



# 2025

## PROJECTO OLÍMPICO FTP



FEDERAÇÃO DE  
**TRIATLO**  
PORTUGAL

**FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL**

<b>Capítulo I - Introdução</b>	<b>3</b>
<b>Capítulo II - Níveis</b>	<b>5</b>
Resultados de acesso	6
Apoios Competitivos e de Preparação	7
Condições de apoio às Participações Internacionais	8
<b>Capítulo III - Regras e Elegibilidade</b>	<b>9</b>
<b>Provas de Integração</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo IV - Apoios Complementares</b>	<b>10</b>
<b>Apoio à preparação</b>	<b>10</b>
<b>Apoio aos Clubes</b>	<b>10</b>
<b>Capítulo V - Projetos Especiais</b>	<b>12</b>
<b>Projeto Especial para Atletas Femininas</b>	<b>12</b>
<b>Desenvolvimento de Talentos</b>	<b>13</b>
<b>Capítulo VI - Contactos</b>	<b>13</b>

# Capítulo I - Introdução

Este projeto visa aproveitar a experiência adquirida nos ciclos olímpicos anteriores, reforçando e adaptando o sistema de apoio, deteção e desenvolvimento de atletas. Com uma estrutura renovada que abrange os níveis Elite, Performance, Desenvolvimento e Júnior, o objetivo é garantir um fluxo contínuo de atletas preparados para competir ao mais alto nível internacional, posicionando Portugal de forma competitiva para os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028. Um ponto importante é o foco em novos projetos para apoiar o triatlo feminino e os atletas juniores, criando condições específicas para o desenvolvimento destes grupos e aumentando a sua representatividade no cenário internacional.

A Federação de Triatlo de Portugal está totalmente comprometida com a excelência no Alto Rendimento, trabalhando para elevar o nível competitivo dos seus atletas e garantir que eles se destaquem internacionalmente. Este compromisso reflete-se no desenvolvimento de condições ideais e estáveis para que os atletas e as suas equipas técnicas possam focar-se exclusivamente na qualificação para os Jogos Olímpicos. O projeto abrange não só os atletas que demonstram potencial imediato para a qualificação, mas também aqueles que estão em fase de crescimento, sempre com um foco claro no mérito e na evolução do desempenho desportivo.

O apoio ao desenvolvimento dos atletas não se limita ao treino físico e técnico; o projeto inclui também uma forte componente de gestão de carreira. Os atletas são incentivados a tomar decisões informadas sobre as suas carreiras desportivas, com o suporte de orientações estratégicas que visam a sua progressão no desporto. A responsabilidade pelo crescimento desportivo é dos próprios atletas, mas eles não estão sozinhos — contam com o apoio da Federação para garantir que todas as etapas do seu desenvolvimento sejam devidamente orientadas e sustentadas.

O projeto visa garantir que os atletas tenham acesso a competições que permitam um crescimento sustentado ao longo do ciclo olímpico. A participação em competições de alto nível é fundamental para acumular experiência e preparar os atletas para os desafios internacionais. Essas competições oferecem a oportunidade de vivenciar diferentes contextos competitivos, aumentando gradualmente a capacidade dos atletas de competir ao mais alto nível. O objetivo é preparar um

grupo robusto de atletas que, além de competir, estejam prontos para se destacar em eventos internacionais e representar Portugal com excelência.

Este sistema de suporte não se foca apenas nos atletas de Alto Rendimento, mas envolve também os clubes, treinadores e todas as entidades que fazem parte do desenvolvimento dos atletas. A colaboração entre clubes, técnicos, dirigentes e outras entidades é crucial para criar um ambiente de excelência que permita aos atletas concentrarem-se no seu desenvolvimento e desempenho. Essa rede de apoio é fundamental para garantir que os atletas tenham tudo o que necessitam para evoluir e se destacar nas competições.

As decisões relacionadas ao Projeto Olímpico da Federação de Triatlo de Portugal baseiam-se sempre em critérios claros, objetivos e mensuráveis, focando-se no desempenho em competições internacionais. Assegurar que as decisões sejam baseadas em mérito permite que os atletas mais dedicados e talentosos tenham o reconhecimento e o apoio que merecem. Assim, promove-se um sistema justo de incentivos, que valoriza o esforço, a consistência e a capacidade de superação, elementos fundamentais para a excelência desportiva.

O Projeto Olímpico da FTP concluir-se-á com o término do ciclo olímpico de Los Angeles 2028, encerrando um período de preparação e competição intensa, mas sempre com o objetivo de representar Portugal ao mais alto nível e alcançar os melhores resultados possíveis.

Este documento, proposto pela Comissão Técnica Nacional e aprovado pela Direção da Federação de Triatlo de Portugal, reflete um compromisso conjunto com o sucesso do triatlo nacional e a qualificação dos melhores atletas para os Jogos Olímpicos, criando bases sólidas para os desafios futuros.

## Capítulo II - Níveis

O projeto está dividido em quatro níveis: Elite, Performance, Desenvolvimento e Júnior, cada um com apoios específicos à preparação e objetivos competitivos distintos. Para 2025, a integração inicial é assegurada com base nos resultados desportivos alcançados em 2024.

- **Nível Elite:** Este nível destina-se aos atletas com resultados internacionais de topo, já consolidados no cenário mundial. O objetivo é garantir que estes atletas tenham apoio total para alcançar medalhas ou posições de destaque em competições como os Jogos Olímpicos e os Campeonatos do Mundo e da Europa.
- **Nível Performance:** Este nível é para atletas com grande potencial competitivo que estão em processo de consolidação internacional. O foco é preparar estes atletas para a qualificação para Los Angeles 2028, oferecendo-lhes recursos e oportunidades para fortalecer a sua performance em competições de alto nível.
- **Nível Desenvolvimento:** Destina-se a atletas emergentes que já competem a nível internacional e demonstram uma capacidade significativa de crescimento técnico e físico. O objetivo é apoiar a transição desses atletas para níveis superiores, ajudando-os a melhorar suas competências e alcançar resultados que lhes permitam avançar.
- **Nível Júnior:** Este nível inclui jovens atletas promissores entre os 16 e 19 anos, com foco em adquirir experiência competitiva e desenvolver as suas capacidades técnicas. O objetivo é promover uma formação sólida e proporcionar oportunidades de participação em competições internacionais, facilitando assim a transição para níveis mais elevados.

Em seguida são descritos detalhadamente os critérios de integração bem como os apoios de preparação e competitivos.

# Resultados de acesso a níveis PO FTP

## **Nível Elite**

- Top 16 nos Jogos Olímpicos
- Top 16 na Final do Campeonato do Mundo de Elite
- Top 8 em WTCS (World Triathlon Championship Series)
- Top 8 no Campeonato da Europa de Elite (distância olímpica)
- Top 3 em WTC (Taça do Mundo)
- Top 6 estafeta em WTCS

## **Nível Performance**

- Top 25 nos Jogos Olímpicos
- Top 25 na Final do Campeonato do Mundo de Elite
- Top 16 em WTCS
- Top 12 no Campeonato da Europa de Elite (distância olímpica)
- Top 10 em WTC (Taça do Mundo)
- Top 5 em ETC (Taça da Europa)\*
- Top 5 em Campeonato do Mundo no escalão Sub-23
- Top 3 em Campeonato da Europa no escalão Sub-23 (distância sprint)

## **Nível Desenvolvimento**

- Top 50 nos Jogos Olímpicos
- Top 40 na Final do Campeonato do Mundo
- Top 30 em WTCS
- Top 16 no Campeonato da Europa de Elite (distância olímpica)
- Top 16 em WTC (Taça do Mundo)
- Top 12 em ETC (Taça da Europa)\*
- Top 8 em Campeonato do Mundo no escalão Sub-23
- Top 5 em Campeonato da Europa no escalão Sub-23

## **Nível Júnior**

- Top 5 no Campeonato do Mundo de Júniores
- Top 3 no Campeonato da Europa de Júniores

\*Critério de qualidade:

- Masculinos: competição com mínimo de 40 atletas e 15 nações representadas, desde que dentro do cut-off.
- Femininos: competição com mínimo de 30 atletas e 10 nações representadas, desde que dentro do cut-off.

# Apoios Competitivos e de Preparação

Cada nível receberá apoios adaptados ao estágio de desenvolvimento dos atletas, garantindo uma progressão sustentada ao longo do ciclo olímpico.

## **Nível Elite**

Total de 12 competições internacionais:

- 9 competições internacionais (prioridade para WTCS e WTC)
- 1 Campeonato da Europa (distância standard)
- 2 Taças da Europa realizadas em Portugal

## **Nível Performance**

### **- Para atletas integrados no Projeto Olímpico do COP:**

Total de 10 competições internacionais:

- 7 competições internacionais (prioridade para WTCS e WTC)
- 1 Campeonato da Europa (distância standard), sujeito a vagas e ranking WT
- 2 Taças da Europa realizadas em Portugal

### **- Para atletas não integrados no Projeto Olímpico do COP:**

Total de 7 competições internacionais:

- 4 competições internacionais (prioridade para WTCS e WTC)
- 1 Campeonato da Europa, sujeito a vagas e ranking WT
- 2 Taças da Europa realizadas em Portugal

## **Nível Desenvolvimento**

Total de 4 competições internacionais:

- 4 Taças da Europa (ETC) pré-determinadas (Quarteira – POR, Holten – NED, Ceuta – ESP, a definir)

## **Nível Júnior**

Total de 4 competições internacionais:

- 4 Taças da Europa (ETC) pré-determinadas (Quarteira – POR, Holten – NED, Ceuta – ESP, a definir)

## Condições de apoio às Participações Internacionais

O apoio às participações internacionais para atletas dos **Níveis Performance e Desenvolvimento** é dividido em **duas partes**:

### Nível Performance

- **5+5** para os atletas integrados no PPO
- **4+3** para os atletas não integrados no PPO.

### Nível Desenvolvimento

- **2+2** para os atletas do Nível Desenvolvimento.

Para ter acesso à segunda parte do apoio e mantê-lo, os atletas devem cumprir os seguintes critérios:

#### 1. **Resultados Mínimos:**

- **Nível Performance:** Obter **3(2) resultados** na primeira metade do apoio.
- **Nível Desenvolvimento:** Obter **1 resultado** na primeira metade do apoio.

#### 2. **Pontuação Mínima por Prova:**

- **15 pontos** em provas de distância **Sprint**.
- **20 pontos** em provas de distância **Standard**.

#### 3. **Pontuação no World Triathlon Ranking:**

- Os pontos devem contar para o **World Triathlon Ranking**.

Estão excluídos os atletas integrados a título individual pelo Comité Olímpico de Portugal no Projeto Olímpico Los Angeles 2028.

A entrada nos níveis de apoio só será possível nas provas definidas dentro dos critérios de apoio. A renovação poderá ocorrer em qualquer das provas apoiadas.

# Capítulo III - Regras e Elegibilidade

Para 2025, a integração inicial nos níveis é assegurada com base nos resultados desportivos alcançados em 2024.

Os resultados obtidos no decorrer da época garantem o nível de apoio para a época seguinte, bem como para o restante da época em curso, nos termos descritos abaixo.

Resultados obtidos até:

- 31 Março – 100% apoio restante época
- 31 Junho – 50% apoio restante época
- 30 Setembro – 25% apoio restante época

Em caso de subida de nível, os apoios não são cumulativos. A soma das competições já realizadas, correspondentes ao nível original, e das por realizar, no nível recém atingido, não poderão ser superiores ao número máximo de competições do novo nível, tendo em conta as percentagens de apoio para a restante época.

São elegíveis para entrada nos Níveis, atletas a partir do escalão Júnior (inclusive).

## Provas de Integração

Para integração no projeto os atletas terão que obter um dos resultados descritos como "Resultados de Acesso". Estão excluídos deste processo os atletas integrados pelos resultados de 2024.

A integração por via de ETC está limitada a provas onde exista uma convocatória de seleção da FTP.

A continuidade no Projeto Olímpico é assegurada com a obtenção de um dos resultados descritos nos "Resultados de Acesso", em qualquer das competições constantes do apoio competitivo.

# Capítulo IV - Apoios Complementares

Adicionalmente aos apoios competitivos descritos, os atletas integrados terão igualmente acesso ao apoio à preparação. Da mesma forma, os clubes com atletas no projeto, terão acesso a apoio para o desenvolvimento da sua missão.

## Apoio à preparação

A Tabela 1 - Apoio à preparação detalha os apoios à preparação colocados à disposição dos atletas integrados no projeto.

Nível	Estágios (apoio anual)	Fisio/massagem (apoio mensal)
Nível Elite	Até 90 dias estágio ou 5.490 EUR	175 EUR
Nível Performance	Até 65 dias de estágio ou 3.965 EUR	125 EUR
Nível Desenvolvimento	Até 30 dias de estágio ou 1,830 EUR	100 EUR
Nível Júnior	Até 30 dias de estágio ou 1,830 EUR	100 EUR

**Tabela 1 – Apoio à preparação**

Este apoio é válido a partir do mês seguinte ao resultado obtido pelo atleta, e será válido enquanto o atleta permanecer no projeto.

A utilização dos apoios deverá decorrer no período aos quais os mesmos são referentes, não sendo cumulativos, ou extensíveis para além dos prazos indicados.

Os atletas integrados no Programa Olímpico do COP poderão solicitar uma alteração do limite de verbas destinado à sua preparação, desde que a soma dos apoios competitivos e de preparação não ultrapassem os valores definidos pelo COP.

## Apoio aos Clubes

Os clubes com atletas integrados no projeto terão acesso a um apoio mensal de acordo com a Tabela 2 - Apoio aos Clubes.

<b>Nível</b>	<b>Apoio aos Clubes (mensal)</b>
Nível Elite	400 EUR
Nível Performance	300 EUR
Nível Desenvolvimento	250 EUR
Nível Júnior	250 EUR

**Tabela 2 – Apoio aos Clubes**

O qual deverá ser utilizado em:

- Apoio à atividade dos atletas, treinadores e demais agentes da modalidade envolvidos na preparação dos atletas, com vista à continuidade ou incremento da qualidade do projeto existente;
- Apoio na aquisição de equipamentos desportivos, ou outros, que sejam fundamentais ao desempenho da atividade dos atletas, treinadores e demais agentes envolvidos.

Este apoio é válido a partir do mês seguinte ao resultado obtido pelo atleta, e será válido enquanto o atleta permanecer no projeto.

O valor máximo do apoio por clube são 750 EUR, independentemente do número de atletas do mesmo, e integrantes no Projeto Olímpico e Projeto Paralímpico FTP. Este apoio não é cumulativo, parcial ou integralmente, com outras bolsas ou prémios monetários regulares atribuídos por institutos públicos.

# Capítulo V - Projetos Especiais

## Projeto Especial para Atletas Femininas

O Projeto Especial para Atletas Femininas visa fortalecer a participação feminina no triatlo de alto rendimento em Portugal, com foco na preparação para os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028. Este projeto apoia atletas que demonstraram potencial e compromisso com as Seleções Nacionais, mas que ainda não atingiram os critérios para os níveis superiores, oferecendo suporte contínuo em 2025 e 2026 para o seu desenvolvimento técnico e competitivo.

Além disso, o projeto destaca a importância das provas de estafeta mista nos Jogos Olímpicos, onde o desempenho coletivo das atletas femininas é crucial para o sucesso nacional. Ao investir no desenvolvimento dessas atletas, procura-se formar equipas mais competitivas nas estafetas, aumentando as chances de resultados expressivos e destacando Portugal no cenário olímpico internacional.

- **Condições:**

- As atletas femininas nascidas em 2006 e anteriores que representaram Portugal em 2024, mas não atingiram os critérios para os níveis superiores.
- Devem cumprir os critérios de qualidade definidos pela Comissão Técnica Nacional (CTN), incluindo compromisso com o treino, desempenho técnico e avaliações físicas e médicas.
  - Natação: 800m – 10’30” - Piscina 50m | 10’18” – Piscina 25m
  - Corrida: 5000m – 18’30” – Pista de atletismo

- **Apoios:**

- As atletas serão incluídas no **Nível Desenvolvimento**, em 2025 com acesso a um total de 4 competições internacionais:
  - 4 Taças da Europa (ETC) pré-determinadas (Quarteira – POR, Holten – NED, Ceuta – ESP, a definir)

# Desenvolvimento de Talentos

O **Desenvolvimento de Talentos** é uma componente fundamental do Projeto de Alto Rendimento, focada na identificação e formação de jovens triatletas promissores em Portugal. Através de parcerias estratégicas com clubes, escolas e instituições desportivas, implementaremos programas de deteção de talentos que visam descobrir e apoiar atletas emergentes desde cedo. Estes programas incluirão eventos de seleção, estágios de treino especializados e avaliações técnicas contínuas, assegurando que os jovens talentos recebam o suporte necessário para o seu crescimento técnico e físico.

Este enfoque integrado garante uma transição eficiente dos talentos juvenis para os níveis superiores, criando uma base sólida para a continuidade e o sucesso do triatlo português nos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028 e Brisbane 2032. Ao investir no desenvolvimento precoce e sustentado dos jovens triatletas, o projeto assegura um pipeline constante de atletas preparados para competir a níveis internacionais de excelência.

## Capítulo VI - Contactos

**e-mail:** [dtm@federacao-triatlo.pt](mailto:dtm@federacao-triatlo.pt)

**Desejamos a todos os maiores êxitos desportivos para 2025.**

CTN

---

(Bruno Salvador)