa, Eva Gonçalves e Diogo Freitas.

7. Classificação Nacional de Clubes

A partir das Classificações das finais distritais realizar-se-á a Classificação Nacional de Clubes das seguintes 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 Jovem

Triatlo Técnico Jovem

Torneio Atleta Completo
Quilómetro Nacional Jovem.

8. Distinção a treinadores de atletas 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 reconhecida tal mérito.

Debaixo do patrocínio da Federação Portuguesa de Atletismo, criou-se um 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 2019 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
- 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

10. A concluir

A FPA continuará, em 2019, a colocar a tónica em quatro aspetos fundamentais para a Área Juvenil: Qualificar a prática, Inventar novas ofertas, Melhorar a organização, Potenciar os meios.

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 Juniores. Também têm um papel importante e decisivo nesta responsabilidade os Centros de Formação e as Associações de Atletismo, sendo este conjunto de entidades que constitui o verdadeiro suporte para o Atletismo Juvenil.

As Associações Distritais de Atletismo e os Centros de Formação têm uma responsabilidade que vai no sentido do fomento e da promoção da prática do atletismo juvenil, encontrando soluções locais e regionais de desenvolvimento, não se centrando unicamente no Quadro Competitivo tradicional. A necessidade de maior dinamismo e intervenção em diversas Associações é uma evidência e tal só se conseguirá se se for mais arrojado no atletismo juvenil – esta será uma tónica forte da intervenção e um dos objetivos principais para 2019.

Se a grande maioria dos atletas seniores portugueses da actualidade passou por provas da Campanha Viva o Atletismo com sucesso, importa continuar a investir nesta Campanha. A sua existência tem

servido também, em maior ou menor grau, para o dinamismo de muitas das Associações, nomeadamente das mais pequenas, embora, em nossa opinião, ainda exista uma vasta margem de manobra neste aspecto.

Às Associações lança-se o desafio de tornar esta Campanha ainda mais forte e apelativa uma vez que a partir dela se podem desencadear maiores progressos, bastando para tal a existência de um questionamento e avaliação permanentes sobre os seus efeitos e resultados e ser criado em seu redor novo 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 aparecimento de novos participantes e novos filiados.

Tem-se defendido muitas vezes 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. Em tempos defendeu-se como objectivo mínimo a existência de uma Escola por Associação de Atletismo. Reparámos, hoje, ao delinear este Plano de Actividades para 2019 que estamos muito longe desse objectivo e também se percebe que as Escolas de Atletismo existentes são uma “manta de retalhos”. Assim, o desafio às Associações mantém-se – ter no mínimo uma Escola de Atletismo por distrito. Para nós o desafio será criar um Projeto de Escolas de Atletismo que traga algum critério de qualidade a estas.

Para 2019, renova-se novamente a temática dos Torneios de Clubes, sempre defendida, muitas vezes divulgada e raramente aplicada. Esta forma organizativa de competição para captação de novos praticantes e de animação das instalações de atletismo existentes é de fácil organização e baixos custos, podendo contribuir para o reforço da intervenção dos Clubes e para o crescimento das Associações de Atletismo.

Tal como noutras situações, o êxito desta iniciativa passará fundamentalmente pelo envolvimento das Associações de Atletismo, que deverão realizar esforços sérios para a sua dinamização, nomeadamente em regiões com maiores dificuldades no surgimento de novos atletas.

Renova-se a ideia que em 2019, continuará igualmente a ser preocupação da FPA a realização de trabalho conjunto com as Associações para se conseguirem melhores resultados e para se aumentar a capacidade e potenciais existentes. Mesmo sabendo-se de constrangimentos diversos, não deixarão os responsáveis das diversas áreas técnicas da FPA de realizar esforços no sentido de fazerem uma ligação aos treinadores no terreno o mais cedo possível e não “aparecerem” apenas quando os atletas já apresentam resultados. Também neste aspeto a Área Juvenil poderá ser o elo de ligação entre as partes.

Os resultados e progressos na carreira dos jovens atletas devem ter uma percentagem de responsabilidade dos treinadores nacionais da FPA, pelo que a eficaz e progressiva integração dos atletas jovens dotados nos respetivos sectores, passa pelo acompanhamento que se fizer a partir do momento em que acedam às Concentrações dos CF's e depois aos Estágios Nacionais de Juvenis

A cooperação com o Desporto Escolar continuará a ser de vital importância para a captação de novos praticantes para a prática do atletismo. As Associações de Atletismo devem continuar a mostrar a maior abertura de cooperação e disponibilidade para colaborarem nas iniciativas de atletismo

escolar e encontrar-se igualmente disponíveis, dentro das suas capacidades, para enquadrar as iniciativas que for possível, mantendo ou elevando os níveis de cooperação já existentes.

A cooperação com o Desporto Escolar e com as Escolas passa por manter o Projecto Mega como actualmente se encontra em termos organizativos, e manter ou avançar para outras iniciativas, reforçando nesta colaboração as seguintes tónicas:

- Manter a maior ligação que for possível com as Escolas e Professores, não só nestes momentos mas durante todo o ano.
- Esforço de cada Associação em realizar uma acção anual em cada distrito vocacionada para os professores.
- A Associação deve receber, sem reservas, alunos das escolas para participarem nas suas competições de jovens.
- Não limitar a colaboração ao Projecto Mega mas fazê-la também noutras competições escolares, como o Corta – Mato e os Torneios de Pista, não descurando a possibilidade de participação em outras acções de atletismo realizadas no âmbito das escolas.
- Tentar a realização em pavilhão desportivo escolar de Torneio de Salto em Altura em Sala.

A base de qualquer processo de desenvolvimento desportivo sustenta-se nos praticantes jovens. A FPA e Associações, em conjunto, devem procurar desenvolver estratégias de valorização técnica dos atletas jovens, facultando um vasto leque de ofertas no âmbito das atividades de promoção e da formação técnica – Assim se encontrem formas de cooperação para que tal aconteça!

Aumentar o número de praticantes jovens de atletismo, com enquadramento adequado, deve constituir-se como uma exigência para todos e deve ser a demonstração da capacidade de mobilização e de intervenção.

Setor: Lançamentos

1. Introdução

O setor de lançamentos tem feito claros progressos nos últimos anos, sendo hoje um setor mais competitivo e equilibrado nos vários escalões e disciplinas.

Para a época de 2018-2019 continuaremos a usar a estratégia que tão bons frutos tem dado nas últimas épocas. Serão objetivos prioritários uma aposta na formação dos treinadores, sobretudo ao nível do planeamento e do treino de rendimento, recorrendo para isso a treinadores estrangeiros de referência.

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.

2. Análise da situação

2.1. Atletas incluídos nos PAR

Nome	Nível	Clube	Resultado	A.N.	Treinador
Irina Rodrigues	ELITE	Sporting C. P.	62,37	1991	Júlio Cirino
Liliana Cá	ELITE	Novas Luzes	61,02	1986	Luís Herédio
Francisco Belo	ELITE	S. L. Benfica	20,86	1991	Vladimir Zinchenko
Tsanko Arnaudov	ELITE	S. L. Benfica	21,27	1992	Vladimir Zinchenko
Eliana Bandeira	4	Juventude Vidigalense	16,63	1996	Paulo Reis
Décio Andrade	4	G. D. Estreito	67,30	1997	Sérgio Cruz
Edujose Lima	4	Sporting C. P.	60,83	1996	Ricardo Monteiro
Emanuel Sousa	4	S. L. Benfica	62,87	1999	Elisa Costa
Leandro Ramos	4	S. L. Benfica	73,61	2000	Carlos Tribuna
Rúben Antunes	4	Juventude Vidigalense	71,85	1999	Paulo Reis
Bárbara Bica	5	CS Gaia	46,54	2001	Domingos Fernandes
Cláudia Ferreira	5	Sporting C. P.	44,76	1998	Domingos Ferreira
Eva Gonçalves	5	N. A. Cucujães	42,84	2002	António Pinho
Francislaine Serra	5	Sporting C. P.	15,72	1994	Luís Herédio
Jéssica Barreira	5	Sporting C. P.	50,80	1997	José Fonseca
Mariana Pestana	5	ACD S João	61,80	2001	Sérgio Cruz
Micaela Sereno	5	Juventude Vidigalense	44,70	2000	Paulo Reis
Ophelie de Oliveira	5	Juventude Vidigalense	49,62	1996	Richard Bochet
Vânia Silva	5	Sporting C. P.	63,65	1980	Paulo Reis
António Vital e Silva	5	S. L. Benfica	73,26	1988	António Vital e Silva
Diogo Freitas	5	G. D. Estreito	60,20	2002	Sérgio Cruz
Marco Fortes	5	Sporting C. P.	19,10	1982	Carlos Fernandes
Miguel Carreira	5	Sporting C. P.	65,66	1996	Paulo Reis
Tiago Aperta	5	Sporting C. P.	73,16	1992	Carlos Fernandes

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

Nome	Clube	Resultado	Ranking Europeu	Ranking Mundial	(pontos)	
					Ranking Mundial	Pontos
Irina Rodrigues	Sporting C. P.	62,37	7	17	20	1120
Liliana Cá	Novas Luzes	61,02	11	27	23	1109
Francisco Belo	S. L. Benfica	20,86	11	23	36	1158
Tsanko Arnaudov	S. L. Benfica	21,27	8	13	24	1201
Eliana Bandeira	Juv. Vidigalense	16,63	10 c)	30 c)	96	1002
Décio Andrade	G. D. Estreito	67,30	25 c)	40 c)	152	981
Edujose Lima	Sporting C. P.	60,83	6 c)	9 c)	83	1054
Emanuel Sousa	S. L. Benfica	62,87	4 b)	6 b)		
Leandro Ramos	S. L. Benfica	73,61	4 b)	10 b)	150	990
Rúben Antunes	Juv. Vidigalense	71,85	17 b)	20 b)		
Bárbara Bica	CS Gaia	46,54	66 a)	78 a)		
Cláudia Ferreira	Sporting C. P.	44,76	93 c)	168 c)		
Eva Gonçalves	N. A. Cucujães	42,84	39 a)	75 a)		
Francislaine Serra	Sporting C. P.	15,72	75	213	169	949
Jéssica Barreira	Sporting C. P.	50,80	32 c)	69 c)		873
Mariana Pestana	ACD S João	61,80	32 a)	37 a)		
Micaela Sereno	Juv. Vidigalense	44,70	80 b)	165 b)		
Ophelie de Oliveira	Juv. Vidigalense	49,62	31 c)	92 c)	229	894
Vânia Silva	Sporting C. P.	63,65	78	141	109	992
António Vital e Silva	S. L. Benfica	73,26	40	58	46	1111
Diogo Freitas	G. D. Estreito	60,20	85 a)	103 a)		
Marco Fortes	Sporting C. P.	19,10			134	1058
Miguel Carreira	Sporting C. P.	65,66	27 c)	44 c)	119	1003
Tiago Aperta	Sporting C. P.	73,16	112	194	130	1005

- a) Ranking de juvenis
- b) Ranking de Juniores
- c) Ranking de sub-23

2.3. Análise Swot do Setor

Pontos Fortes do Setor	Pontos Fracos do Setor
<ul style="list-style-type: none"> Existência de atletas que são atualmente referências da modalidade; Quatro atletas são apoiados pela Preparação Olímpica; Geração de jovens com muito talento e que têm vindo a progredir regularmente; Grupo de técnicos apaixonados e competentes; Boas condições de treino nalguns pontos do país (Cerveira, Leiria, Lisboa, Almada, Albufeira, Vila Real de Santo António e Angra do Heroísmo); Apoio substancial dos principais clubes aos melhores atletas do setor; 	<ul style="list-style-type: none"> Má distribuição geográfica dos centros de treino, treinadores e consequentemente de atletas; Pouca quantidade de técnicos especialistas nas disciplinas; Pouca rentabilidade do CAR para o desenvolvimento do setor, por não ter qualquer técnico da Federação a trabalhar no local; Nível desportivo preocupante no lançamento do dardo e martelo femininos;
Oportunidades Externas ao Setor	Ameaças Externas ao Setor
<ul style="list-style-type: none"> Melhores técnicos e atletas do mundo a estagiar com regularidade em Portugal; Profissionalismo dos principais atletas nacionais; Abertura de alguns meetings à participação dos nossos melhores jovens; 	<ul style="list-style-type: none"> Grande taxa de abandono no último ano de júnior e primeiros anos de sub-23; Dificuldades em treinar lançamentos no Porto e arredores (local que tradicionalmente teve um grande peso no setor); Dificuldade em treinar dardo na região autónoma da Madeira, zona que teve historicamente um peso muito significativo nos resultados desta disciplina;

3. Objetivos e estratégias

3.1. Objetivos Gerais

- Tornar os lançamentos disciplinas cada vez mais praticadas, implantando-as em mais concelhos do país;
- Aumentar a quantidade e qualidade dos técnicos especialistas;
- Consolidação das dinâmicas de grupo e de crescimento;
- Melhorar significativamente a qualidade dos melhores especialistas nacionais;

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:

1) Campeonato da Europa de Pista Coberta

Por Tsanko Arnaudov, Francisco Belo; e eventualmente Eliana Bandeira;

2) Taça da Europa de Lançamentos

Obter classificações individuais de referência e marcar presença com equipas completas.

3) Campeonato da Europa de Juniores

Qualificar um a dois atletas e apurar um para a final;

4) Campeonato da Europa de Sub-23

Qualificar quatro a cinco atletas e apurar três para a final;

5) Universíadas

Qualificar um a dois atletas e ter um na final;

6) Campeonato da Europa de Equipas

Contribuir para a subida coletiva de Portugal à Superliga;

7) Campeonato do Mundo

Qualificar quatro atletas, obtendo dois lugares de finalista.

- Melhorar os resultados no escalão de Juvenis e juniores, com especial preocupação com o martelo feminino, dardo masculino e feminino e peso feminino;

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 pertencem 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 pretendia integrar excepcionalmente:

- **Joshua Egbeama** – Teve uma época muito conturbada, com mudança de treinador a meio, mas é jovem e ainda lançou 63,23. Tem um potencial atlético enorme e poderá em condições normais aproximar-se dos 70 metros, sendo candidato a estar presente no Campeonato da Europa de sub-23.
- **Rodolfo Garcia** – é um jovem bastante promissor e que tem feito progressos claros quer no lançamento do peso quer do disco. Poderá aspirar a estar presente no Campeonato da Europa de Sub-23.

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).

Na primeira destas será realizada em Almada (por impossibilidade do CAR) e todas as restantes serão realizadas no CAR-Jamor.

Nestas atividades, além dos atletas do PAR pretendia apoiar excecionalmente:

- **Diogo Batista** (dardo) – embora com um nível de prestação desportiva e nível técnico ainda muito incipiente, este jovem aparenta ter condições para lançar longe, porque é muito alto (1,95) e muito rápido. Justifica pelo menos ser avaliado em dois ou três momentos e depois se verá se apresenta qualidade para continuar.
- **Ilírio Nazaré** (dardo) – Este jovem enveredou definitivamente pelos lançamentos e apresenta qualidades que lhe permitem aspirar a ultrapassar esta época por margem confortável os 60 metros.
- **Ana Beatriz Gomes** (disco) – Apostou este ano no disco e progrediu mais de sete metros (de 34.80 para 41.81), sendo possível que se qualifique para o Campeonato Europeu de juniores.
- **Iva Lopes** (disco) – Atleta com um porte atlético impressionante, progrediu esta época mais de sete metros (de 34.55 para 41.98), sendo possível que se qualifique para o Campeonato Europeu de juniores.
- **Cleide Lopes** (disco) – Apresenta qualidades ímpares para o lançamento do disco e é um forte candidato a estar presente no Campeonato da Europa de Juniores. Considero que deve ser uma aposta forte e segura.
- **Ângela Silva** (martelo) – fez uma excelente temporada de 2018 e apresentou grandes progressos (de 45,02 para 50,55). É uma atleta a seguir e a avaliar o seu potencial de progresso, tendo em conta que no próximo ano letivo virá para o continente para ingressar no ensino superior.
- **Tomás Coelho** (martelo) – entre os atletas juniores parece ser o mais dotado especialmente para o lançamento do martelo. É um atleta que convém avaliar e acompanhar.
- **Inês Carreira** (peso) – é candidata a estar presente no Campeonato da Europa de Juniores, justificando-se a aposta nela por mais uma época.

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) Atividade de Promoção e Divulgação – Lançamento do dardo

Tentaremos levar a efeito uma ação de promoção e divulgação, apostando esta época no lançamento do dardo.

Esta ação destina-se a atletas dos escalões de infantis, iniciados e juvenis e decorrerá em três dias, sexta-feira, sábado e domingo, de acordo com o seguinte modelo:

6ª feira		
20:00	Jantar	
21:30/23:30	Ação de formação para treinadores "O Planeamento do Treino para os escalões de formação"	
Sábado		
8:00	Pequeno Almoço	
9:30	Competição – Grupo C	(17º ao 24º recorde pessoal)
10:45	Competição – Grupo B	(9 ao 16º recorde pessoal)
12:00	Competição – Grupo A	(1º ao 8º recorde pessoal)
13:30	Almoço	
15:00/16:00	À conversa com um campeão	Contacto com atleta de referência na disciplina, com oportunidade de perguntas e respostas.
16:30/18:30	Sessão de Treino Condicional	Três grupos (Infantis, Iniciados e Juvenis) enquadrados por três treinadores diferentes e realizando trabalho adequado à faixa etária
19:30	Jantar	
21:00/23:00	Ação de Formação para atletas e treinadores "Modelo Técnico do Lançamento"	(incluir análise do melhor lançamento das competições da manhã, explicada pelo técnico responsável e pelo biomecânico)
Domingo		
8:00	Pequeno Almoço	
9:30/11:30	Treino Técnico	Três grupos consoante divididos pelo nível de execução e com três treinadores diferentes
12:30	Almoço	
13:30	Regresso a Casa	

Estratégia de Realização

- Encontrar autarquia que ofereça alojamento;
- Pagamento aos técnicos no âmbito da formação (creditada);
- Inscrições livres e gratuitas para atletas / Pagamento das Ações de Formação para os Técnicos;
- Cada atleta e treinador serão responsáveis pelas suas refeições;
- Associação que recebe participa com ajuizamento para as competições de sábado (5 juizes);

Para o Festival do Dardo poderão ser convidados os alunos que mais se destacarem na Final Nacional do Torneio Mega Vortex.

Data prevista para a atividade:

FESTIVAL DO DARDO	
Datas:	25 a 27 de janeiro
Local:	Leiria
Treinadores envolvidos	Carlos Tribuna Carlos Fernandes Rui Carvalho
Atleta de Referência	Leandro Ramos ou Tiago Aperta

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 para a qual ainda não temos data definida.

A participação no **Meeting de Franciscz-Crumbach** (8 a 10 de junho) Meeting de Mannheim (29 e 30 de junho) e Meeting de Halle (1 e 2 de junho) que está a ser equacionada com uma delegação de até dez elementos, sendo a este nível o papel federativo apenas de coordenação.

f) Formação

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

- 1) 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;
- 2) 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. Vila Real de Santo António, Castro Verde, Elvas, Almada, Leiria, Lisboa, Aveiro e Madeira foram os locais de realização nas últimas temporadas;
- 3) 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;

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 carácter 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 (já estabeleci contactos neste sentido com a Associação) e o Torneio de Lançamentos de Almada, organizado pelo Núcleo do Laranjeiro, que tem sido um enorme sucesso.

Neste particular, a possibilidade de deslocar gratuitamente 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.

4. Atividades Setor

ESTÁGIOS NACIONAIS

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

Objetivos Principais:

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

- Estágio da Páscoa – de 14 a 20 de abril (Léon/Lisboa)

Objetivos Principais:

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

DATA	Denominação	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
14 a 20 de abril	Estágio da Páscoa – martelo, disco e peso	Léon (ESP)	16	7
14 a 20 de abril	Estágio da Páscoa - dardo	Lisboa (CAR)	6	5
26 a 20 de dezembro	Estágio do Natal	VRSA	22	12

CONCENTRAÇÕES

São as seguintes as concentrações planeadas:

- **CONCENTRAÇÃO 1 – 23 A 25 DE NOVEMBRO (TAMBÉM JUVENIS);**

Objetivos Principais:

- Avaliações Médicas (altura, peso, envergadura, composição corporal);
- Apresentação de Modelo de Planeamento para 2018-2019 (reunião de treinadores);
- Avaliações Técnicas (lançamentos – engenho leve);
- Avaliação Técnica (exercícios de halterofilia);
- Apresentação de Modelo Técnico de Exercícios de Halterofilia (reunião de treinadores);
- Visualização de vídeos e análise técnica (reunião de geral);

Colaboração de técnico de Halterofilia convidado e Biomecânico.

- **CONCENTRAÇÃO 2 – 21 A 23 DE DEZEMBRO**

Objetivos Principais:

- Avaliações Técnicas (lançamentos – engenho standard);
- Avaliações Força Máxima;
- Avaliação Velocidade;
- Apresentação de Modelo de Avaliação do Treino em 2019 (reunião de treinadores);
- Contacto com atleta de referência no setor – Francisco Belo, perguntas e respostas (reunião de geral);

Colaboração do Biomecânico e de atleta de referência no setor.

- CONCENTRAÇÃO 3 – 5 A 7 DE ABRIL

Objetivos Principais:

- Avaliações Técnicas (lançamentos – engenho leve);
- Avaliações Médicas (altura, peso, envergadura, composição corporal);
- Avaliação da Mobilidade, Flexibilidade e desequilíbrios musculares;
- Avaliação Técnica (exercícios de halterofilia);
- Interpretação dos dados das avaliações médicas (reunião de treinadores);
- Visualização de vídeos e análise técnica (reunião de geral);

Colaboração de Departamento Médico da FPA, Nutricionista e Biomecânico.

- CONCENTRAÇÃO 4 – 17 A 19 DE MAIO (TAMBÉM JUVENIS)

Objetivos Principais:

- Avaliações Técnicas (lançamentos – engenho standard);
- Avaliação Velocidade;
- Interpretação dos dados das avaliações médicas (reunião de treinadores);
- Preparação Psicológica para as competições (reunião de geral);

Colaboração de Psicólogo da FPA e Biomecânico.

DATA	Denominação	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
23 a 25 novembro	Concentração I	Almada	14	9
21 a 23 dezembro	Concentração II	CAR	11	7
5 a 7 de abril	Concentração III	CAR	11	7
17 a 19 de maio	Concentração IV	CAR	14	9

4.1. Participação Provas de Preparação Internacional

DATA	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
8 a 10 de junho	Franciscck-Crumbach (GER)	9	1

4.2. Previsão de participação nas Seleções Nacionais

	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)	Expectativa do número de atletas		Expectativa de classificações			
				Lançamentos	Treinadores	1º a 3º	4º a 8º	9º a 18º	acima de 18º
Campeonato da Europa de Pista Coberta	Glasgow (GBR)	3	1	3	1	1	1		1
Taça da Europa de Lançamentos	Samorin (SVK)	16	4	16	4	2	4	8	2
Encontro Internacional de Lançamentos (sub 20 e sub 23)	(ESP)	30	6	30	6	14	16		
Jogos Europeus	Minsk (BLR)	2		2			1		1
Universíadas	Nápoles (ITA)	3	1	3	1		1	2	
Campeonato da Europa de sub-23	Gavle (SWE)	5	2	5	2		2	2	1
Campeonato da Europa de sub-20	Boras (SWE)	2	1	2	1		1		1
Festival Olímpico da Juventude Europeia	Baku (AZE)	2	1	2	1			1	1
Campeonato da Europa de Nações - 1ª Liga	(NOR)	8	4	8	4	2	5	1	
Campeonato do Mundo de Pista	Doha (QAT)	4	3	4	3		1	2	1
Portugal/Espanha em sub 18 (Jovens)	(ESP)	16	2	16	2	10	6		

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

Setor: Marcha

1. Introdução

Este documento permite nos ficar a conhecer resumidamente o que o setor realizou ao longo da época de 2017-18. Iremos ainda fazer uma previsão do que a FPA deverá, ao longo da época 2018-19, procurando garantir a continuidade a alguns bons resultados que o setor de marcha vem apresentando nos últimos anos. Resultados que são o fruto do trabalho de alguns treinadores, onde destaque Jorge Miguel e Paulo Murta e dos atletas mais representativos do setor ao longo dos últimos anos, em especial Inês Henriques, Ana Cabecinha e João Vieira. Há ainda um conjunto de jovens que trabalha sistematicamente para garantirmos a continuidade.

2. Análise da situação

A época de 2017-18 considerando a medalha de ouro no campeonato da Europa conquistada pela Inês Henriques, foi uma das melhores para marcha atlética portuguesa.

É sempre importante garantir a renovação e por isso deveremos referir ainda a participação das juniores Inês Reis e Maria Bernardo no respetivo campeonato do mundo. Faltam juniores e esperanças masculinos na renovação.

2.1. Atletas incluídos nos PAR

PAR 2 – Ana Cabecinha;

PAR 3 – Inês Henriques;

PAR 3 – João Vieira;

PAR 4 – Miguel Carvalho (Sen.); Miguel Rodrigues; Edna Barros (Sen.), Maria Bernardo (U23) e Inês Reis (U23);

PAR 5 – Pedro Isidro (Sen.); Hélder Santos (Sen.); Laura Leal (Sen.); Carolina Costa (Sen.); Mara Ribeiro (Sen.); Rui Coelho (Sen.); Nádia Cancela (Sen.) e Joana Pontes (Jun.).

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

Inês Henriques – 50Km – 3ª com 4:09.21 a 7-8-2018 em Berlim (1ª europeia);

Inês Henriques – 20Km – 22ª mundial com 1:29.15 a 7-4-2018 em Rio Maior (1ª europeia);

Ana Cabecinha – 20Km – 28ª com 1:29.41 a 2-06-2018 na Corunha (11ª europeia);

João Vieira – 20Km – 63º com 1:22.06 a 2-6-2018 na Corunha (19º europeu);

Miguel Carvalho – 20Km – 112º mundial com 1:23.31 a 7-4-2018 em Rio Maior (34º europeu);

Pedro Isidro – 50Km – 99º europeu com 4:11.25 a 7-1-2018 em Porto de Mós (38º europeu);

Miguel Rodrigues – 20Km – 62º europeu com 1:26.27 a 7-4-2018 em Rio Maior;

Rui Coelho – 20Km – 64º europeu com 1:26.31 a 2-6-2018 na Corunha;

Pedro Isidro – 20Km – 72º europeu com 1:27.02 a 7-4-2018 em Rio Maior;

Hélder Santos – 50Km – 41º europeu com 4:17.34 a 24-3-2018 em Dudince;

Mara Ribeiro – 20Km – 150ª com 1:35.45 a 21-05-2017 em Podebrady (43ª europeia);

Edna Barros - 20Km – 53ª europeia com 1:37.23 a 03-06-2017 na Corunha;

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"> • Grande disponibilidade, determinação e entusiasmo para renovar a marcha atlética portuguesa; • 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. • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • São muito poucos os treinadores que ensinam marcha ao longo da formação multidisciplinar (?) dos jovens atletas; • Falta de participação competitiva internacional aos marchadores juniores e esperanças que mais se destacam; • A maioria das Associações distritais e regionais não pratica o ensino da marcha; • 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..
Oportunidades Externas ao Setor	Ameaças Externas ao Setor
<ul style="list-style-type: none"> • Os bons resultados que o setor tem vindo a alcançar a nível europeu e mundial, que têm tornado a marcha atlética mais conhecida. 	<ul style="list-style-type: none"> • O gesto técnico da marcha atlética é um tabu para muitas pessoas, incluindo treinadores e atletas; • O sistema educativo dificulta a conciliação dos estudo com o treino, para os atletas que mais se destacam.

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, a taça da Europa de marcha e o campeonato do mundo em Doha. Para os juniores deveremos dar o apoio possível na preparação da taça da Europa e do campeonato da Europa desta faixa etária.

3.1. Objetivos Gerais

Promoção e divulgação da marcha atlética nas Associações regionais e distritais;

Realização de um conjunto de atividades que permitam a melhor preparação aos que mais se destacam.

3.2. Objetivos Específicos

Realização de atividades de ensino e progresso da marcha atlética em algumas Associações e clubes;

Realização de diferentes modelos de atividades de formação;

Organização de estágios de setor para preparação das competições internacionais de seleção.
Objetivos específicos em termos de número de atletas presentes em competições internacionais, assim como o nível de rendimento dos mesmos:

Objetivos específicos (quantificados) ao nível dos rankings da IAAF (100 melhores) e da EA (50 melhores)

Ranking IAAF – 100 melhores						
Provas	Masculinos	2018	Obj 2019	Femininos	2018	Obj 2019
20km		1	3		2	3
50km		0	2		1	2

Ranking EA – 50 melhores						
Provas	Masculinos	2018	Obj 2019	Femininos	2018	Obj 2019
20km		1	4		3	4
50km		0	3		1	2

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 em contexto de treino e sobre planeamento.

Numa estratégia de promoção, divulgação e captação, promover várias atividades nas Associações Distritais, de acordo com os contactos previamente estabelecidos a direção e diretor técnico regional. Irei promover pelo menos 3 atividades de captação de novos atletas e ainda pelo menos 6 de captação de novos atletas para a disciplina de marcha, envolvendo os jovens alunos de vários concelhos. Os objetivos são o aumento do número de praticantes da modalidade e o aumento do número de praticantes da disciplina de marcha.

4. Atividades Setor

Realização de estágios de preparação das nossas seleções.

Organização de jornadas técnicas e outras atividades de carácter formativo, de acordo com os contactos efetuados com as Associações.

ESTÁGIOS NACIONAIS

DATA	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)	ALOJAMENTO	TRANSPORTES	AREA APOIO MÉDICO
4 a 11-5	M.te Gordo	16	6	AH Calema	Pequenos grupos	Sim

CONCENTRAÇÕES

DATA	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)	ALOJAMENTO	TRANSPORTES	AREA APOIO MÉDICO
------	-------	--------------	------------------	------------	-------------	-------------------

2 a 6-7	Alvados	6	4	Pousada juventude	Pequenos grupos	Sim
---------	---------	---	---	-------------------	-----------------	-----

4.1. Participação Provas de Preparação Internacional

DATA	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)	ALOJAMENTO	TRANSPORTES	AREA APOIO MÉDICO
24-3	A confirmar	3	1	Hotel	-	Não

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
Taça da Europa em marcha	14	3	1	1	4	8	14
Campeonato da Europa de Sub20	2	1		1	1		2
Campeonato da Europa de Sub23	2	1			2		2
Torneio Portugal/Espanha Juvenis	4	1	2	2			4
Campeonato do Mundo de Pista	6	4		2	2	2	6

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

Setor: Meio Fundo

1. Introdução

O Setor de Meio Fundo inicia uma nova etapa com o contributo de mais um técnico (Pedro Rocha) depois de durante 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 Obstáculos (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 39 atletas (Outubro de 2018)

Atleta	Ano Nasc.	Prova	Treinadores	Escalão	Nível
Filipe Vitorino	1998	10.000m	Paulo Paixão Miguel	Sub23	5
Filomena Costa	1985	Marat	Sameiro Araújo	Sénior	5
Marta Lourenço	2001	3.000m	João Campos	Juvenil	5
Alexandre Figueiredo	1999	10.000m	Susana Cabral/Rui Silva	Júnior II	5
Catarina Guerreiro	1998	10.000m	Luís Pinto	Sub23 I	5
Doroteia Peixoto	1983	Marat	Ricardo Ribas	Sénior	5
Helena Alves	1995	10.000m	Carlos Mendes	Sub23 II	5
Manuela Martins	1998	10.000m	Álvaro Costa	Sub23 I	5
Sónia Ferreira	1995	10.000m	Carlos Mendes	Sen I	5
Emanuel Rolim	1993	1500m	Pedro Rocha	Sénior	5
Lia Lemos	2001	3.000m	Carlos Monteiro	Juvenil II	5
Samuel Barata	1993	10.000m	Pedro Rocha	Sén III	4
André Pereira	1995	3.000m Obst	José Regalo	Sénior I	4
Bárbara Neiva	2001	2.000m Obst	Joaquim Neves	Juvenil II	5
Beatriz Rodrigues	1999	1550m	Ricardo Esteves	Sub23	5
Etson Barros	2001	2.000m Obst	Paulo Murta	Juvenil II	5
Inês Borba	2002	1.500m	Fernando Ferreira	Juvenil I	5
Inês Monteiro	1980	10.000m	João Gomes	Sénior	3
Luís Miguel Borges	1994	3.000m Obst	Paulo Colaço	Sénior II	4
Patrícia Silva	1999	800m	Susana Cabral/Rui Silva	Júnior II	4
Rogério Amaral	2001	1.500m	Oliveira Gomes	Juvenil II	5
Rúben Sousa	1999	1.500m	Alvaro Almeida	Júnior II	5
S. Catarina Ribeiro	1990	10.000m	Rui Azevedo	Sénior	AQ2019
Salomé Afonso	1997	800m	Carlos Silva	sub23	5
Sara Moreira	1985	10.000m	Carlos Monteiro	Sénior	AQ2019

Hugo Rocha	1997	1500m	Pedro Rocha	Sub23II	4
Isaac Nader	1999	1.500m	Susana Cabral/Rui Silva	Júnior II	5
João Peixoto	2001	800m	Rui Medeiros	Juvenil II	5
Jorge Moreira	1998	3.000m Obst	Álvaro Almeida	S23 I	5
Marcelo Pereira	2000	800m	Manuel Pacheco	Júnior I	5
Mariana Machado	2000	1500m	Sameiro Araújo	Júnior I	4
Nuno Pereira	2000	1.500m	Diogo Sousa	Júnior I	5
Salomé Rocha	1990	Maratona	Rui Ferreira	Sénior	2
Marta Pen	1993	1500m	Houston Franks	Sénior	2
Dulce Félix	1982	Maratona	Ricardo Ribas	Sénior	3?
Jéssica Augusto	1981	Maratona	Nogueira da Costa	Sénior	3?
Rui Pinto	1992	5.000m	Paulo Colaço	Sen	5
Joana Soares	1993	3.000m Obst	Susana Peixoto	Sen	5
José Carlos Pinto	1997	800m	Susana Cabral/Rui Silva	S23	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
Sónia Ferreira	5	Sénior	10.000m	--	--
Doroteia Peixoto	5	Sénior	Maratona	37 ^a	283 ^a
Dulce Félix	3?	Sénior	Maratona	--	--
Emanuel Rolim	5	Sénior	1500m	88 ^o	245 ^o
Filomena Costa	5	Sénior	Maratona	--	--
Inês Monteiro	3	Sénior	10.000m	11 ^a	58 ^a
Jéssica Augusto	3?	Sénior	Maratona	--	--
Joana Soares	5	Sénior	3.000m Obst	59 ^a	177 ^a
Marta Pen	2	Sénior	1500m	9 ^o	28 ^o
Rui Pinto	5	Sénior	5.000m	54 ^o	281 ^o
S. Catarina Ribeiro	AQ2019	Sénior	10.000m	12 ^a	59 ^a
Salomé Rocha	2	Sénior	Maratona	2 ^a	48 ^a
Sara Moreira	AQ2019	Sénior	10.000m	4 ^a	38 ^a
André Pereira	4	Sénior	3.000m Obst	41 ^o	150 ^o
Luís Miguel Borges	4	Sénior	3.000m Obst	42 ^o	151 ^o
Samuel Barata	4	Sénior	10.000m	17 ^o	83 ^o
Beatriz Rodrigues	5	Sub23	1500m	--	--
José Carlos Pinto	5	Sub23	800m	--	463 ^o
Salomé Afonso	5	Sub23	800m	21 ^o	--
Catarina Guerreiro	5	Sub23	10.000m	38 ^a	--
Jorge Moreira	5	Sub23	3.000m Obst	39 ^o	--
Manuela Martins	5	Sub23	10.000m	28 ^a	--
Helena Alves	5	Sub23	10.000m	35 ^a	--
Hugo Rocha	4	Sub23	1500m	26 ^o	--
Filipe Vitorino	5	Sub23	10.000m	---	---

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"> • Disponibilidade para apoio aos treinadores, tendo em conta as fragilidades e necessidades observados nos contactos com os mesmos; • A (ainda) existência de 6 atletas femininas de grande nível; • Ainda jovens promessas no género feminino e masculino, alguns com nível internacional; • O facto de recentemente terem passado a fazer parte do setor mais dois técnicos potenciando assim as atividades a realizar no Setor. 	<ul style="list-style-type: none"> • O decréscimo de atletas que participam nas competições do setor (campeonato nacional de corta-mato e km jovem distrital); • Falta de participação competitiva internacional dos jovens talentos; • Falta de formação de grande parte dos treinadores de jovens talentos da área do meio fundo; • Não se vislumbra uma renovação de valores de nível internacional no género masculino; • Desinvestimento dos melhores atletas na seleção nacional.
Oportunidades Externas ao Setor	Ameaças Externas ao Setor
<ul style="list-style-type: none"> • 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); • 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; • Aumento do número de federados; • A reativação do Km Jovem Nacional; • A realização do Campeonato da Europa de Corta Mato, em 2019, pode servir para potenciar a corrida (antes e após o evento). 	<ul style="list-style-type: none"> • Um cada vez menor envolvimento das AR's nas atividades do meio fundo; • Aumento da obesidade infantil e juvenil; • A falta de apoio do sistema universitário que não permite que os atletas possam conciliar estudo e treino; • Crescimento de outras modalidades de resistência (triatlo, corrida em patins, orientação, etc.).

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;

- Aumentar o número de pontos do sector no Campeonato da Europa de Nações. Melhorar a intervenção dos treinadores;
- 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	22	2	1	5
Campeonato da Europa de Pista Coberta	6		2	4
Campeonato do Mundo de Corta Mato	5			1
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 de sub-23	7		1	4
Campeonato da Europa de sub-20	6	1	1	4
Festival Olímpico da Juventude Europeia	2			2
Campeonato da Europa de Nações - 1ª Liga	10			
Campeonato do Mundo de Pista	9		3	4

Objetivos específicos em termos do nível dos rankings (com base na tabela de pontos IAAF, 1050 pontos).

Provas	Masculinos	2018	Obj 2019	Femininos	2018	Obj 2019
800m	1:49,17	0	3	2:05,97	2	4
1.500m	3:44,30	3	6	4:20,07	3	6
3.000m	8:01,60	0	3	9:16,92	4	6
5.000m	13:45,00	0	3	16:00,00	3	5
10.000m	28:54,00	0	2	33:43,47	4	6
Maratona	2:16:25	0	1	2:38:35	5	5
3.000m Obt.	8:46,76	3	3	10:19,12	2	2

3.3. Estratégias

Promoção de reuniões com os responsáveis dos principais clubes para concertar estratégias. 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 a maratona e 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 2019 e 2020
- 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

- Listagens de atletas (estágio nacional)

Atleta	Ano Nasc.	Prova	Treinadores	Escalão	Nível
André Pereira	1995	3.000m Obst	José Regalo	Sénior	4
Luís Miguel Borges	1994	3.000m Obst	Paulo Colaço	Sénior	4
Jorge Moreira	1998	3.000m Obst	Álvaro Almeida	Sub23	5
Joana Soares	1993	3.000m Obst	Susana Peixoto	Sénior	5
José Carlos Pinto	1997	800m	Susana Cabral/Rui Silva	Sub23	5

Hugo Rocha	1997	1500m	Pedro Rocha	Sub23	4
Isaac Nader	1999	1.500m	Susana Cabral/Rui Silva	Sub23	5
Marta Pen	1993	1500m	Houston Franks	Sénior	2
Salomé Afonso	1997	800m	Carlos Silva	sub23	5
Patrícia Silva	1999	800m	Susana Cabral/Rui Silva	Sub23	4
Rúben Sousa	1999	1.500m	Alvaro Almeida	Sub23	5
Beatriz Rodrigues	1999	1500m	Ricardo Esteves	Sub23	5
Emanuel Rolim	1993	1500m	Pedro Rocha	Sénior	5

Escalões em 2019

- **Estágios de Meio Fundo Curto e Obstáculos**

Estágio de Inverno de PCoberta - 21 a 27 de janeiro - Jamor ou Albufeira

Estágio de verão de PALivre - 1 de Junho a 7 de Junho - Jamor, Albufeira ou Rio Maior

Critérios de convocatória:

a- Atletas das disciplinas de Meio Fundo (800/ 1500/3000 mts Obst) integrados na Prepol, PAR (até nível 5) e integrados no CAR e respetivos treinadores.

b- Atletas em observação para Competições Internacionais de Inverno e Verão (lista a elaborar pela Área de Meio Fundo Curto) e respetivos treinadores.

Os atletas/ treinadores da alínea a) devem ter estes estágios no compromisso a estabelecer com a FPA e a falta a esta convocatória deve ser devidamente justificada.

Os atletas da alínea b) serão convocados e convidados a participar sem, no entanto, ser obrigatória a sua participação.

- **Atividades de Controlo do treino / Reuniões de avaliação FPA - Treinadores**

- Avaliação Fisiológica e de indicadores de rendimento e de apoio ao treino - Outubro 2018 e Janeiro 2019 e data a definir em 2019 - Jamor

Critérios de convocatória:

a- Atletas das disciplinas de Meio Fundo (800/ 1500/3000 mts Obst) integrados na Prepol, PAR (até nível 5) e integrados no CAR e respetivos treinadores.

Estes atletas/ treinadores devem ter estes momentos no compromisso a estabelecer com a FPA e a falta a esta convocatória deve ser devidamente justificada.

Aquisição de Software de apoio ao treino com afetação da respetiva despesa à bolsa de treinador no âmbito da Prepol e PAR.

- **Eventos Meio Fundo Curto**

Jornadas de Controlo de Meio Fundo* - Braga ou Pombal - 12 de janeiro de 2019

*(inclui 800/1500/3000 masculinos e femininos com ritmos programados para objetivos internacionais e Nacionais.

Jornadas de Controlo de Meio Fundo** - Jamor/CAR, Porto/ Ramalde ou Rio Maior - 12 de Maio de 2019.

** (inclui 500/1000/3000/2000 obst)

Encontro Internacional de meio Fundo (S20 e S23) - Inatel Lisboa - 8 de Junho de 2019** (inclui 800/1500/3000 obst/5000?)

A conceção, encargos financeiros, preparação, organização, promoção nacional e internacional e ainda dinamização destas atividades estará a cargo do Sector de meio fundo e Fundo.

O Sector não comparticipa nas despesas de deslocação/alojamento dos atletas nestas atividades.

- **Formação (Área do Meio Fundo Curto e Obstáculos)**

Cimeira do meio fundo - 2 de dezembro de 2018 - Braga

Jornadas Técnica de Meio fundo- Inverno e Verão (a incluir no programa dos Estágio de Preparação).

Dossier Técnico (o que o treinador deve saber), a apresentar em Dezembro de 2018 na Cimeira em Braga.

Promoção de participação de técnicos em Congressos Internacionais

Participação Provas de Preparação Internacional

Cabrá ao Sector a realização de protocolos de cooperação com Federações Internacionais para a promoção e intercâmbio de atletas para as competições realizadas sob a égide ou sob sua coordenação.

As despesas relacionadas com estas participações serão afetadas á dotação individual de cada atleta no âmbito da Prepol e/ou PAR.

4.2.2. Atividade da Área Meio Fundo e Fundo

- **Listagens de atletas (estágio nacional)**

Atleta	Ano Nasc.	Prova	Treinadores	Escalão	Nível
Filipe Vitorino	1998	10.000m	Paulo Paixão Miguel	Sub23	5
Filomena Costa	1985	Marat	Sameiro Araújo	Sénior	5
Alexandre Figueiredo	1999	10.000m	Susana Cabral/Rui Silva	Sub23	5
Catarina Guerreiro	1998	10.000m	Luís Pinto	Sub23	5
Doroteia Peixoto	1983	Marat	Ricardo Ribas	Sénior	5

Helena Alves	1995	10.000m	Carlos Mendes	Sub23	5
Manuela Martins	1998	10.000m	Álvaro Costa	Sub23	5
Sónia Ferreira	1995	10.000m	Carlos Mendes	Sénior	5
Samuel Barata	1993	10.000m	Pedro Rocha	Sénior	4
Inês Monteiro	1980	10.000m	João Gomes	Sénior	3
S. Catarina Ribeiro	1990	10.000m	Rui Azevedo	Sénior	AQ2019
Sara Moreira	1985	10.000m	Carlos Monteiro	Sénior	AQ2019
Salomé Rocha	1990	Maratona	Rui Ferreira	Sénior	2
Dulce Félix	1982	Maratona	Ricardo Ribas	Sénior	3?
Jéssica Augusto	1981	Maratona	Nogueira da Costa	Sénior	3?
Rui Pinto	1992	5.000m	Paulo Colaço	Sénior	5

Escalões em 2019

- **Estágios Área de Meio Fundo e Fundo**

Data	Estágio	Local	Atletas (nº)	Treinad. (nº)
21 a 27.10.2018 (7 dias)	Estágio de setor (jun, sub23 e sen)	Algarve	30	10
13 a 20.01.2019	Estágio maratona	Algarve	10	6
4.02 a 6.03.2019	Estágio PREPOL	Quénia (altitude)	7	3
17 a 24.03.2019	Estágio 10000m	Algarve	12	6
3.06 a 3.07.2019	Estágio PREPOL	USA (altitude)	7	3
Setembro 2019	Estágio PREPOL	St. Moritz (altitude)	7	3

4.2.3. Atividade da Área Juvenil

- **Estágios Nacionais (Juvenis)**

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

Atleta	Ano Nasc.	Prova	Treinadores	Escalão	Nível
Inês Borba	2002	1.500m	Fernando Ferreira	04:32,14	Juvenil II

- **Estágio Nacional (Juniore)**

Data	Estágio	Local	Atletas (nº)	Treinad. (nº)
6 a 10 de Abril (5 dias)	Estágio de setor (juniore)	Mira	9	9

Atletas a convocar

Atleta	Ano Nasc.	Prova	Treinadores	Escalão	Nível
Marta Lourenço	2001	3.000m	João Campos	09:54,44	Júnior I

Lia Lemos	2001	3.000m	Carlos Monteiro	09:48,82	Júnior I
Bárbara Neiva	2001	2.000m Obst	Joaquim Neves	06:59,55	Júnior I
Etson Barros	2001	2.000m Obst	Paulo Murta	06:46,1	Júnior I
Rogério Amaral	2001	1.500m	Oliveira Gomes	03:54,84	Júnior I
João Peixoto	2001	800m	Rui Medeiros	3º CE	Júnior I
Marcelo Pereira	2000	800m	Manuel Pacheco	01:49,51	Júnior II
Mariana Machado	2000	1500m	Sameiro Araújo	4ª CM	Júnior II
Nuno Pereira	2000	1.500m	Diogo Sousa	03:47,28	Júnior II

Escalões 2019

- **Formação**

Ação de Formação de “O Treino (Prático) do Jovem, Futuro Meio Fundista”

Ações de formação de carácter prático que visam complementar e dar continuidade às 12 ações de formação de carácter teórico realizadas em 2015 sob o mesmo tema. Pretende-se propor a todos as associações Regionais/Distritais a realização de uma concentração de jovens de forma que o TN da área Jovem possa orientar essa mesma ação prática. Nas restantes horas os treinadores receberão formação de carácter prático (Planeamento do treino com incidência nos atletas presentes na concentração).

Atividade	Data	Associação
Ação de Formação (prática)/Concentração Treino de Jovens Futuros Meio Fundistas		Algarve
		Aveiro
		Beja
		Braga
		Bragança
		Castelo Branco
		Coimbra
		Évora
		Guarda
		Leiria
		Lisboa
		Portalegre
		Porto
		Santarém
		Setúbal
	Viana do Castelo	
	Vila Real	
	Viseu	

Programa-tipo das Ações

Horário	Conteúdo	Âmbito
09:30h – 10:00h	Receção dos atletas e treinadores	-
10.00h – 11.45h	Treino - Ênfase na Técnica	Prático
12.00h – 13.00h	Planeamento do Treino - Meio Fundo Jovem	Teórico
13.00h – 14.30h	Almoço	
14.30h – 17.00h	Planeamento do Treino – Planeamento do Época	Teórico - Prático
17.15h – 19.00h	Treino - Ênfase na preparação física	Prático

- **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 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, os juniores do setor de Meio Fundo participarão na Júnior Gala de Manheim.

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.

4.4. Previsão de participação nas Seleções Nacionais

	Atletas	Treinadores	1º a 3º	4º a 8º	9º a 18º	acima de 18º
Campeonato da Europa de Corta-Mato	22	6	2	1	5	15
Campeonato da Europa de Pista Coberta	6	2		2	4	
Campeonato do Mundo de Corta Mato	5	2			1	4
Troféu Ibérico e Campeonato Nacional e de Portugal de 10.000 metros	16	4	3	2	8	3
Taça da Europa de 10 000 metros	8	3	1	3	4	
Campeonato da Europa de sub-23	7			1	4	2
Campeonato da Europa de sub-20	6		1	1	4	
Festival Olímpico da Juventude Europeia	2				2	
Campeonato da Europa de Nações - 1ª Liga	10					
Campeonato do Mundo de Pista	9	4		3	4	2

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.

1.1. Atletas incluídos nos PAR

ATLETAS DO PAR	NIVEL
Lecabela Quaresma	4
Manuel Dias	4
Marisa Carvalho	4
Mariana Bento	5
Edgar Campré	5

1.2. Posição dos atletas em ranking europeu e mundial dos atletas do PAR

ATLETAS DO PAR	RM	RE
Lecabela Quaresma	45	28
Manuel Dias	20	15
Marisa Carvalho	S/M	S/M
Mariana Bento	*	*
Edgar Campré	-	-
* O RP da atleta não consta nas listas da EAA e IAAF O RP de 4.994pt ficou a 6 pontos da MQ para o CE Sub18		

1.3. Análise Swot do Setor

Pontos Fortes do Setor	Pontos Fracos do Setor
<ul style="list-style-type: none"> • Disponibilidade total para apoio aos treinadores, tendo em conta as fragilidades e necessidades observadas no contacto com os mesmos; • 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. • O numero de competições “combinadas” existentes no nosso calendário competitivo para os jovens. 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de formação, principalmente no aspeto técnico de grande parte dos treinadores de jovens talentos para as provas combinadas; • 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 ; • O sucesso nas Provas Combinadas requer muito tempo de trabalho, muita dedicação e um plano a longo prazo. A necessidade, errada, de obter 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"> • A participação em grandes Campeonatos e a exposição mediática reservado apenas aos atletas de provas Combinadas. São sensivelmente 16 horas de presença na pista de Competição. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • A especialização precoce dos atletas em disciplinas individuais.

2. Objetivos e estratégias

2.1. Objetivos Gerais

- Criar/Formar um grupo de treinadores vocacionados para as Provas Combinadas. Ainda que não seja em exclusividade porque seria uma utopia com a nossa realidade, mas aproximá-los o máximo possível da disciplina e do conceito do treino das PC.
- Manter a aposta nos atletas mais representativos do sector, de forma a estarem presentes nas competições Internacionais dos respectivos escalões.

2.2. Objetivos Específicos

- Desenvolver um trabalho em conjunto com técnicos motivados para o Sector.
- Colocar atletas juvenis e Juniores a participar nas competições Internacionais dos respetivos escalões.
- Acompanhar treinadores e atletas e conjuntamente desenvolvermos estratégias para aumentarmos a qualidade ao nível do treino.
- Aumentar significativamente o número de atletas do setor e igualmente a competitividade interna de forma a termos representantes Nacionais nas competições Internacionais Jovens.
- Garantir a subida à 1ª Liga na edição da Taça da Europa de Provas Combinadas 2019.

2.3. Estratégias

CONVENCER A DIRECÇÃO DA FPA DA IMPORTÂNCIA DAS PC FAZEREM PARTE DO PROGRAMA COMPETITIVO DOS NACIONAIS DE CLUBES.

3. Atividades Setor

ESTÁGIOS NACIONAIS

DATA	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
16-12/21-12	Açoteias	6	4
15-04/20-04	CAR	6	4

CONCENTRAÇÕES

DATA	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
02-03/05-03	CAR Jamor	4	4
Maio	CAR Jamor	4	4
16-11/17-11	CAR Jamor	4	4

3.1. Participação Provas de Preparação Internacional

DATA	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
8-9 Junho	Tenerife	4	2
27-28 Abril	Multistar(Itália)	1	1
16-17 Fev.	C. Espanha PC Antequera	2	1
26-27 Janeiro	Quadrangular PC Inglaterra	1	1
A designar	???	1	1

3.2. Previsão de participação nas Seleções Nacionais

COMPETIÇÃO INTERNACIONAL	Nº ATLETAS	Nº TREINADORES	EXPETATIVAS DE CLASSIFICAÇÃO				TOTAL
			1º a 3º	4º a 8º	9º a 18º	Acima de 18º	
Campeonato da Europa Pista Coberta	2	1		X			2
Campeonato Mundo Pista	1	1			X		2
Torneio Ibérico Provas Combinadas	8	4					12
Campeonato da Europa de Sub20	2	1			X		3

Setor: SALTOS

1.Introdução

Procuramos neste documento de planeamento de atividades para 2019, apresentar todas as propostas de trabalho a realizar pelo setor de saltos, procurando que o produto final da planificação apresentada, se converta num conjunto de bons resultados para o setor e como é óbvio para a modalidade.

Em ano de Campeonato do Mundo de ar livre e Campeonato da Europa de países, sempre grandes objetivos da FPA, juntamente com Campeonatos da Europa de sub23 e sub20 , temos como objetivo que os nossos atletas de elite juntamente com as mais jovens esperanças se apresentem nas competições internacionais nas melhores condições para representar condignamente o nosso atletismo.

2. Análise da situação

Sendo o setor de saltos um dos que tem alcançado melhores resultados nos últimos tempos, quer na contribuição de bom número de pontos para a classificação do Campeonato da Europa de nações, quer nas grandes competições internacionais, revela no entanto , ainda desequilíbrios entre as diversas disciplinas, que são visíveis, por exemplo no salto em altura ,disciplina onde neste momento ainda não temos nenhum atleta nas grandes competições internacionais, em contrapartida com o triplo salto, disciplina que neste momento é a que apresenta melhores resultados em termos globais de todos os setores, quer em termos de primeiras linhas, quer na profundidade dos rankings.

Nos escalões de formação alguns jovens talentos que tem aparecido, não tem sido suficientes para se possa pensar em alterar em termos de futuro imediato a situação menos positiva acima referida, sendo necessária uma maior agressividade na procura de mais talentos, e no seu acompanhamento, assim como na formação de treinadores.

Voltamos a reafirmar o que se escreveu no ano transato , ou seja, continuamos a ter dois clubes fortíssimos, que recrutam quase todos os bons valores que despontam em termos nacionais, o que é bom para o desenvolvimento desses atletas através do apoio recebido, mas que enfraquece os restantes clubes fazendo que muitos deles desistam da formação e muitas vezes até acabem com a modalidade. Este fenómeno é transversal a todos os setores e na nossa opinião, levado ao extremo, como acontece atualmente enfraquece a modalidade.

2.1. Atletas incluídos no PAR

	FEM.	MASC.
PAR 1		Nelson Évora
PAR 2	Evelise Veiga	Pedro Pichardo
PAR 3	Susana Costa Patricia Mamona	Diogo Ferreira
PAR 4	Ana Oliveira	Ivo Tavares Tiago Pereira
PAR 5	Anabela Neto (Especial) Eleonor Tavares (Especial) Marta Onofre (Especial) Cátia Pereira (Especial) Eduarda Ferreira (Sub18)	Denil Baía (sub23) Pedro Pinheiro (sub23) Olexandr Lyashenko (sub23) Edi Maia (Especial) Miguel Marques Paulo Conceição Pedro Buaró (sub20)

2.2. Posição dos atletas do PAR em ranking europeu e mundial 2018

ATLETA	<u>Disciplina</u>	<u>Marca</u> <u>2018</u>	<u>Mundo</u>	<u>Europa</u>	<u>Sub23 E</u>	<u>Sub20 E</u>	<u>Sub18 E</u>
Nelson Évora	Triplo	17,10	17º	4º	-	-	-
Pedro Pichardo	Triplo	17.95	1º	10			
Patricia Mamona	Triplo	14,19	25ª	15ª	-	-	-
Susana Costa	Triplo	14,17	27ª	17ª	-	-	-
Evelise Veiga	Comprimento	6.61	54ª	31ª	-	-	-
Diogo Ferreira	Vara	5,66	31º	17º	-	-	-
Tiago Pereira	Triplo	16.56	76º	35º	-	-	-
Ivo Tavares	Comprimento	7.89	110º	38º	-	-	-
Ana Oliveira	Triplo	13.52	103ª	57ª	-	-	-
Paulo Conceição	Altura	2.15	244º	94º	-	-	-
Marta Onofre	Vara	4.31	85ª	48ª	-	-	-
Eleonor Tavares	Vara	4.30	87ª	49ª	-	-	-
Cátia Pereira	Vara	4.20	151ª	80ª	-	-	-
Miguel Marques	Comprimento	7.75	196º	69º	-	-	-
Edi Maia	Vara	5.60	44º	25º	-	-	-
Anabela Neto	Altura	1.84	105ª	69ª	-	-	-
Olexandr Lyashenko	Triplo	15.97	215º	87º	20º	-	-
Pedro Pinheiro	Triplo	15.73	309º	120º	30º	-	-
Denil Baía	Triplo	15.68	333º	127º	32º	-	-
Eduarda Ferreira	Triplo	12.28	-	-	-	-	32ª
Pedro Buaró	Vara	4.95	622º	250º	-	-	9º

2.3. Análise Swot do Setor

Pontos Fortes do Setor	Pontos Fracos do Setor
<ul style="list-style-type: none"> Existência de um grupo alargado de treinadores com formação específica e resultados já comprovados. A existência de 2 atletas femininas e de 2 atleta masculinos de grande nível internacional; Um calendário competitivo nacional, bem preenchido, onde o circuito de meetings , apesar de ter algumas carências, tem ajudado a compor. As condições materiais existentes para a prática dos saltos no CAR-Jamor, que apesar de beneficiar essencialmente os atletas de Lisboa, é uma importante mais valia. 	<ul style="list-style-type: none"> O fraco nível existente no salto em altura, sobretudo no setor feminino A falta de profundidade dos rankings nacionais de todas as disciplinas e em todos os escalões. Falta de participação competitiva internacional dos jovens participantes nos campeonatos da europa e mundo, que muitas vezes fazem a primeira competição internacional num destes eventos, com os inconvenientes evidentes daí resultantes. Política pouco agressiva na deteção e acompanhamento de talentos.
Oportunidades Externas ao Setor	Ameaças Externas ao Setor
<ul style="list-style-type: none"> A excelente imagem de alguns atletas de elite na comunicação social nacional que, aproveitada, poderá trazer mais jovens para a modalidade. Através do aparecimento de alguns torneios inter seleções, proporcionar aos melhores atletas do setor contacto internacional. 	<ul style="list-style-type: none"> O novo processo de apuramento para as grandes competições internacionais. A dificuldade para alguns atletas, mesmo de bom nível internacional, terem acesso a meetings do circuito internacional, fundamental para o seu crescimento e evolução. A pouca visibilidade, mesmo de alguns sucessos de relevo, motivada pela dificuldade em romper o monopólio do futebol na comunicação social A falta de apoio legislativo que permita estudar/treinar ou trabalhar/treinar.

3. Objetivos e estratégias

3.1. Objetivos Gerais

Como tem sido referido em anos anteriores e havendo uma melhoria nalguns dos objetivos enunciados, pretendemos alargar a base de praticantes, sobretudo nas disciplinas mais "naturais"(p.ex. salto em comprimento) e que não necessitam de grandes infraestruturas de apoio, através de torneios de captação em locais cirúrgicos.

Subir consistentemente as médias dos rankings nacionais.

Realizar um trabalho conjunto com as estruturas regionais (Associações), para promover atividades junto das escolas , autarquias e clubes.

3.2. Objetivos Específicos

Desenvolver as disciplinas mais fracas, como é o caso do salto em altura, através de uma política mais agressiva de deteção de talentos e formação de treinadores se possível com a colaboração de um treinador estrangeiro.

Apontar para a existência de um mínimo de 2 atletas por disciplina/sexo, de nível internacional.

Pôr a funcionar e rentabilizar ao máximo os centros de formação.

Dar a conhecer as disciplinas de forma mais atrativa e eficaz com torneios de rua, indo sobretudo a zonas que sabemos ser lá onde se encontram os jovens que procuramos como por exemplo a margem sul e as zonas periféricas da cidade.

3.3. Estratégias

Relativamente ao desenvolvimento a curto/médio prazo do salto em altura temos já previsto a contratação de um técnico estrangeiro para ajudar na formação dos nossos treinadores, assim como no acompanhamento técnico dos nossos melhores saltadores e de jovens talentos que apareçam.

Revitalizar o salto em altura juntamente com o departamento juvenil, voltando a organizar o salto em altura em sala, numa 1ª fase a nível de zona.

Realizar em cada uma das **Associações regionais**, em local a indicar pela própria Associação e em colaboração com uma escola, uma ação promocional e de deteção de talentos (operação altura) e onde se levaria para demonstração um saltador em altura de nível nacional.

De preferência estas ações serão realizadas em locais nalguns casos já referenciados como são na associação de Lisboa, a Amadora e a Apelação e na margem sul, Associação de Setúbal, locais maioritariamente frequentados pela comunidade de origem africana (Seixal, Amora, Barreiro).

Com esta atividade apontaríamos para a deteção de 10 jovens talentos a nível nacional para o salto altura.

Juntamente com o setor juvenil, apoiar atletas talentos e seus treinadores com mais regularidade, através da sua convocatória para a realização em locais como o CAR-JAMOR, e outros a definir, de treinos técnicos e de avaliação condicional.

Apoiar os atletas/treinadores do setor com possibilidade de participação nos Campeonatos da Europa de sub23 e sub20 , através de concentrações no CAR e de alguma competição internacional.

4. Atividades Setor

ESTÁGIOS NACIONAIS

DATA	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
13//19 Março	Albufeira Páscoa	21	12
26/30 Dezembro	V.R.Stº Ant. Natal	21	12

ATLETAS A CONVOCAR:

Atletas da PREPOL e PAR 4 e 5, assim como atletas de seleção nacional que não estejam incluídos na PREPOL e PAR.

CONCENTRAÇÕES

DATA	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
04/10 Janeiro S. Altura	CAR	8	6
11/13 Janeiro Sub23/Jun	CAR	14	8
02/05 Março Juniões	CAR	10	8
31.05/02.06 Sub23	CAR	12	6
28/30 Junho Juniões	CAR	12	6

4.1. Participação Provas de Preparação Internacional

DATA	LOCAL/OBJETIVO	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
A definir	Prep.Camp.Europa Sub23	4	2
A definir	Prep.Camp.Europa Juniões	4	2
A definir	Prep.Camp. Mundo	4	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 Europa Pista Coberta	6	4	1	4	1		
Campeonato Europa Nações	8	4	4	4			
Torneio Portugal/Espanha/Itália - saltos	16	8					
Campeonato da Europa de Sub23	4	2		3	1		
Torneio Portugal/Espanha Juvenis							
Campeonato da Europa de Sub20	3	1			3		
Campeonato do Mundo de Pista	6	4	1	2	3		

PREVISÃO DE ATLETAS PARA AS PRINCIPAIS COMPETIÇÕES:

Campeonato Europa Pista Coberta

Nelson Évora (Triplo), Patrícia Mamona (Triplo), Susana Costa (Triplo), Diogo Ferreira (Vara), Evelise Veiga (comprimento), Ivo Tavares (Comprimento)

Campeonato do Mundo

Pedro Pichardo (triplo), Nelson Évora (Triplo), Patrícia Mamona (Triplo), Susana Costa (Triplo), Evelise Veiga (Comprimento) e Diogo Ferreira (Vara).

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

Reuniões	Ja n	Fe v	Mar ç	Abri l	Mai o	Junh o	Julh o	Agost o	Setem b	Outu b	Novem b	Dezemb r
Treinadore s	x	x	x	x	x	x	x			x	x	X
Clubes												
DTN	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x

*Introduzir as datas

Setor: VELOCIDADE E BARREIRAS

1. Introdução

O Setor de Velocidade e Barreiras continua a mostrar uma evolução dos rankings nacionais, e essa melhoria na qualidade dos resultados, tem facilitado não só a obtenção de marcas de qualificação para as grandes competições internacionais, como tem permitido aos nossos atletas conseguirem excelentes participações a nível internacional.

Este bom momento da velocidade portuguesa, ficou bem demonstrado nos últimos Campeonatos da Europa de Berlin, com dois finalistas (estafeta de 4x100m e Ricardo dos Santos), um atleta em 9º lugar (Yazaldes Nascimento) e todos os restantes atletas a passarem às meias finais (estafeta de 4x 400m, Carlos Nascimento, Cátia Azevedo, José Lopes e Lorene Bazolo), tendo sido o Setor que mais pontos deu (16 primeiros) à delegação portuguesa. Por outro lado, das oito participações, em cinco (62,5%) conseguiram em Berlin as melhores marcas da época, mostrando uma grande maturidade competitiva e uma preparação com sucesso. É também importante realçar que nos 100m, e pela primeira vez na história do atletismo português, houve mais de 3 atletas com marcas de qualificação, o que não aconteceu em mais nenhuma disciplina.

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, com exceção dos 100m barreiras femininos, com uma excelente renovação na velocidade curta e 100m barreiras femininos.

Também nos escalões jovens tem sido notória a evolução deste Setor, como ficou bem espelhada nos excelentes resultados obtidos no Campeonato da Europa de Juvenis, e principalmente nos três recordes nacionais de estafetas de juvenis: 4x 100m masculinos e femininos e estafeta meddley feminina, que foi 4ª classificada no europeu de juvenis.

O nosso objetivo é dar continuidade ao trabalho destes últimos 4 anos, continuar a evoluir nas disciplinas de velocidade, melhorar e consolidar os resultados das estafetas de 4x 100m masculinos 4x 400m femininos, e começar a obter resultados de nível internacional nas estafetas de 4x 100m femininos e 4x 400m masculinos, com o objetivo de nos próximos Campeonatos da Europa (2020) estar presente com todas as estafetas. Por outro lado, é fundamental encontrar e formar novos talentos nas barreiras, para renovar e melhorar a qualidade destas disciplinas e equilibrar a heterogeneidade deste Setor.

Relativamente à possibilidade referida no plano de atividades de 2017-2018, de integrar mais um Técnico (colaborador), especificamente para as disciplinas de 400m e 400m barreiras, isso ainda não foi possível, mas continua a ser um objetivo.

Por fim, um alerta muito importante para as novas regras da IAAF, relativamente aos critérios de acesso às grandes competições internacionais, e realçar que o nosso atletismo não está minimamente preparado para responder a este desafio, o que irá prejudicar os nossos atletas de forma bem evidente nas próximas épocas.

2. Análise da situação

2.1. Atletas incluídos nos PAR

Nome	Nível
Cátia Azevedo	Q
Yazaldes Nascimento	Q
Ricardo dos Santos	Q
Lorene Bazolo	Q
Rafael Jorge	Q
Carlos Nascimento	Q
Diogo Antunes	Q
Frederico Curvelo	Q
José Pedro Lopes	Q
David Lima	4
João Coelho	4
Diogo Mestre	4
Rosalina Santos	4
Filipa Martins	P4
Dorothe Évora	P5
Joceline Monteiro	P5
Rivinilda Mentai	P5
Catarina Lourenço	5
Juliana Guerreiro	5
Wilson Pedro	5
Joana Carlos	5
Andreia Crespo	5
Mauro Pereira	5
Ana Costa	5
Olímpia Barbosa	5
Delvis Santos	5
André Prazeres	5
Beatriz Andrade	5
Maria João Barbosa	5
Fatoumata Diallo	5
Catarina Karas	5
Carmo Juíz	5
Rasul Dabó	P5

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

Nome	Nível	Sexo	Clube	Resultado	Ranking Europeu	Ranking Mundial	Data	Local
Cátia Azevedo	Q	F	S. L. Benfica	51,84	22 ^a	72 ^a	08.08.2018	Berlim
Yazaldes Nascimento	Q	M	Sporting C. P.	10,22	36 ^o	156 ^o	07.08.2018	Berlim
Ricardo dos Santos	Q	M	S. L. Benfica	45,14	11 ^o	46 ^o	08.08.2018	Berlim
Lorene Bazolo	Q	F	Sporting C. P.	11,33	36 ^a	138 ^a	29.07.2018	Schiffflange
Rafael Jorge	Q	M	S. L. Benfica	10,48	30 ^o b)	-	05.05.2018	Faro
Carlos Nascimento	Q	M	Sporting C. P.	10,13	15 ^o	84 ^o	20.06.2018	Braga
Diogo Antunes	Q	M	S. L. Benfica	10,31	64 ^o	-	07.07.2018	Leiria
Frederico Curvelo	Q	M	S. L. Benfica	10,37	21 ^o b)	-	09.06.2018	Jesolo
José Pedro Lopes	Q	M	S. L. Benfica	10,32	69 ^o	-	20.06.2018	Braga
David Lima	4	M	S. L. Benfica	a)	-	-		
João Coelho	4	M	S. L. Benfica	47,24	23 ^o c)	136 ^o c)	09.06.2018	Salamanca
Diogo Mestre	4	M	S. L. Benfica	50,39	43 ^o	165 ^o	22.06.2018	Guarda
Rosalina Santos	4	F	Sporting C. P.	11,60	33 ^a b)	-	04.07.2018	Maia
Filipa Martins	P4	F	Sporting C. P.	53,83	-	-	15.07.2018	Ávila
Dorothe Évora	P5	F	Sporting C. P.	53,54	-	-	29.07.2018	Schiffflange
Joceline Monteiro	P5	F	Juventude Vidigalense	55,11	-	-	21.07.2018	Braga
Rivinilda Mentai	P5	F	S. L. Benfica	53,65	-	-	12.05.2018	Lisboa
Catarina Lourenço	5	F	Fundação Salesianos	24,03	40 ^a c)	175 ^a c)	13.07.2018	Tampere
Juliana Guerreiro	5	F	Casa Benfica de Faro	60,97	20 ^a d)	54 ^a d)	06.07.2018	Gyor
Wilson Pedro	5	M	CABB	10,60	-	-	04.07.2018	Maia
Joana Carlos	5	F	Juventude Vidigalense	11,96	-	-	21.07.2018	Braga
Andreia Crespo	5	F	Sporting C. P.	58,31	73 ^a	-	30.06.2018	Tarragona
Mauro Pereira	5	M	S. L. Benfica	47,48	-	-	20.06.2018	Braga

Ana Costa	5	F	Boavista	55,66	18 ^a d)	120 ^a d)	05.07.2018	Gyor
Olímpia Barbosa	5	F	Sporting C. P.	13,67	-	-	09.06.2018	Salamanca
Delvis Santos	5	M	S. L. Benfica	10,56	36 ^o c)	180 ^o c)	12.05.2018	Lisboa
André Prazeres	5	M	JOMA	10,59	42 ^o c)	-	21.07.2018	Braga
Beatriz Andrade	5	F	SCUT	11,82	17 ^a d)	86 ^a d)	19.05.2017	Lisboa
Maria João Barbosa	5	F	CCD Ribeirão	11,99	48 ^a d)	-	30.06.2018	Vagos
Fatoumata Diallo	5	F	Pechão	55,71	-	-	05.05.2018	Faro
Catarina Karas	5	F	Sporting C. P.	14,11	-	-	08.07.2018	Leiria
Carmo Juíz	5	F	Maratona CP	40,49	-	-	23.06.2018	Vagos
Rasul Dabó	P5	M	Sporting C. P.	14,28	-	-	20.06.2018	Braga

d) Passou da PREPOL para o nível 4

e) Ranking de Sub-23

f) Ranking de Juniores

g) Ranking de Juvenis

2.3. Análise Swot do Setor

Pontos Fortes do Setor	Pontos Fracos do Setor
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Confirmação da enorme qualidade do ranking dos 100m masculinos - “top 10” (10,40) sem o David Lima (10,05 em 2017).</i> • <i>Grande evolução do Ricardo Santos com um excelente recorde nacional de 400m (45,14), finalista do Campeonato da Europa, 11º do ranking europeu e 46º do ranking mundial.</i> • <i>Confirmação dos bons resultados na velocidade dos escalões mais jovens, espelhados pelos 3 recordes nacionais de estafetas no escalão de juvenis: 4x100m masculinos e femininos e estafeta meddley feminina (4ª lugar no Europeu).</i> • <i>Grande profundidade e qualidade na estafeta de 4x100m masculinos, que mesmo sem David Lima e Yazaldes Nascimento, foi 7ª no Europeu.</i> • <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> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>110m barreiras masculinos: o melhor atleta (Rasul Dabó) esteve lesionado durante toda a época de Verão, numa prova em que não há mais nenhum atleta com qualidade para representar a seleção nacional. Não houve evolução dos 3 juniores que no ano anterior fizeram marcas de qualificação para o Europeu de Juniores</i> • <i>400m barreiras femininos: paragem de Vera Barbosa, ficou apenas a Andreia Crespo e a jovem Juliana Guerreiro (20ª juvenil europeia).</i> • <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> • <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>
Oportunidades Externas ao Setor	Ameaças Externas ao Setor
<ul style="list-style-type: none"> • <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> • <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> • <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> • <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> 	<ul style="list-style-type: none"> • <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> • <i>TREINADORES: O trabalho realizado no Setor nos últimos 4 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> • <i>CONCENTRAÇÕES / ESTÁGIOS NACIONAIS DE JUVENIS: São a melhor oportunidade de influenciar e melhorar o treino e a preparação dos jovens talentos.</i> • <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>

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 2018-2019 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

- Manutenção dos cinco atletas individuais (Yazaldes Nascimento, Carlos Nascimento, Lorene Bazolo, Cátia Azevedo e Ricardo dos Santos), e da estafeta de 4x 100m masculinos, integrados na Preparação Olímpica no nível de qualificados, e integrar o atleta David Lima.
- Melhorar a média dos melhores atletas dos rankings nacionais de todos os escalões. Nos últimos dois anos foi possível melhorar a maioria das médias dos “top 5” dos rankings nacionais dos diferentes escalões no Setor de Velocidade e Barreiras. De 80 rankings, houve evolução em 58 (72,5%). O nosso objetivo é no final de 2019, ter uma evolução de 80%, o que significa uma melhoria de 64 dos 80 rankings.
- Aumentar o número de atletas classificados nos primeiros 36 lugares do ranking europeu do seu escalão. Esta época foram 17 os atletas que conseguiram ficar nos 36 primeiros, o que corresponde a 42,5% do número de disciplinas / escalão (40). O objetivo para 2019 é conseguir superar a barreira dos 50% e colocar pelo menos 20 atletas nos 3 melhores do ranking europeu.
- Manter o excelente nível apresentado esta época relativamente à percentagem de atletas que conseguem obter a sua melhor marca na grande competição internacional e reduzir ao mínimo as más prestações. A média das seleções portuguesas de atletas que conseguem o SB na grande competição é de 22% e este ano o Setor conseguiu uma média de 56% nos Europeus de Berlin e de 0% nos Europeus de Juvenis. É um resultado muito bom e contra a má tradição do atletismo português. Logicamente esse bom desempenho dos atletas de Velocidade e barreiras, reduziu a percentagem de más prestações (muito longe das marcas de qualificação), que a nível nacional está nuns péssimos 2% e que neste Setor foi de 22% em Berlin e de 20% nos Europeus de Juniores. O objetivo para 2019 é manter um nível acima dos 50% e as más prestações ao nível dos 20%.
- Contribuir para a subida de Portugal à Superliga no Campeonato da Europa de Nações. Nas últimas edições, foram necessários 300 pontos para subir à SuperLiga. Isto significa que a média por prova terá de ser de 7,5 pontos, o que corresponde a uma classificação média entre o 5º e o

6º lugar. O nosso objetivo é conseguir uma média de 8 pontos por prova do Setor, num total de 112 pontos, ultrapassando assim a média de 7,5 pontos necessária para a subida.

- 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, Júniores M, Juvenis M, Sub-23 F, Júniores 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 2019.
- Para atingir estes objetivos é fundamental a realização de estágios e concentrações. Planeámos a realização de 11 atividades durante esta época e se todas elas forem autorizadas pela Direção da FPA, o nosso objetivo é realizar todas as atividades, ou seja, 100%.

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.

- No sentido de reativar e dinamizar um polo que já foi a maior referência da formação em Portugal, e que num curto espaço de tempo produziu seis recordistas de Portugal e sete atletas olímpicos, formados no JOMA, iremos fazer um protocolo entre a FMH e o JOMA, no sentido de permitir um estagiário a trabalhar no clube, com os escalões mais jovens e coordenado pelo TN do Setor.

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, que tem de ser um objetivo e um foco de todos os intervenientes: atletas treinadores, clubes, TN do Setor, dirigentes associativos e mesmo os pais dos atletas mais jovens. Não é possível participar todos os fins de semana em todas as provas do calendário e ao mesmo tempo preparar a participação num Campeonato da Europa ou Campeonato do Mundo. Há que fazer opções e escolher muito bem as provas a participar durante a época. Isso só é possível com a colaboração de todos os intervenientes.

5 - Melhoria da profundidade e do nível competitivo das disciplinas mais atrasadas: Neste momento os 400m barreiras e os 110m barreiras masculinos, 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: Nos quatro últimos anos temos lançado um desafio nas Concentrações Jovens do Setor, aos atletas e aos seus treinadores, para conseguirmos em primeiro lugar, garantir uma elevada percentagem de participação dos atletas do PAR nas grandes competições internacionais de Juvenis e Júniores. Esse objetivo tem sido cumprido com mais de 80% dos atletas do PAR deste Setor a conseguirem estar presentes nos Europeus de Juvenis e Europeus ou Mundiais de Júniores. Em segundo lugar, o desafio proposto é de conseguirmos uma percentagem elevada de atletas a obterem o seu recorde pessoal nessa grande competição e a passarem pelo menos a primeira eliminatória. Também a esse nível, temos conseguido uma taxa de sucesso superior à média das seleções nacionais dos diferentes escalões, como ficou bem demonstrado no último Campeonato da Europa de Juvenis.

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.

4. Atividades Setor

ESTÁGIOS NACIONAIS

DATA	DENOMINAÇÃO	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
26-31/12/2018	Estágio Nacional: Velocidade e Barreiras	Vila Real	25	15
13-18/04/2019	Estágio Nacional: Velocidade e Barreiras	Açoteias	25	15

CONCENTRAÇÕES DE JOVENS

DATA	DENOMINAÇÃO	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
16-17/11/2019	Controlo e Avaliação do Treino - Inverno	CAR Jamor	25	15
02-05/03/2019	Concentração de Jovens do Carnaval	CAR Jamor	18	12
Maio de 2019	Controlo e Avaliação do Treino - Verão	CAR Jamor	15	10

CONCENTRAÇÕES DE ESTAFETAS

DATA	DENOMINAÇÃO	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
02-05/03/2019	Concentração Nacional de Estafetas	CAR Jamor	15	8
Junho de 2019	Concentração para o Portugal Espanha	?	20	8
Julho de 2019	Concentração para o Europeu de Juniores	CAR Jamor	6	2
Julho de 2019	Concentração para o Europeu de Sub-23	CAR Jamor	6	2
Julho de 2019	Concentração para a Taça da Europa	CAR Jamor	10	4
Agosto de 2019	Estágio para a Taça da Europa	?	10	4

4.1. Participação Provas de Preparação Internacional

DATA	LOCAL	ATLETAS (Nº)	TREINADORES (Nº)
Fev. 2018	Madrid	4	2
Jun. 2019	Salamanca	20	4
Jun. 2019	Mannheim	5	1
Jul. 2019	Madrid	6	2
Jul. 2018	Meeting ?	10	2
Jul. 2018	Meeting ?	6	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 da Europa de Pista Coberta	6	2	0	3	3		8
Campeonato da Europa de Sub-23	6	1	1	2	3		7
Campeonato da Europa de Juniores	6	1	0	2	3		7
Campeonato do Mundo	9	3	0	0	3	4	12
Campeonato da Europa de Nações	24	3	8	6			27

Prova	Atletas		Expetativas
Campeonato da Europa de Pista Coberta	Lorene Bazolo	60m	Meia Final
	Carlos Nascimento	60m	Final
	Yazaldes Nascimento	60m	Final
	Diogo Antunes	60m	Meia Final
	Cátia Azevedo	400m	Meia Final
	Ricardo dos Santos	400m	Final
Campeonatos da Europa de Sub-23	Estafeta Masculina	4x100m	1º a 3º
	Frederico Curvelo	100m	Final
	Rafael Jorge	200m	Final
	Delvis Santos	100m	Meia Final
	Wilson	100m	Meia Final
	João Coelho	400m	Meia Final
Campeonato da Europa de Juniores	Estafeta Feminina	4x100m	Final
	Catarina Lourenço	200m	Final
	Catarina Karas	100m barr.	Meia Final
	Beatriz Andrade	100m	Meia Final
	Juliana Guerreiro	400m barr.	Meia Final
Campeonato do Mundo	Estafeta Masculina	4x100m	Meia Final
	David Lima	200m	Meia Final
	Yazaldes Nascimento	100m	Acima de 24º
	Carlos Nascimento	100m	Acima de 24º
	Ricardo dos Santos	400m	Meia Final
	Lorene Bazolo	100m	Acima de 24º
	Cátia Azevedo	400m	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:

- 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

Conselho de Arbitragem

O Conselho de Arbitragem como órgão de coordenação e administração da atividade dos juizes de atletismo da Federação Portuguesa de Atletismo, elege sempre, como prioridade diretiva, a melhoria do relacionamento com a direção da FPA, as direções das Associações e os seus Conselhos de Arbitragem.

Para 2019 continuaremos a cumprir e fazer cumprir o seu Regulamento, que se espera que seja renovado e aprovado pela Assembleia Geral. A remodelação deste normativo, torna-se 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, e à melhoria das competências dos Juizes, continuando a ser dada, muita importância, à formação contínua dos mesmos.

No âmbito da política da formação contínua que a IAAF preconiza e da regulamentação do IPDJ, o Conselho de Arbitragem irá desenvolver esforços, no sentido de determinar, que todos os Juizes de todos os níveis de habilitação, a necessidade de participação em horas de formação contínua. Esta medida determina que o Conselho de Arbitragem, estabeleça as horas de formação e as respetivas unidades de crédito, que cada de categoria de Juiz deva ter, para renovação da sua licença e poder progredir na sua carreira, nacional e internacionalmente.

Esta medida a implementar a partir de 2019, irá tornar a evolução dos Juizes mais consistente e será um complemento para renovação da sua licença, para além da atuação em competições regionais, nacionais e internacionais, a obrigatoriedade da formação contínua no espaço temporal de um até cinco anos, em ações de formação presencial, *e-learning*, seminários, congressos, etc.

As ações 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 Conselho de Arbitragem irá propor que essas formações sob o patrocínio da FPA, venham a ter o reconhecimento estatal, pelo iremos continuar a colaborar com a Comissão de conhecimento da FPA para que solicite ao IPDJ a validação destas ações de formação para efeitos dessa certificação do Estado.

Vamos solicitar o apoio da Comissão do Conhecimento para haver um maior controlo no sentido de aumentar as possibilidades dos Juizes poderem ter acesso a esses momentos formativos.

O Conselho de Arbitragem irá colaborar com a Comissão do Conhecimento da FPA, para a finalização do curso de formação para a escolha dos Juizes que irão fazer parte do Painel de Formadores, definição dos conteúdos para cada ação de formação, manuais, etc.

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 leccionadas para elaboração de dossiers técnicos para acompanhamento do trabalho de cada técnico;

- Jornadas Técnicas

O plano de actividades do PNMC, contempla um conjunto de acções 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 acções 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 objectivos, 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 acção seja destinada em exclusivo a técnicos dos Centros de Marcha activos 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 acção ao IPDJ, para atribuição de créditos aos formandos.

Pretende-se que estas acções 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 sediada 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 direcção muito específica para a corrida em cada uma das áreas.

Na organização do quadro de temas e convite a prelectores 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 aspecto diferenciador do Challenge 3000 reside no desafio que cada participante coloca a si próprio no sentido de conseguir realizar a distância de 3000 mts 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 inicio esta iniciativa obteve o sucesso previsto e insere-se num dos objectivos 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 actividade – 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 actividades 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												30/1
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 á 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 actividades desenvolvidas, têm em conta as características pessoais e as suas necessidades, sejam para poder realizar as actividades quotidianas sem um nível de fadiga elevado, para desfrutar de forma activa 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 actividade física no controlo de determinados factores 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

Com a entrada em vigor da regulamentação sobre a proteção e tratamento de dados pessoais, as organizações que usam ou possuem bases de dados, tal como a FPA, tiveram de se adequar ao RGPD.

É essencial 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.)

Foi nomeado um encarregado de proteção de dados - DPO (Data Protection Officer) e realizadas algumas ações necessárias para a implementação do RGPD sendo necessário continuar a proceder à adequação das normas e regulamentos previstos.

Após a análise inicial realizada, propõe-se que no presente plano de atividades sejam incluídas um conjunto de ações indispensáveis à aplicação do RGPD, nomeadamente:

1. Criação um regulamento interno que procure transmitir quais as ações tomadas para que a FPA passe a agir em conformidade com RGPD.
2. Aquisição de software de encriptação de ficheiros para utilização nas atividades da FPA.
3. Realização de pequenos workshops nas instalações da FPA de carácter procedimental e técnico (colaboradores diretos).
4. 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.
5. 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).
6. Rever e adaptar os contratos (trabalho e outros) existentes (consentimento expresso).
7. 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

JANEIRO			
12-01-2019	13-01-2019	Campeonato Nacional de Sub18 e Sub20 de Provas Combinadas em Pista Coberta	Pista Coberta
12-01-2019	12-01-2019	Meeting "Mário Moniz Pereira"	Pista Coberta
12-01-2019	12-01-2019	Campeonato Nacional de Estrada	Estrada
13-01-2019	13-01-2019	Campeonato Nacional de Marcha em Estrada - 35 km e 50 km	Estrada
19-01-2019	20-01-2019	Campeonato Nacional de Clubes em Pista Coberta - Apuramento	Pista Coberta
26-01-2019	27-01-2019	Torneio Ibérico de Provas Combinadas	Pista Coberta
FEVEREIRO			
02-02-2019	02-02-2019	Meeting de Pombal	Pista Coberta
02-02-2019	03-02-2019	Campeonato Nacional de Sub18 em Pista Coberta	Pista Coberta
03-02-2019	03-02-2019	Taça dos Clubes Campeões Europeus Corta Mato	Corta-Mato
03-02-2019	03-02-2019	Cross Internacional das Açoteias	Corta-Mato
09-02-2019	10-02-2019	Campeonato de Portugal em Pista Coberta	Pista Coberta
16-02-2019	17-02-2019	Campeonato Nacional de Clubes Pista Coberta - Final	Pista Coberta
23-02-2019	23-02-2019	Campeonato Nacional de Corta-Mato Curto, Escolar, Universitário e Masters	Corta-Mato
23-02-2019	24-02-2019	Campeonato Nacional de Lançamentos Longos	Pista ar livre
23-02-2019	23-02-2019	Campeonato Nacional de Lançamentos Masters	Pista ar livre
23-02-2019	24-02-2019	Campeonato Nacional de sub 20 Pista Coberta	Pista Coberta
MARÇO			
01-03-2019	03-03-2019	Campeonato da Europa de Pista Coberta	Pista Coberta
02-03-2019	03-03-2019	Campeonato Nacional de Esperanças Pista Coberta	Pista Coberta
02-03-2019	02-03-2019	Triatlo Técnico Nacional - Iniciados e Sub18	Pista Coberta
02-03-2019	03-03-2019	Campeonato Nacional de Masters em Pista Coberta	Pista Coberta
06-03-2019	07-03-2019	Torneio de Qualificação para os Jogos ISF	Ar Livre
06-03-2019	11-03-2019	Campeonato da Europa Pista Coberta - Atletismo Adaptado INAS	Pista Coberta
09-03-2019	10-03-2019	Taça da Europa de Lançamentos	Pista ar livre
09-03-2019	09-03-2019	Campeonato Nacional de Marcha em Estrada 20km, Sub18 e Sub20	Estrada
10-03-2019	10-03-2019	Campeonato de Portugal de Corta-Mato Longo, Sub18, Sub20 e Masters	Corta-Mato
14-03-2019	17-03-2019	Campeonato do Mundo Pista Coberta - Atletismo Adaptado (Surdos)	Pista Coberta
17-03-2019	17-03-2019	Campeonato Nacional Universitário em Pista Coberta	Pista Coberta
24-03-2019	30-03-2019	Campeonato do Mundo de Masters em Pista Coberta	Pista Coberta
30-03-2019	30-03-2019	Campeonato do Mundo de Corta Mato	Corta-Mato
INÍCIO ZONA VERDE			
ABRIL			
05-04-2019	06-04-2019	Megasprinter - Final Nacional	Pista ar livre
06-04-2019	06-04-2019	Grande Prémio de Marcha de Rio Maior	Estrada
13-04-2019	13-04-2019	Troféu Ibérico e Campeonato Nacional e de Portugal de 10.000 metros	Pista ar livre
14-04-2019	14-04-2019	Taça de Portugal Montanha - 1ª jornada - Cross Montanha JOBRA	Montanha
FIM DA ZONA VERDE			
25-04-2019	25-04-2019	Taça de Portugal de Marcha	Pista ar livre
27-04-2019	27-04-2019	Taça de Portugal Montanha - 2ª jornada - Corrida de Montanha AA Vila Real	Montanha
27-04-2019	27-04-2019	Meeting Fernando Alves	Pista ar livre
28-04-2019	28-04-2019	Taça do Mundo de Maratona IPC - Atletismo Adaptado	Estrada
MAIO			
04-05-2019	04-05-2019	Km Jovem - Final Nacional	Pista ar livre

11-05-2019	12-05-2019	Campeonato do Mundo de Estafetas	Pista ar livre
11-05-2019	11-05-2019	Meeting Victor Tavares	Pista ar livre
11-05-2019	11-05-2019	Taça de Portugal Montanha - 3ª jornada - Grande Prémio de Montanha de Cinfães	Montanha
13-05-2019	19-05-2019	Jogos da ISF (Desporto Escolar)	Pista ar livre
18-05-2019	19-05-2019	Atleta Completo Nacional + CN Provas Combinadas Sub20, Sub23 e Sénior	Pista ar livre
18-05-2019	18-05-2019	Encontro Internacional de Lançamentos (Sub20 e Sub23)	Pista ar livre
18-05-2019	18-05-2019	Festival de Velocidade e Estafetas	Pista ar livre
19-05-2019	19-05-2019	Taça da Europa de Marcha Atlética	Estrada
19-05-2019	19-05-2019	Campeonato Nacional Universitário em Pista	Pista ar livre
22-05-2019	26-05-2019	Jogos das Ilhas	Pista ar livre
25-05-2019	26-05-2019	Taça dos Clubes Campeões Europeus de Pista	Pista ar livre
25-05-2019	25-05-2019	Taça de Portugal Montanha - 4ª jornada - Corrida em Montanha Castelo Branco	Montanha
31-05-2019	02-06-2019	Campeonatos Nacionais Escolares de Sub18	Pista ar livre
		JUNHO	
01-06-2019	01-06-2019	Meeting Internacional Jovem de Leiria	Pista ar livre
06-06-2019	07-06-2019	Taça do Desporto Escolar - CNID	Pista ar livre
07-06-2019	07-06-2019	Encontro Espanha-Portugal em Estafetas	Pista ar livre
08-06-2019	09-06-2019	Olimpico Jovem - Final Nacional	Pista ar livre
08-06-2019	08-06-2019	Meeting de Abrantes	Pista ar livre
08-06-2019	08-06-2019	Meeting Maia Cidade do Desporto	Pista ar livre
09-06-2019	09-06-2019	Campeonato Nacional de Corrida de Montanha	Montanha
10-06-2019	10-06-2019	Meeting de Lisboa	Pista ar livre
15-06-2019	16-06-2019	Campeonato Nacional de Clubes ao Ar Livre - Apuramento	Pista ar livre
20-06-2019	20-06-2019	Meeting Arunca-Pombal	Pista ar livre
22-06-2019	23-06-2019	Campeonato Nacional de Esperanças	Pista ar livre
23-06-2019	28-06-2019	Jogos Europeus	Pista ar livre
23-06-2019	27-06-2019	Jogos Europeus da Juventude IPC - Atletismo Adaptado	Pista ar livre
28-06-2019	30-06-2019	Campeonatos Nacionais Escolares de Iniciados	Pista ar livre
29-06-2019	29-06-2019	Meeting São João - Braga	Pista ar livre
29-06-2019	30-06-2019	Bauhaus Juniors Gala - Mannheim	Pista ar livre
29-06-2019	29-06-2019	Portugal/Espanha em Sub18	Pista ar livre
		JULHO	
05-07-2019	05-07-2019	Meeting Internacional de Atletismo da Guarda	Pista ar livre
06-07-2019	07-07-2019	Campeonato Nacional de Sub20	Pista ar livre
06-07-2019	07-07-2019	Campeonato Nacional de Masters	Pista ar livre
06-07-2019	06-07-2019	Taça da Europa de 10 000 metros	Pista ar livre
06-07-2019	07-07-2019	Campeonato da Europa de Equipas de Provas Combinadas - 1ª e 2ª ligas	Pista ar livre
07-07-2019	07-07-2019	Campeonato da Europa de Corrida em Montanha	Montanha
08-07-2019	13-07-2019	Universíadas	Pista ar livre
10-07-2019	10-07-2019	Torneio Portugal/Espanha/Itália em Saltos e Barreiras	Pista ar livre
11-07-2019	14-07-2019	Campeonato da Europa de Sub23	Pista ar livre
13-07-2019	14-07-2019	Campeonato Nacional de Sub18	Pista ar livre
18-07-2019	21-07-2019	Campeonato da Europa de Sub20	Pista ar livre
20-07-2019	21-07-2019	Campeonato de Portugal	Pista ar livre
20-07-2019	20-07-2019	Final da Taça de Portugal - Corrida Trilhos do Lince - Malcata	Montanha
21-07-2019	27-07-2019	Festival Olímpico da Juventude Europeia	Pista ar livre
23-07-2019	28-07-2019	Campeonato da Europa - Atletismo Adaptado (Surdos)	Pista ar livre
24-07-2019	29-07-2019	Campeonato da Europa - Atletismo Adaptado IAADS (S. Down)	Pista ar livre

27-07-2019	28-07-2019	Campeonato Nacional de Clubes - Final I, II e III Divisão	Pista ar livre
31-07-2019	31-07-2019	Final do Circuito de Meetings	Pista ar livre
AGOSTO			
01-08-2019	04-08-2019	Campeonato do Mundo Sub20 IPC - Atletismo Adaptado	Pista ar livre
03-08-2019	04-08-2019	Torneio Internacional de Lançamentos	Pista ar livre
09-08-2019	11-08-2019	Campeonato da Europa de Nações - 1ª Liga	Pista ar livre
SETEMBRO			
05-09-2019	12-09-2019	Campeonato da Europa de Veteranos	Pista ar livre
21-09-2019	21-09-2019	Taça dos Clubes Campeões Europeus de Sub20	Pista ar livre
27-09-2019	05-10-2019	Campeonato do Mundo de Pista	Pista ar livre
OUTUBRO			
13-10-2019	14-10-2019	Campeonato da Europa Maratona - Atletismo Adaptado (Surdos)	Estrada
15-10-2019	19-10-2019	Campeonato do Mundo INAS (INAS Global Games 2019)	Pista ar livre
07-11-2019	15-11-2019	Campeonato do Mundo IPC - Atletismo Adaptado	Pista ar livre
15-11-2019	15-11-2019	Campeonato do Mundo de corrida em Montanha	Montanha