

**96 MEDIDAS  
PARA IMPULSIONAR O  
ATLETISMO PORTUGUÊS**



***Competência Comprovada, Ambição Renovada.***

## A EQUIPA

### Experiência e Determinação

#### **DIREÇÃO**

##### ***Presidente***

- Paulo Bernardo

##### ***Vice-Presidentes***

- Diogo Antunes
- Fernando Fernandes
- Hugo Pacheco
- Lara Almeida Leal
- Policarpo Gouveia

##### ***Diretores***

- António Carvalho
- Carla Oliveira
- José Assis
- Sandra Onofre
- Vânia Silva

#### **MESA DA ASSEMBLEIA GERAL**

- Joaquim Machado
- Reinaldo Arruda
- Filipa Simões

#### **CONSELHO DE ARBITRAGEM**

- Andreia Martins
- Paulo Lopes
- José Manuel Santos

#### **CONSELHO DE DISCIPLINA**

- Artur Flamínio da Silva
- Patrícia Dias
- Nuno Santos

#### **CONSELHO DE JUSTIÇA**

- Maria de Magalhães
- Ana Adão
- André Dias

#### **CONSELHO FISCAL**

- Nuno Tavares
- Pedro Lima
- Cristina Freire

## 1 - INOVAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO Passado – Presente – Futuro

É incomparável o atletismo que temos hoje com o que existia há 30, 20 ou 10 anos. Na última década verificou-se uma mudança profunda na modalidade, tanto nas Associações de Atletismo Regionais como na Federação Portuguesa de Atletismo.

Estamos **mais organizados**, implementámos políticas de gestão administrativa, reformularam-se procedimentos e consolidaram-se boas práticas de gestão financeira.

Foram **revistos e atualizados** regulamentos e critérios de atribuição de duodécimos.

Introduziram-se **plataformas eletrónicas**, nomeadamente a Lince, FPA Competições, Portal FPA, etc.

O **Quadro Competitivo melhorou** a sua organização. Os eventos tornaram-se dinâmicos, com locução especializada, música, quadros eletrónicos, resultados online e transmissão televisiva ou em “streaming”.

Contratualizámos com a **PUMA** o patrocínio de equipamento desportivo para as Seleções Nacionais, e atribuímos equipamentos a todos os juízes e árbitros.

**Aumentámos o número de filiados** em todos os escalões etários.

**Integramos o “Trail Running”** na família do atletismo e incrementámos o número de filiados provenientes da corrida informal.

Adquirimos e disponibilizámos **centenas de “kits”** de atletismo em todo o país e fomentámos a realização do **“Kids Athletics”**.

Atualmente a FPA é uma organização mais acessível, mais eficiente e mais transparente. Disponibilizámos mais e melhores serviços a atletas (de todos os escalões incluindo veteranos), dirigentes e organizadores de provas de atletismo.

Estes foram alguns dos projetos e atividades em que estive mais envolvido, e que juntamente com trabalhadores e colaboradores da FPA, Atletas, Treinadores, Clubes, Dirigentes e Associações de Atletismo, mudámos o paradigma do atletismo em Portugal.

Aproveito para deixar o meu profundo agradecimento a todos os que acreditaram nos Projetos e contribuíram para a sua realização.

Todavia, **nem tudo está feito**. Podemos e devemos assegurar o crescimento sustentado e continuar a trabalhar na transformação do atletismo em Portugal. Tenho plena consciência que serei avaliado pelo trabalho que desenvolvi no atletismo português e acredito firmemente que, com a nossa competência comprovada e ambição renovada, podemos levar o atletismo português a novos patamares.

As Associações, tanto as efetivas quanto as extraordinárias, têm um conhecimento profundo da trajetória da modalidade, desde os desafios na última década, (nomeadamente as crises financeiras ou a pandemia Covid-19), até as conquistas e inovações da atualidade, sendo **inquestionável a melhoria generalizada e o crescimento da modalidade**.

É incomparável o trabalho desenvolvido nos últimos anos e a visão de futuro que apresentamos. Hoje, **todas as Associações** efetivas e extraordinárias, realizam **muito mais atividades** e têm um **papel mais relevante e interventivo** no desenvolvimento do atletismo.

***Juntos com as nossas Associações, vamos continuar a trabalhar em prol da modalidade e construir um futuro ainda mais brilhante para o atletismo em Portugal.***

## 2 - ATLETAS

### O centro do nosso Universo

O atletismo é a modalidade rainha do desporto português e das 32 medalhas de conquistadas em Jogos Olímpicos, 13 foram conquistadas na nossa modalidade.

**O atleta está no centro da nossa atividade, sendo o protagonista das nossas ações e decisões, e para o qual iremos dirigir as nossas ações.**

Continuamos a querer ter mais e melhores praticantes em todos os níveis competitivos e de todas as idades: de Sub-10 aos Veteranos.

Até 2028 pretendemos:

1. **Nas Seleções Nacionais, aumentar** o número de atletas em todas as vertentes: Pista, Estrada, Corta-mato, Montanha e Trail Running;
2. Assegurar os meios necessários para convocar para as competições internacionais, todos os atletas qualificados e que mostrem estar em condições de representar a Seleção Nacional;
3. 20.000 atletas até ao escalão Sub-20;
4. 100.000 filiados;
5. Retomar o pagamento de **bolsas mensais** aos atletas integrados no PAR;
6. Realizar a nível nacional um momento de controlo e avaliação do treino para atletas Sub-18, Sub-20 e Seniores;
7. Além dos estágios de Setor, realizar quatro Estágios Nacionais Sub-18 e Sub-20 por ano;
8. Promover a **carreira dual**: treino vs estudos/trabalho e pós-carreira, através do acompanhamento de todos os atletas no PAR, integração em escolas UAARE, ações de Formação específicas, sessões de esclarecimento sobre questões académicas e questões laborais, etc.

9. Realizar **mais Formação** para Atletas e Treinadores acerca de temáticas como luta contra o doping, nutrição desportiva, recuperação dos treinos, comunicação e a imagem do atleta, etc.;
10. Promover mais o Circuito de Meetings e realizar um meeting de **categoria C**;
11. Assegurar o acompanhamento e aconselhamento psicológico de atleta/treinador e envolver a família no percurso de rendimento do atleta;
12. Com a ANAV, **organizar conjuntamente** os Campeonatos Nacionais, criar mais sinergias e formação específica para atletas veteranos;
13. *Deteção, retenção e aumento de Atletas para o Atletismo Adaptado.*

## 3 - TREINADORES A base do nosso sucesso

O Treinador tem um papel **vital** na prestação desportiva do Atleta. A sua influência transcende a formação desportiva e contribui para o desenvolvimento individual dos praticantes que acompanha, ao nível desportivo e pessoal.

Apesar de verificar alguma melhoria nos últimos anos, ainda há muitos treinadores a trabalhar de forma benévola e que o retorno que a modalidade lhes proporciona é apenas a satisfação de contribuir para a formação social e desportiva dos atletas que estão à sua responsabilidade, não lhes sendo dada a devida relevância/importância para o papel que desempenham.

**Sem treinadores, não há medalhas e quanto mais treinadores de excelência houver, mais medalhas vão ser conquistadas por atletas portugueses!**

Pretendemos:

14. **Profissionalização** dos Treinadores;
15. **Filiação** de todos os treinadores;
16. Verificação de Registo Criminal;
17. *Obrigatoriedade de frequência do Curso promovido pelo IPDJ:*  
*«Salvaguardar e proteger as crianças e jovens no desporto»;*
18. Em coordenação com a ATAP, **definir prioridades formativas** e respetiva calendarização (anual e por Ciclo Olímpico);
19. Realizar mais cursos de Grau I e II em função das necessidades locais;
20. **Retomar** a realização de Curso de Treinadores de Especialidade de **Grau III**;
21. Organizar o **primeiro curso** de Treinadores de Atletismo de **Grau IV**;
22. **Formação específica** para treinadores de Corrida e Trail Running;
23. **Reconhecer o mérito** dos treinadores das várias disciplinas (em parceria com a ATAP) e proceder à entrega dos respetivos prémios na Gala do Atletismo Português;

24. **Rever o montante das bolsas** atribuídas aos treinadores de atletas integrados no PAR;
25. *Formação, acompanhamento e aconselhamento na área da psicologia desportiva, especificamente orientada para o treinador;*
26. **Trabalhar em parceria** com os Treinadores especialmente nos assuntos estruturantes para a modalidade.



## 4 - ASSOCIAÇÕES DE ATLETISMO

### O suporte da modalidade

As Associações de Atletismo atuam como **extensões locais da Federação**, e atualmente representam mais de 23.000 atletas provenientes de 700 clubes.

Entre outras responsabilidades, as associações territoriais têm competências delegadas para a **organização de competições**, para a **certificação de provas** de Estrada e Trail e para o **desenvolvimento do Atletismo**.

Pretendemos:

27. Assegurar **apoio administrativo e jurídico** às Associações de Atletismo;
28. Manter **custo reduzido** de filiação para atletas até Sub-20;
29. Estabilizar o custo de filiação para Seniores e Veteranos;
30. Pugnar junto das autarquias e responsáveis pelas instalações desportivas, pela **recuperação e apetrechamento** das pistas de Atletismo existentes e sua disponibilização aos praticantes da modalidade;
31. *Estimular a participação dos Grupos-Equipas do Desporto Escolar nas competições das Associações de Atletismo;*
32. *Promover a captação de praticantes nas provas do Desporto Escolar;*
33. Contribuir para que as Associações de Atletismo tenham um **“kit tecnológico”** para a realização e valorização das competições locais, nomeadamente relógio de meta, câmara de dorsais, anemómetro, etc.;
34. **Reformular os critérios** de atribuição de duodécimos, valorizando a atividade desenvolvida;
35. Realizar **Competições Nacionais em todos os Distritos** e Regiões;
36. Com a presença dos Treinadores Nacionais, realizar no mínimo três concentrações/estágios por ano em cada Centro de Formação e Desenvolvimento Regional;
37. **Atualizar a componente fixa** dos duodécimos para 20.000 euros;

38. Atribuir o **máximo de 100.000 euros** por Associação de Atletismo, sendo a parte remanescente disponível para candidatura a projetos;
39. Financiar **Projetos Especiais** que visem a captação de atletas e o desenvolvimento dos jovens mais talentosos;
40. Até 2028 aumento dos duodécimos para **1 Milhão de euros**:
  1. 2025 = 925.000 euros
  2. 2026 = 950.000 euros
  3. 2027 = 975.000 euros
  4. 2028 = 1.000.000 euros

## 5 - CLUBES

### O suporte da modalidade

**Os clubes desempenham um papel fundamental no Atletismo.** O trabalho de deteção e desenvolvimento de atletas é realizado essencialmente pelos Clubes e os quais importa valorizar.

Além da atividade competitiva, muitos Clubes têm um papel essencial na sociedade devido ao trabalho realizado para a manutenção de uma vida saudável, integrando praticantes de todas as idades, especialidades e níveis de habilidade, através do atletismo para Veteranos e do Atletismo Adaptado.

Além de todas as medidas de valorização de atletas, treinadores e dirigentes, a FPA irá estimular e promover a excelência na gestão dos clubes, garantir a qualidade da formação dos atletas e impulsionar o crescimento da modalidade em todo o país. A Certificação de Clubes de Atletismo (CCA) é um projeto novo e funcionará como catalisador de mudança na base da modalidade.

Pretendemos:

41. **Valorizar mais os Campeonatos Nacionais** com classificação coletiva, especialmente os Campeonatos Nacionais de Clubes, Campeonato Nacional de Corta-mato, Estrada e Trail, a Taça de Portugal de Clubes e promover a criação da Liga de Clubes de Atletismo;
42. *Manter as transmissões em Streaming e aumentar o número de Campeonatos transmitidos em canais televisivos.*
43. *Promover e aumentar o número de atividades de captação e retenção de jovens atletas e do Kids Athletics;*
  44. Contribuir e disponibilizar serviços e ferramentas para que os clubes evoluam, nomeadamente através da **Certificação de Clubes de Atletismo**, com as seguintes áreas de intervenção:
    - I. Organização do Clube;

- II. Formação de Técnicos e Dirigentes;
- III. Formação de Atletas;
- IV. Competição e Rendimento;
- V. Boas Práticas (Safeguarding, Compliance, Governance, etc.);

45. Criar o **Conselho consultivo de Clubes** (reunião anual).

## 6 - ÁRBITROS E JUÍZES

### Fundamentais para a modalidade

Os Juízes de Atletismo desempenham um **papel fundamental**, garantindo a aplicação das normas e dos regulamentos da modalidade e o reconhecimento dos resultados alcançados pelos atletas.

Ao longo dos anos, a FPA tem procurado melhorar as condições de juízes, sendo certo que ainda há um longo caminho a percorrer.

Em conjunto com as Associações de Atletismo e Conselhos de Arbitragem, iremos:

46. Continuar a disponibilizar **equipamento desportivo** da marca Puma a juízes e árbitros;
47. Apoiar a **organização de mais cursos** para juízes estagiários, procurando desta forma a captação de novos juízes para a modalidade;
48. Promover a formação e capacitação do ajuizamento, nomeadamente através da organização de cursos de acesso à categoria de **juiz nacional e juiz árbitro**;
49. *Promover cursos de acesso aos **painéis de especialidade** existentes, nomeadamente Juízes de Partida, Cronometragem Eletrónica e Juízes de Marcha;*
50. Promover a organização de **ações de reciclagem** de conhecimentos, nomeadamente através de webinars e seminários;
51. Promover a realização da Reunião Geral de Conselhos de Arbitragem, *workshops e seminários regulares com os Conselhos de Arbitragem das Associações de Atletismo, de modo a gerar uma dinâmica positiva e de desenvolvimento sustentável de ajuizamento a nível dos coordenadores regionais/distritais, promovendo e alinhando com as boas práticas a nível nacional, tendo em vista capacitar todas as Associações a organizar provas nacionais e internacionais;*

52. **Valorizar a atividade** de ajuizamento, através da distinção honorífica dos juízes, entrega de prémios na Gala do Atletismo Português e de notícias, Redes Sociais, etc.;
53. Criar condições para que a **compensação** atribuída aos juízes participantes nas provas do Calendário Nacional e Regional seja **atualizada**, bem como a **harmonização dos valores** pagos aos juízes (reforço dos duodécimos);
54. Assegurar que os juízes das Associações de Atletismo também são isentos de IRS até aos montantes definidos na legislação em vigor;
55. Promover encontros de partilha de ideias e experiências entre os juízes;
56. *Apoio às iniciativas complementares da ANJA, nas áreas de formação e valorização dos juízes e árbitros;*
57. *Revisão do Regulamento do Conselho de Arbitragem, de forma a otimizar o sistema de recrutamento, educação, certificação e graduação e a retenção de talento de juízes e árbitros, aproveitando as novas tecnologias e a metodologias organizacionais eficientes.*

## 7 - QUADRO COMPETITIVO

### Palco da excelência do Atletismo Português

Até ao ano de 2016, a organização dos Campeonatos Nacionais era centralizada na estrutura federativa, a promoção dos eventos era deficitária e a comunicação com os atletas, treinadores e público era limitada e pouco eficaz.

A partir de 2017, verificou-se uma **melhoria generalizada** nos Campeonatos Nacionais, especialmente devido a:

- Melhoria no planeamento e organização dos eventos;
- Mais e melhor envolvimento com as Associações de Atletismo;
- Introdução de locutores especializados e animação durante as provas;
- Melhorias na decoração do espaço competitivo;
- Utilização de ecrãs de leds;
- Melhoria da Comunicação e Promoção dos eventos;
- Plataforma FPA Competições;
- Transmissão televisiva ou em Streaming;
- Apoio financeiro das Autarquias.

Para o futuro propomos:

58. **Continuar a melhorar** a organização dos Campeonatos Nacionais através de um Quadro Competitivo estimulante e diversificado para Atletas, Clubes e Associações;
59. **Valorização de todos os Campeonatos** Nacionais e de todos os escalões, incluindo veteranos: Pista, Estrada, Corta-mato, Montanha e Trail Running;
60. **Colaborar** com as Associações de Atletismo para melhorarem os seus eventos regionais;
61. Aumentar o apoio financeiro das autarquias;
62. Realizar Campeonatos Nacionais em **todos os distritos** ou regiões de Portugal;

63. **Melhorar a Comunicação** e promoção dos eventos e criar campanhas para aumentar o número de adeptos e atrair público às competições;
64. Realizar mais eventos no **interior da cidade** (Ex.: Lançamento do Peso ou Salto com Vara);
65. Estabelecer parcerias com **Main Sponsor** para as competições nacionais.
66. **Live Streaming e transmissão televisiva** de provas nos canais tradicionais da televisão, são fundamentais para continuar a aumentar a exposição mediática da modalidade;



## 8 - PORTUGAL A CORRER 100.000 atletas

Em Portugal, há aproximadamente 1,5 Milhão de praticantes de corrida e cerca de 500.000 treinam regularmente.

A nossa meta é alcançar **100.000 novos praticantes** até 2028.

Queremos que a família do Atletismo cresça de forma estruturada e segura e a todos os filiados será disponibilizado:

67. Acesso a **rede nacional de centros de Apoio Técnico** para a corrida;
68. Rankings Regionais e Nacionais (Milha, 10km, meia-maratona, Maratona, São Silvestres, etc.);
69. Implementação e desenvolvimento de Circuitos de Estrada, Montanha, Corta-mato e Trail;
70. Formação de treinadores de Corrida em Estrada e Trail Running;
71. **Certificação de todas as provas** de Corrida em Estrada e Trail Running, assegurando a qualidade e especialmente a segurança dos participantes;
72. Equiparação da oferta competitiva em Estrada conforme WA e EA: Milha, 5 km, 10 km, Meia-maratona, Maratona e Ultramaratonismo (50 km e 100 km);
73. *Promoção de Campeonatos e Circuitos Regionais de Estrada e Trail Running em todas as Associações de Atletismo;*
74. Pugnar pela participação dos atletas de Trail Running nos Circuitos de Estrada;
75. *Implementação e de mais Centros de Marcha e Corrida;*
76. Implementação e **Certificação de Centros** de Trail Running;
77. **Aumentar o número de Medidores** de Prova de Estrada;
78. Reduzir os custos com as medições e acompanhamento das provas de Estrada;

79. *Pugnar pela obrigatoriedade de participação em provas desportivas a praticantes filiados, com seguro desportivo e exame desportivo válido;*
80. Disponibilização aos Organizadores de Provas do seguro por praticante a preços vantajosos;
81. Garantir o **cumprimento da legislação** em vigor e estabelecer um **protocolo com ASAE** para fiscalizar eventos não certificados;
82. Trabalhar em conjunto com a APOPA para assegurar melhores organizações, nomeadamente apoiando para a realização de **Formação de Diretores de Competição** para Provas em Estrada, aumentar o número de medidores, informação aos Organizadores, etc.;
83. *Harmonização de preços para a certificação de eventos.*

## 9 - SUSTENTABILIDADE

### Mais propostas para o nosso futuro

Outras medidas essenciais para assegurar o crescimento da modalidade:

84. Reconhecer que a modalidade tem “**produtos**” de  **muito valor mediático e comercial**, nomeadamente Quadro Competitivo, Seleção Nacional, Portugal a Correr, Kids Athletics, etc. e desenvolver campanhas de marketing com o objetivo de angariar patrocínios;
85. Criação de um **departamento dedicado** à área da comunicação e marketing, com aposta centrada nas Redes Sociais e realizar mais atividades para os melhores atletas de todos os escalões e de cada disciplina: Pista, Corta-mato, *Estrada*, Montanha e Trail;
86. Divulgar a **história do atletismo** português através da criação de exposições temporárias e volantes;
87. Pugnar pela existência de **Pista Coberta** nas áreas mais populacionais de Portugal;
88. Dar continuidade ao **desenvolvimento das plataformas eletrónicas**;
89. **Melhorar os serviços** prestados à Comunidade (atletas de formação, Seniores e Veteranos, Treinadores e Dirigentes);
90. Implementação do **Código de Conduta, Ética, Safeguarding, Governance e Compliance**;
91. **Manter o trabalho cooperativo** com as principais instituições desportivas nacionais, nomeadamente Instituto Português do Desporto, Confederação do Desporto de Portugal Comité Paralímpico e Comité Olímpico de Portugal;
92. **Estreitar cooperação com organismos internacionais**, especialmente European Athletics e World Athletics;
93. **Rever** periodicamente o Regulamento Geral de Competições, com o objetivo da sua melhoria constante e adaptação às necessidades de atletas, treinadores e clubes.

94. Criação de um **Museu do Atletismo**.
95. Realizar regularmente a **Gala do Atletismo** de Portugal;
96. Introduzir um compromisso com a **sustentabilidade ambiental**, assente em várias dimensões como sejam a eficiência energética, a redução das emissões de carbono, a gestão de resíduos e a eficiência no consumo de água.

## 10 - FINANCIAMENTO

### Como financiar a atividade

Para alcançarmos um patamar ainda mais alto do que nos últimos anos, é essencial maximizar a rentabilidade dos nossos recursos humanos, materiais, financeiros e dos produtos da modalidade.

Sem comprometer o essencial: **umentar o número de atletas filiados de todos os escalões e alcançar resultados de excelência** em Campeonatos da Europa, Mundo e Jogos Olímpicos e Paralímpicos, devemos estabelecer parcerias e aumentar receitas dos financiadores públicos e privados.

Neste sentido, continuaremos a reivindicar o aumento do financiamento do Instituto do Desporto e Juventude, Comité Olímpico de Portugal e Comité Paralímpico de Portugal.

Paralelamente, procuraremos um aumento expressivo dos apoios privados, com especial atenção em:

**Patrocínios:** Parcerias com empresas que se identifiquem com os nossos valores e que queiram associar a sua imagem à da nossa instituição.

**Filiação** de 20% dos praticantes de Corrida e Trail Running: 100.000 atletas.

**Merchandising:** Desenvolver e comercializar produtos com a nossa marca, como camisolas, acessórios e outros artigos desportivos.

**Quadro Competitivo:** Organizar eventos desportivos que gerem receitas e promovam a nossa modalidade.

Ao diversificarmos as nossas fontes de receita, poderemos garantir a sustentabilidade da nossa organização, investir no nosso sucesso e aumentar os apoios disponibilizados a Atletas, Treinadores e Associações efetivas e extraordinárias.

Acreditamos que, com um esforço conjunto e uma gestão estratégica dos nossos recursos, poderemos alcançar grandes feitos e elevar o atletismo português a um patamar ainda mais elevado.

Agosto 2024

**ADENDA:**

O Programa Eleitoral foi reformulado para incorporar as propostas recebidas, incluindo diversas medidas novas e aprimoradas.

2 – ATLETAS | O centro do nosso Universo

Acrescentada a Medida 13

---

3 – TREINADORES | A base do nosso sucesso

Reformulada a Medida 17

---

4 - ASSOCIAÇÕES DE ATLETISMO | O suporte da modalidade

Acrescentada a Medida 31 e 32

---

5 – CLUBES | O suporte da modalidade

Acrescentada a Medida 42 e 45

---

6 - ÁRBITROS E JUÍZES | Fundamentais para a modalidade

Atualizada a Medida 49

Acrescentadas as Medidas 56 e 57

---

8 - PORTUGAL A CORRER | 100.000 atletas

Acrescentada a Medida 75 e 83

---



PAULO  
**BERNARDO 2024**

CANDIDATURA À PRESIDÊNCIA DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO