

2019



# [PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO]

Montemor-o-Velho, 8 de Dezembro de 2018

## 1. ÍNDICE

---

1.	ÍNDICE .....	2
2.	DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA DESPORTIVA.....	5
2.1.	Organização e Gestão da Federação .....	5
A.	Recursos Humanos – Organização .....	5
B.	Recursos materiais e tecnológicos, fornecimentos e serviços externos .....	5
	Outros custos e serviços.....	6
C.	Plano de recuperação (insolvência) .....	7
2.2.	Desenvolvimento da Actividade Desportiva (DAD) .....	7
A.	Recursos Humanos DAD .....	7
B.	Organização de Quadros Competitivos Nacionais .....	8
C.	Apoios a Agrupamentos de Clubes e Clubes .....	8
D.	Apoio à deslocação de Clubes ao Estrangeiro .....	9
E.	Desenvolvimento do Desporto para Pessoas com Deficiência .....	9
F.	Desenvolvimento do Desporto Feminino .....	9
G.	Projecto Inovador do DPD Juvenil.....	10
H.	Desenvolvimento do Remo de Mar .....	11
I.	Outras despesas e aquisições de apoio ao projecto de Desenvolvimento da Actividade Desportiva	11
3.	ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS .....	12
A.	Objectivos gerais para a época 2018-2019 .....	12
B.	Enquadramento técnico especializado envolvido no Projecto .....	13
C.	Calendarização .....	14
4.	FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS .....	15
	Objectivos .....	15
	Concepção da Formação para 2019 .....	17
5.	PREPARAÇÃO OLÍMPICA NO ÂMBITO DO COP.....	18
	ANEXO 1 .....	19
	ANEXO 2 – EQUIPAS NACIONAIS, AÇÕES DE PREPARAÇÃO 2019.....	23
	ANEXO 3 – PARTICIPAÇÕES EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS 2019 .....	24
	ANEXO 4 – ORÇAMENTO POR PROGRAMA .....	25

---

## NOTA INTRODUTÓRIA

A Direção da Federação Portuguesa de Remo apresenta aos seus associados o plano de ação e orçamento para o ano de 2019.

Apesar dos conhecidos constrangimentos financeiros a que a Federação Portuguesa de Remo se vê sujeita, decorrentes do processo de insolvência ainda em vigor, têm sido implementados processos administrativos que visam atingir um melhor controlo orçamental e um equilíbrio das contas.

Decorrente da necessidade sentida em reformular os modelos competitivos e tendo-se consultado a opinião dos Associados da FPR, encontram-se em curso um conjunto de alterações regulamentares que visam tornar os eventos competitivos mais apelativos para os atletas e também mais mediáticos, com objectivo de captação de novos parceiros e, consequentemente, de proporcionar um incremento nas receitas geradas pelos próprios eventos desportivos.

Um aspecto a destacar no conjunto de alterações em curso é a uniformização do trabalho das Associações Regionais, designadamente no que se refere ao Remo Jovem.

Salientamos ainda, que no contexto deste mandato, a FPR tem realizado um enorme esforço de aproximação aos seus Associados, nomeadamente no apoio prestado aos eventos desportivos por eles dinamizados e na uniformização de procedimentos.

A FPR tem que demonstrar capacidade para todos os anos inovar e continuar a motivar todos os seus associados para novos projectos que levem o remo a mais pessoas e fidelizem ainda mais os seus praticantes e parceiros. Nesse sentido o reforço da comunicação e o aumento do número de recursos humanos é fundamental.

Para o ano 2019 a Direção da FPR assume como os seus principais objetivos os seguintes:

1. Renovação e reforço da parceria e do patrocínio com os Jogos Santa Casa;
2. Correspondência às exigências, cada vez mais elevadas, do contrato-patrocínio com os Jogos Santa Casa, vital para a manutenção do Remo Nacional, particularmente no que diz respeito à comunicação dos eventos desportivos e de outras actividades da FPR;
3. Manutenção da gestão e administração controlada da FPR;
4. Manutenção de uma oferta formativa que supra as necessidades de formação de treinadores e árbitros;
5. Investimento na promoção do Remo Feminino;
6. Consolidação dos Circuitos Nacionais de Remo - Indoor e de Mar - como ferramentas de promoção da modalidade e atração de novos praticantes:
  - a) Circuito Nacional de Remo Indoor com 3 etapas em 3 zonas geográficas distintas, nas vertentes de Promoção e de Competição;
  - b) Circuito Nacional de Remo de Mar com 5 etapas em 5 zonas geográficas distintas, em dois modelos distintos (competições em linha e em circuito) aberto também à participação de jovens e regatas de promoção;
7. Manutenção da aposta na qualidade dos eventos de remo a nível nacional;

8. Aumento do envolvimento e colaboração dos Clubes na organização e operacionalização dos eventos de remo a nível nacional;
9. Uniformização do trabalho realizado pelas Associações Regionais, ao nível do desenvolvimento do Remo Jovem;
10. Candidatura ao Mundial de Remo de Mar 2020;
11. Continuidade do trabalho desenvolvido ao nível do Remo Adaptado e manutenção das diversas parcerias realizadas em 2018;
12. Candidatura à organização do Curso de Classificadores Desportivos Internacionais;
13. Estabelecimento de contactos e apresentação de propostas com vista à angariação de novos parceiros e patrocinadores;
14. Centros Formação desportiva e Desporto Escolar – Promoção e apoio ao desenvolvimento;
15. Preparação da Equipa Nacional tendo em vista o apuramento para os Jogos Olímpicos 2020;
16. Consolidação e preparação da Equipa Nacional Sub 23, apostando em grupos que garantam uma perspectiva sustentável de resultados a médio / longo prazo, fornecendo-lhes melhores condições de conciliação da carreira desportiva e académica no Centro Regional de Treinos de Coimbra.

A renovação do contrato de patrocínio com os JSC já é uma realidade para 2019, dando continuidade à aposta que tem sido feita na modalidade desde 2016.

A relação com os JSC tem sido também um factor de pressão positiva nos métodos de trabalho e promoção para a nossa modalidade.

As exigências deste parceiro ajudam a crescer. É importante referir que os JSC apoiam diversas modalidades e que nos cabe a todos desenvolver acções que justifiquem o retorno do investimento feito na nossa modalidade de forma a reconquistar permanentemente esta parceira que é vital para o ainda longo processo de insolvência.

Se estamos melhor posicionados do que outras Federações, há também outras que comunicam melhor e que marcam o ritmo, também aqui teremos que saber responder ao desafio e termos a capacidade de inovar e surpreender.

No que se refere às Equipas Nacionais, a aposta tem sido num plano de médio e longo prazo nos escalões jovens: Juniores e sub-23. Pretende-se concentrar o treino e demais atividades no Centro Nacional de Treino em Coimbra, que, cada vez mais, reúne condições que permitem mais facilmente aos atletas conciliar a sua vida académica e a sua carreira desportiva. Os indicadores de resultados desportivos mais actuais demonstram que esta decisão foi acertada, uma vez que os atletas que aceitaram fixar-se na estrutura de Coimbra têm vindo a apresentar uma percentagem de evolução superior aos restantes.

O plano de actividades que agora apresentamos está obviamente condicionado ao montante de financiamento aprovado pelo IPDJ, pelo que o mesmo poderá ser alterado após conhecimento das verbas disponíveis que nunca serão do nosso conhecimento antes de Março de 2019.

## 2. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA DESPORTIVA

Este programa engloba os subprogramas “Organização e Gestão” e “Desenvolvimento de Actividades Desportivas”.

### 2.1. Organização e Gestão da Federação

#### A. Recursos Humanos – Organização

Por diversos factores verificou-se ao longo de 2018 um acréscimo significativo do volume de trabalho da FPR decorrente da expansão e crescimento dos Circuitos Nacionais de Remo Indoor, Taça de Portugal e Remo de Mar, do aumento das solicitações por parte dos Clubes na colaboração da FPR nas suas provas, do apoio solicitado por diversas instituições e fundações no âmbito do Remo Adaptado, o que tem condicionado a rapidez de resposta no quotidiano bem como a capacidade de aceitação e desenvolvimento de novos projectos e iniciativas. Com vista à supressão destas necessidades a FPR irá contratar em 2019 um novo técnico.

Paralelamente, o facto de no final de 2018 o António Fortuna ter ido abraçar outro projecto, conduziu a uma necessária reformulação dos quadros técnicos da FPR com a recém contratação da técnica Joana Freire que dará apoio aos processos de Filiações, abertura e inscrições em Provas, elaboração de cadernos de prova e ante-programas e organização dos eventos desportivos.

Tendo em vista o controlo financeiro desta rubrica, a FPR subcontrata pontualmente os serviços de alguns técnicos para colaborarem no apoio à organização dos quadros competitivos nacionais.

Assim, pretende-se que o quadro de pessoal para 2019 seja o seguinte:

Cargo ocupado pelo recurso humano	Funções exercidas pelo recurso humano	Áreas de intervenção do recurso humano
José Maria Oliveira	Director Executivo	Direção e Técnico Informático
Joana Castro	Assistente Administrativo	Área Financeira Desenvolvimento Prática Desportiva Formação
Joana Freire	Assistente Administrativo	Filiações e Provas Comunicação e Marketing

Os membros da Direção continuarão a ser não remunerados.

#### B. Recursos materiais e tecnológicos, fornecimentos e serviços externos

A reestruturação de parte da equipa da FPR acarretará naturalmente um período de formação, reestruturação e reequilíbrio após o qual perspetivamos reunir condições para:

- Estabilização dos procedimentos administrativos anteriormente implementados;

- Capacidade de resposta, inovação e desenvolvimento de novos projetos de promoção e crescimento da modalidade;
- Manutenção dos procedimentos implementados garantindo a qualidade da organização e operacionalização dos eventos e provas;
- Melhoria dos procedimentos internos com vista à normalização da elaboração de relatórios e resposta atempada às exigências dos nossos associados e dos órgãos de tutela;
- Continuidade das comunicações estabelecidas com vista à melhoria ou alteração das condições de trabalho no actual edifício da Federação;
- Aposta na melhoria da Comunicação: maior antecedência na divulgação das informações aos associados e manutenção da informação actualizada nas diversas vias;
- Capacitar um maior número de pessoas da modalidade a saberem funcionar com o software de gestão de provas de modo a que estas possam operar e colaborar na organização dos nossos eventos de forma cada vez mais independente e de maior qualidade.

A FPR pretende manter ou criar contrato para a prestação de serviços de:

- Comunicações (voz e internet fixa, voz móvel para o presidente e directores sem telemóvel de serviço pago pela entidade patronal);
- Electricidade, água, saneamento, recolha do lixo, etc.;
- Técnico Oficial de Contas e Revisor Oficial de Contas;
- Apoio jurídico;
- Seguro desportivo de praticantes, treinadores, dirigentes e árbitros;
- Seguro de provas anual com cobertura para todos os eventos nacionais
- Outros seguros (bens, responsabilidade civil, etc.);
- Manutenção e seguros de viaturas, barcos e atrelados afectos ao programa DPD;
- Desenvolvimentos aplicativos de software;
- Marketing e Comunicação Institucional

### **Outros custos e serviços**

A FPR irá ainda suportar os seguintes custos, dentro da esfera da Organização e Gestão:

- Consumíveis informáticos e de secretaria;
- Deslocações dos órgãos sociais;
- Custos financeiros;
- Custos de filiação em entidades nacionais e internacionais (CDP, FISA, etc.).

## **C. Plano de recuperação (insolvência)**

A FPR continuará a suportar os custos com o pagamento das despesas previstas no plano de recuperação apresentado no âmbito do CIRE, aprovado na Assembleia de Credores realizada em 14 de Março de 2013. O valor a pagar em 2019 ronda os 60.000 euros mais os montantes não pagos nos anos anteriores.

## **2.2. Desenvolvimento da Actividade Desportiva (DAD)**

Os objectivos principais para este subprograma são os seguintes:

- Aumento do número de praticantes nas camadas jovens;
- Aumento do número de praticantes femininos;
- Aumento do número de praticantes de remo adaptado;
- Aumento do número de novos praticantes por intermédio das vertentes de Remo Indoor e Remo de Mar;
- Envolvimento dos agregados familiares através da dinamização da vertente de Remo de Mar;
- Melhoria do nível médio dos atletas nacionais com aposta num plano de formação alinhado com as necessidades dos treinadores;
- Melhoria das condições oferecidas a Clubes, Associações Regionais (AR's) e Árbitros;
- Melhoria quantitativa e qualitativa dos eventos desportivos nacionais;
- Melhoria do retorno aos parceiros institucionais e privados da modalidade.
- Consolidação das parcerias iniciadas em 2018;
- Aumento da oferta e da qualidade formativa de Treinadores e Árbitros nacionais;
- Consolidação dos Centros de Formação Desportiva e dos Núcleos de Desporto Escolar

## **A. Recursos Humanos DAD**

Os funcionários prioritariamente dedicados à organização e gestão da FPR continuarão a laborar não apenas durante a semana mas também ao fim-de-semana dando apoio às mais diversas actividades enquadradas na vertente designada por Desenvolvimento da Actividade Desportiva. Contudo, o seu contributo é manifestamente insuficiente para prestar um apoio capaz às diferentes actividades que importa apoiar, por este motivo contaremos com a colaboração, a tempo inteiro e regime de trabalho dependente de mais um técnico, já referido no ponto 2.1 A. Paralelamente a FPR conta ainda com o apoio, a tempo parcial e em regime de trabalho independente, dos técnicos José Leitão e Nuno Coutinho:

Nome	Cargo/Funções exercidas pelo recurso humano	Áreas de intervenção do recurso humano
José Leitão	Responsável por todos os processos de formação de treinadores	Formação de Treinadores
Nuno Coutinho	Técnico Desportivo	Quadros Competitivos
A nomear	Técnico de Gestão Desportiva	Desenvolvimento da Prática Desportiva Apoio à Área Financeira

## B. Organização de Quadros Competitivos Nacionais

A FPR assumirá a responsabilidade pela organização dos Campeonatos Nacionais de Velocidade (Juniões/Seniores, Remo Jovem e Veteranos) e ainda da Taça de Portugal. Os restantes campeonatos nacionais serão colocados a candidatura, mantendo-se os critérios de avaliação e seleção da época anterior. O calendário provisório é o indicado no **ANEXO 1**.

## C. Apoios a Agrupamentos de Clubes e Clubes

De acordo com o decreto-lei 273/2009 de 1 de Outubro, todos os apoios a atribuir pela FPR a clubes e AR's serão sujeitos à assinatura de um Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo, no qual constarão o período de vigência, os objectivos a atingir, as obrigações assumidas pelos beneficiários e o valor do apoio. Esses contratos programa deverão ser públicos.

A FPR pretende apoiar os clubes nas seguintes vertentes:

- Apoio à organização de eventos de relevância nacional e internacional;
- Apoio à organização e participação nos Troféus das 1as Remadas e Circuito de remo Jovem;

1 – Apoio à organização de eventos de relevância nacional e internacional: esta rubrica destina-se a patrocinar as provas de âmbito internacional e nacional organizadas por clubes e AR's, que preencham requisitos de participação a definir em regulamento próprio. Serão majorados o número de clubes e atletas presentes, com bonificação da participação de atletas estrangeiros que possam elevar o nível dessas regatas e criar um patamar mais elevado de competitividade, fundamental para que o nível médio da modalidade possa melhorar.

2 – Apoio à organização e participação nos Troféus das 1as Remadas e Circuito de Remo Jovem: o apoio à organização será concretizado no capítulo destinado ao projeto Inovador de Desenvolvimento de Desporto Juvenil. O apoio à participação destina-se a contribuir para as despesas que os clubes têm com a participação dos seus atletas nestes eventos.



#### **D. Apoio à deslocação de Clubes ao Estrangeiro**

Tendo em vista o incentivo à prática desportiva por atletas do género feminino, a elevação do nível competitivo médio dos atletas nacionais e o aumento do interesse na participação em eventos de elevado interesse estratégico (de que é exemplo a *Regata Head of the Douro*) a FPR apoiará financeiramente a deslocação de equipas de absolutos a regatas no estrangeiro, nomeadamente:

- *Heineken Roeivierkamp*: apoio à participação de uma equipa de 8+ feminina (9 e 10 Março 2019, Amesterdão);
- *Heineken Roeivierkamp*: apoio à participação uma equipa de 8+ Masculina (9 e 10 Março 2019, Amesterdão);

#### **E. Desenvolvimento do Desporto para Pessoas com Deficiência**

Este programa irá manter-se genericamente idêntico ao praticado desde 2016, apenas com ligeiros ajustes que resultam das aprendizagens feitas nos últimos anos e da evolução entretanto verificada. As medidas de apoio praticadas e que se pretendem manter em 2019 podem ser resumidas da seguinte forma:

- Política de filiações com taxas preferenciais para os atletas portadores de deficiência física;
- Apoio técnico e logístico a ações de Remo Adaptado promovido pela ANDDI, Associação Salvador, APADP entre outras;
- Inclusão do Remo Adaptado no Circuito da Taça de Portugal (a regulamentar);
- Inclusão do Remo Adaptado nos Torneios Regionais de Remo Jovem;
- Apoio de diversas ações e parcerias no âmbito do Remo Adaptado desenvolvidas por clubes associados da FPR, Escolas e outras instituições;
- Cedência de material e enquadramento humano pontual aos clubes associados da FPR que desenvolvem programas regulares de prática desportiva de Remo Adaptado;
- A FPR tem também intenção de promover / iniciar processos com o objetivo de formar uma equipa nacional de remo adaptado. Nesse sentido a colaboração dos clubes é fundamental. A FPR informa desde já os clubes de que está disponível para apoiar e analisar caso a caso situações de atletas que demonstrem interesse em optar pela alta competição. A nível internacional há diversos apoios que poderão e deverão ser aproveitados por todos os intervenientes.
- Candidatura à organização em Portugal do Curso de Classificadores Desportivos.

#### **F. Desenvolvimento do Desporto Feminino**

A preocupação com o desenvolvimento e promoção da prática desportiva por atletas do género feminino já assumida como um objectivo prioritário mas não plenamente conseguido em 2018 irá manter-se em 2019.

Assim, a FPR pretende:

- Dar continuidade à realização de um Encontro Nacional Feminino à semelhança da 1ª edição de 2018;
- Desenvolvimento de uma acção creditada, integrada no 2º Encontro Nacional Feminino, dirigida aos treinadores nacionais;
- Estimular a regata 8+ na categoria Promoção dos Campeonatos Nacionais para que, a médio prazo, esta evolua para a vertente Competição;
- Apoiar a deslocação de uma equipa feminina a uma regata internacional;
- Estabelecer um plano de comunicação e marketing que promova o aumento da visibilidade do Remo Feminino e por conseguinte o aumento do número de praticantes femininas na modalidade.

#### **G. Projecto Inovador do DPD Juvenil**

O trabalho que tem sido desenvolvido na promoção do remo Jovem (escalões Benjamim, Infantil, Iniciado e Juvenil) teve um impacto positivo no incremento de praticantes destes escalões. A variação do número de praticantes de 2017 para 2018 teve o seu maior incremento (19%) no grupo dos atletas jovens femininos, tendo-se mantido estável o dos jovens masculinos, num contexto global de redução dos masculinos totais (-6.5%). Prevê-se um incremento ainda mais significativo para a época que agora decorre.

Manter-se-á portanto o incentivo às Associações Regionais para a organização do Troféu Primeiras Remadas, vocacionado para novos atletas, e Circuito do Remo Jovem e Adaptado, para atletas dos escalões jovens que já estejam na vertente de competição.

Pretende-se com estes dois programas manter um incentivo regular à prática do remo, sobretudo nos primeiros meses da época, motivando os atletas mais jovens a dedicarem-se durante toda a época, de forma a evitar-se, tanto quanto possível, o abandono precoce da modalidade.

Com o intuito de valorizar o trabalho desenvolvido pelas Associações Regionais, este ano será apurada a Associação Regional vencedora do Troféu Primeiras Remadas e do Troféu Remo Jovem e Adaptado.

Outras medidas que têm contribuído para o aumento do número de praticantes das camadas mais jovens são as seguintes:

- Incremento do número de Centros de Formação Desportiva e Grupos Equipa de Desporto Escolar;
- Integração do modelo competitivo de Desporto Escolar nas Competições de Remo Jovem dinamizadas pelas Associações Regionais;
- Programas de parceria com as autarquias no âmbito do desenvolvimento de actividades desportivas extra curriculares;

- Filiações gratuitas dos atletas escolares, de forma a atraí-los para a prática da modalidade, com o objectivo de canalizar posteriormente estes atletas para a prática regular nos clubes que enquadram as actividades.

### **Plano e Calendário de acção**

Todos os detalhes relacionados com o Projecto de Desenvolvimento do Remo juvenil, nomeadamente o Regulamento do Troféu das Primeiras Remadas e o Regulamento do Circuito de Remo Jovem e Adaptado podem ser consultados no Documento Orientador do Projecto de Desenvolvimento do Remo Jovem 2018/2019, publicado no site da FPR ([www.fpremo.pt](http://www.fpremo.pt)).

### **H. Desenvolvimento do Remo de Mar**

Dando continuidade às épocas transactas, perspectivamos a consolidação das 5 etapas (Berlengas, Caminha, Arrábida, São Martinho do Porto e Barreiro com dois modelos distintos - travessia e circuito) que constituiriam o Circuito de Remo de Mar 2018 no que respeita à qualidade dos eventos e ao aumento da taxa de adesão em cada etapa. A Câmara Municipal da Lourinhã demonstrou interesse em realizar em Santa Cruz uma prova de remo de mar, esta situação está a ser analisada.

### **I. Outras despesas e aquisições de apoio ao projecto de Desenvolvimento da Actividade Desportiva**

O desenvolvimento de actividades desportivas implica sempre que a entidade promotora, neste caso a FPR, incorra num conjunto de despesas. Umas incontornáveis, outras de interesse estratégico. Entre as primeiras incluem-se os valores associados aos seguros desportivos obrigatórios e as manutenções e reparações dos meios materiais colocados ao serviço do projecto. Entre as despesas não obrigatórias mas necessárias a Direção da FPR decidiu adquirir no final de 2018 uma embarcação a motor de apoio ao Alto Rendimento.

Caso sejam aprovadas as verbas, a FPR pretende iniciar a renovação de embarcações destinadas ao DPD bem como as do ARSN.

Esperamos que ainda em 2018 seja disponibilizada a verba para a aquisição da viatura de transporte de passageiros referida no PAO de 2017.

### 3. ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

---

O objectivo máximo do processo de Alto Rendimento de 2019 é o apuramento do Double Scull Ligeiro Masculino para os jogo Olímpicos de Tóquio 2020.

Para que tal aconteça a FPR continuará a apostar na competição interna e na solidificação de um grupo de trabalho em Coimbra. É nossa opinião que apenas com um grupo forte, dinâmico, altamente competitivo e a treinar diariamente em conjunto será capaz de criar uma cultura de performance, exigência e com elevado espírito de equipa.

O sucesso será sempre de todos e não apenas daqueles que concretizem o objectivo na prova de apuramento, a obtenção da qualificação olímpica depende de todos os atletas que trabalham no processo de selecção e da sua dinâmica de equipa que pensa e trabalha para um conjunto e não para o individual.

O processo implementado desde 2014 leva a que naturalmente, e tal como enunciado no orçamento de 2018, a aposta em Coimbra seja ainda maior. Assim sendo a FPR tem desde Outubro uma segunda casa em Coimbra para alojar mais atletas e desta forma proporcionar boas condições de treino e um modo de vida adequado à carreira académica e desportiva.

Nos femininos a aposta deverá ser nos SUB 23. Portugal tem neste momento uma atleta a estudar e a remar no E.U. da América que deverá enquadrar a equipa nacional para os campeonatos do Mundo Sub 23. Atletas ligeiras deverão ser contempladas e a sua presença na equipa nacional depende, tal como nos outros grupos, do seu potencial de produzir resultados internacionais.

No escalão de Juniores a FPR apresenta este ano uma abordagem diferente. A nossa aposta será feita num número muito diminuto de atletas e tendo em conta a capacidade física e a perspectiva futura de integração nas equipas Séniores e Sub 23. Qualidade em detrimento da quantidade.

As experiências dos últimos anos mostram que o número de atletas que abandonam a modalidade após a Coupe de La Jeunesse é grande e esta prova é por norma a participação mais dispendiosa de todas as selecções nacionais, ou seja, o retorno tem sido residual numa perspectiva de desenvolvimento a longo prazo.

Como forma de motivar e intensificar o desenvolvimento da Equipa Nacional a FPR conta em 2019 com os serviços de mais 2 técnicos estrangeiros.

Andrew Medcalff no apoio ao treino de água e Joe de Leo como responsável pelo treino de condicionamento físico. Esperamos desta forma proporcionar aos atletas mais ferramentas para seu desenvolvimento desportivo e melhoria do seu rendimento em competição.

#### A. Objectivos gerais para a época 2018-2019

Tendo já concretizado alguns dos objectivos para 2018, tais como e por exemplo a integração de 3 atletas no programa de apoio à preparação olímpica, a FPR assume, tal como mencionado acima que o principal objectivo é apurar uma equipa para os JO Tóquio 2020.

Igualmente importante e prioritária é a captação e motivação de atletas pesados masculinos e femininos. Lembramos mais uma vez o perigo que a categoria de Pesos Ligeiros corre na sua manutenção como classes olímpicas.

De uma forma geral, a FPR direciona o seu trabalho para:

- Coupe de La Jeunesse – Participação a cargo das Ass. Regionais e/ou dos clubes em moldes a estudar com os mesmos
- TOP 12 do Europeu de Juniores
- TOP 12 Mundial de Juniores
- TOP 12 a TOP 6 Mundial Sub 23
- TOP 12 a TOP 7 no Mundial Sénior A

## B. Enquadramento técnico especializado envolvido no Projecto

Conforme o documento orientador divulgado a equipa técnica de apoio ao alto rendimento será constituída pelos elementos abaixo indicados. Esta equipa será ainda apoiada em termos logísticos e administrativos pelos funcionários administrativos da FPR.

Nome	Cargo/Funções exercidas pelo recurso humano
Michael D'Eredita	Director Técnico Nacional
José Velhinho	Treinador
Nuno Coutinho	Treinador Junior /Team Manager
Andrew Medcalf	Treinador
Joseph De Leo	Condicionamento Físico
José Canhola	Fisiologista
Inês Pocinho	Fisioterapeuta
Ada Rocha	Nutricionista
José Ramos	Médico

## C. Calendarização

### Calendarização das Acções de Preparação

Designação	Datas		Equipa	Local
	De	A		
JÚNIOR				
Estágio Dezembro	16-12-2018	22-12-2018	Júnior	Avis
Estágio Abril	01-04-2019	08-04-2019	Júnior	Montemor ou Avis
Estágio Maio (Prep. CE)	01-05-2019	07-05-2019	Júnior	Avis
SUB23 e SÉNIOR				
Estágio Dezembro	16-12-2018	22-12-2018	Sub-23 e Sénior	Avis
Estágio de Março	11-03-2019	17-03-2019	Sub-23 e Sénior	Avis
Estágio Abril	01-04-2019	08-04-2019	Sub-23 e Sénior	Montemor ou Avis
Estágio Maio	01-05-2019	07-05-2019	Sub-23 e Sénior	Montemor
Estágio Junho	25-06-2019	30-06-2019	Sub-23 e Sénior	Avis
Estágio Julho	22-07-2019	30-07-2019	Júnior	Avis
Estágio Agosto	05-08-2019	22-08-2019	Sub-23 e Sénior	Avis

### Calendarização das Acções de Participação Internacional

Designação	Datas		Equipa	Local
	de	a		
Memorial Paolo D'Aloja	12/04/2019	14/04/2019	Júnior&Sub23&Sénior	Piediluco (ITA)
Taça do Mundo I	10/05/2019	12/05/2019	Sub23&Sénior	Plovdiv (BUL)
Campeonato da Europa Jún.	18/05/2019	19/05/2019	Júnior	Essen (GER)
Campeonato da Europa Abs.	30/05/2019	02/06/2019	Absolutos	Lucerna (SUI)
Taça do Mundo III	12/07/2019	14/07/2019	Sub23&Sénior	Roterdão (NED)
Campeonato do Mundo Sub-23	24/07/2019	28/07/2019	Sub23	Serasota (USA)
Coupe de la Jeunesse	02/08/2019	04/08/2019	Júnior	Corgeno (ITA)
Campeonato do Mundo Jun.	07/08/2019	11/08/2019	Júnior	Tóquio (JPN)
Campeonato do Mundo Abs.	25/08/2019	01/09/2019	Sénior	Linz (AUT)
Campeonato da Europa Sub-23	06/09/2019	09/09/2019	Sub23	Ioannina (GRE)

#### 4. FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS

---

No seguimento do trabalho iniciado em 2017/2018, em que foi concluída a homologação dos referenciais de formação de grau I e II, na época 2018/2019, os formandos do Curso de Treinadores de Grau I iniciado em Abril de 2018, iniciaram o seu processo de estágio e os formandos do Curso de Treinadores de Grau II iniciado em Setembro de 2018, concluirão a componente curricular e iniciarão o processo de estágio.

Em 2019 perspetivamos iniciar mais um Curso de Treinadores de Grau I e outro de Grau II, 3 formações contínuas que visam suprir as necessidades de formação identificadas. Iniciar o processo de homologação dos referenciais de formação de grau III.

No que concerne à formação no âmbito da arbitragem consideramos manter, à semelhança do ano transacto, uma formação para Árbitro Estagiário e outra de Reciclagem de Árbitros, dar continuidade ao processo de formação de 4 árbitros internacionais (organização de um seminário FISA e acompanhamento de uma regata Internacional) e apresentar a candidatura para a organização do Curso de Classificadores Desportivos.

Em 2019 o técnico José Leitão irá continuar a ser o responsável por todo o processo de formação estando previstas as seguintes acções de formação:

1. Curso de Formação de Treinadores de Grau I;
2. Curso de Formação de Treinadores de Grau II;
3. Formação Contínua de Treinadores (três acções);
4. Formação Inicial de Árbitros (para acesso à categoria de Estagiários);
5. Reciclagem de Árbitros;
6. Seminário FISA para Árbitros Internacionais;
7. Curso Classificadores Desportivos;
8. Formação nos Sistemas Electrónicos de Classificações e Resultados da FPR;

A FPR continuará igualmente a levar a cabo parcerias com as escolas profissionais do âmbito do desporto, recorrendo aos seus formandos para o enquadramento de eventos desportivos, conferindo-lhes horas de estágio.

Pelo exposto, consideramos que o Plano de Actividades de 2019 vem dar continuidade aos objectivos enunciados nos anos anteriores.

#### Objectivos

- Organizar um curso de Treinadores de Grau 2, garantindo a continuidade da oferta de formação aos treinadores que terminaram o curso de Grau I e aos demais treinadores que já possuíam esse grau de qualificação.

- Dar continuidade ao programa de ações de formação contínua (creditada pelo IPDJ) visando a actualização dos treinadores nacionais no activo;
- Elaboração de conteúdos inovadores de suporte às ações de formação para treinadores;
- Aumentar em número e em grau de conhecimentos o quadro da Arbitragem Nacional;
- Aumentar em número e em grau de conhecimentos o quadro de colaboradores na organização de eventos desportivos de Remo;
- Incentivar os diferentes agentes desportivos para a frequência de ações de formação, promovidas pela FPR e por outras organizações que a FPR considere de reconhecida utilidade.



## Concepção da Formação para 2019

Ação n.º	Designação da Acção	Data Prevista	Local	Modalidade de Formação	Objectivo Específico	Competências Profissionais Visadas no Final da Formação	Destinatários	Duração	N.º Mínimo e Máximo de Participantes
1	Stress metabólico e nutrição	Janeiro (a conf.)	CAR MMV	Continua	Formar treinadores	Aperfeiçoamento Profissional	Treinadores	8 horas	10 - 20
2	Curso de Formação Inicial de árbitros	Fevereiro	A definir	Inicial	Formar Árbitros	Árbitros estagiários	Publico em geral	8 horas	8 - 20
3	Curso de Classificadores Desportivos Adaptados	16 e 17 Fevereiro	Porto	Inicial	Formar classificadores	Formar classificadores desportivos internacionais	Médicos Desportivos e Fisioterapeutas	16 horas	4 - 10
4	O treino da força em remadores de alto nível	Março	Avis	Continua	Formar treinadores	Aperfeiçoamento Profissional	Treinadores	8 horas	10 - 20
5	Desenvolvimento do Remo feminino	16-17 Março	Viana do Castelo	Continua	Formar treinadores	Aperfeiçoamento Profissional	Treinadores	8 horas	10 - 20
6	Curso de Treinadores Grau 1	Março/Abril	A definir	Inicial	Formar Treinadores	Treinador de Grau 1	Publico em geral	80 horas	15 - 20
7	Curso de Reciclagem para Árbitros (Nacional)	A definir	CAR MMV	Continua	Formar Árbitros	Reciclagem de Conhecimentos	Árbitros estagiários	8 horas	8 - 20
8	Curso de Treinadores Grau 2 (Nacional)	Julho	A definir	Continua	Formar Treinadores	Treinador de Grau 2	Treinadores Grau 1	123 horas	15 - 20
9	Formação no Sistema Electrónico de Classificações e Resultados da FPR	A definir	A definir	Inicial/Contínua	Formar Técnicos	Operação das plataformas e sistemas informáticos da FPR	Público em geral	8	5 - 10

## **5. PREPARAÇÃO OLÍMPICA NO ÂMBITO DO COP**

---

Por via do 10º lugar no Europeu de seniores a FPR conseguiu incluir 3 atletas (Pedro Fraga, Afonso Costa e Dinis Costa) no programa de apoio à qualificação olímpica, e com o resultado do Europeu de Sub 23 vamos conseguir incluir mais dois atletas no programa de esperanças olímpicas.

O financiamento obtido e a obter permite o aluguer de uma segunda casa em Coimbra e a contratação de mais apoio técnico para a preparação da equipa nacional.

A FPR reafirma que todo o financiamento obtido através do COP será apenas e somente utilizado no programa de treinos e nas melhorias dos atletas envolvidos. É nosso firme propósito aumentar o nível qualitativo dos nossos atletas e dos seus métodos de treino. É através de uma forte qualidade nos métodos de trabalho da equipa nacional que poderemos expandir os mesmos para os clubes e restantes atletas.

A preparação destes atletas segue o modelo descrito no documento orientador.

## ANEXO 1

### CALENDÁRIO PROVISÓRIO 2018/2019

Mês	Dia	SDF	Designação	Local	Organização	Escalões	Âmb.
OUT	5	F					
	6	S					
	7	D					
	13	S					
	14	D					
	20	S					
	21	D					
	27	S					
	28	D	Regata Odiana	Barragem Pedrógão	Grupo União Safarensense	Absolutos	NAC
	28	D	1ª Regata T1asR + CRJA	N / C / S	AR's	Remo Jovem e Adaptado	REG
NOV	1	F					
	3	S					
	4	D	Regata Aerobic Monsters	Gramido	CNIDH	Juvenis e Absolutos	NAC
	10	S					
	11	D					
	17	S					
	18	D					
	24	S					
	25	D	2ª Regata T1asR + CRJA	N / C / S	AR's	Remo Jovem e Adaptado	REG
DEZ	1	S					
	2	D					
	8	S					
	9	D	XXX Regata Internacional de Natal	Gaia	ARN	Absolutos	INT
	15	S					
	16	D					
	22	S					
	23	D					
	25	F					
	29	S					
	30	D					
JAN	1	F					
	5	S					
	6	D					
	12	S	Taça Presidente da República Portuguesa		SCC	Absolutos	NAC
	13	D					
	19	S	Campeonato Nacional de Remo				RCN

			Indoor				
	20	D	Campeonato Nacional de Remo Indoor				RCN
	26	S					
	27	D	3ª Regata T1asR + CRJA	N / C / S	AR's	Remo Jovem e Adaptado	REG
FEV	2	S	Regata Centro de Mar	Viana do Castelo	VRL	Absolutos	INT
	3	D	Regata Centro de Mar	Viana do Castelo	VRL	Absolutos	INT
	9	S					
	10	D					
	16	S					
	17	D					
	23	S					
	24	D	4ª Regata T1asR + CRJA	N / C / S	AR's	Remo Jovem e Adaptado	REG
MAR	2	S					
	3	D	Campeonato Nacional de Fundo				RCN
	5	F					
	9	S					
	10	D					
	16	S	2º Encontro Nacional de Remo Feminino		FPR	Juv / Jun / Sen / Vet	NAC
	17	D	2º Encontro Nacional de Remo Feminino		FPR	Juv / Jun / Sen / Vet	NAC
	23	S					
	24	D					
	30	S	Head of the Cork - Jogos Santa Casa	Avis	FPR	Absolutos	INT
	31	D	5ª Regata T1asR + CRJA	N / C / S	AR's	Remo Jovem e Adaptado	REG
ABR	6	S					
	7	D					
	13	S					
	14	D	Final 1ªs Remadas + Interassociações	Montemor-o-Velho	FPR	Escalões Jovens	NAC
	19	F					
	20	S					
	21	D					
	25	F	Regata 25 de Abril	Gramido	ARN	Inf / Ini / Juv / Adapta / Absolutos	NAC
	27	S					
	28	D					
MAI	1	F					
	4	S	Regata Internacional da Queima das Fitas		AAC		Int
	5	D					

	11	S	Regata Internacional da Barrinha	Praia de Mira	CNPM	Todos	INT
	12	D					
	18	S					
	19	D	Regata Internacional Ponte da Amizade	Cerveira	ADCJC		INT
	25	S					
	26	D	Taça de Portugal - Regata Internacional de Gondomar		Infante		RCN
JUN	1	S					
	2	D	Circuito Nacional de Remo de Mar - Berlengas Ocean Challenge	Peniche	FPR	Todos	RMAR
	8	S					
	9	D	Regata Internacional Litocar	Montemor-o-Velho	Ginásio	Todos	INT
	10	F					
	15	S					
	16	D					
	20	F					
	22	S					
	23	D	13º Troféu Mestre de Avis	Avis	ARSI	Todos	NAC
	29	S					
	30	D					
JUL	6	S	Campeonato Nacional de Velocidade - Jogos Santa Casa	Montemor-o-Velho	FPR	Todos	RCN
	7	D	Campeonato Nacional de Velocidade - Jogos Santa Casa	Montemor-o-Velho	FPR	Todos	RCN
	13	S					
	14	D	Taça de Portugal de Remo		FPR		RCN
	20	S	RowersFest		SCC	Juvenis e Absolutos	NAC
	21	D					
	27	S					
	28	D	Circuito Nacional de Remo de Mar - Pedra da Anicha	Portinho da Arrábida	CNS	Todos	RMAR
AGO	3	S					
	4	D					
	10	S					
	11	D	Circuito Nacional de Remo de Mar - S. Martinho do Porto	S. Martinho do Porto		Todos	RMAR
	15	F					
	17	S					
	18	D	Regata Nossa Senhora da Agonia	Viana do Castelo	VRL	Todos	NAC
	24	S					
	25	D	Circuito Nacional de Remo de Mar - Caminha	Caminha	SCC	Absolutos	RMAR
	31	S					
SET	1	D					
	7	S					

	8	D					
	14	S					
	15	D	Circuito Nacional de Remo de Mar - Barreiro	Barreiro	ARSI	Absolutos	RMAR
	21	S					
	22	D					
	28	S	Campeonato Nacional de Yolle	Lisboa	FPR / ANL	Juvenis e Absolutos	RCN
	29	D					

### Âmbito das Regatas

<b>RCN</b>	-	REGata ou Campeonato NACional (provas oficiais)
<b>NAC</b>	-	REGata NACional de Clubes
<b>INT</b>	-	REGata INTernacional de Clubes
<b>REG</b>	-	REGata REGional de Clubes
<b>ARSN</b>	-	REGata ou Teste para ARSN
<b>PDRJ</b>	-	Programa de Desenvolvimento do Remo Jovem
<b>RMAR</b>	-	Remo de Mar

## ANEXO 2 – EQUIPAS NACIONAIS, AÇÕES DE PREPARAÇÃO 2019

N.º ação	Ação de Preparação/Estágio	Dimensão	Disciplina	Escalão	Sexo	Datas		N.º dias	Local	País	N.º de elementos envolvidos							Orçamento Previsto
						Início	Fim				Prat.	Téc.	Med.	Aux.	Dir	Out	TOTAL	
1	Estágio Dezembro	Nacional	Velocidade	Jun, Sub23 & Seniores	Misto	15-12-2019	22-12-2019	8	Avis	Portugal	12	5		1			18	14.730,00
2	Estágio Março	Nacional	Velocidade	Sub23&Seniores	Misto	11-03-2019	17-03-2019	7	Avis	Portugal	10	4		1			15	11.850,00
3	Estágio Abril	Nacional	Velocidade	Jun,Sub23&Seniores	Misto	01-04-2019	08-04-2019	8	Montemor ou Avis	Portugal	10	3					13	8.680,00
4	Estágio Maio	Nacional	Velocidade	Jun,Sub23&Seniores	Misto	01-05-2019	07-05-2019	7	Avis	Portugal	10	4					14	9.810,00
5	Estágio Junho	Nacional	Velocidade	Sub23&Seniores	Misto	25-06-2019	30-06-2019	6	Avis	Portugal	10	2					12	6.390,00
6	Estágio Julho	Nacional	Velocidade	Jun	Misto	22-07-2019	30-07-2019	9	Avis	Portugal	2	1		1			4	6.470,00
7	Estágio Agosto	Nacional	Velocidade	Sub23&Seniores	Misto	05-08-2019	22-08-2019	18	Avis	Portugal	6	2		1			9	14.040,00
<b>Total</b>																	<b>71.970,00</b>	

### ANEXO 3 – PARTICIPAÇÕES EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS 2019

N.º ação	Competição	Tipo de Competição	Disciplina	Escala	Sexo	Datas		N.º dias	Local	País	N.º de elementos envolvidos							Orçamento Previsto
						Início	Fim				Prat.	Téc.	Med.	Aux.	Dir	Out	TOTAL	
1	Reg. Internacional de Piediluco	Outros	Velocidade	Júnior, Sub23 e Sénior	Misto	10-4-19	14-4-19	5	Piediluco	Itália	12	2			1		15	21.800,00
2	Campeonato da Europa Júnior	Camp. Europa (fase final)	Velocidade	Júnior	Misto	16-5-19	19-5-19	4	Essen	Alemanha	4	1					5	7.300,00
3	Taça do Mundo I	Competição de Circuito Mundial	Velocidade	Sub23 e Sénior	Misto	8-5-19	12-5-19	5	Plovdiv	Bulgária	3	1					4	7.150,00
4	Taça do Mundo III	Competição de Circuito Mundial	Velocidade	Sub23 e Sénior	Misto	10-7-19	14-7-19	5	Roterdão	Holanda	6	2					8	11.950,00
5	Campeonato do Mundo de Sub23	Camp. Mundo (fase final)	Velocidade	Sub23	Misto	22-7-19	28-7-19	7	Searasota	EUA	6	2					8	27.550,00
6	Campeonato da Europa Sénior	Camp. Europa (fase final)	Velocidade	Sub23 & Sénior	Misto	28-5-19	2-6-19	6	Lucerna	Suíça	3	1			1		5	8.050,00
7	Campeonato do Mundo Júnior	Camp. Mundo (fase final)	Velocidade	Júnior	Misto	5-8-19	11-8-19	7	Tóquio	Japão	2	1					3	11.900,00
8	Campeonato da Europa Sub-23	Camp. Europa (fase final)	Velocidade	Sub23	Misto	4-9-19	9-9-19	6	Ionnina	Grécia	2	1					3	6.200,00
9	Campeonato do Mundo Sénior	Camp. Mundo (fase final)	Velocidade	Sénior	Misto	23-8-19	1-9-19	10	Linz	Áustria	6	2			1		9	21.350,00
Total																		123,250,00



## ANEXO 4 – ORÇAMENTO POR PROGRAMA

### ORÇAMENTO DA DESPESA

Contrato Programa AR IPDJ	Orçamento de 2018	Orçamento para 2019
<b>1.1. Organização e Gestão da Federação</b>	<b>121.526,53 €</b>	<b>122.345,68 €</b>
<b>1.2. Desenvolvimento da Actividade Desportiva</b>	<b>219.426,41 €</b>	<b>244.168,39 €</b>
A. Recursos Humanos - DAD	16.800,00 €	39.902,40 €
B. Organização de Quadros Competitivos Nacionais	87.000,00 €	94.200,00 €
C. Apoios a Agrupamentos de Clubes e a Clubes	10.800,00 €	10.800,00 €
D. Apoio à deslocação de Clubes ao Estrangeiro	8.000,00 €	14.000,00 €
E. Desenvolvimento Desporto para Pessoas com Deficiência	10.000,00 €	10.000,00 €
F. Desenvolvimento do Desporto Feminino	1.250,00 €	3.500,00 €
G. Projecto Inovador do DPD Juvenil	10.800,00 €	13.300,00 €
H. Outras despesas e aquisições de apoio ao projecto	74.776,41 €	58.465,99 €
<b>1.3. Seleções Nacionais e Alto Rendimento</b>	<b>261.090,93 €</b>	<b>372.173,01 €</b>
A. Ações de preparação/estágios	79.100,00 €	73.470,00 €
B. Participação em competições internacionais	92.540,00 €	123.250,00 €
C. Licenças especiais de árbitros/juízes de Alto Rendimento	0,00 €	1.600,00 €
D. Enquadramento Humano - ARSN	72.450,93 €	76.388,55 €
E. Rede Nacional e Centros de Treinos	12.200,00 €	24.300,00 €
F. Aquisição de material e equipamento de apoio ao programa	0,00 €	8.208,00 €
G. Outras despesas	4.800,00 €	64.956,46 €
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>602.043,87 €</b>	<b>738.687,08 €</b>

  

Comité Olímpico de Portugal	Orçamento de 2018	Orçamento para 2019
1. Programa de Esperanças Olímpicas		600,00 €
2. Programa de Preparação Olímpica		33.919,20 €
<b>SUB-TOTAL</b>		<b>34.519,20 €</b>

Programa Nacional Desporto para Todos	Orçamento de 2018	Orçamento para 2019
Circuito Nacional Remo de Mar		11.850,00 €
Circuito Nacional Remo Indoor		14.600,00 €
Remo Adaptado		6.400,00 €
Desporto Escolar		12.650,00 €
Enquadramento Técnico		8.500,00 €
<b>SUB-TOTAL</b>		<b>54.000,00 €</b>

  

Prestações da Insolvência	Orçamento de 2018	Orçamento para 2019
Prestações de 2019	59.708,92 €	59.708,92 €
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>59.708,92 €</b>	<b>59.708,92 €</b>

  

Contrato Programa FRH IPDJ	Orçamento de 2018	Orçamento para 2018
Plano de Formação	25.050,00 €	22.057,50 €
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>25.050,00 €</b>	<b>22.057,50 €</b>

  

<b>TOTAL</b>	<b>686.802,79 €</b>	<b>908.972,70 €</b>
--------------	---------------------	---------------------

## ORÇAMENTO DA RECEITA

Origem do Financiamento	Orçamento de 2018	Orçamento para 2019
IPDJ - Programa Act. Regulares	602.043,87 €	738.687,08 €
IPDJ - Formação	25.050,00 €	22.057,50 €
IPDJ - Programa Nacional Desporto para Todos		54.000,00 €
COP - PEO	4.800,00 €	600,00 €
COP - PPO		29.333,33 €
Filiações (atletas e treinadores)	12.300,00 €	12.300,00 €
Quotas Associados	1.500,00 €	1.500,00 €
Taxas de inscrição em provas	11.500,00 €	15.200,00 €
Patrocínios	40.000,00 €	40.000,00 €
<b>Total</b>	<b>697.193,87 €</b>	<b>913.677,91 €</b>

## RESUMO

Descrição	Despesas	Receitas			
		IPDJ	COP	Próprias	Total
Insolvência FPR 2019	-59.708,92 €	- €		- €	- €
Actividades Regulares	-738.687,08 €	738.687,08 €		- €	738.687,08 €
Formação de Recursos Humanos	-22.057,50 €	22.057,50 €		- €	22.057,50 €
Contratos de Patrocínio	- €	- €		40.000,00 €	40.000,00 €
Proveitos Associativos e Organizativos	- €	- €		29.000,00 €	29.000,00 €
Programa Nacional Desporto p/Todos	-54.000,00 €	54.000,00 €			54.000,00 €
Comité Olímpico de Portugal	-34.519,20 €		29.933,33 €		29.933,33 €
<b>TOTAL</b>	<b>-908.972,70 €</b>	<b>814.744,58 €</b>	<b>29.933,33 €</b>	<b>69.000,00 €</b>	<b>913.677,91 €</b>

<b>Resultado</b>	<b>4.705,21 €</b>
------------------	-------------------