



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

100 ANOS
1921 - 2021

MANUAL DE APOIO AO
ALTO RENDIMENTO

Índice

Introdução	3
Projetos de Rendimento	6
Projeto de Preparação Olímpica e Programa de Preparação Paralímpica	6
Projeto de Preparação Olímpica (PPO)	6
Programa de Preparação Paralímpica (PPP)	7
Projeto de Preparação Surdolímpica (PRESUL)	7
Projeto de Esperanças Olímpicas (PEO)	7
Programa de Apoio ao Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Atletismo (PAR)	8
Alto Rendimento – IPDJ	9
FAQS	9
Como efetuar pedido de apoio, de acordo com o projeto que estou integrado?	9
Posso adquirir algum apetrechamento ou serviço?	9
Adquirir um apetrechamento ou serviço, previamente autorizado, como posso ser reembolsado?	9
Exame médico desportivo, sou obrigado a fazer?	10
Atleta com estatuto de Alto Rendimento é o mesmo que Atleta inserido no “Alto Rendimento FPA”?	10
Onde posso consultar informações mais detalhadas, acerca de alguns dos projetos de Alto Rendimento?	10

Introdução

Pretendemos com este documento dar a conhecer os procedimentos, de forma simples e clara, relativos à estrutura e método de organização no que respeita aos projetos de rendimento da modalidade.

Com o duplo objetivo de clarificar e agilizar procedimentos e simultaneamente comunicar mais adequadamente com os principais interessados neste processo, os atletas e seus treinadores apresentamos seguidamente informação julgada pertinente.

A estrutura de coordenação da área de Seleções Nacionais e Alto Rendimento (SNAR) da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), é constituída por elementos ao nível da coordenação técnica e colaboradores na área administrativa.

A estrutura de coordenação da Área de Alto Rendimento e Desenvolvimento da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA)

Estrutura de Coordenação

- **Fernando Tavares** - Coordenador SNAR & Desenvolvimento - ftavares@fpatletismo.pt
- **José Santos** - Diretor Técnico Nacional - jos santos@fpatletismo.pt

Estrutura Técnica Nacional e Equipa Multidisciplinar

- **António Graça** - antoniograça@fpatletismo.pt
- **António Sousa** - antoniosousa@fpatletismo.pt
- **Carlos Carmino** - ccarmino@fpatletismo.pt
- **Catarina Vieira** - cvieira@fpatletismo.pt
- **Daniel Leandro** - dleandro@fpatletismo.pt
- **Fernando Fernandes** - Montanha - fernandofernandes@fpatletismo.pt
- **João Abrantes** - jabrantes@fpatletismo.pt
- **João Lameiras** - joaolameiras@fpatletismo.pt
- **José Costa** - jabrantes@fpatletismo.pt
- **José Dias** - josedias@fpatletismo.pt
- **José Silva** - josesilva@fpatletismo.pt
- **Mário Aníbal Ramos** - marioanibal@fpatletismo.pt
- **Mónica Sousa** - monicasousa@fpatletismo.pt
- **Nuno Coutinho** - nunocoutinho@fpatletismo.pt
- **Paulo Oliveira** - paulooliveira@fpatletismo.pt
- **Paulo Reis** - pauloreis@fpatletismo.pt
- **Pedro Pinto** - pedropinto@fpatletismo.pt
- **Ricardo Paulino** - ricardopaulino@fpatletismo.pt

Colaboradores Administrativos

- **Alexandre Costa** - altorendimento@fpatletismo.pt
- **Rui Silva** - altorendimento@fpatletismo.pt

Diretor Técnico Nacional – José Santos

Coordenação Geral, Seleção Nacional e Coordenação de DTRs

Departamento de Alto Rendimento



- João Abrantes**
Velocidade e Barreiras
Coordenador PAR e Articulação com Equipa Multidisciplinar
- Paulo Reis**
Lançamentos e ligação ao CNL
Coordenador do Calendário e da Ligação ao Quadro Competitivo Nacional, Circuito de Meetings e Intercâmbios Competitivos Internacionais
- António Sousa**
Meio-fundo e Fundo
- Carlos Carmino**
Marcha
- José Dias**
Saltos e Seleção Sub23
- José Silva**
Atletismo Adaptado
- Mário Aníbal**
Provas Combinadas

Departamento de Desenvolvimento



- José Costa**
Coordenador do Departamento, dos Centros de Formação & Desenvolvimento e Seleção de Juvenis
- António Graça**
Meio-fundo
Coordenador PEO
- Catarina Vieira**
Daily Mile, Kids ATHletics e Atividades Promocionais
- Daniel Leandro**
Lançamentos
Kids Athletics e Atividades Promocionais
- Mário Aníbal**
Coordenador Seleção de Júniores e do CAR Jnior
Provas Combinadas
- Pedro Pinto**
Coordenação Projeto Crianças em forma
Escola de Salto com Vara
Saltos

Equipa Multidisciplinar



- Amândio Santos** - Fisiologista
- João Lameiras** - Psicólogo
- Mónica Sousa** - Nutricionista
- Paulo Oliveira** - Biomecânico
- Nuno Coutinho** - Médico
Coordenador Departamento Médico
- Nuno Barbosa** - Médico
Coordenador CAR Jamor
- Ricardo Paulino** - Fisioterapeuta
CAR Jamor Coordenador Gabinete de Fisioterapia
- Norberto Fonseca** - Massagista
CAR Jamor
- Nuno Rocha** - Massagista
CAR Jamor
- Inês Dias** - Fisioterapeuta
CAR Jamor
- Fisioterapeuta Leiria
- Tiago Nunes** - Massagista
Leiria
- Vitor Pereira** - Médico
Coordenador CAR Maia
- Flávia Souza** - Fisioterapeuta
CAR Maia
- António Vieira** - Massagista
CAR Maia

Gabinete de Estudos e Planeamento



- Paulo Oliveira**
Coordenador
- António Graça**
- João Lameiras**
- José Costa**
- Mónica Sousa**
- Pedro Pinto**
- Ricardo Paulino**

Projetos de Rendimento

- **Preparação Olímpica e Paralímpica**
 - PPO – Projeto de Preparação Olímpica
 - PPP - Programa de Preparação Paralímpica
 - PRESUL – Projeto de Preparação Surdolímpica
 - PEO – Projeto de Esperanças Olímpicas
 - PEP – Projeto de Esperanças Paralímpicas
 - PES – Projeto de Esperanças Surdolímpicas
- **Projeto de Apoio ao Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Atletismo (PAR)**
 - PAR 4 - FPA Elite
 - PAR 5 - FPA Internacional
- **Atletas com estatuto de Alto Rendimento – IPDJ**

[Lista de praticantes de Alto Rendimento - IPDJ](#)

Projeto de Preparação Olímpica e Programa de Preparação Paralímpica

Estes projetos estão sob a égide do Comité Olímpico de Portugal e Comité (COP) e Paralímpico de Portugal (CPP), destinando-se a apoiar Atletas e seus Treinadores, que se encontrem dentro dos critérios definidos pelas entidades reguladoras. São projetos específicos, destinados à preparação dos atletas (e seus treinadores) que estão integrados nos projetos de preparação Olímpica e Paralímpica e Surdolímpica.

Projeto de Preparação Olímpica (PPO) – “O Projeto Tóquio 2020 tem por objeto assegurar as condições de preparação para os Jogos Olímpicos de Tóquio em 2020, nos termos do contrato-programa de desenvolvimento desportivo n.º CP/1/DDF/2018, designadamente os requisitos de atribuição de bolsas aos Atletas e Treinadores integrados, bem como os relativos à concessão de verbas às Federações Desportivas, consignadas à preparação e participação competitiva dos respetivos atletas.” in site COP. Destina-se aos Atletas que cumpram os critérios definidos pelo Comité Olímpico, e podem ser consultados mais especificamente nestes [critérios](#). Projeto composto por três níveis de apoio, nomeadamente:

- Top Elite, Elite e Apoio à Qualificação (AQ), a cada um dos níveis é destinada uma verba, gerida pela FPA, que visa a preparação do Atleta.
- Top Elite e Elite é ainda atribuída uma subvenção mensal (bolsa) a Atleta e Treinador, além da verba atribuída para a preparação.
- Apoio à qualificação, é igualmente atribuída uma subvenção mensal Atleta e Treinador, integrados por via de disciplinas individuais. O valor destas subvenções provém da verba destinada à FPA para apoio à preparação do Atleta. De referir que as integrações por via da estafeta, a bolsa apenas é atribuída ao atleta.

No início da época é submetido pela FPA ao COP um plano de atividades, proposto pelo treinador de cada atleta integrado, depois de devidamente articulado com o respetivo técnico nacional do sector (TN).

Neste plano, serão mencionadas as competições em que o atleta pretende participar, as competições em que a FPA precisa que o atleta participe, bem como todas as necessidades, ao nível de eventual apetrechamento, estágios, momentos de avaliação e monitorização por parte da equipa multidisciplinar e

outros processos que se entendam necessários e adequados para a preparação do atleta no sentido de alcançar os objetivos contratualizados.

A FPA, refletirá em cada um dos planos, os valores de gastos administrativos (7,5%) inerentes à gestão e concretização destes processos, o valor alocado à equipa multidisciplinar, o valor com a participação em competições internacionais e estágios em que o Atleta e Treinador venham a estar presentes. As verbas a considerar, estarão de acordo com número de meses de integração e serão comunicadas ao respetivo TN que articulará o preenchimento do referido plano.

A apresentação do plano de atividades e orçamento, não formaliza qualquer atividade ou solicitação perante a FPA. Para que tal seja considerado, deve ser remetida à área do Alto Rendimento a ficha de atividade, via email altorendimento@fpatletismo.pt, efetuando-se assim uma proposta, respeitando as normas e procedimentos mencionados em documento próprio criado para o efeito.

Programa de Preparação Paralímpica (PPP) - “O Programa de Preparação Paralímpica, cuja gestão cabe ao Comité Paralímpico de Portugal (CPP), consiste no conjunto de ações a desenvolver com vista à preparação da participação de Portugal nos Jogos Paralímpicos, tendo por contrapartida apoios financeiros públicos atribuídos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ) e Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR).” in site CPP.

Projeto de Preparação Surdolímpica (PRESUL) – “O Programa de Preparação Surdolímpica surgiu com vista aos Jogos Surdolímpicos de 2021. Este pretende planear, gerir, acompanhar e avaliar o processo de preparação para a participação em Jogos Surdolímpicos, criando ininterruptamente as condições mais favoráveis para a preparação dos praticantes desportivos ou seleções nacionais que reúnam condições para atingirem resultados de excelência naqueles Jogos.” in site CPP.

Projeto de Esperanças Olímpicas (PEO) – “...o Projeto de Esperanças Olímpicas (PEO) visa criar condições de apoio a atletas e equipas que sejam identificados, através do seu valor desportivo, como esperanças olímpicas em preparação para os Jogos Olímpicos (JO) de Paris 2024. “ in site COP. Destina-se a Atletas que tenham alta probabilidade de virem a conseguir a participação na Olimpíada imediatamente a seguir à vigente.

Os Atletas ou grupos de trabalho são propostos pela Direção Técnica Nacional com base nos [critérios](#) previamente aprovados pelo Comité Olímpico, estes terão como base os resultados/classificações que os atletas venham a alcançar, de acordo com os critérios referidos.

Será atribuído um Técnico Responsável a cada grupo, que elaborará o plano de atividades do Atleta/Grupo, que será submetido para análise do Comité Olímpico. Após a análise, será atribuída uma verba para fazer face ao que eventualmente venha ser considerado pelo COP.

Será da responsabilidade do Técnico responsável a efetivação e controlo do estipulado no plano aprovado.

Programa de Esperanças e Talentos Paralímpicos (PEPT) - O Programa de Esperanças e Talentos Paralímpicos, projeto incluído no Projeto de Preparação Paralímpica, cuja gestão cabe ao Comité Paralímpico de Portugal (CPP), consiste no conjunto de ações a desenvolver com vista à preparação da participação de Portugal nos próximos Jogos Paralímpicos ou nos seguintes, tendo por contrapartida apoios financeiros públicos atribuídos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ) e Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR). In site CPP

Programa de Esperanças e Talentos Paralímpicos - O Projeto Esperanças e Talentos Surdolímpicos é parte do Programa de Preparação Surdolímpica (PPS), cabendo ao Departamento Desportivo do CPP pronunciar-se sobre a metodologia de seleção de praticantes e respetivas formas de financiamento, entre outros aspetos, estando subordinado à Estratégia de Apoio e Desenvolvimento do Desporto Surdolímpico do CPP. in site CPP

Programa de Apoio ao Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Atletismo (PAR)

Destina-se a apoiar atletas que se enquadrem nos critérios definidos pela FPA, de acordo com as classificações e/ou marcas obtidas pelo atleta constantes na tabela em vigor e publicada no sítio da FPA. O PAR encontra-se dividido em 5 níveis, 1 – PPO – Top Elite, 2- PPO – Elite, 3- PPO- Apoio à Qualificação, 4 - FPA Elite e 5 – FPA Internacional, cada um com os respetivos critérios e apoios concedidos.

Aos TNs cabe a responsabilidade de propor os Atletas de acordo com os critérios existentes, informando a área do AR, indicando o Nome do Atleta, marca/classificação, data e local da sua obtenção. Depois de cumpridos os procedimentos de integração definidos no PAR, o início da integração produzirá o seu efeito no mês seguinte à obtenção da marca, pelo prazo de 12 meses.

PAR 4 FPA Elite - A este nível é atribuído o valor de 1000€ a utilizar pela FPA na preparação do Atleta integrado, nas seguintes rubricas; estágios, competições internacionais, apetrechamento e outros de acordo com o definido no regulamento PAR. O referido valor atribuído diz respeito a cada período de integração de 12 meses, sendo o mesmo dividido em parcelas de 1/12 avos. Para a solicitação de apoio de acordo com a rubricas supramencionadas, é necessário efetuar uma proposta à FPA via área de Alto Rendimento em formato de proposta de ficha de atividade, respeitando as normas e procedimentos mencionados em documento próprio criado para o efeito. Permite ainda ao Atleta, acesso às valências que a FPA possua em cada momento.

Será ainda atribuída uma subvenção equivalente a valor mensal (à FPA reserva-se o direito de definir quando e como atribuir o valor referido) a Atleta e Treinador, com a seguinte divisão:

PAR 2020 (até final do seu período de integração)

- Atletas de escalão Sub-20 – 150€/mês - para um total 1800€ por integração de 12 meses
- Atletas de escalão Sub-23 – 200€/mês - para um total 2400€ por integração de 12 meses
- Atletas de escalão Sénior – 300€/mês - para um total 3600€ por integração de 12 meses
- Treinadores – 125€/mês pelo atleta com valor mais alto integrado, e 25€/mês por cada um dos restantes atletas integrados no PAR 4.

PAR 2021 (a partir de 1 de Janeiro de 2021 – novas integrações no novo PAR)

- Atletas de escalão Sub-20 – 200€/mês - para um total 2400€ por integração de 12 meses
- Atletas de escalão Sub-23 – 250€/mês - para um total 3000€ por integração de 12 meses
- Atletas de escalão Sénior – 300€/mês - para um total 3600€ por integração de 12 meses
- Treinadores – 125€/mês pelo atleta com valor mais alto integrado, e 25€/mês por cada um dos restantes atletas integrados no PAR 4 – FPA Elite.

Estes valores serão liquidados mediante entrega de recibo a ser solicitado pela FPA, de acordo com as normas contabilísticas que venham a ser imputadas.

PAR 5 – Ao Atleta integrado neste nível, é dada a possibilidade de ser convocado para atividades de setor, de acordo com os critérios que o TN de setor venha a considerar. Permite ainda, o acesso a algumas das valências que equipa multidisciplinar da FPA possua em cada momento, de acordo com as restrições que estejam em vigor.

Nota: a informação supramencionada não se sobrepõe ao mencionado no regulamento específico, disponível para consulta no sítio da FPA.

Alto Rendimento – IPDJ

Destina-se a Atletas que cumpram os [critérios](#) divulgados pela Secretaria de Estado da Juventude e Desporto, através do Instituto Português do Desporto e da Juventude.

Para a obtenção deste estatuto, que apenas é atribuído pela entidade supramencionada aos atletas que cumpram os critérios publicados no sítio do IPDJ, através de resultados obtidos por participação em competições internacionais, nomeadamente, Campeonatos da Europa, do Mundo, Jogos Olímpicos ou equiparados.

Para a atribuição deste estatuto, é necessária a obtenção do resultado desportivo, e cumprir junto do IPDJ procedimentos da proposta desse mesmo resultado. Este procedimento é elaborado pela FPA.

Após o resultado ser validado pelo IPDJ, será emitido um contrato, que faremos chegar via email, através do contacto que os atletas têm registado na plataforma LINCE. Ao rececionar o contrato, deverá ser feita a impressão de 3 cópias, as quais devem ser assinadas e enviadas via CTT para a sede da FPA, ao cuidado da área de Alto Rendimento.

Após a submissão dos contratos, devidamente assinados, pela FPA para o IPDJ, será reconhecido o estatuto de Atleta de Alto Rendimento e emitida a respetiva declaração, que faremos chegar via email. O atleta terá ainda acesso a um cartão de seguro de saúde. Este seguro é de uso pessoal e fora do âmbito desportivo.

FAQS

[Como efetuar pedido de apoio, de acordo com o projeto que estou integrado?](#)

Deve submeter uma proposta de ficha de atividade, existindo para o efeito um documento e procedimentos próprios para efetuar este pedido! O documento tem o nome de Ficha de atividade e tem manual de apoio que deve respeitar e considerar a cada envio.

[Posso adquirir algum apetrechamento ou serviço?](#)

Sim pode, desde que se encontre enquadrado num projeto que contemple verba para apoio e que tenha sido previamente submetida uma proposta de ficha de atividade, tendo a mesma sido aprovada e comunicada.

[Adquiri um apetrechamento ou serviço, previamente autorizado, como posso ser reembolsado?](#)

Antes de mais deve garantir que tem as faturas originais emitidas em nome de **Federação Portuguesa de Atletismo** e identificadas com o **NIF 501 136 517**. Em conjunto com as faturas deve enviar o (PRD) documento interno de reembolso de despesas da FPA. O mesmo deve ir devidamente preenchido, com os dados solicitados, de acordo com documento de apoio ao preenchimento. Deve ser enviado por CTT ou entregue em mão na FPA, visto que o mesmo obriga à assinatura.

Exame médico desportivo, sou obrigado a fazer?

Sim, é obrigatório para todos os atletas que se encontrem a praticar desporto federado. Ao contrário do anteriormente legislado, que previa que os exames fossem efetuados no mês de aniversário, com a atual legislação em vigor, o mesmo deve ser realizado no início de cada época desportiva. Se é atleta com estatuto de Alto Rendimento – IPDJ, deve solicitar à área de alto rendimento da FPA o seu agendamento. Nos restantes casos, essa responsabilidade recai sobre o Atleta ou Clube que representa.

Atleta com estatuto de Alto Rendimento é o mesmo que Atleta inserido no “Alto Rendimento FPA”?

Não, são estatutos distintos! Para uso do estatuto de Alto Rendimento, em algumas situações mais habituais, no âmbito escolar como adiamento da data de exames, ingresso no Ensino Superior pela via de Atleta de Alto Rendimento, e outros, apenas é considerado quando é possuidor(a) da declaração que atesta o referido estatuto. O nível em que possa estar inserido em Projetos participados pela FPA não tem validade para os efeitos anteriormente mencionados.

Onde posso consultar informações mais detalhadas, acerca de alguns dos projetos de Alto Rendimento?

- Relativamente ao PPO: <https://comiteolimpicoportugal.pt/atletas/qualificacao-toquio-2020/>
- Relativamente ao PEO: <https://comiteolimpicoportugal.pt/atletas/projeto-esperancas-olimpicas/>
- Relativamente ao PPP: <https://paralimpicos.pt/atletas-toquio-2020>
- Relativamente ao PETP: <https://paralimpicos.pt/esperancas-paralimpicas>
- Relativamente ao PPS: <https://paralimpicos.pt/atletas-2021>
- Relativamente ao PETS: <https://paralimpicos.pt/atletas-2021>
- Relativamente ao PAR: <https://www.fpatletismo.pt/sele%C3%A7%C3%A3o/plano-de-alto-rendimento>