

# PLANO DE ATIVIDADES 2020

---

PENTATLO MODERNO MADEIRA



# ÍNDICE



- 
- 1. Balanço da atividade 2019
  - 2. Estratégia 2020 - 2022
  - 3. Áreas de intervenção prioritária
  - 4. Objetivos para 2020
  - 5. Plano de Atividades 2020
  - 6. Formação de Recursos Humanos
  - 7. Assessoria de Imprensa

# I. Balanço da atividade 2019

A Cidade de Machico foi a anfitriã do **4º Campeonato Regional da Madeira de Biatle** intergrado no CIRCUITO PORTUGAL TOUR 2019. A competição foi um evento co-organizado pela Federação Portuguesa do Pentatlo Moderno e pelo Ludens Clube de Machico contando ainda com o apoio do Município de Machico, Direção Regional da Juventude e Desporto além de diversas empresas locais. A lista de participantes apresentou um recorde regional de 136 atletas.



Em disputa os títulos regionais nas mais diversas categorias de idade, desde os Sub 11 aos Veteranos 50+.

Em termos de medalhas registaram-se as seguintes classificações dos clubes participantes:

- ❖ CN Funchal – 12 medalhas;
- ❖ Ludens – 9 medalhas;
- ❖ Jardim da Serra – 9 medalhas;
- ❖ CF Andorinha – 8 medalhas;
- ❖ AD Galomar – 6 medalhas;
- ❖ ADRAP – 3 medalhas

# I. Balanço da atividade 2019

O **Campeonato da Europa de Biatle e Triatle 2019** decorreu no Machico – Madeira e constituiu uma mega organização da FPPM, Ludens Clube de Machico, Câmara Municipal de Machico e Turismo da Madeira, Tratou-se de uma aposta tão arrojada quanto ambiciosa onde todos se empenharam para oferecer aos países participantes o maior e melhor evento deste formato jamais realizado na história da modalidade.

Estiveram em competição 450 atletas em representação de 13 países, com especial destaque para a delegação da Grã-Bretanha e Turquia. Os atletas portugueses brilharam e em particular os madeirenses:

João Marote (Ouro); Francisco Luís (Ouro); Diogo Nobrega (Bronze); Carlos Nobrega (Prata); Iolanda Henriques (Bronze); Ricardo Melim (Ouro).



# I. Balanço da atividade em 2019

A cidade de Machico recebeu a **5ª Etapa do Global City Tour UIPM de Laser-Run**, prova em estreia na Madeira e que foi aberta à participação Internacional, uma vez que decorreu no alinhamento do Europeu de Biatle & Triatle.

Cerca de 150 atletas das categorias Sub-9 até Master C protagonizaram um magnífico espetáculo desportivo sob o enquadramento fantástico da Baía do Machico.



O CNA mostrou-se vitorioso nesta competição, tendo conquistado 11 medalhas; seguindo-lhe o PMP com 3 medalhas; o CBA e o Ludens ambos com 2 medalhas e o EPC,ADBA e CNF conquistaram uma medalha cada um.

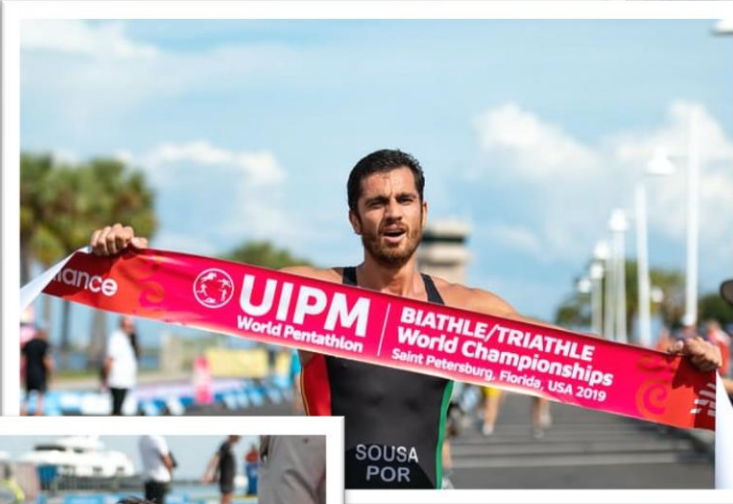
# I. Balanço da atividade em 2019

Na semana do Desporto Escolar da Madeira estivemos presentes nas Actividades de Final de Ano Lectivo 2018/19 com o Laser Run e a Esgrima. Centenas de estudantes do 1º Ciclo no Funchal tiveram a oportunidade de experimentar estas actividades desportivas onde certamente a semente vai germinar e o Pentatlo Moderno conquistar terreno na oferta de prática desportiva na Madeira.



# I. Balanço da atividade em 2019

Em Outubro, no **Campeonato do Mundo de Biatle & Triatle Moderno em St.Petersburgo (USA)** os nossos atletas voltaram a brilhar!



Francisco Luís - Medalha de Prata  
Gonçalo Luís - 4ª posição  
Bruno Freitas - 4ª posição  
Ricardo Melim - Medalha de Prata

# Balanço da atividade em 2019



## Três títulos europeus para a Madeira

NÉLIO GOMES rgomes@noticias.pt

Os atletas madeirenses João Marote (Ludens Clube de Machico), Francisco Luís e Ricardo Melim (ambos do Clube Naval do Funchal) tiveram ontem um dia muito especial, ao conquistarem os títulos de campeões da Europa de Biatle, no decorrer da competição que se vem realizando em Machico.

João Marote ganhou a medalha de ouro na prova masculina de sub-17, onde alcançou o tempo de 10,0715, enquanto Francisco Luís triunfou na categoria de juniores, com o tempo de 12.56,95. Já Ricardo Melim subiu ao lugar mais alto do pódio na prova do escalão de veteranos 50, com a marca de 10,31,66.

João Marote controlou a prova dos sub-17 masculinos desde o início, mantendo-se junto dos seus adversários na primeira corrida e na natação, atacando forte no último segmento de corrida para ganhar confortavelmente.



João Marote é campeão da Europa de sub-17, Francisco Luís triunfou em Juniores e Ricardo Melim em veteranos 50.

Nos lugares imediatos ficaram dois britânicos, Liam Openshaw e Joseph Anderson.

Nos juniores masculinos, grande destaque, ao bater o seu colega de seleção Sérgio Batalha, que viria a conquistar a prata.

Recordar-se que Melim já tinha subido ao pódio na véspera, sagrando-se vice-campeão da Europa em estafetas mistas no seu escalão, juntamente com a também madeirense Iolanda Henriques.

Nos veteranos 50 masculinos, Ricardo Melim esteve em particular destaque, ao bater o seu colega de seleção Sérgio Batalha, que viria a conquistar a prata.

Recordar-se que Melim já tinha subido ao pódio na véspera, sagrando-se vice-campeão da Europa em estafetas mistas no seu escalão, juntamente com a também madeirense Iolanda Henriques, segunda classificada em juniores femininos.

Hoje disputa-se o Campeonato Europeu de Triatle, modalidade que acrescenta o ritmo de precisão à corrida e à natação, onde estão inscritos cerca de 300 atletas e que virá a terminar no dia 30 de junho, no Recreio de Machico durante todo o dia.

Entre os atletas da Madeira, destaque ainda para a medalha de prata conquistada por Carlos Nóbrega (Grândola de Serra), em veteranos 40, e para o bronze de Diogo Nóbrega, do mesmo clube, na prova de seniores e de Iolanda Henriques (Andorinha) em veteranos 50.

Portugal somou ainda mais três medalhas de ouro na jornada de ontem, conquistados por atletas continentais, nomeadamente Rafael Domingos e Ana Ramos, em seniores, e Marco Sousa, em veteranos 40.

Nos seniores masculinos, houve mesmo um pódio tripla, com Tiago Sousa a ser segundo, à frente do já referido Diogo Nóbrega. Medalhada foi também a continental Mariana Talhinhas, segunda classificada em juniores femininos.

Hoje disputa-se o Campeonato Europeu de Triatle, modalidade que acrescenta o ritmo de precisão à corrida e à natação, onde estão inscritos cerca de 300 atletas e que virá a terminar no dia 30 de junho, no Recreio de Machico durante todo o dia.



DIÁRIO DE NOTÍCIAS

Publicação de 30 de junho de 2019

www.cm-santana.com

## Primeiro dia do europeu de Biatle e Triatle apurou campeões de estafetas

O Campeonato da Europa de Biatle e Triatle, que decorre até amanhã em Machico, teve ontem o seu primeiro dia de competição a sério, com a realização das meias finais do Biatle e as finais directas do Mix-Relay - estafetas mistas.

Na parte da manhã decorreram as meias finais dos escalões que apresentavam uma lista de inscritos superior a 20 atletas, que lutaram por um lugar na final de hoje. Os melhores atletas nacionais garantiram a passagem às finais, entre os quais se contam vários madeirenses.

À tarde correu-se as finais do Mix-Relay, prova de estafetas mistas, que teve alguns resultados relevantes para os atletas da Madeira. Foi o que aconteceu nos sub-19, com Joana Sousa e Pedro Prioste, atletas campeões regionais em título, a segurarem a medalha de bronze para Portugal, numa prova ganha pela Grã-Bretanha.

Também nos veteranos 50, prova igualmente ganha pela Grã-Bretanha, a dupla madeirense Iolanda

Henriques e Ricardo Melim garantiu a medalha de prata, na frente da equipa alemã.

Portugal viria ainda a conseguir um lugar na final de hoje. Os melhores atletas nacionais garantiram a passagem às finais, entre os quais se contam vários madeirenses.

Nos veteranos 40, Filipa Freitas e Marco Sousa garantiram a prata, enquanto nos juniores Mariana Talhinhas e Alexandre França conquistaram o bronze.

Hoje realizam-se as finais do Biatle, com as competições a iniciarem-se às 9h30, terminando pelas 15h35.



Os portugueses estiveram em bom plano neste primeiro dia. FOTO IVAN ROXO



Qualidades

### JOÃO MAROTE FELIZ POR VENCER EM CASA

João Marote venceu a prova de sub-17 do Campeonato da Europa de Biatle em Machico, conquistando o título de campeão europeu.

João Marote venceu a prova de sub-17 do Campeonato da Europa de Biatle em Machico, conquistando o título de campeão europeu.

Portugueses em grande em grande

Retorno fantástico

Portugal - Machico 27-30 Junho | 2019



## 2. ESTRATÉGIA 2020 - 2022



## 2. ESTRATÉGIA 2020 - 2022

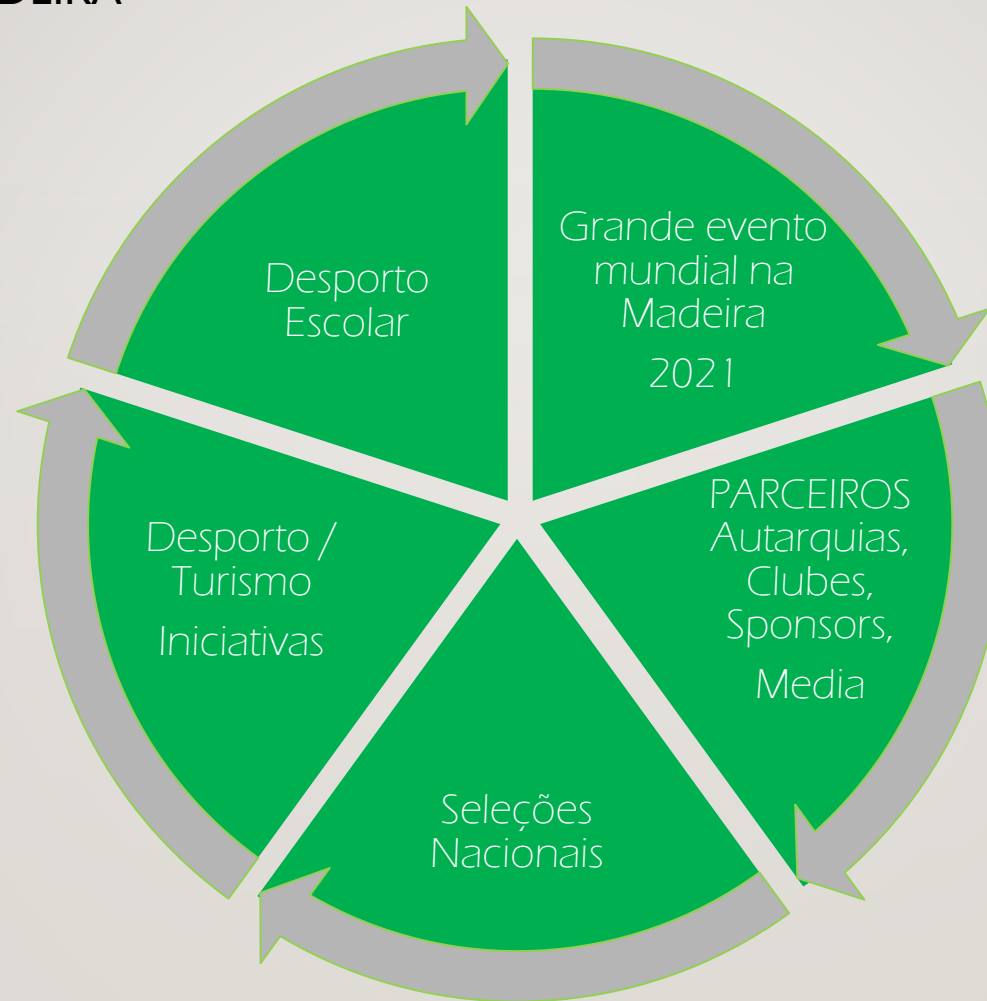
O PM Madeira irá dar corpo a uma estratégia federativa que tem a Madeira como região nuclear, depois dos indicadores atingidos em resultado da atividade desportiva desenvolvida recentemente na modalidade.

Depois do BIATLE a evolução aponta naturalmente para o TRIATLE MODERNO e a mais recente criação o LASER-RUN. A médio prazo atingir-se-ão os tradicionais TETRATLO e PENTATLO MODERNO, todos eles com uma missão particular de inter-ligação estratégica de desenvolvimento. O objetivo é o de recrutar novos praticantes junto de targets diversos e contribuir para o alargamento da base da pirâmide de aprendizagem das diferentes disciplinas do pentatlo moderno.

Por outro lado a organização em 2021 de um grande evento mundial de Biatle / Triatle está a ser equacionada e poderá e deverá ser o mote para uma mobilização mais direcionada de todos os agentes desportivos da região.

## 2. ESTRATÉGIA 2020 - 2022

- Pilares do Pentatlo Moderno MADEIRA



# 3. ÁREAS DE INTERVENÇÃO PRIORITÁRIA

**APETRECHAMENTO:** Aquisição de materiais e equipamentos desportivos

- Objetivos: Maior capacidade do movimento associativo em intervir na actividade desportiva e organização de provas

## Equipamentos laser

- ✓ 2020 – 12 kits (pistola + alvo) - Confirmado
- ✓ 2020/21 – 50 kits (pistola + alvo)- Em continuidade

## Equipamentos de esgrima:

- ✓ 2 pistas de esgrima integram a política de aquisições;
- ✓ Cada kit contém enroladores, cabos e restantes acessórios;
- ✓ Espadas, Fatos, Mascaras, Fios de Corpo, etc.



# 4. OBJETIVOS PARA 2020

- ❖ Entrada de atletas nas várias categorias para as grandes competições internacionais de Biatle & Triatle e Laser Run da época;
- ❖ Entrada de pelo menos 1 Atleta nos registos do Alto Rendimento da Madeira;
- ❖ Arranque do PEO Madeira-2022 objetivando os Jogos Olímpicos da Juventude em Dakar'2022 enquanto programa com filosofia de Recrutamento de Jovens de Elevado Potencial para a modalidade, um alvo definido para atletas nascidos entre 2004-2007;
- ❖ Ataque a lugares do pódio nos Campeonato da Europa e Mundo de Biatle & Triatle; e Laser Run;
- ❖ Obtenção de títulos nacionais nos formatos de Biatle & Triatle e Laser Run
- ❖ Fasquia dos 200 atletas praticantes / filiados;
- ❖ Processo de apetrechamento em equipamentos;
- ❖ Promover a categoria Masters aderindo ao Masters Group da UIPM;
- ❖ Promover iniciativas desportivas para pessoas com deficiência aderindo ao Para-Pentatlo da UIPM;
- ❖ Promover iniciativas em ligação ao Desporto Escolar, Universitário e Militar;
- ❖ Fomentar a Formação dos diferentes agentes através da realização de cursos ou ações contínuas num contexto de carreira técnica e à luz da legislação em vigor;
- ❖ Organizar um Circuito Regional de Biatle & Triatle e Laser Run;
- ❖ Assegurar um Meeting Internacional;
- ❖ Promover uma Gala do PM MADEIRA

# 5. PLANO DE ATIVIDADES 2020

## PRINCIPAIS QUADROS COMPETITIVOS NA MADEIRA

### REGIONAL:

- Circuito Madeira Tour de Biatle/Triatle Moderno (4)
- Liga Madeira Laser Run (3)

### NACIONAL:

- Campeonato Nacional de Biatle & Triatle

### INTERNACIONAL:

- Meeting Internacional de Biatle & Triatle

### OUTRAS:

- Estágios Regionais de avaliação
- Clínicas de especialização

# (CALENDÁRIO REGIONAL 2020)

MÊS	DATA	PROVA – FORMATO	CATEGORIA	LOCAL
JAN	24/25	LASER RUN KICK OFF Formação Professores Desporto Escolar Media Challenge Reunião Clubes – Apresentação Plano Madeira PM Operação à Descoberta – 1ª Ação		Machico
MAR	15	Biatle Madeira Tour (#1)	Todas	A definir
ABR	26	Biatle Madeira Tour (#2)	Todas	A definir
MAI	24	Biatle MadeiraTour (#3)	Todas	A definir
	31	Liga Madeira Laser Run #1	Todas	A definir
JUN	27/28	Biatle Portugal Tour (#4) Camp. Nacional Biatle MadeiraTour (#4) Camp. Regional Camp. Nacional Triatle / Camp. Reg. Triatle	Todas	Machico
JUL	12	Liga Madeira Laser Run #2 *Clínica Pentatlo / Laser Run/Biatle	Todas	A definir
OUT	18	Liga Madeira Laser Run #3 – Grand Final	Todas	A definir

# 5. PLANO DE ATIVIDADES 2020

## **Apoio ao Movimento Associativo**

Em 2020 o PM Madeira contará com o apoio direto da FPPM traduzido em financiamento e/ ou equipamentos aos clubes associados, visando melhorar a sua capacidade de organização interna e de participação no plano de atividades PM Madeira e da FPPM. As modalidades de apoio encontram-se definidas em documento próprio – “Quadro de Apoios à Atividade Associativa 2020”, segundo os seguintes pressupostos:

- Apoios pontuais e específicos à criação de novos clubes e/ou escolas de pentatlo moderno;
- Apoios ao calendário nacional -Subsídios à participação nas competições e estágios nacionais entre outras ações;
- Apoio ao incentivo de filiação de atletas (com isenções/reduções nas taxas e seguros desportivos);
- Isenção de taxas de inscrição em provas de promoção;
- Apoios à Preparação/Rendimento dos Atletas – Treino regular e Mérito desportivo;
- Apoios Complementares – Organização de Eventos;
- Apoios à Formação de Agentes.



# 5. PLANO DE ATIVIDADES 2020

## DESPORTO PARA TODOS - Enquadramento

O Desporto para Todos (DpT) é o fulcro do sucesso do Desporto Europeu moderno. Conscientes desse papel, os países desenvolvidos europeus investiram em DpT durante décadas. Da mesma forma, o DpT é um vetor estruturante do Plano Nacional do Desporto 2012-2024 e corresponde a um dos objetivos estratégicos do XXI Governo Constitucional da República Portuguesa, o de “promover o desporto enquanto forma de realização pessoal e para uma vida saudável”. Neste sentido, o PM Madeira pretende-se constituir também como uma ferramenta que conduza a uma maior diversidade de oferta desportiva, seja organizada ou não (informal/espontânea) ou seja um desporto popular.

Foram eleitos como principais objetivos do Programa de Desporto para Todos os seguintes:

- Reduzir a tendência para uma vida sedentária;
- Reduzir os níveis de obesidade e sobrepeso;
- Reduzir a ameaça da incidência das denominadas “doenças da civilização”;
- Reforçar a cidadania, favorecendo os valores da vivência associativa, reforçando as relações de amizade e ajudando a contribuir para a formação de uma atitude democrática;
- Contribuir para a educação integral das crianças e dos jovens e para a concretização de uma relação mais efetiva entre os jovens e a escola;

# 6. PLANO DE ATIVIDADES 2020

- Melhorar os indicadores de saúde pública – desporto para a saúde, para manter a boa forma;
- Criar na sociedade portuguesa a consciencialização do valor que uma recreação ativa e a adoção de estilos de vida saudáveis encerram;
- Aumentar as possibilidades de prática desportiva regular para toda a população concedendo oportunidades para todos e, com isso, gradualmente aumentar o nível de participação dos cidadãos em atividades de atividade física e desporto;
- Beneficiar o preenchimento dos tempos livres das pessoas idosas, ajudando a combater a solidão e o isolamento;
- Ajudar a inclusão dos cidadãos portadores de deficiência e incapacidades;
- Utilizar o desporto como via de disciplinar atitudes cívicas prevenindo e combatendo fenómenos como a violência, o racismo ou a xenofobia e várias formas de exclusão social;
- Contribuir para a melhoria do comportamento dos cidadãos privados de liberdade e posterior reintegração na sociedade;
- Possibilitar às pessoas que exercem a sua atividade profissional nas empresas e unidades de serviço público um estilo de vida mais ativo e saudável.

# 6. PLANO DE ATIVIDADES 2020

## CENTRO REGIONAL DE TREINO – Conceção e Implementação de um Modelo

O CENTRO DE TREINO REGIONAL disponibilizará o material necessário numa lógica de utilização comunitária

Pistolas Laser

Alvos

Kits de Esgrima

Material Didático

Outros

# 5. PLANO DE ATIVIDADES 2020

## **Seleções Nacionais e Alto Rendimento:**

Esta rubrica tem por objetivo construir uma via para apoio ao desenvolvimento de um projeto de grupo regional de perfil SNAR objetivando a obtenção de resultados desportivos de elevada qualidade e mesmo de excelência no plano internacional e que se traduzam num fator potencializador de um melhor desenvolvimento em geral do desporto na Madeira e do PM Madeira em particular. São duas as grandes áreas em foco:

1. Preparação e participação competitiva dos praticantes inseridos no grupo regional de perfil SNAR nas varias categorias e formatos competitivos que constituem a estratégia PM Madeira onde se incluem:

- Ações de preparação/estágios;
- Participação em competições internacionais de diferentes níveis;

2. Contexto a prazo de um Projecto de Alto Rendimento PM Madeira: Programa dotado de enquadramento humano especializado, equipamento e instalações desportivas adequadas, centros de treino e de formação e especialização desportiva com vertentes técnica e científica que garantam, com todo o rigor, a execução do plano de preparação desportiva dos praticantes e, simultaneamente, lhes assegurar a indispensável formação escolar e um equilibrado desenvolvimento psicossocial, entre outros aspetos.

# 6. PLANO DE ATIVIDADES 2020

Tal como em outros desportos o Pentatlo Moderno tem assistido nos últimos anos a uma elevação sistemática dos patamares competitivos logo desde etapas iniciais da carreira do praticante, atingindo-se uma qualidade técnica e um nível de excelência tal, que obriga cada vez mais à adoção de programas de preparação qualificados e pautados por um grau de exigência significativo, única condição para a obtenção de argumentos competitivos ao mais alto nível.

Neste Projecto de Alto Rendimento PM Madeira procuraremos lançar um olhar de base considerando os seguintes domínios:

- Enquadramento Humano – técnico(s) para dirigir e/ou coordenar atividades e/ou projetos no domínio específico do Projecto de Alto Rendimento PM Madeira onde se inclui o novo PEO 2022- Programa Esperanças Olímpicas;
- Ações de Detecção de Talentos – “Operação à Descoberta”
- Apoio a Clubes desportivos que enquadrem praticantes em regime de Alto Rendimento;
- Aquisição de material e equipamento de apoio ao programa.

# 6. PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS

Mês	Data	Evento
Janeiro	24/25	Desporto Escolar (Professores)
Junho	26/28	Meeting Internacional B&T (Árbitros/Treinadores)
Julho	A definir	Clínica Desenvolvimento (Treinadores)

# 7. ASSESSORIA DE IMPRENSA PARA 2020

Estabelecer gradualmente uma dimensão **de Assessoria de Imprensa/ Relações Públicas** que tem como objectivo apresentar soluções em quatro áreas de atuação:

- Ativação da marca Pentatlo Moderno MADEIRA - website, jornais, rádio, televisão, etc
- Eventos desportivos
- Atletas e clubes em destaque
- Educação/Formação
  
- Criar “awareness” para o trabalho e iniciativas desenvolvidas e a desenvolver, divulgando a agenda e promovendo-a; e ainda marcar um posicionamento junto de parceiros, meios de comunicação social e público em geral;
- Expandir os veículos de divulgação da mensagem (website, jornais, rádio, televisão, etc.);
- Associar a modalidade a conceitos e perspetivas jovens e modernas (ex: Laser Run atividade urbana, etc);
- Projetar temas exclusivos da modalidade promovendo uma relação proactiva com os media.

## ESPECIAIS AGRADECIMENTOS QUE VIABILIZAM O ARRANQUE DO PM MADEIRA:

- Governo Regional da Madeira
- Direção Regional da Juventude e Desporto
- Instituto Português do Desporto e Juventude
  - Câmara Municipal do Machico
    - Turismo Madeira