2021

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

PROGRAMA DE DINAMIZAÇÃO DE PARATRIATLO EM PORTUGAL

Federação de Triatlo de Portugal

Índice

Índice 2
1. Introdução 3
2. Missão e Objetivos 4
3. O Paratriatlo - classificação 5
4. O Paratriatlo em Portugal 10
5. Programa de Apoio aos Clubes de Paratriatlo 12
6. Candidaturas 14
7. Anexos 14

1. Introdução

O Triatlo enquanto desporto eclético e moderno tem vindo a afirmar-se como um grande veículo de promoção de um estilo de vida saudável. Tendo presente o potencial que encerra, julgamos ser pertinente alargar e incentivar a sua prática, maximizando o acesso e a participação em atividades físicas apropriadas. Enfatizando, simultaneamente, a inclusão de todos os grupos da sociedade, independentemente do género, idade, habilidade, etnia ou deficiência.

A Federação de Triatlo de Portugal (FTP) engloba modalidades como o Triatlo, Duatlo e Aquatlo, permitindo assim a adaptabilidade por parte de atletas que tenham interesse em tornar-se mais ativos, confiantes e saudáveis, independentemente da condição médica associada.

Em resposta à presente necessidade desenvolvemos este Programa de Dinamização de Paratriatlo em Portugal, que vem dar resposta a uma necessidade da FTP em garantir enquadramento para todos aqueles que pretendem praticar a modalidade, eliminando barreiras e fomentando verdadeiramente o Triatlo para Todos.

Desde 2018 a FTP desenvolveu várias ações em diversas áreas com o objetivo de tomar o pulso ao potencial do Paratriatlo, sendo exemplo disso a abertura do quadro competitivo ao Paratriatlo, a dinamização de ações específicas para atletas com necessidades especiais, a organização de prova internacional e garantia de participação de seleção no Campeonato da Europa ou a organização de curso internacional de classificadores.

Estas ações permitiram, por um lado, perceber qual a dimensão da comunidade potencialmente interessada na prática de Paratriatlo e, por outro, criar as bases mínimas para implementação de um projeto nesta área, como seja a garantia de classificadores ou a adaptação do quadro competitivo a estas necessidades.

No final desse ano experimental, em 2018, a recetividade e aceitação foram notáveis, com uma procura significativa da modalidade por parte de associações que operam na área e atletas, bem como a disponibilidade e interesse demonstrado por alguns clubes licenciados em acolher estes atletas e esta especificidade.

Importa agora, para os anos seguintes, criar as bases que sustentem um desenvolvimento progressivo e integrado, que garantam um crescimento do número de Paratriatletas mas também a criação de condições para que estes treinem, compitam, evoluam e, simultaneamente, se sintam totalmente integrados.

2. Missão e Objetivos

A Missão da Federação de Triatlo de Portugal consiste em "promover, regulamentar, dirigir e expandir a prática desportiva do triatlo e das modalidades afins – o duatlo e o aquatlo – a todo o território nacional, ao mesmo tempo garantindo uma representação condigna dos atletas portugueses em provas internacionais."

Atualmente é membro da European Triathlon Union (ETU) e da International Triathlon Union (ITU), federações europeia e mundial de triatlo. Também é membro do Comité Olímpico de Portugal (COP), com assento na Assembleia Plenária e membro fundador da Confederação do Desporto de Portugal (CDP).

O Paratriatlo como modalidade olímpica associa-nos também ao Comité Paralímpico de Portugal, assentando os principais valores na "Igualdade, Inclusão e Excelência Desportiva". O grande marco na história do Paratriatlo aconteceu nos Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro, em 2016, onde obteve a sua estreia como modalidade paralímpica.

Os principais objetivos da International Triathlon Union (ITU), nos quais nos revemos e pretendemos adaptar à realidade portuguesa, são:

- Divulgar o Paratriatlo, incentivar a sua prática e dar a conhecer a modalidade para que consequentemente a participação também aumente;
- Formar e preparar Recursos Humanos para que se encontrem preparados para receber de braços abertos qualquer interessada/o a praticar a modalidade;
- Desenvolver o Alto Rendimento para o desporto adaptado;
- Abrir caminho ao projeto de Paratriatlo tendo como função, no futuro, supervisionar o desenvolvimento da modalidade para que seja garantido o sucesso da mesma;
- Fomentar a presença de princípios éticos e fair play, construindo um sistema de classificação justo;
- Trabalhar em conjunto com entidades que promovam valores, partilhem os mesmos objetivos nomeadamente o aumento de prática desportiva e que estejam interessadas em contribuir para bom desenvolvimento do Paratriatlo.

3. O Paratriatlo - classificação

A Federação Internacional de Triatlo tem feito um trabalho notável no desenvolvimento desta área de atividade, nomeadamente no agrupamento de classes, desenvolvimento regulamentar e trabalho de promoção.

No que diz respeito às classes, a Federação Internacional dispõe da identificação de 10 deficiências, para que a partir dessa mesma identificação, a integração desportiva seja facilitada. Abrangem o nível físico, visual e/ou intelectual.

Deficiências	Explicação
Prejudicados na força muscular	Músculos ou grupos musculares que apresentem força reduzida, pode ocorrer em um membro ou na metade inferior do corpo. Por exemplo: Lesões na medula espinal, espinha bífida ou poliomielite.
Prejudicados na força passiva do movimento	A redução permanente na amplitude do movimento em uma ou mais articulações. Articulações relacionadas com a amplitude média de movimento, impliquem instabilidade e condições agudas, como artrite, não são consideradas deficiências elegíveis.
Deficiência de membros	Ausência total ou parcial de ossos ou articulações desde o nascimento ou como consequência de trauma. Por exemplo: acidente de carro, amputação ou doença(cancro dos ossos, entre outras).
Diferença entre a altura de membros inferiores	Encurtamento dos ossos numa das pernas no momento de nascimento ou por trauma.
Estatura baixa	Altura reduzida devido a dimensões anormais dos ossos de membros superiores e inferiores ou tronco, por exemplo devido a acondrosplasia ou disfunção da hormona do crescimento.

Deficiências	Explicação
Hipertonia	Aumento anormal da tensão muscular e redução da capacidade de músculo para alongar, que ser resultante de lesão, doença ou condição de saúde, como paralisia cerebral.
Ataxia	Falta de coordenação de movimentos musculares por quadros de condições neurológicas, como paralisia cerebral, lesão cerebral ou esclerose múltipla.
Athetosis	Geralmente caraterizado por movimentos desequilibrados, descontrolados e dificuldade em manter uma postura simétrica, devido a paralisia, lesão cerebral, esclerose múltipla ou outras condições.
Invisuais	Afetação da visão pela estrutura ocular, nervo óptico/vias ou pela parte cerebral que controla a visão(córtex visual)
Deficiência cerebral/mental	Limitação no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo em funções conceptuais, sociais e práticas, originária antes dos 18 anos.
Deficiência auditiva	Deficiência auditiva com uma perda de pelo menos 55 db no melhor ouvido

O método de Classificações praticado pela International Triathlon Union (ITU), aplica-se integralmente em Portugal. O objetivo principal consiste em construir uma estrutura igualitária para que qualquer desvantagem tenha o menor impacto possível ao longo da performance desportiva.

A classificação permite-nos construir uma estrutura competitiva para que os atletas alcancem o sucesso reconhecendo as suas *skills,* endurance, habilidade técnica, foco mental e preparação física.

Dentro das classificações existem nove classes desportivas acabando por competir num total de seis provas diferenciadas:

- **PTWC1- Usuários de cadeiras de rodas**

Abrange os atletas deficientes mais prejudicados. Os atletas no segmento de ciclismo devem usar uma bicicleta de mão (*handcycle*), onde o corpo fica deitado, e no segmento de corrida devem utilizar uma cadeira de rodas de corrida. Inclui também atletas com limitação de mobilidade comparável e em casos de limitação de: potência muscular, deficiência de membros, hipertonia, atauxia ou atetose.

- **PTWC2- Usuários de cadeiras de rodas**

Abrange os atletas deficientes menos prejudicados. Os atletas no segmento de ciclismo devem usar uma bicicleta de mão (*handcycle*), onde o corpo fica deitado, e no segmento de corrida devem utilizar uma cadeira de rodas de corrida. Inclui também atletas com limitação de mobilidade comparável e em casos de limitação de: potência muscular, deficiência de membros, hipertonia, atauxia ou atetose.

- **PTS2- Deficiências graves**

Inclui atletas com comprometimentos como: deficiência nos membros, hipertonia, ataxia e/ou atetose, carência de força muscular e amplitude de movimentos diminuída, entre outros. As condições de saúde mais usuais podem ser: plexo braquial completo, amputado acima do cotovelo, dupla amputação abaixo do joelho e paralisia cerebral severa.

Nos segmentos de ciclismo e corrida, os atletas amputados podem utilizar próteses aprovadas ou outros dispositivos de apoio.

- **PTS3- Deficiências significativas**

Inclui atletas com comprometimentos como: deficiência nos membros, hipertonia, ataxia e/ou atetose, carência de força muscular e amplitude de movimentos diminuída, entre outros.

As condições de saúde mais comuns podem ser: plexo braquial completo, amputado acima do cotovelo, dupla amputação abaixo do joelho e paralisia cerebral leve.

Nos segmentos de ciclismo e corrida, os atletas amputados podem utilizar próteses aprovadas ou outros dispositivos de apoio.

- **PTS4- Deficiências moderadas**

Inclui atletas com comprometimentos como: deficiência nos membros, hipertonia, ataxia e/ou atetose, carência de força muscular e amplitude de movimentos diminuída, entre outros.

As condições de saúde mais comuns podem ser: amputado abaixo do joelho, amputado abaixo do cotovelo e paralisia cerebral leve.

Nos segmentos de ciclismo e corrida, os atletas amputados podem utilizar próteses aprovadas ou outros dispositivos de apoio.

- **PTS5- Deficiências leves**

Inclui atletas com comprometimentos como: deficiência nos membros, hipertonia, ataxia e/ou atetose, carência de força muscular e amplitude de movimentos diminuída, entre outros.

As condições de saúde mais comuns podem ser: amputado abaixo do joelho, amputado abaixo do cotovelo e paralisia cerebral leve.

Nos segmentos de ciclismo e corrida, os atletas amputados podem utilizar próteses aprovadas ou outros dispositivos de apoio.

- **PTVI1- Deficiência Visual Total**

Atletas completamente invisuais, sem perceção da luz em qualquer um dos olhos. É obrigatório de acompanhamento de um guia durante a corrida, depois montado em conjunto durante o segmento de ciclismo.

O guia deve ter a mesma nacionalidade e é obrigatório pertencer ao mesmo gênero durante o segmento de corrida.

- **PTVI2- Deficiência Visual Parcial**

Atletas parcialmente invisuais. É obrigatório de acompanhamento de um guia durante a corrida, depois montado em conjunto durante o segmento de ciclismo.

O guia deve ter a mesma nacionalidade e é obrigatório pertencer ao mesmo gênero durante o segmento de corrida.

- **PTVI3- Deficiência Visual Parcial Menos Grave**

Atletas parcialmente invisuais menos grave. É obrigatório de acompanhamento de um guia durante a corrida, depois montado em conjunto durante o segmento de ciclismo.

O guia deve ter a mesma nacionalidade e é obrigatório pertencer ao mesmo gênero durante o segmento de corrida.

- **PTII- Deficiência intelectual**

Atletas com deficiência intelectual caracterizado por um QI de 75 ou inferior e limitações do comportamento adaptativo.

- **PTHI- Deficiência auditiva**

Atletas com deficiência auditiva com uma perda de pelo menos 55 db no melhor ouvido.

4. O Paratriatlo em Portugal

A expressão da modalidade em Portugal tem vindo a crescer, havendo uma maior demonstração de interesse por parte de entidades externas e atletas individuais.

Em 2018, ano em que realizámos ações diversas de preparação para o lançamento deste programa, como a organização de prova internacional, organização de campeonatos nacionais de Paratriatlo e algumas ações de experimentação, o número de Paratriatletas licenciados chegou perto dos 10 elementos, em contraste com os 2 atletas licenciados em 2017. Além disso tivemos presentes cerca de 50 diferentes atletas a experimentar a modalidade, e várias outras entidades interessadas em iniciar os seus atletas.

Esta experiência fortaleceu a convicção que esta é uma área que necessita de uma ação concertada e projetada, com intervenção em diversas áreas, pelo que serão dinamizadas as seguintes componentes do projeto de Paratriatlo:

- **Área administrativa /licenciamento**

- Disponibilização, no site da FTP, de listagem de clubes e treinadores que integram paratriatletas.

- **Quadro competitivo**

- Abertura do quadro competitivo nacional à realidade do Paratriatlo;

- **Alto rendimento**

- Organização de Taça do Mundo de Paratriatlo em Alhandra;

- Definição de critérios de seleção para participação de uma Seleção nacional na Taça do Mundo de Paratriatlo em Alhandra, campeonato da Europa e Campeonato do Mundo.

- **Formação**

- Desenvolver módulos de formação específica para árbitros, a incluir nos cursos de arbitragem;

- Realizar formações de Paratriatlo para árbitros já formados;

- Desenvolver ações de formação contínua para treinadores exclusivamente sobre treino de Paratriatleta;

- Suportar a evolução dos classificadores e promover a sua certificação internacional;

- Desenvolver módulos de formação de Paratriatlo para dirigentes desportivos.

- **Ações de sensibilização/promoção**

- Desenvolver ações específicas de iniciação à modalidade, em coordenação com parceiros estratégicos (Fenacerci, Santa Casa da Misericórdia, entre outros);

- Organização de reunião online explicativa das ações específicas a desenvolver com os clubes desportivos que enquadram atletas deficientes em modalidades complementares;

- Organização de Webinar com alguns Paratriatletas internacionais e nacionais no sentido de trocar experiências e incentivar a prática da modalidade aquando a Taça do Mundo de Paratriatlo;

- Folheto explicativo e promotor da modalidade e variantes de classificação;

- Incluir o Paratriatlo como variante de implementação do Programa Tri Try, em articulação com os municípios;

- Promover ações de formação para treinadores sobre Paratriatlo;

- Estimular e apoiar a especialização internacional dos Classificadores nacionais.

- **Desporto Escolar**

- Procurar um município com quem desenvolver um projeto pioneiro de triatlo adaptado na escola, a implementar nos próximos anos escolares.

5. Programa de Apoio aos Clubes de Paratriatlo

O núcleo de qualquer projeto desportivo e associativo são os clubes e a atividade aí desenvolvida, pois são estas instituições que estão mais próximas da realidade local e mais habilitadas estão para responder a essas necessidades.

Assim, além das ações acima apresentadas, é fundamental desenvolver um Programa de Apoio aos clubes que apostem nesta vertente.

A Criação do Programa de Apoio aos Clubes de Paratriatlo assenta nesta premissa e visa a implementação de um conjunto de medidas de apoio às coletividades que pretendam desenvolver a sua atividade na área do Paratriatlo, em consonância com os objetivos da Federação.

O Programa pretende dotar os clubes de apetrechamento, formação de agentes desportivos e dotação financeira que lhes permita desenvolver a sua atividade nesta área, quer seja por via do rendimento ou da maximização da prática desportiva.

- **Critérios de inclusão no PACP**

Clubes:
- Licenciado na FTP na época atual e nas duas anteriores;
- Ter pelo menos um mínimo de 3 paratriatletas licenciados na presente época;
- Ter 1 treinador de nível 2;
- Acolher semestralmente 1 técnico da FTP para reuniões e acompanhamento das sessões de treino (em datas a acordar entre as partes);

Treinadores:
- Licenciado na FTP;
- Possuir curso de treinador nível 2;
- Participação num mínimo de duas das ações de formação contínua organizadas pela FTP (na realidade insular o treinador tem de estar presente numa ação realizada no seu arquipélago e numa ação realizada no continente);
- Envio de relatório anual da atividade desenvolvida neste âmbito (volumes de treino, registo de lesões, competições, ocorrências, aproveitamento escolar, etc) de acordo com formulário apresentado pela FTP;

Atletas:
- Licenciado na FTP;
- Participação no Campeonato Nacional de Paratriatlo (triatlo) e nas ações de Paratriatlo desenvolvidas em parceria com o clube.

PACP – BENEFÍCIOS

Os clubes que satisfizerem estas condições poderão beneficiar dos seguintes benefícios:

Clubes:
- Subsídio mensal de 25€ por atleta incluído no Programa, liquidado semestralmente;
- Oferta da utilização anual do software ti-ex® para os seus treinadores e atletas;

Treinadores:
- Redução em 50% dos custos de participação em todas as ações de formação FTP.

Atletas:
- Gratuitidade no acesso às competições nacionais.
- Gratuitidade no licenciamento.

6. Candidaturas

As candidaturas devem ser apresentadas entre 1 de janeiro e 31 de dezembro de 2021 e válidas até ao final de 2021, para o seguinte e-mail: paratriatlo@federacao-triatlo.pt.

As candidaturas deverão contemplar a seguinte documentação:

- Formulário de candidatura acessível em **https://bit.ly/3cDSyXP**
- Envio da programação semestral por paratriatleta, com a descrição dos objetivos e calendário competitivo, disponível através do modelo 1 em **https://bit.ly/3sDnVr6**

  bem como o comprovativo de aproveitamento escolar;
- Envio de relatório semestral da atividade desenvolvida com cada paratriatleta (N° de sessões semanais por segmento, volumes de treino por segmento (incluindo a distribuição por zonas de intensidade), descrição das principais tarefes específicas por segmento, registo de lesões), através do modelo 2 em https://bit.ly/2PP6iX2
- Cédula do treinador integrado na candidatura.
- Formulário de licenciamento do atleta em **https://bit.ly/3wnH9DF**

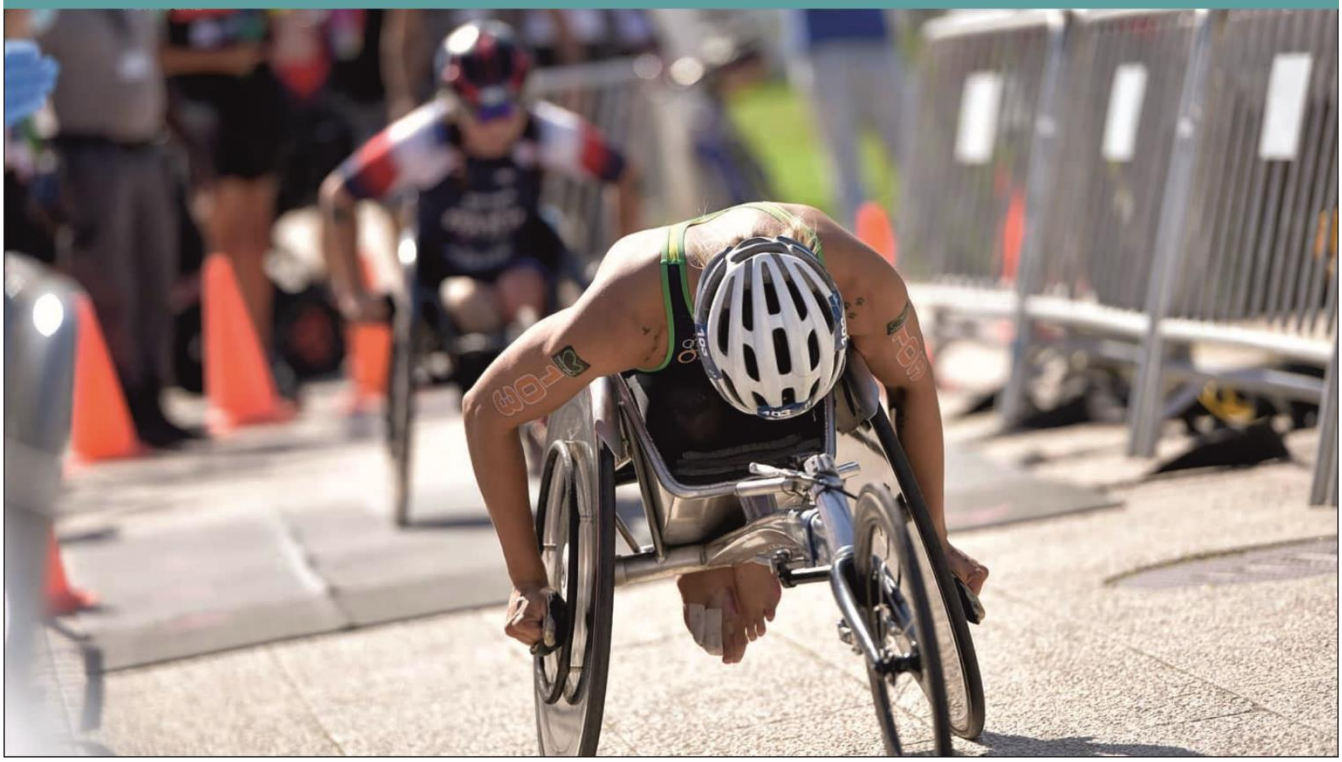
7. ANEXOS

- **Classificação Internacional em https://bit.ly/3fvu9pw**
- **Regras de Classificação em https://bit.ly/2PNPPC7**

20
21

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

FEDERAÇÃO DE TRIATLO PORTUGAL

PROGRAMA DE DINAMIZAÇÃO DE PARATRIATLO EM PORTUGAL

Federação de Triatlo de Portugal