

2020



# [PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO]

Barreiro, 14 de Dezembro de 2019

## 1. ÍNDICE

---

1.	ÍNDICE .....	2
2.	DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA DESPORTIVA .....	4
2.1	Organização e Gestão da Federação .....	4
A.	Recursos Humanos – Organização .....	4
B.	Recursos materiais e tecnológicos, fornecimentos e serviços externos .....	4
	Outros custos e serviços .....	5
e)	Plano de recuperação (insolvência) .....	6
2.2	Desenvolvimento da Actividade Desportiva (DAD) .....	6
A.	Recursos Humanos DAD .....	7
B.	Organização de Quadros Competitivos Nacionais .....	7
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 .....	10
G.	Projecto Inovador do DPD Juvenil .....	10
H.	Outras Despesas e Aquisições de apoio ao projecto de Desenvolvimento da Actividade Desportiva .....	11
I.	Cooperação Internacional .....	11
J.	Ética Desportiva .....	11
3	ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS .....	13
A.	Objectivos gerais para a época 2019-2020 .....	13
B.	Enquadramento técnico especializado envolvido no Projecto .....	14
C.	Calendarização .....	14
4	PREPARAÇÃO OLÍMPICA NO ÂMBITO DO COP .....	15
5	FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS .....	16
	Objectivos .....	16
	Concepção da Formação para 2020 .....	18
6	PROGRAMA NACIONAL DESPORTO PARA TODOS .....	19
7	ORGANIZAÇÃO EVENTOS INTERNACIONAIS .....	19
	ANEXO 1 – CALENDÁRIO PROVISÓRIO 2019/2020 .....	20
	ANEXO 2 – EQUIPAS NACIONAIS, AÇÕES DE PREPARAÇÃO 2019/2020 .....	24
	ANEXO 3 – PARTICIPAÇÕES EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS 2020 .....	25
	ANEXO 4 – ORÇAMENTO POR PROGRAMA .....	26

---

## NOTA INTRODUTÓRIA

A Direção da Federação Portuguesa de Remo apresenta aos seus associados o plano de ação e orçamento para o ano de 2020.

O ano de 2020 será marcado por um conjunto de acontecimentos importantes que vão ditar as opções estratégicas da modalidade e o rumo dos seus investimentos:

1. Celebração do Centenário da Federação Portuguesa de Remo
2. Tentativa da qualificação olímpica para Tóquio 2020
3. Organização dos Beach Sprint Games em Oeiras, Setembro 2020
4. Organização do Campeonato do Mundo de Remo de Mar em Oeiras, Outubro 2020
5. Alteração do programa olímpico de remo, o fim dos pesos ligeiros nos Jogos Olímpicos, o aumento da participação feminina a possibilidade da integração do Remo de Mar nos Jogos de 2024
6. Lançamento da Equipa Nacional de Remo Adaptado
7. Continuação do pagamento do Plano de Insolvência

A direção da Federação não encara os acontecimentos acima descritos como tarefas da sua exclusividade, mas sim, projectos do Remo Nacional em que o seu sucesso depende da participação e adesão de todos.

Os desafios propostos serão fonte de credibilização, afirmação e fonte de receita para a modalidade se afirmar cada vez mais no panorama do desporto nacional.

O sucesso da organização dos eventos internacionais depende da capacidade que tivermos em juntar os melhores e o melhor que o remo e a sociedade têm.

Assim sendo, fica desde já, neste Plano de Actividades e Orçamento, convidada toda a comunidade do Remo Nacional a participar e colaborar nestes desafios que a todos beneficiarão.

Aproveitamos a oportunidade para informar que o Mundial de Remo de Mar admite a participação por Clubes e que o mesmo será alvo de grande investimento mediático por parte da FISA, estando neste momento a ser trabalhada a hipótese de transmissões televisivas em direto.

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 2020.

## 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

Apesar do significativo volume de trabalho em 2019 não foi financeiramente exequível contratar um quarto elemento. Perspectivamos que essa contratação se possa formalizar durante o 1º semestre de 2020 e que esse funcionário, com ligação e experiência na modalidade, se possa dedicar à criação de programas de promoção e captação de novos praticantes. Paralelamente, a FPR será forçada a reestruturar parte da sua equipa, o que naturalmente acarretará um período de formação, reestruturação e reequilíbrio.

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, o quadro de pessoal para 2020 é o seguinte:

Cargo ocupado pelo recurso humano	Funções exercidas pelo recurso humano	Áreas de intervenção do recurso humano
Joana Freire	Gestão e Coordenação	Gestão da FPR Organização de Grandes Eventos
Sérgio Manso	Técnico de Gestão Desportiva	Área Financeira Desenvolvimento Prática Desportiva
Felisbela Fonseca	Técnico Informático	Filiações e Provas Técnico Informático

Os membros da Direção continuarão a ser não remunerados.

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

- Capacidade de resposta, inovação e desenvolvimento de novos projetos de promoção e crescimento da modalidade com a contratação do 4º funcionário;
- 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;

- Manutenção da aposta iniciada em 2019 relativa à Comunicação da FPR: maior antecedência na divulgação das informações aos associados e manutenção da informação actualizada nas diversas vias;
- Cativar o interesse de novos parceiros e patrocinadores.
- De forma a procedermos à **simplificação dos processos de filiação e cobrança** pretendemos implementar a partir da próxima época desportiva (Outubro de 2020) as seguintes modificações:
  - a) Extinção da diferenciação entre atletas de lazer e competição;
  - b) 1ª filiação - a filiação de um novo atleta na FPR será totalmente gratuita. Podendo o atleta optar por participar, ou não participar, nas competições Nacionais mediante o pagamento da respectiva taxa.
  - c) A partir da 2ª filiação - o atleta pagará a filiação normal;
  - d) Serão definidos apenas dois valores para as taxas de filiação. A filiação *Jovem* relativa aos atletas que se integram nos escalões: Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis com o valor de 5,00€ e a filiação *+ de 16* correspondente à filiação dos atletas Juniores, Seniores e Veteranos, com o valor de 15,00€.

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.);
- Celebração do Centenário da FPR
- Proceder à renovação de alguns dos equipamentos informáticos da Sede da FPR, que evidenciam um desgaste acentuado e reduzida eficiência;

#### **e) 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 2020 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 da captação de novos praticantes com filiações totalmente gratuitas na 1ª filiação
- Aumento do número de praticantes nas camadas jovens;
- Aumento do número de praticantes femininos;
- Aumento do número de praticantes adaptados;
- Criação por parte da FPR de atividades orientadas para a promoção da modalidade e para a captação de novos praticantes;
- Continuidade do Circuito Nacional de Remo Indoor que consideramos um excelente veículo de promoção e captação da modalidade tanto a nível regular como Adaptado, e que se constitui como uma oferta competitiva regular para os atletas Federados, nos meses mais frios do ano.
- Fomentar o aumento da adesão ao Circuito Nacional de Remo Indoor em ambas as categorias: Promoção e Federados.
- Criação de uma Prova de Estafeta Promoção “Pais e Filhos” no Circuito Nacional de Remo Indoor que incentive a participação e envolvimento dos agregados familiares na modalidade com vista à sua posterior captação;
- Ampliação do Circuito Nacional de Remo de Mar Taça de Portugal;
- Aumento da adesão ao Circuito Nacional de Remo de Mar Taça de Portugal;
- Melhoria do nível médio dos atletas nacionais com a 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.

#### 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 em regime de trabalho dependente do treinador Nuno Coutinho, e a tempo parcial e em e em regime de trabalho independente, do técnico José Canhola:

Nome	Cargo/Funções exercidas pelo recurso humano	Áreas de intervenção do recurso humano
José Canhola	Responsável por todos os processos de formação de treinadores Apoio ao Desenvolvimento da Atividade Desportiva	Formação de Treinadores Desenvolvimento da Prática Desportiva
Nuno Coutinho	Técnico Desportivo Apoio ao Desenvolvimento da Atividade Desportiva	Quadros Competitivos
A designar	Técnico Desportivo	Desenvolvimento Prática Desportiva

#### B. Organização de Quadros Competitivos Nacionais

A FPR assumirá a responsabilidade pela organização de: Encontro Final das Primeiras Remadas e Remo Jovem, Encontro Infanto Juvenil e Campeonato Nacional de Velocidade (Juniões/Seniores/Veteranos), 2ª e 3ª Etapas do Circuito Nacional de Remo Indoor, Circuito Nacional de Remo de Mar Taça de Portugal. Para a co-organização dos restantes campeonatos nacionais e eventos (Campeonato Nacional Remo Indoor, Campeonato Nacional de Fundo, Campeonato Nacional Yole, Encontro Nacional Feminino) a FPR abrirá candidaturas cujos critérios de avaliação e selecção constam nos “Formulários de Candidatura” já divulgados pela FPR via email e disponíveis no site da FPR . O calendário provisório é o indicado no **ANEXO 1**.

No âmbito do Desenvolvimento da Prática Desportiva será importante realçar que a FPR pretende alinhar-se às tendências atuais da FISA, orientadas para potenciar o desenvolvimento e crescimento do Remo de Mar, na perspectiva futura desta vertente poder vir a constituir-se como disciplina olímpica.

Neste sentido, considera-se premente uma aposta mais agressiva na vertente do Remo de Mar que contribua para potenciar o crescimento e desenvolvimento desta vertente a médio/longo prazo.

Com este objectivo, destacamos um conjunto de medidas que pretendemos desenvolver no decorrer de 2020:

- Ampliação do Circuito Nacional de Remo de Mar Taça de Portugal a mais zonas geográficas estrategicamente localizadas. Além das já usuais etapas de Berlengas, Caminha, São Martinho do Porto e Barreiro, passará a incluir uma etapa na zona do Porto, outra em Lisboa (Oeiras) e outra na Figueira da Foz. O Circuito terá além de competições em linha e em circuito aberto, uma etapa em formato de “Beach Sprints”. O Circuito será aberto a jovens e atletas de Promoção.
- A integração do Circuito Nacional de Remo de Mar Taça de Portugal no ranking Nacional
- Inclusão da Regata CMix2X no Circuito Nacional de Remo de Mar Taça de Portugal;
- Criação de uma regata “Pais e Filhos” no Circuito Nacional de Remo de Mar que incentive a participação e envolvimento dos agregados familiares na modalidade com vista à sua posterior captação;
- Com intuito de incentivar o aumento da adesão e participação ao Circuito Nacional de Remo de Mar Taça de Portugal, a FPR comparticipará a participação a uma Regata Internacional de Remo de Mar dos Campeões e Vice-Campeões (CM2X e CW2x) do Circuito.
- Consolidação, aperfeiçoamento e ampliação da Digressão de Remo de Mar iniciada em 2019 ao abrigo do Programa Nacional de Desporto para Todos, que possibilitou a divulgação e experimentação da modalidade a diversos públicos em diversas zonas do país.

### **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 e/ou Associações Regionais 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 como prioridade de investimento o desenvolvimento do Remo de Mar, o incentivo à prática desportiva por atletas do género feminino, o incentivo à prática desportiva por parte dos atletas adaptados e o aumento do interesse na participação em eventos de elevado interesse estratégico, a FPR pretende esta época apoiar:

- Apoio à participação numa Regata Internacional de Remo de Mar dos Campeões e Vice-Campeões do Circuito Nacional de Remo de Mar Taça de Portugal Masculinos (CM2x);
- Apoio à participação numa Regata Internacional de Remo de Mar das Campeãs e Vice-Campeãs do Circuito Nacional de Remo de Mar Taça de Portugal Feminino (CW2x);
- Apoio à participação numa Regata Internacional de Remo a tripulação Vencedora do 8+ Feminino do Campeonato Nacional de Velocidade;
- Apoio à participação numa Regata Internacional Adaptada

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

Este programa irá manter e aperfeiçoar todas as propostas desenvolvidas a partir de 2016 sendo ainda incluídas duas propostas inovadoras:

- Política de filiações gratuita para os atletas portadores de deficiência física;
- Potenciar e ampliar as parcerias estabelecidas no âmbito da promoção e divulgação do Remo Indoor Adaptado com as mais diversas instituições de pessoas portadoras de deficiência, prestando todo o apoio técnico e logístico necessário para o desenvolvimento do Remo Adaptado (ANDDI, Associação Salvador, APADP, entre outras). Tentativa de cativar esses participantes para participarem nas competições Nacionais e, eventualmente, serem atraídos para a modalidade.
- Apoio a diversas ações e atividades já desenvolvidas por clubes associados da FPR, Escolas e outras instituições que já desenvolvem o Remo Adaptado;
- Cedência de material e enquadramento humano pontual aos clubes associados da FPR que desenvolvem programas regulares de prática desportiva de Remo Adaptado;
- Apoio à participação numa Regata Internacional Adaptada
- Definição dos critérios de apuramento de uma selecção de Adaptados que represente Portugal nas competições internacionais.
- Aquisição de duas embarcações para Adaptados devidamente apetrechada com os respectivos flutuadores e banco fixo, que possibilite:
  - a) Empréstimo pontual de curta duração a Clubes e/ou a instituições de pessoas portadoras de deficiência;
  - b) Utilização em ações de promoção de Remo Adaptado, permitindo proporcionar atividades mais atractivas e promover o transfer de competências do ergómetro para a água;

## F. Desenvolvimento do Desporto Feminino

O desenvolvimento e promoção da prática do Remo por atletas do género feminino continua a constituir uma preocupação actual traduzida pelas seguintes intenções:

- Organizar uma Ação de Formação creditada gratuita no âmbito do Remo Feminino;
- Ampliar e aperfeiçoar o encontro Nacional Feminino anual, envolvendo mais Treinadores Nacionais e integrando uma ação de formação creditada;
- Evolução para a oficialização da regata 8+ na vertente de Competição nos Campeonatos Nacionais;
- Apoiar a deslocação da equipa feminina vencedora e vice-vencedora do Circuito Nacional de Remo de Mar em CW2x a uma regata internacional de Remo de Mar;
- Apoiar a deslocação da equipa feminina vencedora do 8+ do Campeonato Nacional de Velocidade.
- Continuar a aposta na comunicação e marketing do Remo Feminino com vista ao aumento da sua visibilidade e por conseguinte ao aumento do número de praticantes femininas na modalidade.

## G. Projecto Inovador do DPD Juvenil

Pretendemos dar continuidade ao programa de desenvolvimento do remo Jovem desenvolvido no seio das Associações Regionais, constituído pelo Troféu Primeiras Remadas e pelo Circuito de Remo Jovem e Adaptado. Pretendemos desta forma garantir um incentivo à prática regular 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.

Serão mantidas todas as medidas que têm contribuído para o aumento do número de praticantes das camadas mais jovens, nomeadamente:

- 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.

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 2019/2020, publicado no site da FPR ([www.fpremo.pt](http://www.fpremo.pt)).

A FPR assume no entanto a necessidade de um maior controlo por parte da mesma para a salvaguarda da qualidade e uniformidade do trabalho desenvolvido. Também com esse intuito, será

desenvolvida uma ação de formação creditada que permita aos treinadores actualizar os seus conhecimentos e melhorarem as suas práticas no seio desta população tão específica.

## **H. Outras Despesas e Aquisições de apoio ao projecto de Desenvolvimento da Actividade Desportiva**

O desenvolvimento de actividades desportivas implica sempre um conjunto de despesas incontornáveis onde se incluem os valores associados aos seguros desportivos obrigatórios e as manutenções e reparações dos meios materiais colocados ao serviço dos projectos.

Caso sejam aprovadas as verbas orçamentadas a FPR pretende investir na aquisição e renovação de alguns dos equipamentos e materiais destinados ao DPD, nomeadamente:

Proceder à substituição urgente do software de provas e filiações, para um sistema mais versátil e de operacionalização mais intuitiva, que possa vir a ser utilizado com mais autonomia pelos Clubes, bem como, dos computadores portáteis específicos das provas e actividades DPD.

- Aquisição de embarcações vocacionadas para o Remo de Mar (C1x e C2x), que permitam simultaneamente:
  - a) Empréstimo aos Clubes que se encontram a iniciar a modalidade, a procura é cada vez maior;
  - b) Utilização nas actividades de promoção (p.e Digressão de Remo de Mar);
  - c) Ampliar o número de embarcações disponíveis para a dinamização fluida do Circuito Nacional de Remo de Mar Taça de Portugal, com conseqüente aumento do número de inscrições/participações, principalmente no caso das Etapas de Travessia.
- Aquisição de uma lancha pneumática direccionada para Desenvolvimento da Prática Desportiva (DPD);

## **I. Cooperação Internacional**

Não se perspectiva nenhuma ação particular neste âmbito.

## **J. Ética Desportiva**

Aprofundamento do trabalho iniciado ao nível da ética desportiva e da veiculação consistente dos valores primordiais do Desporto nos diversos agentes do Remo Nacional – árbitros, treinadores, atletas, pais, dirigentes.

Manutenção da inclusão dos módulos de Ética introduzidos pela primeira vez nos cursos de árbitros de 2019.

Continuar a utilizar os Campeonatos Nacionais para promover, de forma integrada, ações no âmbito da Ética Desportiva dirigidas aos diversos públicos (Treinadores, Atletas, Dirigentes e Árbitros).

As ações que serão realizadas em 2020 irão complementar o trabalho promovido em 2019, resultante da parceria entre a Federação Portuguesa de Remo e Escola Superior de Educação do Porto, sendo que permitirão desenvolver estratégias mais eficazes na promoção da ética no desporto através da discussão com clubes e treinadores. Reforçando o que se verificou no projeto PNED do ano anterior, os treinadores juntamente com os gestores desportivos serão o alvo principal das iniciativas a desenvolver, de modo a criarmos contextos de formação que integrem agentes fundamentais para exista um ambiente inclusivo e promotor de valores e competências para a vida.

Será desenvolvido trabalho colaborativo com os clubes, de modo a construir conjuntamente (a) ações de formação que possam suprir as suas necessidades reais e (b) investigar o impacto destas ações na intervenção dos treinadores. Concomitantemente, serão desenvolvidos esforços para analisar os efeitos das decisões tomadas pela Federação nos comportamentos de treinadores e atletas.

### 3 ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS

---

O objectivo máximo do processo de Alto Rendimento de 2020 é o apuramento do Double Scull Ligeiro Masculino com vista à sua participação nos jogos Olímpicos de Tóquio 2020. Com intuito de promover uma preparação específica desses atletas, a FPR tem organizado estágios numa periodicidade mensal exclusivos para esses atletas.

Tal como mencionado na introdução deste documento, 2020 será marcado como o último ano de categoria de Pesos Ligeiros como categoria olímpica.

Este facto por si só implica alterações grandes na abordagem às seleções nacionais. Por esse facto será o último ano em que a FPR proporcionará apoio em Coimbra a esta categoria.

Tendo em conta a forte possibilidade do remo de mar se tornar num evento olímpico, é importante que as seleções nacionais comecem também a tomar este rumo nas suas rotinas e alterações de treino.

Sendo as provas internacionais a organizar em Portugal, provas de seleções, os actuais atletas que vivem em Coimbra poderão ser chamados a participar nestes eventos.

As apostas nos escalões mais novos será feita em atletas masculinos e femininos pesados e sempre nos que apresentem indicadores futuros de continuidade e aposta em carreiras de longo prazo no Alto Rendimento.

No escalão de Juniores e tendo em conta a experiência do ano passado a FPR propõe a mesma abordagem de 2019.

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.

A participação na Coupe de La Jeneusse seguirá os mesmos princípios de 2019.

No âmbito da preparação e condicionamento físico a FPR pretende manter a colaboração pontual e específica do técnico internacional Joseph de Leo.

#### **A. Objectivos gerais para a época 2019-2020**

Tal como mencionado o principal objectivo é apurar uma equipa para os JO Tóquio 2020. Até Abril de 2020 será dado apoio máximo aos 3 atletas envolvidos neste processo e praticamente a totalidade do investimento será direccionado a esse objectivo.

Os atletas não envolvidos neste projecto continuarão o seu trabalho no centro de Coimbra, os testes de seleção de água serão este ano mais tarde e as equipas constituídas após os mesmos.

Igualmente importante e prioritária é a captação e motivação de atletas pesados masculinos e femininos introduzindo aqui já alguma abordagem ao remo de mar.

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

- Coupe de La Jeunesse – Participação a cargo das Ass. Regionais e/ou dos clubes seguindo modelo de 2019
- 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

A aposta será feita em equipas que indiquem capacidade de atingir os objectivos propostos.

## 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 Velinho	Treinador
Nuno Coutinho	Treinador Junior /Team Manager
Joseph De Leo	Condicionamento Físico
José Canhola	Fisiologista
Bruno Rodrigues	Fisioterapeuta
Ada Rocha	Nutricionista
José Ramos	Médico

## C. Calendarização

### Calendarização das Acções de Preparação 2019/2020

Designação	Datas		Equipa	Local
	De	A		
<b>JÚNIOR</b>				
Estágio Dezembro	14/12/2019	20/12/2019	Júnior	Avis
Estágio Maio (Prep. CE)	20/05/2020	26/05/2020	Júnior	Montemor ou Avis
Estágio Agosto	A definir			
<b>SUB23 e SÉNIOR</b>				
Estágio Outubro	05/10/2019	11/10/2019	Sénior	Avis
Estágio Novembro	21/11/2019	25/11/2019	Sénior	Avis
Estágio Dezembro	12/12/2019	20/12/2019	Sub-23 e Sénior	Avis
Estágio Abril	13/04/2020	26/04/2020	Sub-23 e Sénior	Itália

Estágio Maio	A definir			
Estágio Junho	A definir			
Estágio Agosto	A definir			

### Calendarização das Acções de Participação Internacional

Designação	Datas		Equipa	Local
	de	a		
Head of The Cork	30/03/2020	30/03/2020	Absolutos	Avis
Taça do Mundo I	10/04/2020	12/04/2020	Sénior	Sabaudia (ITA)
Memorial Paolo D'Aloja	A definir		Júnior&Sub23&Sénior	Piediluco (ITA)
FISA REG. QUALIF. OLIMPICA EURO	27/04/2020	29/04/2020	Sénior	Varese (ITA)
Campeonato da Europa Jun.	30/05/2020	31/05/2020	Júnior	Belgrado (SRB)
Campeonato da Europa Abs.	05/06/2020	07/06/2020	Sénior	Poznan (POL)
Jogos Olímpicos	24/07/2020	01/08/2020	Sénior	Tóquio (JPN)
Campeonato do Mundo Jun./ Sub-23 e Sénior	16/08/2020	23/8/2020	Júnior&Sub23&Sénior	Bled (SLO)
Coupe de la Jeunesse	A definir		Júnior	Linz (AUT)

## 4 PREPARAÇÃO OLÍMPICA NO ÂMBITO DO COP

Por via do 9º 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

O financiamento obtido será investido na sua totalidade nestes 3 atletas e na sua preparação para a regata de apuramento em Abril. Estão previstas e já mesmo em execução mais vindas do Director Técnico nacional a Portugal para acompanhar os atletas em estagio.

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

## 5 FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS

---

Em 2020, o José Carlos Canhola será o responsável do processo de formação, mudança efectuada no final de 2019.

O Curso de Treinadores de Grau 1, iniciado em 2018 tem a maioria dos seus formandos a concluir e entregar os seus dossiers de estágio, restando alguns formandos que apenas iniciaram o seu processo de estágio na época 2019/2020.

Relativamente ao Curso de Treinadores de Grau II, iniciado em Setembro de 2018, o processo de avaliação da componente curricular será concluído até ao final do mês de Janeiro de 2020 e, cumprida essa etapa, iniciado o processo de estágio correspondente.

No decorrer de 2020 a FPR perspectiva proceder à actualização dos cursos de Treinadores de Grau I e II de acordo com os novos referenciais de Formação de Treinadores e iniciar o processo de homologação dos referenciais de formação do grau III. A FPR só irá iniciar novos Cursos de Treinadores quando se encontrarem concluídos os que se encontram a decorrer.

No âmbito da Formação contínua de Treinadores, os focos de intervenção prioritários serão ao nível do Remo Feminino e Remo Jovem.

No plano da Arbitragem, e com a realização do Campeonato do Mundo de Remo de mar em Portugal (Coastal e Sprint Beach), a FPR considera pertinente integrar uma ação direccionada para a “Arbitragem de Remo de Mar”.

Transversalmente a toda a comunidade do Remo, a FPR continuará a sua aposta ao nível da Ética-Desportiva.

Em síntese estão previstas as seguintes acções de formação:

1. Conclusão do Curso de Formação de Treinadores de Grau I;
2. Conclusão do Curso de Formação de Treinadores de Grau II;
3. Formação Contínua de Treinadores (quatro acções);
4. Formação de Arbitragem (3 acções);
5. Formação de Dirigentes.

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 2020 vem dar resposta às necessidades de formação atuais da comunidade do Remo Nacional (Treinadores, Árbitros, Atletas, Dirigentes).

### Objectivos

- Concluir os cursos de Treinadores de Grau 1 e 2.
- Dar continuidade ao programa de acções 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 o grau de conhecimentos o quadro da Arbitragem Nacional, nomeadamente ao nível do Remo de Mar;
- Aumentar o grau de conhecimento dos dirigentes nacionais;
- Promover uma maior sensibilidade às condutas ético-desportivas por parte de todos os intervenientes (Treinadores, Dirigentes, Árbitros, Atletas)
- 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 2020

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	Biomecânica no Remo	Fevereiro	A definir	Contínua	Formar treinadores	Aperfeiçoamento Profissional	Treinadores	8 horas	8-20
2	Arbitragem em Remo de Mar	Março	a definir	Continua	Formar Árbitros	Aperfeiçoamento Profissional	Árbitros	8 horas	10-20
3	Desenvolvimento do Remo feminino	Março	CAR MMV	Continua	Formar treinadores	Aperfeiçoamento Profissional	Treinadores	8 horas	10-20
4	Curso de Formação Inicial de árbitros	Fevereiro	A definir	Inicial	Formar Árbitros	Árbitros estagiários	Publico em geral	16 horas	8 - 20
5	Remo Paraolímpico	Abril/Maio	A definir	Contínua	Formar Treinadores	Aperfeiçoamento Profissional	Treinadores e atletas	9 horas	5-16
6	Curso de Reciclagem para Árbitros (Nacional)	A definir	CAR MMV	Continua	Formar Árbitros	Reciclagem de Conhecimentos	Árbitros estagiários	8 horas	8 - 20
7	Remo Jovem	Setembro/Outubro	CAR MMV	Continua	Formar Treinadores	Aperfeiçoamento Profissional	Treinadores	8 horas	8-20
8	Dirigismo Desportivo	Novembro	CAR MMV	Continua	Formar Dirigentes	Aperfeiçoamento Profissional	Público em geral	8 horas	10-20

## **6 PROGRAMA NACIONAL DESPORTO PARA TODOS**

---

Consideramos que o Programa Nacional Desporto para Todos é uma excelente ferramenta de divulgação e captação de novos atletas.

Pretendemos ampliar o excelente trabalho desenvolvido no âmbito da Digressão de Remo de Mar e Semana Remactive de 2019 e aprofundar o desenvolvimento das propostas dos Opens Days Adaptados e Opens Days Indoor não exploradas em 2019.

## **7 ORGANIZAÇÃO EVENTOS INTERNACIONAIS**

---

A preparação e organização do Campeonato do Mundo de Remo de Mar 2020, será sujeita à aprovação de um financiamento próprio ao abrigo do apoio à organização de “Eventos Internacionais”.

Paralelamente conta também com o apoio da FISA, Câmara Municipal de Oeiras, Jogos Santa Casa e de outros parceiros que se venham a juntar.

Consideramos que o facto de Portugal ir receber o Campeonato do Mundo de Remo de Mar em 2020 irá, decididamente, contribuir para o aumento da visibilidade da modalidade em geral e desta vertente em particular. Sendo expectável um conseqüente incremento, quer por parte de atletas e ex-atletas que não perderão a oportunidade de participar numa competição Internacional no seu país (CM1x, CW1x, CM2x, CW2x, CM4+, CW4+, Mix 2x), como por parte do público em geral e potenciais novos praticantes, que serão atraídos a experimentar a modalidade.

Será constituída uma selecção Nacional que represente Portugal na prova de Beach Sprint em CM1x, CW1x, CMix 2x, CMix 4+.

### ANEXO 1 – CALENDÁRIO PROVISÓRIO 2019/2020

Dia	SDF	Designação	Local	Organização	Escalões	Âmb.
<b>OUTUBRO</b>						
5	S					
6	D					
12	S					
13	D					
19	S					
20	D					
26	S	1ª Regata T1asR + CRJA	N/C/ S	AR's	Jovem e Adapt	REG
27	D	1ª Regata T1asR + CRJA	N/C/ S	AR's	Jovem e Adapt	REG
27	D	Regara Aerobic Monsters	Gondomar	CNIDH	Juv, Jun, Sen	INT
<b>NOVEMBRO</b>						
1	F					
2	S					
3	D					
9	S					
10	D					
16	S	2ª Regata T1asR + CRJA	VC/Cacia	ARN/ARBL	Jovem e Adapt	REG
16	S	Regata Odiana	B.Pedrogão	GUSafarense	Inic, Juv	INT
17	D	Regata Odiana	B.Pedrogão	GUSafarense	Jun, Sen, Vet	INT
23	S					
24	D	1ª Regata T1asR + CRJA	S	ARSI	Jovem e Adapt	REG
30	S	Regata 114º Aniversário Clube Fluvial Vilacondense	Vila do Conde	CFV	R.Jovem, Masters, Adaptado	NAC
<b>DEZEMBRO</b>						
1	D					
7	S	3ª Regata T1asR + CRJA	Aveiro	ARBL	Jovem e Adapt	REG
8	D	XXXI Regata Internacional de Natal	Canidelo	ARN	Juniores e Seniores	INT
14	S					
15	D					
21	S	2ª Regata T1asR + CRJA	S	ARSI	Jovem e Adapt	REG
22	D					
25	F					
28	S					
29	D					
<b>JANEIRO</b>						
1	F					
4	S					
5	D					
11	S	3ª Regata T1asR + CRJA	V.Castelo	ARN	Jovem e Adapt	REG

11	S	4ª Regata T1asR + CRJA	Praia de Mira	ARBL	Jovem e Adapt	REG
12	D					
18	S	Campeonato Nacional de Remo Indoor (1ª Etapa CNRIndoor)	A definir	FPR/Clube	Todos	RCN
19	D	Campeonato Nacional de Remo Indoor (1ª Etapa CNRIndoor)	A definir	FPR/Clube	Todos	RCN
26	D	3ª Regata T1asR + CRJA	C/S	AR's	Jovem e Adapt	REG
<b>FEVEREIRO</b>						
1	S	Campeonato Regional de Fundo	B.Aguieira	ARBL	Jun/Juv/Sen/Vet	REG
1	S	Taça Presidente da República	Caminha	SCC	Absolutos	NAC
8	S					
9	D	2ª Etapa Circuito Nacional Remo Indoor	A definir	FPR	Todos	Nac
15	S	5ª Regata T1asR + CRJA	MMV	ARBL	Jovem e Adapt	REG
15	S	Regata Internacional Centro de Mar	V.Castelo	VRL	Jun, Abs, Adapt	INT
16	D	Regata Internacional Centro de Mar	V.Castelo	VRL	Jun, Abs, Adaptados	INT
22	S	4ª Regata T1asR + CRJA	Lanhelas	ARN	Jovem e Adapt	REG
23	D	4ª Regata T1asR + CRJA	C / S	AR's	Jovem e Adapt	REG
25	F					
29	S					
<b>MARÇO</b>						
1	D	Campeonato Nacional de Fundo	A definir	FPR	Juv/Jun/Sem/Vet	RCN
7	S	III Encontro Nacional Remo Feminino	F.Foz	FPR/Naval	Juv / Jun / Sen / Vet	Nac
8	D	III Encontro Nacional Remo Feminino	F.oz	FPR/Naval	Juv / Jun / Sen / Vet	Nac
14	S					
15	D	3ª Etapa Circuito Nacional Remo Indoor	Oeiras	NRC/FPR	Todos	NAC
21	S	Campeonato Nacional de Yolle	Lisboa	FPR / ANL	Juvenis e Absolutos	RCN
22	D					
28	S	5ª Regata T1asR + CRJA	Melres	ARN	Jovem e Adapt	REG
28	S	Head of the Cork - Jogos Santa Casa	Avis	FPR	Aboslutos	INT
29	D	5ª Regata T1asR + CRJA	C / S	AR's	Jovem e Adapt	REG
<b>ABRIL</b>						
4	S					
5	D	1ª Etapa Taça de Portugal de Remo de Mar Oeiras	Oeiras	Univ.Nova/FPR	Todos	RMAR
10	F					
11	S					
12	D					
18	S	Campeonato Regional Norte	MMV	ARN	Jun/Sen/Adaptados	REG
18	S	Campeonato Nacional Universitário de Remo	MMV	FADU		RCN
19	D	Final 1ªs Remadas + Interassociações	MMV	FPR	Escalões Jovens	NAC
25	S	Regata da Liberdade	Gramido	CNIDH	Inf, Inic, Juv, Adapt, Abs	NAC
26	D					

MAIO						
1	F					
2	S	Regata Internacional da Barrinha	P.Mira	CNPM	Todos	INT
3	D					
9	S	Regata Internacional da Queima das Fitas	Coimbra	Académica	Todos	INT
10	D					
16	S					
17	D	Regata Internacional Ponte da Amizade	Cerveira	ADCJC	Jovens	INT
23	S	Regata Internacional de Gondomar	Melres	CNIDH	Juv, Abs, Vet, Adapt	INT
24	D					
30	S	2ª Etapa Taça de Portugal de Remo de Mar - Berlengas Ocean Challenge	Peniche	FPR	Todos	RMAR
30	S	14º Troféu Mestre de Avis	Avis	ARSI	Todos	NAC
31	D					
JUNHO						
6	S					
7	D	3ª Etapa Taça de Portugal de Remo de Mar - Beach Sprints	F.Foz	NAVAL 1ºMaio	Todos	RMAR
10	F					
11	F					
13	S					
14	D	Regata Internacional Litocar	MMV	Ginásio	Todos	INT
20	S					
21	D					
27	S					
28	D	Encontro Nacional Infanto Juvenil	MMV	FPR	Benj, Inf, Inic, Juv	NAC
JULHO						
4	S	Campeonato Nacional de Velocidade - Jogos Santa Casa	MMV	FPR	Jun, Sen, Vet, Adapt	RCN
5	D	Campeonato Nacional de Velocidade - Jogos Santa Casa	MMV	FPR	Jun, Sen, Vet, Adapt	RCN
11	S					
12	D					
13	S	13 a 17 Jogos Náuticos Atlânticos	V.Castelo	CMVC e AWComittee	Jovem e Adapt	REG
18	S	Taça Beira Litoral	Praia de Mira	ARBL	Iniciados, Juvenis	REG
19	D	RowersFest	Caminha	SCC	Juvenis/Absolutos	NAC
25	S					
26	D					
AGOSTO						
1	S	4ª Etapa Taça de Portugal de Remo de Mar - S. Martinho do Porto	S. M.Porto	FPR	Todos	RMAR
2	D					
8	S					
9	D	5ª Etapa Taça de Portugal de Remo de Mar - Caminha	Caminha	SCC	Absolutos	RMAR

15	S					
16	D					
22	S					
23	D					
29	S					
30	D					
<b>SETEMBRO</b>						
5	S					
6	D					
12	S					
13	D	6ª Etapa Taça de Portugal de Remo de Mar - Barreiro	Barreiro	CNB	Absolutos	RMAR
19	S					
20	D					
26	S	Campeonato Mundo Remo de Mar	Oeiras	FPR	Absolutos	INT
27	D	Campeonato Mundo Remo de Mar	Oeiras	FPR	Absolutos	INT
<b>OUTUBRO</b>						
3	S	Campeonato Mundo Remo de Mar	Oeiras	FPR	Absolutos	INT
4	D	Campeonato Mundo Remo de Mar	Oeiras	FPR	Absolutos	INT

-	REGata ou Campeonato NACIONAL (provas oficiais)
-	REGata NACIONAL de Clubes
-	REGata INTERNACIONAL de Clubes
-	REGata REGIONAL de Clubes
-	REGata ou Teste para ARSN
-	Programa de Desenvolvimento do Remo Jovem
-	Remo de Mar
-	Outras Atividades

## ANEXO 2 – EQUIPAS NACIONAIS, AÇÕES DE PREPARAÇÃO 2019/2020

N.º ação	Ação de Preparação/Estágio	Dimensão	Disciplina	Escalaão	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 Outubro	Nacional	2xLM, 1xLM	Absoluto	Masculino	05-10-2019	11-10-2019	7	Avis	Portugal	3	2					5	5.650,00
2	Estágio Novembro	Nacional	2xLM, 1xLM	Absoluto	Masculino	21-11-2019	25-11-2019	5	Avis	Portugal	3	2					5	4.750,00
3	Estágio Dezembro	Nacional	2xLM, 1xLM	Absoluto	Masculino	12-12-2019	20-12-2019	9	Avis	Portugal	3	2					5	9.050,00
4	Estágio Dezembro	Nacional	1x	Sub23	Misto	14-12-2019	20-12-2019	7	Coimbra	Portugal	6	1					7	3.200,00
5	Estágio Dezembro	Nacional	1x	JUN	Misto	14-12-2019	20-12-2019	7	Coimbra	Portugal	2	1					3	1.060,00
6	Estágio Maio	Nacional	2xLM, 1xLM, 1xLF	Absoluto	Misto	11-05-2020	18-05-2020	8	Coimbra	Portugal	4	1					5	2.810,00
7	Estágio Maio	Nacional	2x, 1x	JUN	Misto	20-05-2020	26-05-2020	7	Montemor-o-Velho	Portugal	3	1					4	3.120,00
8	Estágio Maio	Nacional	1xLF, 1xLM, 2xLM, 1xM	Sub23	Misto	25-05-2020	02-06-2020	9	Coimbra	Portugal	5	1					6	3.090,00
9	Estágio Junho	Nacional	2xLM, 1xLM	Absoluto	Masculino	14-06-2020	12-07-2020	29	Avis	Portugal	3	2					5	15.550,00
10	Estágio Agosto	Nacional	1xM, 1xF	JUN	Misto	01-08-2020	12-08-2020	12	Montemor-o-Velho	Portugal	2	1					3	3.790,00
11	Estágio Agosto	Nacional	2xF, 2xLF, 1xM, 1xLM, 4-LM	Sub23	Misto	01-08-2020	12-08-2020	12	Montemor-o-Velho	Portugal	10	1					11	12.430,00
12	Estágio Agosto	Nacional	2xLM, 1xLM, 1xLF	Absoluto	Misto	01-08-2020	12-08-2020	12	Montemor-o-Velho	Portugal	4	1					5	5.650,00
13	Estágio CM Remo Mar	Nacional	CM 1x, CW 1x, CMIX 2x, CMIX 4x+	Absoluto	Misto	24-08-2020	02-09-2020	10	Oeiras	Portugal	8	1					9	8.950,00

### ANEXO 3 – PARTICIPAÇÕES EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS 2020

N.º ação	Competição	Tipo de Competição	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	Taça do Mundo I	Competição de Circuito Mundial	1xLM, 2xLM	Absoluto	Masculino	8-4-20	12-4-20	5	Sabaudia	Italia	3	2					5	9.850,00
2	Memorial Paolo D´Aloja	Outros	1xF, 2xM	Junior	Misto	15-4-20	19-4-20	5	Piediluco	Italia	3	1					4	8.050,00
3	Memorial Paolo D´Aloja	Outros	1xLM, 2xLM, 2xLF, 1xF, 2-LM, 1xM	Absoluto	Misto	15-4-20	19-4-20	5	Piediluco	Italia	9	2	1				12	15.950,00
4	Estágio e FISA REG. QUALIF. OLIMPICA EURO	Competição de Circuito Europeu	2xLM, 1xLM	Absoluto	Masculino	13-4-20	29-4-20	16	Varese	Italia	3	2					5	17.850,00
5	Taça do Mundo III	Competição de Circuito Mundial	2xLM, 1xLM, 1xLF	Absoluto	Misto	19-5-20	24-5-20	5	Lucerna	Suíça	4	1					5	10.050,00
6	Campeonato da Europa Jun.	Camp. Europa (fase final)	1xF, 2xM	Junior	Misto	27-5-20	31-5-20	4	Belgrado	Servia	3	1					4	7.550,00
7	Campeonato da Europa Abs.	Camp. Europa (fase final)	1xLF, 1xLM, 2xLM, 1xM	Absoluto	Misto	1-6-20	7-6-20	6	Poznan	Polonia	5	1	1		1		8	17.450,00
8	Jogos Olímpicos	Jogos Olímpicos	2xLM, 1xLM	Absoluto	Masculino	13-7-20	1-8-20	19	Toquio	Japao	3	2					5	26.400,00
9	Campeonato do Mundo Jun	Camp. Mundo (fase final)	1xM, 1xF	Junior	Misto	16-8-20	23-8-20	7	Bled	Eslovenia	3	1					4	9.150,00
10	Campeonato do Mundo Sub-23	Camp. Mundo (fase final)	2xF, 2xLF, 1xM, 1xLM, 4-LM	Sub 23	Misto	16-8-20	23-8-20	7	Bled	Eslovenia	10	1					11	24.100,00
11	Campeonato do Mundo Senior	Camp. Mundo (fase final)	2xM, 1xLM, 1xLF	Absoluto	Masculino	13-8-20	23-8-20	10	Bled	Eslovenia	4	1	1				6	16.250,00
12	Campeonato Mundo Universitário	Outros	2xF, 2xLF, 1xM, 1xLM, 4-LM	Absoluto	Misto	25-8-20	29-8-20	5	Zabreg	Croácia	6	1					7	6.800,00
13	Campeonato Mundo Remo de Mar	Outros	CM 1x, CW 1x, CMIX 2x, CMIX 4x+	Absoluto	Misto	23-9-20	27-9-20	5	Oeiras	Portugal	8	1	1				10	8.450,00
14	Coupe de la Jeunesse	Competição de Circuito Europeu	2xM, 2xF	Junior	Misto	30-7-20	2-8-20	4	Linz	Austria	4	1	1				6	8.750,00

**ANEXO 4 – ORÇAMENTO POR PROGRAMA  
ORÇAMENTO DA DESPESA**

<b>Contrato Programa AR IPDJ</b>	<b>Orçamento de 2019</b>	<b>Orçamento para 2020</b>
<b>1.1. Organização e Gestão da Federação</b>	<b>122.345,68 €</b>	<b>192.209,28 €</b>
<b>1.2. Desenvolvimento da Actividade Desportiva</b>	<b>244.168,39 €</b>	<b>301.821,17 €</b>
A. Recursos Humanos - DAD	39.902,40 €	51.951,18 €
B. Organização de Quadros Competitivos Nacionais	94.200,00 €	92.000,00 €
C. Apoios a Agrupamentos de Clubes e a Clubes	10.800,00 €	10.000,00 €
D. Apoio à deslocação de Clubes ao Estrangeiro	14.000,00 €	6.400,00 €
E. Desenvolvimento Desporto para Pessoas com Deficiência	10.000,00 €	13.960,00 €
F. Desenvolvimento do Desporto Feminino	3.500,00 €	12.650,00 €
G. Projecto Inovador do DPD Juvenil	13.300,00 €	18.500,00 €
H. Outras despesas e aquisições de apoio ao projecto	58.465,99 €	89.609,99 €
I. Cooperação Internacional	0,00 €	0,00 €
J. Ética Desportiva	0,00 €	6.750,00 €
<b>1.3. Seleções Nacionais e Alto Rendimento</b>	<b>372.173,01 €</b>	<b>446.090,01 €</b>
A. Ações de preparação/estágios	73.470,00 €	80.600,00 €
B. Participação em competições internacionais	123.250,00 €	177.900,00 €
C. Licenças especiais de árbitros/juízes de Alto Rendimento	1.600,00 €	0,00 €
D. Enquadramento Humano - ARSN	76.388,55 €	79.043,55 €
E. Rede Nacional e Centros de Treinos	24.300,00 €	24.300,00 €
F. Aquisição de material e equipamento de apoio ao programa	8.208,00 €	8.208,00 €
G. Outras despesas	69.956,46 €	76.038,46 €
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>738.687,08 €</b>	<b>940.120,46 €</b>
<b>Comité Olímpico de Portugal</b>	<b>Orçamento de 2019</b>	<b>Orçamento para 2020</b>
1. Programa de Esperanças Olímpicas	600,00 €	0,00 €
2. Programa de Preparação Olímpica	33.919,20 €	30.687,50 €

<b>SUB-TOTAL</b>	<b>34.519,20 €</b>	<b>30.687,50 €</b>
<b>Programa Nacional Desporto para Todos</b>	<b>Orçamento de 2019</b>	<b>Orçamento para 2020</b>
Programa Remo para Todos	54.000	60.000,00 €
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>54.000</b>	<b>60.000,00 €</b>
<b>Prestações da Insolvência</b>	<b>Orçamento de 2019</b>	<b>Orçamento para 2020</b>
Prestações de 2020	59.708,92 €	59.708,92 €
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>59.708,92 €</b>	<b>59.708,92 €</b>
<b>Contrato Programa FRH IPDJ</b>	<b>Orçamento de 2019</b>	<b>Orçamento para 2020</b>
Plano de Formação	25.050,00 €	15.725,00 €
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>25.050,00 €</b>	<b>15.725,00 €</b>
<b>Organização Provas Internacionais</b>	<b>Orçamento de 2019</b>	<b>Orçamento para 2020</b>
Organização Campeonato Mundo Remo de Mar 2020		200.000,00 €
<b>SUB-TOTAL</b>		<b>200.000,00 €</b>
<b>TOTAL</b>	<b>911.965,20 €</b>	<b>1.306.241,88 €</b>

### ORÇAMENTO DA RECEITA

Origem do Financiamento	Orçamento de 2019	Orçamento para 2020
IPDJ - Programa Act. Regulares	738.687,08 €	940.120,46 €
IPDJ - Formação	22.057,50 €	15.725,00 €
IPDJ - Programa Nacional Desporto para Todos	54.000,00 €	60.000,00 €
IPDJ - Organização Eventos Internacionais (CMRM)	0,00 €	100.000,00 €
CMO - Organização Eventos Internacionais (CMRM)	0,00 €	50.000,00 €
R.Próprias - Organização Eventos Internacionais (CMRM)	0,00 €	50.000,00 €
COP - PEO	600,00 €	0,00 €
COP - PPO	29.333,33 €	29.333,33 €
Filiações (atletas e treinadores)	12.300,00 €	13.000,00 €
Quotas Associados	1.500,00 €	1.500,00 €
Taxas de inscrição em provas	15.200,00 €	16.000,00 €
Patrocínios	40.000,00 €	40.000,00 €
<b>Total</b>	<b>913.677,91 €</b>	<b>1.315.678,79 €</b>

## RESUMO

Descrição	Despesas	Receitas				
		IPDJ	COP	CMO	Próprias	Total
Insolvência FPR 2019	-59.708,92 €	- €			- €	- €
Actividades Regulares	-940.120,46 €	940.120,46 €			- €	940.120,46 €
Formação de Recursos Humanos	-15.725,00 €	15.725,00 €			- €	15.725,00 €
Contratos de Patrocínio	- €	- €			40.000,00 €	40.000,00 €
Proveitos Associativos e Organizativos	- €	- €			30.500,00 €	30.500,00 €
Programa Nacional Desporto p/Todos	-60.000,00 €	60.000,00 €				60.000,00 €
Organização Eventos Internacionais	-200.000,00 €	100.000,00 €		50.000,00 €	50.000,00 €	200.000,00 €
Comité Olímpico de Portugal	-30.687,50 €		29.933,33 €			29.933,33 €
<b>TOTAL</b>	<b>-1.306.241,88 €</b>	<b>1.115.845,46 €</b>	<b>29.933,33 €</b>	<b>50.000,00 €</b>	<b>120.500,00 €</b>	<b>1.316.278,79 €</b>

<b>Resultado</b>	<b>10.036,91 €</b>
------------------	--------------------