

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

Estágios e Concentrações 2021-2024

Revisto em abril de 2022

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



PLANO DE APOIO AO ALTO RENDIMENTO (PAR)	2
PAR 2021 – 2024	3
EQUIVALÊNCIA ANTERIOR PAR-NOVO PAR	3
CRITÉRIOS DESPORTIVOS DE INTEGRAÇÃO U20	3
CRITÉRIOS DESPORTIVOS DE INTEGRAÇÃO U23	4
CRITÉRIOS DESPORTIVOS DE INTEGRAÇÃO ABSOLUTOS	5
INTEGRAÇÃO E APOIO ÀS ESTAFETAS	6
APOIOS A CONCEDER NO ÂMBITO DO PAR	7
CRITÉRIOS DE INTEGRAÇÃO E PERMANÊNCIA	9
ATLETAS INTEGRADOS NO NOVO PAR (ANEXO 1)	11
CRITÉRIOS DE ELABORAÇÃO DAS TABELAS DE MARCAS (ANEXO 2)	11
CRITÉRIOS PARA ATRIBUIÇÃO DE EQUIPAMENTO E APOIO ESPECIALIZADO	13
ESTÁGIOS E CONCENTRAÇÕES	14
<i>Aspetos a considerar nos Estágios e concentrações de Juvenis e de Juniores</i>	14
ANEXO 1. ATLETAS INTEGRADOS NO PAR	15
ANEXO 2. TABELAS PAR	16
ANEXO 3. PRÉMIOS	21

Plano de Apoio ao Alto Rendimento (PAR)

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

2

Neste sentido temos como objetivos para este quadriénio:

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

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

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

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

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

PAR 2021 – 2024

Equivalência anterior PAR-novo PAR

3

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

Critérios Desportivos de Integração U20

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

Critérios Desportivos de Integração U23

4

Nível	Acesso pela Tabela de Marcas (anexo 1)	Acesso por Ranking (3/país)	Acesso por Classificação
FPA ELITE U23	Referência Sub-23 I: Média do 40º do Top List (2017-2019) Referência Sub-23 II e III: Média do 30º do Top List (2017-2019)	Top 30 Top List Mundial U23 e obtenção de marca PAR Elite do escalão anterior quando aplicável Top 10 Top List Europa U23 e obtenção de marca PAR Elite do escalão anterior quando aplicável	Top 8 C. Europa U23 (a) Top 8 C. Europa Corta-mato Top 3 Taça da Europa de Marcha Top 3 Taça Europa Lançamentos
(integração 1 ano)			
FPA INTERNACIONAL U23	1º ANO - MQ Camp. Europa U23 ou MQ dos Jogos do Mediterrâneo - escolhe-se a melhor marca 2º ANO – Progressão para Sénior I	Top 50 Top List Mundial U23 Top 30 Top List Europa U23	Top 16 C. Europa U23 (b) Top 16 C. Europa Corta-mato Top 3 Jogos Mediterrâneo (a) desde que na primeira metade (b) desde que nos primeiros 2/3
(integração 1 ano)			

Critérios Desportivos de Integração Absolutos

5

Nível	Acesso pela Tabela de Marcas (anexo 1)	Acesso por Ranking (3/país)	Acesso por Classificação
FPA ELITE ABSOLUTO (integração 1 ano)	Progressão: Entrada: progressão dos Sub-23 Saída: marca próxima da MQ Olímpica	Top 50 do "Road to Paris" (a) Quota Olímpica + 12 (cada prova) e Top 60 World Ranking "corrido" (a) <ul style="list-style-type: none"> Verificação das posições no ranking nos dias <u>31 de março</u>, <u>30 de junho</u>, <u>30 de setembro</u> e <u>31 de dezembro</u> Verificação das posições no ranking nos dias <u>30 de maio</u> para os 10000m e maratona e a <u>30 de novembro</u> para a maratona 	Top 16 C. Europa de Ar livre (a) Top 8 C. Europa Pista Coberta (a) Top 8 C. Europa Corta-mato Top 8 C. Mundo de Montanha Top 3 C. Europa de Montanha Top 5 C. Europa Nações (SL) Top 2 C. Europa Nações (1ªL) Top 8 C. Mundo Equipas em Marcha Top 6 C. Europa de Equipas em Marcha Top 3 Taça da Europa de 10000m Top 3 Taça Europa Lançamentos Classificados no C. Mundo de Ar Livre e de Pista Coberta (b) Top 16 C. Mundo de C. Mato (a) (a) desde que nos primeiros 2/3 (b) desde que nos primeiros 3/4
FPA INTERNACIONAL ABSOLUTO (integração 1 ano)	Progressão: Entrada: progressão dos Sub-23 Saída: MQ Campeonatos da Europa	Líder do Ranking Nacional Absoluto a 31 de outubro (disciplinas olímpicas) (a) Integração pelo período definido até à próxima verificação – 4 meses	Top 16 C. Europa Pista Coberta (a) Top 24 Europeu Corta-mato (b) Top 10 C. Mundo Equipas em Marcha Top 6 C. Europa de Equipas em Marcha Top 12 C. Mundo de Montanha (b) Top 8 C. Europa de Montanha (b) Classificados no C. Europa de Ar Livre e de Pista Coberta (b) (a) desde que nos primeiros 2/3 (b) desde que nos primeiros 3/4

Integração e Apoio às Estafetas

6

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

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

Apoios a conceder no âmbito do PAR

7

APOIOS (pelas normas de cada Departamento)	PPO	FPA ELITE	FPA INTERNACIONAL	ESTAFETAS
Estágios Individualizados	X	X		
Estágios Nacionais e Estágios do Setor	X	X	X	
Concentrações e Momentos de Avaliação	X	X	X	X
Enquadramento Técnico e acesso aos CARs	X	X	X	X
Avaliação e Acompanhamento Psicológico	X Semanal	X Quinzenal	Mensal (1) (2)	
Material Monitorização do Treino (c/ técnico PAR) (a)	X	X	X	X
Material Avaliação do Treino (c/ biomecânico) (b)	X	X	(1) (2)	
Utilização da Passadeira (convocatória)			X	X
Avaliação Técnica: treino e competição	X	X		
Avaliação e Acompanhamento Alimentar	X	X	(1) (2)	
Consulta de Nutrição	X	X	(1)	
Consultas Médicas	X	X	(1)	X
Fisioterapia	X	X	(1)	X
Fisioterapia individual	X	X		
Massagens (nº semanal)	2	2	1	
Avaliação Médica Especializada	X	X		
Avaliação e Acompanhamento Fisiológico	X			
Bolsa de Atleta: A partir de 1 de janeiro de 2023 a verba correspondente ao atual valor mensal da bolsa do atleta será alocada integralmente para apoio à preparação. Em situações excecionais e devidamente comprovadas , poder-se-á efetuar o pagamento mensal de uma verba, a apurar nos moldes atuais (01/05/2022).	Top Elite: 1375€/mês Elite: 1000€/mês AQ: 600€/mês	Até: Absolutos: 300€/mês U23: 250€/mês U20: 200€/mês	s/ bolsa	s/ bolsa
Nível de TPTD exigido ao Treinador	Nível 3	Nível 2	Nível 1	Nível 1
Bolsa de Treinador	Top Elite: 1100€/mês Elite: 800€/mês AQ: 200€/mês (4)	Até: 125€/mês (3) 25€/mês - 2ºs atletas	s/ bolsa	s/ bolsa
Plafond de Preparação (estágios, competições e apetrechamento)	Após aprovação do Plano de Atividades	Após aprovação do Plano de Atividades (***)	s/ plafond	s/ plafond
(***) Considerando que a partir de 01/01/2023 os atletas deixarão de ter bolsa mensal o respetivo valor será alocado ao Plafond de Preparação: <ul style="list-style-type: none"> 1000€ por ano de integração dividido em duodécimos correspondentes ao período de integração – até 31/12/2022 PAR Elite Absolutos - 4600€ por ano de integração dividido em duodécimos correspondentes ao período de integração – a partir de 01/01/2023 PAR Elite U23 - 4000€ por ano de integração dividido em duodécimos correspondentes ao período de integração – a partir de 01/01/2023 PAR Elite U20 - 3400€ por ano de integração dividido em duodécimos correspondentes ao período de integração – a partir de 01/01/2023 				

- (a) *Células fixas e portáteis, medidores de deslocamento da barra e tapete de contacto*
- (b) *Passadeira de alta velocidade, laser e máquina isoinercial*
- (1) *Mediante disponibilidade*
- (2) *Se convocado*
- (3) *Caso o treinador esteja a receber uma Bolsa no âmbito do Projeto Olímpico ou Paralímpico, será atribuído o valor correspondente a esse projeto, sendo que será também considerado um apoio no valor de 25€/mês por cada atleta integrado no nível FPA Elite.*
- (4) *Exceto treinadores dos atletas integrados via estafeta.*

Critérios de Integração e Permanência

INTEGRAÇÃO NO PAR

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

PERMANÊNCIA NO PAR

Tempo de Permanência	Nível de FPA Elite e Nível FPA Internacional: 1 ano No caso da integração via "Road to..." ou "World Ranking", é válida nos períodos definidos (FPA Elite) desde que o atleta mantenha o critério que lhe deu acesso. Caso não o mantenha desce para o nível FPA Internacional até terminar os 12 meses referentes à primeira entrada.
Descida de Nível	Os atletas que deixam o PPO/PPP/PPS (provas individuais) integram o Nível de FPA Elite (durante o período de 12 meses).
Participação Competitiva (b)	Participação em todas as competições de Seleção Nacional, nos Campeonatos Nacionais do escalão e em provas de observação quando convocados pelo Técnico Nacional do Setor.

Participação em Estágios (b)	Participação nos Estágios Nacionais/Concentrações do seu escalão e/ou de preparação das provas internacionais, nos Estágios e Concentrações do Setor e momentos de avaliação e monitorização para os quais seja convocado.
Planeamento / Treinos (b)	Acompanhamento e monitorização do Técnico Nacional do Setor e Equipa Multidisciplinar no planeamento anual do atleta. Possibilidade de marcação de treinos e provas de observação pelo TN do Setor.
Outros Eventos (b)	Participação em eventos marcados pela FPA no âmbito da promoção do atletismo.
EXCLUSÃO DO PAR	
Exclusão (c)	Atletas e treinadores que não cumpram o determinado no âmbito do contrato assinado com a FPA serão excluídos do PAR.
	Atletas e treinadores que sejam sancionados no âmbito da luta antidopagem serão excluídos do PAR.
	Atletas e treinadores que sejam sancionados disciplinarmente serão excluídos do PAR.
<p>(a) Para atletas menores de 18 anos deve estar presente o encarregado de educação</p> <p>(b) A recusa em participar nestas atividades implica a exclusão do PAR</p> <p>(c) A exclusão terá efeitos a partir do primeiro dia inclusive, do mês seguinte à ocorrência que originou a exclusão</p>	

Atletas integrados no novo PAR (Anexo 1)

Estes são os atletas integrados no PAR à data de 1 de maio de 2022 considerando as marcas realizadas e as integrações no PPO. Ver anexo 1.

11

Critérios de elaboração das Tabelas de Marcas (Anexo 2)

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

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

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

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

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

13

Critérios para atribuição de equipamento e apoio especializado

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

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

Os apoios elegíveis são:

Caraterísticas	Descrição	Nível PAR	Contactos
Biomecânica e Controlo do Treino			
Células Fotoelétricas	Freelap - Freedom system	4	Contact Freelap - Professional timing system for sports training
Células Fotoelétricas	Microgate Witty.Gate Timing System	1,2, 3	produccion@imagenydeporte.com
Tapete de contacto	Contact platform kit DIN-A1 – Chronojump	1,2,3	Contact platform kit DIN-A1 – Chronojump
Tapete de contacto	Contact platform kit DIN-A2 – Chronojump	4	Contact platform kit DIN-A2 – Chronojump
Medidor de deslocamento da barra	Vmaxpro Velocity based training with AI	1,2,3,4	Vmaxpro Velocity based training with AI
Medidor de deslocamento da barra	Vitruve Velocity-Based Training - Improve your strength	1,2,3,4	Vitruve Velocity-Based Training - Improve your strength
Medidor de deslocamento da barra	Tendo Power Units	1, 2, 3	gejdos@tendosport.com
Fisioterapia e recuperação			
Air Relax	Recuperação geral	3	https://www.4moove.com/
Aerify	Recuperação geral	2	https://www.aerifyrecovery.com/shop
Aquilo	Recuperação geral + Regeneração	1	https://www.aquilosports.eu
Power 6000plus	Recuperação geral	1	https://fisio-shop.pt/
BTL 6000	Recuperação geral	1	https://www.btlportugal.pt/
Recovery Pump	Recuperação geral	2	https://www.rpsports.com/store
Game Ready	Recuperação geral + Regeneração	1	https://gameready.com/
Physiolab	Recuperação geral + Regeneração	1	https://physiolab.com/
Promusculo	Recuperação geral	3	https://promusculo.pt/
Theragun	Recuperação geral + Tratamento	1	https://www.theragun.com/
Hypervolt	Recuperação geral + Regeneração	2	https://hyperice.com/
Quaik	Recuperação geral	3	https://www.prozis.com/
GLOBUS GENESY 300 PRO	Recuperação geral + tratamento	2	https://solmemo.pt/
Compex SP6	Recuperação geral + treino	2	https://www.4moove.com/
Compex SP8	Recuperação geral + treino	1	https://www.4moove.com/
Compex SP4	Recuperação geral + tratamento	2	https://www.4moove.com/
Equipamento para controlo do treino			
Garmin Forerunner 245	Controlo do treino	1,2,3,4	https://buy.garmin.com/
Coros Pace 2	Controlo do treino	1,2,3,4	https://coros.com/pace2.php
Analizador de lactato	Controlo do treino	(a)	https://bermellelectromedicina.com/
Apetrechamento desportivo			
Conforme proposta	Apetrechamento desportivo para treino	(a)	Vários
Conforme proposta	Apetrechamento desportivo para competição	(a)	Vários

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

Estágios e Concentrações

14

De acordo com o plano de atividades de cada setor e/ou de seleções nacionais específicas poderão ser realizados estágios e concentrações.

Estas atividades, dependendo do escalão etário e finalidades das mesmas, poderão ter como objetivos:

- Avaliação dos atletas através da realização da bateria de testes.
- Análise da bateria de testes (reunião na Plataforma Zoom) e formação de treinadores.
- Seleção de atletas para o 1º Estágio Nacional de Juvenis.
- Reunião e Formação com os treinadores de atletas juvenis do Setor (Plataforma Zoom).
- Realização de sessões de treino específicas de força e de condição física geral.
- Acompanhamento e análise dos planeamentos anuais de treino (reuniões individuais através da Plataforma Zoom)
- Realização de sessões de treino de força, treino específico e análise da técnica.
- Observação do treino individualizado.
- Preparação para a competição internacional.
- Preparação e formação dos treinadores convocados para a competição internacional.

Aspetos a considerar nos Estágios e concentrações de Juvenis e de Juniores

- Garantir sempre a presença do treinador com exceção de motivos de força maior.
- Obrigatoriedade de participação (atleta e treinador) em todas as atividades do Estágio. A recusa de participação pode implicar a exclusão do Estágio ou da Concentração.
- Divulgação antecipada (pelo menos quinze dias antes) do programa do Estágio.
- Participação dos Técnicos Nacionais dos Setores.
- Participação da equipa técnica multidisciplinar.
- Obrigatoriedade de treinar com um treinador que tenha TPTD de treinador de atletismo. Nos estágios e Concentrações de Juvenis pode abrir-se uma exceção (uma única vez) a treinadores que estejam em estágio. Nos estágios de Juniores não haverá exceções.
- Caso se realizem Estágios e Concentrações do Natal e da Páscoa, os de juvenis e juniores devem ser marcados na mesma semana, para libertar a outra semana para eventuais Estágios nacionais dos Setores.
- O programa dos estágios e concentrações contempla apenas trabalho conjunto.
- Os atletas que se recusem a participar nos Estágios e Concentrações, serão excluídos do PAR (atletas Juniores), não sendo convocados para mais nenhuma atividade durante essa época, incluindo a participação nas competições internacionais.

Anexo 1. Atletas integrados no PAR

Ver listagem atualizada mensalmente.

15

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Anexo 2. Tabelas PAR

16

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES



Tabela PAR Masculinos

17

MASCULINOS		SUB-20		SUB-23		ABSOLUTOS		
Época	Escalões	Sub-20 I	Sub-20 II	Sub-23 I	Sub-23 II e III	Absolutos I	Absolutos II	Absolutos III
2022	Idades	18 anos	19 anos	20 anos	21 e 22 anos	23 e 24 anos	25 e 26 anos	+ 26 anos
Disciplinas	Níveis	2004	2003	2002	2000	1998	1996	
	Crítérios	Europeu Sub-20	Mundial Sub-20	Europeu Sub-23	Progressão	Progressão	Progressão	C. Europa
100m	PPO	10,00						
	FPA Elite		10,40	10,30	10,26	10,22	10,18	10,15
	FPA Intern.	10,65	10,58	10,50	10,44	10,38	10,33	10,28
60m PC	FPA Elite		6,76	6,73	6,70	6,66	6,63	6,60
	FPA Intern.	6,88	6,84	6,80	6,77	6,74	6,72	6,69
200m	PPO	20,17						
	FPA Elite		21,00	20,82	20,64	20,58	20,51	20,44
	FPA Intern.	21,53	21,38	21,24	21,13	21,02	20,91	20,80
400m	PPO	44,94						
	FPA Elite		46,60	46,30	46,00	45,80	45,55	45,30
	FPA Intern.	48,20	47,35	47,20	47,00	46,80	46,60	46,40
400m PC	FPA Elite		47,50	47,25	47,00	46,75	46,50	46,20
	FPA Intern.	48,90	48,30	48,15	47,90	47,70	47,30	47,10
800m	PPO	01:44,18						
	FPA Elite		01:48,70	01:47,70	01:47,00	01:46,70	01:46,40	01:46,00
	FPA Intern.	01:51,00	01:50,00	01:48,50	01:48,20	01:47,90	01:47,60	01:47,30
800m PC	FPA Elite		01:50,00	01:49,00	01:48,20	01:47,70	01:47,20	01:46,70
	FPA Intern.	01:52,50	01:51,50	01:50,50	01:49,50	01:49,20	01:48,70	01:48,20
1500m	PPO	03:32,23						
	FPA Elite		03:45,20	03:42,00	03:40,00	03:39,00	03:38,00	03:37,00
	FPA Intern.	03:49,00	03:47,00	03:44,00	03:42,90	03:41,80	03:40,70	03:39,50
5000m	PPO	13:05,13						
	FPA Elite		14:16,40	13:51,00	13:45,00	13:35,00	13:28,00	13:21,00
	FPA Intern.	14:37,50	14:20,00	14:10,00	14:04,00	13:58,00	13:51,00	13:44,00
3000/10000 m	PPO	27:23,39						
	FPA Elite		08:10,00	29:30,00	29:05,00	28:40,00	28:15,00	27:50,00
	FPA Intern.	08:23,00	08:14,00	30:05,00	29:50,00	29:30,00	29:10,00	28:50,00
Maratona	PPO	02:06:27						
	FPA Elite					02:14:30	02:13:30	02:12:30
	FPA Intern.					02:17:30	02:16:00	02:14:30
3000m obst.	PPO	08:14,63						
	FPA Elite		08:57,80	08:48,00	08:43,00	08:37,00	08:32,00	08:27,50
	FPA Intern.	09:15,00	09:07,00	08:55,00	08:52,50	08:50,00	08:47,50	08:45,00

110m bar.	PPO	13,25						
	FPA Elite		13,74	13,95	13,75	13,67	13,58	13,49
	FPA Intern.	14,25	14,15	14,30	14,20	14,10	14,00	13,90
60m bar.	FPA Elite		7,86	7,82	7,78	7,74	7,70	7,66
	FPA Intern.	8,00	7,94	8,00	7,94	7,88	7,82	7,76
400m bar.	PPO	48,68						
	FPA Elite		51,65	50,75	50,35	50,10	49,80	49,50
	FPA Intern.	53,50	53,10	52,50	52,05	51,60	51,15	50,70
Altura	PPO	2,30						
	FPA Elite		2,16	2,18	2,20	2,22	2,25	2,28
	FPA Intern.	2,12	2,14	2,16	2,18	2,20	2,22	2,24
Vara	PPO	5,80						
	FPA Elite		5,12	5,30	5,38	5,44	5,54	5,64
	FPA Intern.	5,05	5,10	5,25	5,34	5,42	5,50	5,60
Comprimento	PPO	8,23						
	FPA Elite		7,60	7,80	7,87	7,92	8,00	8,08
	FPA Intern.	7,35	7,50	7,60	7,68	7,76	7,85	7,95
Triplo	PPO	17,14						
	FPA Elite		15,75	16,10	16,25	16,45	16,65	16,90
	FPA Intern.	15,05	15,60	15,80	16,00	16,20	16,40	16,60
Peso	PPO	21,40						
	FPA Elite		18,70	18,10	18,65	19,30	19,90	20,50
	FPA Intern.	17,75	18,30	17,60	18,20	18,80	19,40	20,00
Disco	PPO	66,42						
	FPA Elite		57,50	56,20	57,20	59,50	62,00	64,50
	FPA Intern.	54,50	57,00	54,00	56,30	58,70	61,10	63,50
Martelo	PPO	78,12						
	FPA Elite		69,80	67,00	68,50	71,00	73,50	76,00
	FPA Intern.	69,00	69,50	66,00	68,00	70,00	72,00	74,45
Dardo	PPO	85,06						
	FPA Elite		71,40	75,20	76,40	78,60	80,80	83,00
	FPA Intern.	67,50	69,50	72,00	74,00	76,00	78,00	80,50
Decatlo	PPO	8263						
	FPA Elite		7250	7400	7530	7700	7950	8150
	FPA Intern.	7150	7200	7300	7430	7570	7710	7850
Heptatlo PC	FPA Elite		5350	5480	5580	5780	5930	6080
	FPA Intern.	5200	5300	5450	5550	5650	5750	5850
Marcha 10 e 20km	PPO	1:19:43						
	FPA Elite		43:00,0	1:26:30	1:25:00	1:23:30	1:22:30	1:21:30
	FPA Intern.	46:00,00	43:40,00	1:28:00	1:27:00	1:26:00	1:25:00	1:24:00

Tabela PAR Femininos

19

FEMININOS		SUB-20		SUB-23		ABSOLUTOS		
Época	Escalões	Sub-20 I	Sub-20 II	Sub-23 I	Sub-23 II e III	Absolutos I	Absolutos II	Absolutos III
2022	Idades	18 anos	19 anos	20 anos	21 e 22 anos	23 e 24 anos	25 e 26 anos	+ 26 anos
Disciplinas	Níveis	2004	2003	2002	2000	1998	1996	
	Critérios	Europeu Sub-20	Mundial Sub-20	Europeu Sub-23	Progressão	Progressão	Progressão	C. Europa
100m	PPO	11,02						
	FPA Elite		11,61	11,49	11,41	11,37	11,33	11,28
	FPA Intern.	11,90	11,85	11,80	11,72	11,62	11,53	11,44
60m PC	FPA Elite		7,44	7,40	7,36	7,33	7,30	7,27
	FPA Intern.	7,63	7,58	7,53	7,48	7,43	7,38	7,33
200m	PPO	22,51						
	FPA Elite		23,80	23,38	23,27	23,19	23,10	23,00
	FPA Intern.	24,30	24,15	24,00	23,85	23,70	23,55	23,35
400m	PPO	50,38						
	FPA Elite		53,55	53,10	52,70	52,40	52,15	51,90
	FPA Intern.	55,45	54,85	54,20	53,80	53,40	53,00	52,65
400m PC	FPA Elite		54,40	53,90	53,55	53,20	52,90	52,70
	FPA Intern.	56,20	55,60	55,10	54,60	54,10	53,60	53,30
800m	PPO	01:58,09						
	FPA Elite		02:05,60	02:04,80	02:04,00	02:03,00	02:02,00	02:01,20
	FPA Intern.	02:08,30	02:07,50	02:06,50	02:05,00	02:04,50	02:03,50	02:02,50
800m PC	FPA Elite		02:06,80	02:05,80	02:04,70	02:03,60	02:02,50	02:01,50
	FPA Intern.	02:10,20	02:09,20	02:07,30	02:06,00	02:05,00	02:04,00	02:03,00
1500m	PPO	04:01,23						
	FPA Elite		04:19,70	04:17,40	04:15,00	04:12,50	04:10,00	04:08,00
	FPA Intern.	04:26,40	04:25,00	04:22,00	04:20,00	04:17,00	04:14,00	04:11,00
5000m	PPO	14:51,34						
	FPA Elite		16:35,00	16:10,00	15:55,00	15:40,00	15:30,00	15:21,00
	FPA Intern.	17:15,00	16:50,00	16:30,00	16:20,00	16:10,00	16:00,00	15:50,00
3000/1000 0m	PPO	31:08,05						
	FPA Elite		09:20,00	34:25,00	33:45,00	33:10,00	32:35,00	31:55,00
	FPA Intern.	09:48,20	09:25,00	36:00,00	35:20,00	34:40,00	34:00,00	33:20,00
Maratona	PPO	2:25:15						
	FPA Elite					02:33:30	02:32:00	02:30:30
	FPA Intern.					02:36:00	02:34:00	02:32:00
3000m obst.	PPO	09:19,68						
	FPA Elite		10:21,50	10:13,00	10:04,00	09:56,00	09:48,00	09:40,00
	FPA Intern.	10:50,00	10:40,00	10:36,00	10:17,50	10:10,00	10:02,50	09:55,00

20

100m bar.	PPO	12,74						
	FPA Elite		13,62	13,45	13,25	13,19	13,13	13,07
	FPA Intern.	13,97	13,90	13,80	13,67	13,55	13,43	13,30
60m bar. PC	FPA Elite		8,40	8,34	8,28	8,22	8,16	8,10
	FPA Intern.	8,70	8,60	8,52	8,44	8,36	8,28	8,20
400m bar.	PPO	54,77						
	FPA Elite		59,20	58,5	58,10	57,50	56,90	56,20
	FPA Intern.	61,00	60,75	59,80	59,35	58,90	58,45	57,95
Altura	PPO	1,96						
	FPA Elite		1,83	1,84	1,85	1,87	1,89	1,92
	FPA Intern.	1,79	1,80	1,81	1,83	1,85	1,87	1,90
Vara	PPO	4,66						
	FPA Elite		4,06	4,10	4,18	4,37	4,47	4,57
	FPA Intern.	4,00	4,03	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45
Comprimen to	PPO	6,84						
	FPA Elite		6,24	6,30	6,36	6,45	6,55	6,65
	FPA Intern.	6,10	6,15	6,20	6,30	6,40	6,50	6,60
Triplo	PPO	14,49						
	FPA Elite		12,98	13,20	13,40	13,70	13,90	14,10
	FPA Intern.	12,75	12,85	12,90	13,15	13,40	13,65	13,90
Peso	PPO	18,77						
	FPA Elite		15,25	15,55	16,00	16,70	17,40	18,10
	FPA Intern.	13,75	14,20	14,50	15,10	15,70	16,35	17,00
Disco	PPO	64,03						
	FPA Elite		51,30	52,00	53,60	57,00	59,50	62,00
	FPA Intern.	47,50	48,00	48,50	50,50	52,50	54,50	57,00
Martelo	PPO	73,83						
	FPA Elite		59,40	62,00	63,50	66,00	68,50	71,00
	FPA Intern.	57,50	58,00	61,00	63,00	65,00	67,00	69,00
Dardo	PPO	63,25						
	FPA Elite		51,90	53,70	55,00	57,50	60,00	62,50
	FPA Intern.	49,60	50,50	51,00	52,50	54,00	56,00	58,00
Heptatlo	PPO	6318						
	FPA Elite		5390	5560	5730	5900	6070	6270
	FPA Intern.	5250	5350	5500	5580	5670	5760	5850
Pentatlo PC	FPA Elite		4100	4200	4300	4400	4500	4600
	FPA Intern.	3850	3950	4050	4150	4190	4270	4350
Marcha 10 e 20km	PPO	1:28:47						
	FPA Elite		49:00:00	1:39:00	1:36:30	1:34:00	1:32:45	1:31:30
	FPA Intern.	52:00:00	50:30:00	1:44:00	1:41:30	1:39:00	1:36:30	1:34:00

Anexo 3. Prémios

Atletas

21

Prémios por prestação desportiva e recordes

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

*Portaria 103/2014 de 15 de maio

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

Melhor marca pessoal do ano** ou recorde pessoal

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

**Desde que não seja a primeira prova do ano

Prémios por classificações*

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

*Portaria 103/2014 de 15 de maio

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

Bolsas de estudo*

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

*Portaria 103/2014 de 15 de maio

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

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

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

*Portaria 103/2014 de 15 de maio

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

Treinadores

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

*Portaria 103/2014 de 15 de maio

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