

2015 É ANO DE DESAFIOS PARA OS ATLETAS PARALÍMPICOS QUE LUTAM POR UM LUGAR NO RIO

Saiba mais sobre as expectativas de Bruno Valentim, José Macedo, Nuno Alves e Teresa Neves

2015 IS THE YEAR OF CHALLENGES FOR THE PARALYMPIC ATHLETES THAT STRUGGLE FOR A PLACE IN RIO

Know more about the expectations of Bruno Valentim, José Macedo, Nuno Alves and Teresa Neves

Páginas Pages 04, 06, 08, 10

NO PÓDIO

ENTREVISTA A BRUNO VALENTIM, JOSÉ MACEDO NUNO ALVES E TERESA NEVES

PODIUM
INTERVIEW WITH BRUNO VALENTIM, JOSÉ MACEDO, NUNO ALVES AND TERESA NEVES

2015 em perspetiva

2015 in perspective

Páginas Pages 04, 06, 08, 10

CONVIDADO DE HONRA

CÂMARA MUNICIPAL DE LOURES

HONOUR GUEST
LOURES CITY COUNCIL

Uma parceria para o desenvolvimento do desporto adaptado

A partnership for the development of adapted sport

Página Page 12

ESPECIAL

BOCCIA E TIRO - EXPECTATIVAS PARA 2015 RUMO AO APURAMENTO PARA O RIO 2016

SPECIAL
BOCCIA AND SHOOTING - EXPECTATIONS FOR 2015 AND FOR RIO 2016 QUALIFICATION

Uma oportunidade de medir forças

An opportunity to measure our strength

Página Page 14, 16



Humberto Santos

MENSAGEM DO PRESIDENTE DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

MESSAGE FROM THE PRESIDENT OF PORTUGAL PARALYMPIC COMMITTEE

2015, UM ANO ESTIMULANTE

2015, AN EXCITING YEAR

O ano de 2015 perspectiva-se como um espaço de aprofundamento da atividade de sucesso que tem vindo a ser desenvolvida

The year of 2015 will be time for deeping the successful activity that is being developed

O ano de 2015 perspectiva-se como um espaço de aprofundamento da atividade de sucesso que tem vindo a ser desenvolvida destacando-se:

- No plano do Programa de Preparação Paralímpica a participação de atletas portugueses nas competições internacionais, o aumento de modalidades no programa de preparação paralímpico desde já confirmado;

- A participação portuguesa nos Jogos Europeus da Juventude;

- A realização da 2ª edição da atribuição das Bolsas de Estudo programa patrocinado em exclusivo pelo patrocinador principal do Comité Paralímpico de Portugal, concretamente, os Jogos da Santa Casa;

- A difusão mensal de “magazines desportivos” dando realce à prática das diversas modalidades desportivas disponíveis à prática de cidadãos com deficiência e em simultâneo um espaço de visibilidade ao desporto de excelência e aos seus protagonistas, bem como aos eventos de relevo que irão ocorrer durante o ano, para tal irá ser decisivo a abertura de antena por parte da RTP 2 e da SPORT TV, a ambas reitera-se o agradecimento pela disponibilidade;

- Reforço na edição dos meios comunicação do CPP pretende-se

The year 2015 will be time for deepening the successful activity that is being developed, where some items stand out:

- In the Paralympic Preparation Programme, the participation of Portuguese athletes in international competitions, the increased number of sports in the Paralympic preparation programme already confirmed;

- The Portuguese participation in the European Youth Games;

- The fulfilment of the 2nd edition of the act of attributing Scholarships, a programme sponsored exclusively by the main sponsor of Portugal Paralympic Committee, objectively the Jogos da Santa Casa;

- The monthly diffusion of “sports magazines” highlighting the practice of the several sports modalities available to citizens with a disability and, simultaneously, a space of visibility to the sports of excellence and their protagonists, as well as to the relevant events that will occur during the year. For that aim, the opening of an antenna at RTP2 and SPORT TV will be decisive. To both we are grateful once again for their availability;

- Renewed strength in the means of communication of Portugal Paralympic

umentar a difusão de informação, potenciando uma maior conhecimento sobre esta realidade desportiva e institucional;

- Pela primeira vez nos dias 2 e 3 de Outubro, realizar-se-á em Portugal, a Conferência e a Assembleia Geral do Comité Paralímpico Europeu, acontecimento que se espera possa trazer ao nosso país cerca de 100 participantes em representação de 60 países europeus;

- 2015 vai ser ainda o ano de enorme trabalho de bastidores, sem visibilidade, mas determinante para que todos os que venha a integrar a Missão aos Jogos Paralímpicos Rio 2016 possam dispor das melhores condições de participação, para que tal suceda desde já se trabalha afincadamente.

Num enorme apelo à capacidade de síntese regista-se as razões mais do que suficientes para vos desafiar a que estejam connosco, que nos acompanhem neste ano de 2015 por certo muito estimulante e que se envolvam nesta dinâmica galvanizadora e vencedora tendo em vista os Jogos Paralímpicos Rio 2016 e os Jogos Surdolímpicos Ancara 2017.

Contamos convosco!

Humberto Santos
Presidente do Comité Paralímpico de Portugal

Committee: intended is an increase in the publication of information, in order to make possible a better knowledge about this sporting and institutional reality;

- For the first time, on the 2nd and 3rd of October, the Conference and the General Assembly of the European Paralympic Committee will be held in Portugal, an event that expectedly will bring to our country about 100 participants representing 60 European nations;

- 2015 will also be the year of enormous work behind the scenes, without visibility, but determinant so that all who will integrate the Mission to the Rio 2016 Paralympic Games may have the best conditions for the participation. For this, we are already working doggedly.

In a great appeal to the capacity of synthesis, we record here the more than enough reasons to challenge you to be with us, to follow us in this year of 2015, surely very exciting, and that you involve yourselves in this galvanising and victorious dynamism, aiming at the Rio 2016 Paralympic Games and the 2017 Ankara Deaflympic Games.

We are counting on you!

Humberto Santos
President of Portugal Paralympic Committee

--PUB--

**APOIAR QUEM DESAFIA OS LIMITES
É A NOSSA ESCOLHA**

TO SUPPORT WHO CHALLENGES THE LIMITS
IS OUR CHOICE

Aplaudimos o Comité Paralímpico de Portugal
We applaud Portugal Paralympic Committee

choice
comunicação global, lda.

www.choice.pt

Copyright: Carlos Alberto Matos/CTP

Bruno Valentim
Atleta de tiro
Shooting athlete

BRUNO VALENTIM APONTA PARA OS JOGOS DO RIO

BRUNO VALENTIM AIMS AT THE RIO GAMES



© FPTiro

Bruno Valentim

Pela primeira vez na história do desporto paralímpico português, poderemos ter um atleta de tiro a participar em Jogos Paralímpicos. Bruno Valentim tem vindo a evoluir na modalidade e trabalha diariamente com dedicação e prazer para conseguir o apuramento.

Os Jogos Paralímpicos de Pequim, em 2008, marcaram o fim de um ciclo. Para trás, ficou um legado de conquistas no boccia, entre as quais três medalhas de prata, conseguidas em duas edições dos Jogos. Investigador de profissão, Bruno Valentim expressa agora o seu amor pelo desporto no tiro, modalidade que o levou a integrar novamente um programa de preparação paralímpico.

O desafio começou em 2009, quando decidiu que iria praticar tiro. Bruno iniciou então um longo percurso por sua conta. Estudou a modalidade e deslocou-se até Espanha para perceber o seu funcionamento, pois o tiro adaptado era inexistente em Portugal. Comprou a arma, o fato e outros materiais, tirou a Licença Federativa e montou a sua carreira de tiro no Boavista FC. Seguiram-se as participações em provas internacionais e o reconhecimento do seu esforço por parte da Federação Portuguesa de Tiro (FPT). Destaque para a prestação na Taça do Mundo da Polónia de Tiro, em 2014, na qual conseguiu a sua melhor classificação de sempre em provas internacionais sob a égide do IPC, nas disciplinas Carabina de Pé e Carabina Deitado.

«A minha evolução na modalidade tem corrido muito bem e ainda tenho bastante margem de progressão, apesar de já

For the first time in the history of the Portuguese Paralympic sport we can have an athlete in the sport of shooting as a participant in Paralympic Games. Bruno Valentim has been evolving in the modality and works daily with dedication and pleasure to be qualified.

The Beijing Paralympic Games, in 2008, marked the end of a cycle. Left behind was a legacy of wins in boccia, among them three silver medals, obtained in two editions of the Games. A professional researcher, Bruno Valentim expresses now his love for the sport of shooting, a modality that led him to integrate again a programme of Paralympic preparation.

The challenge began in 2009, when he decided to practice shooting. Bruno started then a long course on his own account. He studied the sport and even went to Spain to understand its functioning, because adapted shooting did not exist in Portugal. He bought the gun, the clothes and other items; he obtained the Federation Licence and set up his shooting range in the Boavista FC. Then there were the participations in international competitions and the recognizing of his efforts by the Portuguese Shooting Federation. Deserving highlights is Bruno's performance in the World Shooting Cup in Poland, in 2014, where he attained his best place ever in international events under the aegis of the IPC, in the modalities of Rifle Standing and Rifle Prone positions.

«My evolution in the sport is running

Portugal tem hipótese de conseguir a qualificação, pela primeira vez para a presença do tiro nos Jogos Paralímpicos

Portugal can have an athlete in the sport of shooting participating in Paralympic Games for the first time

estar num nível de alta competição», afirma Bruno, que estagia lado a lado com atletas olímpicos. O atleta treina todos os dias, num total de catorze horas semanais, dividindo o trabalho em «sessões técnicas, uma sessão de psicologia e várias sessões de preparação física».

O grande objetivo de Bruno é o apuramento para os Jogos Paralímpicos de 2016, no Rio de Janeiro. «Estamos (FPT, Boavista FC, atirador, treinador e municionadores) a trabalhar arduamente para o conseguir. Pela frente vamos ter, se o orçamento esticar, estágios, provas nacionais e cinco Taças do Mundo, em 2015: Inglaterra, Turquia, Austrália, Estados Unidos e mais uma na Europa».

Bruno considera que «o que está previsto no Projeto Paralímpico é bom para cobrir as despesas de preparação técnica, física e psicológica e, ainda, estágios, provas nacionais e equipamento. Contudo, não é suficiente para as despesas das provas deste ano. Um atirador não se pode preocupar com estes assuntos, pois o tiro é essencialmente mental. No fundo, um fraco apoio financeiro para os Jogos até pode ser encarado como um desperdício de dinheiro».

O tiro em Portugal

Na opinião de Bruno Valentim, o tiro tem pouca expressão em Portugal. «O desenvolvimento da modalidade tem de passar pela formação e contratação de monitores e treinadores, melhoramento das carreiras de tiro atuais e construção de pequenas carreiras. A atração de atletas até creio que seria fácil, mas têm de existir condições. Por outro lado, deve-se apoiar as pessoas interessadas. Provavelmente, em cem ficam dez ou menos, mas são riscos que se têm de correr».

very well and I still have enough margins for progress, in spite of being already at a level of high competition», Bruno says, while in training stage side by side with Olympic athletes. Bruno trains every day, in a total of fourteen hours per week, dividing his work into «technical sessions, a session of psychology and several sessions of physical preparation».

Bruno's great target is the qualification for the 2016 Paralympic Games, at Rio de Janeiro. «We are (the Federation, the Boavista FC, the shooter, the coach and the loading-assistants) working doggedly to achieve it. Before us there will be, if the budget is elastic, training stages, national competitions and five World Cups, in 2015: England, Turkey, Australia, USA and another one in Europe».

Bruno considers that «what is foreseen in the Paralympic Project is good to cover expenses for technical, physical and psychological preparation and also training stages, national competitions and equipment. Nevertheless, it is not enough for the expenses of this year's competitions. A shooter cannot be worried about these matters, because shooting is essentially mental. At the bottom, a weak financial support for the Games can even be considered as a waste of money».

The sport of shooting in Portugal

In Bruno Valentim's opinion, shooting has a weak expression in Portugal. «The sport's development has to pass through teaching and contracting monitors and coaches, improvement in the present day shooting ranges and setting up small ranges. Attracting athletes, I think this would be easy, but conditions must exist. On the other hand, interested people have to be supported. Probably in one hundred, there will be ten or less that will stay, but this is the risk we have to run».



© FPTira

Bruno Valentim

Desde 2008 que Bruno Valentim investe no tiro, estando prevista a sua participação em cinco Taças do Mundo durante o ano de 2015

Since 2008, Bruno Valentim is investing in shooting and he expects to participate in five World Cups during 2015

--PUB--



A Fertagus apoia o transporte dos atletas paralímpicos.



José Macedo
Atleta de boccia
Boccia athlete

«VENCER TUDO EM
QUE PARTICIPAR»

«TO WIN EVERY
COMPETITION I
AM IN»



José Macedo

José Macedo, uma das principais figuras do boccia, com vários títulos nacionais e internacionais, integra novamente um programa de preparação paralímpico. No ano que antecede os Jogos do Rio, o atleta vai continuar a dar o seu melhor, com a vontade de vencer todas as provas.

No final de 2014, defendendo as cores do SC Braga, José Macedo sagrou-se Campeão Regional da Zona Norte em Pares BC3. Uns meses antes, aproximadamente a 9.000 km de distância, havia ganho a medalha de bronze em Pares BC3, no Campeonato do Mundo de Boccia, em Pequim. O experiente internacional português faz um balanço positivo do ano transato, pois «os objetivos são e serão sempre chegar ao pódio em todas as competições».

José encontra-se a treinar na máxima força e a participar nos estágios da seleção, tendo em vista as importantes provas agendadas para 2015. «Espero ser convocado e participar na Boccia European Continental Cup». O atleta bracarense, que aguarda a convocatória para competir em Sant Cugat (Espanha) nas categorias Individual e Pares BC3, acredita que Portugal tem um grupo forte, capaz de conseguir bons resultados. Reconhece, no entanto, que «o boccia evoluiu muito e a seleção terá de estar

José Macedo, one of the main figures of boccia, with several national and international titles, is included again in a Paralympic preparation programme. In the year immediately before the Rio Games, the athlete will go on giving his best, decided to win all competitions.

At the end of 2014, defending the colours of SC Braga, José Macedo became Regional Champion of the North Zone in Pairs BC3. A few months before, nearly 9000 km far away, he had won the bronze medal in Pairs BC3, in the World Boccia Championship, in Beijing. The experienced Portuguese international athlete evaluates positively last year, because «the goals are and will always be to step up the podium in all competitions».

José is training at his maximum effort and participating in the national team's training camps aiming at the important competitions programmed for 2015. «I expect to be called to participate in the Boccia European Continental Cup». The athlete from Braga, who is awaiting the call to compete at Sant Cugat (Spain) in the individual and Pairs BC3 categories, believes Portugal has a strong group, able to attain good results. Nevertheless, he recognizes that «boccia evolved a lot and the national team will have to be at the best level in order to win the opponents».

O boccia evoluiu muito e a seleção terá de estar no seu melhor nível para vencer a oposição

Boccia evolved a lot and the national team will have to be at the best level to win the opponents

no melhor nível para poder vencer a oposição».

O aumento da competitividade no boccia tem sido notório nos últimos anos. Exemplo disso foi a superioridade asiática no Campeonato do Mundo de 2014. Portugal foi dos poucos países europeus a subir ao pódio. «Para conseguir acompanhar esta evolução, tem de existir um maior investimento na modalidade e é necessário recrutar novos talentos», afirma José Macedo.

Depois da Taça Europeia, o atleta terá várias provas nacionais, para as quais já tem metas definidas: «tal como faço sempre, vou dar o meu melhor e quero vencer tudo em que participar». Até porque estamos no ano que antecede os Jogos do Rio de 2016 e todas as competições contam.

The increase in competitiveness in boccia has been notorious in recent years. An example of this was the Asian superiority in the 2014 World Championship. Portugal was one of the few European countries to step up the podium. «To be able to follow this evolution, there must be a larger investment in the sport and new talents have to be recruited», José Macedo says.

After the European Cup, the athlete will have several national competitions for which he already has defined targets: «as I always do, I am going to give my best and I want to win every competition I am in». As we are in the year preceding the 2016 Rio Games, all the competitions count.

Dar o seu melhor, com vontade de vencer todas as provas

To give his best, decided to win all competitions

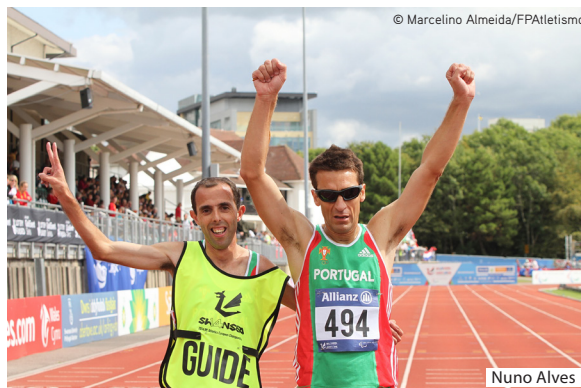


José Macedo

Nuno Alves
Atletismo
Athletics

NUNO ALVES CORRE PARA A MEDALHA QUE FALTA

WRESTLING ON TO ANKARA



© Marcelino Almeida/FPAtletismo

Nuno Alves

Incansável na busca das vitórias, Nuno Alves já perdeu a conta aos quilómetros que correu por Portugal. É um dos elementos mais experientes do programa de preparação paralímpico e espera conquistar, no Rio de Janeiro, a medalha que falta ao seu extenso palmarés.

Em 2014, Nuno Alves viu o seu trabalho premiado com o ouro e a prata no Campeonato da Europa de Atletismo. O atleta procura agora adquirir ritmo e resistência em competições de estrada, pensando já nas próximas metas que há para cortar. «Na primavera e no verão vou ter várias provas de pista, em Portugal e no estrangeiro, nomeadamente os Meetings de Barcelona e de Berlim, com o objetivo de obter os mínimos para o Campeonato do Mundo do Catar e para os Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro».

No Campeonato do Mundo, a realizar em outubro, em Doha, Nuno planeia participar nos 5000 m e talvez nos 1500 m, se o calendário for favorável, tendo em conta o tempo para a recuperação. Quando chegar o momento de correr, vai procurar as finais e, cumprido esse objetivo, quer chegar «o mais à frente possível». Espera uma concorrência forte, com destaque para os atletas do Brasil, Quênia, Chile, Espanha e Japão. «O clima que vamos encontrar será também um duro oponente, favorecendo particularmente os atletas do hemisfério sul, que por coincidência são alguns dos meus principais adversários»,

Indefatigable in the quest for victories, Nuno Alves has lost count of the kilometres he has run for Portugal. He is one of the most experienced elements in the Paralympic preparation programme and he hopes to win, in Rio de Janeiro, the medal that is not in his long list of trophies yet.

In 2014, Nuno Alves saw his work rewarded with the gold and the silver in the European Athletics Championship. Now the athlete is trying to get rhythm and endurance in road competitions, having already in his mind the next finish lines he will have to cross. «In Spring and Summer I will have several track competitions, in Portugal and abroad, namely the Meetings of Barcelona and Berlin, with the goal of obtaining the minimum marks for the Qatar World Championship and for the Rio de Janeiro Paralympic Games».

In the World Championship, which will be held in October, in Doha, Nuno plans to participate in the 5000m and perhaps in the 1500m, if the calendar is favourable, taking into account the time for recovery. When the moment comes to run, he intends to run the finals and, after fulfilling this goal, he wants to reach «as much in front as possible». He expects strong opposition, especially from the athletes of Brazil, Kenya, Chile, Spain and Japan. «The climate we are going to find will be a difficult opponent too, favouring particularly the athletes from the southern hemisphere, who, by coincidence, are some of my main

Nuno Alves espera conquistar no Rio a medalha que falta ao seu extenso palmarés

Nuno Alves hopes to win, in Rio, the medal that is not in his long list of trophies yet

afirma Nuno, que, apesar de tudo, está convicto de que a capacidade de adaptação dos portugueses irá ultrapassar o calor.

Os próximos desafios são etapas fundamentais para a meta final: o Rio de Janeiro. Estes poderão ser os últimos Jogos Paralímpicos para o experiente atleta e, como tal, a derradeira oportunidade para conquistar a medalha que escapou nas quatro edições em que participou. «Espero que a sorte esteja do meu lado, ao contrário do que aconteceu em Atenas 2004 ou Londres 2012, por exemplo, para os quais estava bem preparado para lutar pelo pódio. Em 2004, um acidente impediu o meu atleta guia de competir comigo. Sei que o substituto deu o seu máximo, mas sinto que poderia ter chegado à medalha. Em Londres, apesar de ter ficado num excelente quinto lugar, penso que tinha capacidade para chegar mais longe, mas tive limitações com o atleta guia».

Uma corrida desigual

Como a maioria dos atletas paralímpicos portugueses, Nuno reparte o desporto com uma atividade laboral. «É difícil. Levanto-me cedíssimo para treinar antes de ir trabalhar. Ao final do dia, treino novamente, o que me impossibilita de descansar o suficiente para uma boa recuperação. Ser atleta de alta competição não me favorece junto da entidade laboral, pois a lei não prevê o treino diário, apenas a participação em estágios e competições internacionais».

Nuno considera que Portugal já ficou para trás e isso reflete-se na maior dificuldade em conquistar medalhas. «Muitos países já encaram os Jogos Paralímpicos de uma forma séria e profissional e as instituições portuguesas que têm gerido o nosso desporto paralímpico não tiveram a capacidade de acompanhar. Desde 2004, tenho alertado para este problema: os atletas amadores nacionais, apesar da sua grande vontade, pouco poderão fazer ao competir com atletas profissionais, que apenas pensam no desporto ao qual se dedicam».

O atletismo português precisa também de renovação, «porque pouco tem sido feito para captar novos atletas e, mais importante do que isso, criar incentivos para que estes possam pensar em trocar as suas carreiras profissionais pelo sonho de serem atletas paralímpicos».

opponents», says Nuno, who, for all that, is convinced the power of adaptation of the Portuguese will overtake the heat.

The next challenges are fundamental stages towards the final line: Rio de Janeiro. These can be the last Paralympic Games for the excellent athlete and therefore the last chance to win the medal that he has not won in the four editions he was in. «I hope luck will be on my side, unlike the situation in Athens 2004 and London 2012, for instances, where I was well prepared to fight for the podium. In 2004, an accident prevented my guide-athlete from running with me. I know the substitute gave his maximum, but I feel I could get the medal. In London, in spite of getting an excellent fifth place, I think I could do better, but I had limitations with the guide-athlete».

One unequal race

As most Portuguese Paralympic athletes, Nuno divides his time between the sport and a job. «It is difficult. I get up very, very early to train, before going to work. At the end of the day, I train again, which

does not let me rest enough for a good recovery. To be a high competition athlete does not favour me before my employers, for the law has no provisions regarding the daily training, only the participation in training camps and international competitions».

Nuno thinks Portugal stayed behind, which is reflected in the fact that now it is more difficult to win medals. «Many countries face Paralympic Games very seriously and very professionally and the Portuguese institutions that have managed our Paralympic sport were not able to follow up. Since 2004, I have been warning about this problem: the national amateur athletes, in spite of their very good will, can do very little when competing with professional athletes that think only about the sport they have chosen».

Athletics in Portugal also needs renovation, «because little has been done to attract new athletes and, more important than that, to create incentives so that these new ones may think about exchanging their professional careers for the dream of being Paralympic athletes».



Nuno Alves

Teresa Neves
Atleta de natação
Swimming athlete

«SE QUISERMOS, NADA É
IMPOSSÍVEL»
«NOTHING IS IMPOSSIBLE, IF
YOU WANT»



Teresa Neves

É um dos rostos da renovação da natação portuguesa. Teresa Neves, 17 anos, atleta do Sporting CP, nada sempre com o objetivo de ir mais além. Ambiciona disputar todos os campeonatos da Europa, do Mundo e Jogos Paralímpicos e, em todas as provas, deseja subir ao pódio e erguer as cores do país.

O Campeonato da Europa de Natação de 2014, em Eindhoven, foi o palco para a estreia em competições do IPC (International Paralympic Committee). Teresa respondeu com três novos recordes nacionais: «nos 100 m mariposa fiz um tempo bastante bom, nos 400 m livres tive uma progressão enorme e nos 100 m costas, em que me sentia menos segura, melhorarei o meu tempo. Em todas estas provas, deixei os meus treinadores satisfeitos e orgulhosos», afirma a jovem atleta. Contudo, ansiava por mais nos 200 m estilos: «era a prova para a qual tinha treinado mais e estava bastante confiante, mas foi a única em que piorei o meu tempo, talvez devido à ansiedade. Mas, no geral, foi uma participação bastante positiva».

Aproximam-se novos e grandes desafios. Teresa quer continuar a vencer na natação e na vida. «O que me motiva é dar orgulho às pessoas que gostam de mim e ao meu país, através daquilo que mais gosto de fazer: nadar». A curto prazo, pretende alcançar os mínimos de acesso ao Campeonato do Mundo de Natação, em Glasgow, e, quem sabe, disputar os primeiros

She is one of the new faces in the renewed Portuguese swimming. Teresa Neves, 17 years old, athlete of Sporting CP, always swims with the goal of getting further. Her ambition is to challenge all European and World championships and Paralympic Games and, in all events, she wants to step up the podium and rise up the colours of her country.

The European Swimming Championship in 2014, at Eindhoven, was the stage for her debut in IPC competitions. Teresa responded with three new national records: «in the 100m butterfly my time was quite good, in the 400m free style I made an enormous progress and in the 100m backstroke, where I felt a little unsure, I improved my time. In all these tests my coaches were pleased and proud», the young athlete says. Nevertheless, she wanted more in the 200m medley: «it was the test for which I had trained more and I was quite confident, but it was the only test where my time was worse, maybe due to anxiety. But, in general terms, my participation was quite positive».

New and big challenges are coming closer. Teresa wants to go on winning in swimming as in life. «My motivation is to make my country proud, as well as to make proud the people that love me, through the think I like doing most: swimming». In the short term, she wants to attain the minimum marks for the access to the World Swimming Championship, at Glasgow, and, who knows, to challenge the first eight

Aproximam-se novos e
grandes desafios

New and big challenges are
coming closer

oito lugares das finais com grandes glórias da modalidade. A médio/longo prazo, deseja integrar o programa de preparação paralímpico e realizar o seu maior sonho: participar nos Jogos Paralímpicos, em 2016. «Sei que vai ser difícil, mas se não conseguir estar no Rio de Janeiro irei lutar por um lugar na edição seguinte. Participar nesta prova significaria que todo o meu esforço e dedicação à natação tinham valido a pena e que eram recompensados com o maior pr mio que me poderiam dar».

Crescer com a natação

Com apenas sete meses de vida, Teresa teve o primeiro contacto com a natação. O pai, com passado no mundo da competição, queria que os filhos seguissem o seu caminho e assim foi até aos seis anos. Nessa altura, Teresa teve de deixar o desporto por motivos de doenç a, os mesmos que, aos nove anos, levariam   amputação do seu p  esquerdo. O regresso   piscinas aconteceu como uma forma de reabilitação. Hoje, reflete a vontade de se superar em cada prova.

Apesar da juventude, guarda já na memória vários momentos importantes, entre os quais a sua primeira competição ao serviço do Sporting CP: «era a única rapariga inscrita nos 200 m estilos e a organização decidiu colocar-me na série dos rapazes. O meu treinador disse-me para não pensar nos oponentes e mostrar a minha raça de leoa. Quando cheguei à parede, ouvi as palmas e percebi que tinha chegado em primeiro. Senti-me especial».

A natação faz parte do dia-a-dia, com treinos seis a sete vezes por semana, exceto ao domingo. «Não   fácil conciliar a vida pessoal e escolar com o desporto, mas também não é um bicho-de-sete-cabeças. Se quisermos, nada   impossível. Claro que nem sempre posso sair à noite com as minhas amigas ou fazer tudo o que elas fazem, mas fui eu que escolhi esta vida de atleta. Por outro lado, tenho oportunidades inesquecíveis, como ir a um Campeonato da Europa ou a uns Jogos Paralímpicos», afirma Teresa. Quanto à escola, considera que a modalidade acarreta os seus benefícios: «ficamos mais disciplinados e concentrados e, devido à falta de tempo, organizamo-nos bastante melhor nos estudos».

positions of the finals together with some great glories of the sport. In the medium/long term she wishes to take part in the Paralympic preparation programme and to materialize her biggest dream: to be in the 2016 Paralympic Games. «I know it is going to be difficult, but if I cannot be in Rio de Janeiro, I will struggle for a place in the next edition. To be in this event would mean that all my efforts and dedication to swimming were worth it and that they were rewarded with the greatest prize someone could ever give me».

Growing up with swimming

When she was only seven months old, Teresa had her first contact with swimming. Her father, with a past in

the world of competitions, wanted his children to follow his path, and so it was until the age of six. Then, Teresa had to leave sport due to illness, the same cause that led to the amputation of her left foot when she was nine years old. The return to the swimming pools happened as a form of rehabilitation. Today, it reflects the will to overcome herself in each competition.

In spite of her youth, she already keeps in her memory several important moments, among them her first competition for Sporting CP: «I was the only girl in the 200m medley and the organization decided to put me in the boys' series. My coach told me not to think about the opponents and to show all my lioness bravery. When I reached the wall, I heard the applause and understood that I was first. I felt I was special».

Swimming is a daily task, with training six to seven times a week, except on Sunday. «It is not easy to conciliate personal and school life with sport, but it is not a seven-head monster either. If you want, nothing is impossible. Of course, I cannot go out every night with my friends nor do everything they do, but I have chosen this life of an athlete. On the other hand, I have unforgettable opportunities, such as going to a European Championship or to the Paralympic Games», Teresa says. About her school, she thinks her sport brings benefits: «we become more disciplined and concentrated and, due to lack of time, we organize much better our time

--PUB--

IRS SOLIDÁRIO

NIF CPP 507 805 259

Anexo H - Quadro 9



COMITÉ PARALÍMPICO
PORTUGAL

Paulo Piteira
Vice-Presidente da Câmara Municipal de Loures
Loures City Council Vice President

UMA PARCERIA PARA O DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO ADAPTADO

A PARTNERSHIP FOR THE DEVELOPMENT OF THE ADAPTED SPORT



Paulo Piteira



O concelho pretende melhorar a articulação do CPP com os agentes desportivos locais, com vista a aumentar a oferta de desporto adaptado

The municipality intends to improve the articulation of Portugal Paralympic Committee with the local sports agents, in order to increase the offer of adapted sport

Parceiros institucionais, o Comité Paralímpico de Portugal (CPP) e a Câmara Municipal de Loures (CML) trabalham ativamente para garantir os meios necessários para a preparação dos atletas portugueses, procurando também criar mais oportunidades no concelho para quem quer praticar desporto.

«Receber no município uma entidade com o prestígio do CPP é muito importante para nós. Desde o início do protocolo de colaboração, têm sido desenvolvidas relações profícuas, que têm permitido uma maior sensibilização para a importância do desporto adaptado», afirma Paulo Piteira, vice-presidente da CML. A autarquia está associada ao movimento paralímpico com o intuito de apoiar a atividade regular do CPP, tendo como objetivo principal garantir os meios necessários à realização da sua missão: programa de preparação paralímpico e missão dos Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro 2016, programa de preparação surdolímpico, programa Esperanças Paralímpicas (2013-2020), programa Esperanças Surdolímpicas (2014-2021) e Programa de Desenvolvimento Desportivo de Base.

Além da comparticipação anual de 20.000 euros, prevista no contrato-programa, o município disponibiliza também apoio logístico, nomeadamente transportes e instalações. A título de exemplo, o espaço onde se encontra instalado o Comité foi cedido, sem encargos, pela CML.

Institutional partners, Portugal Paralympic Committee and Loures City Council work actively to assure the means needed for the preparation of the Portuguese athletes and also to create more opportunities in the municipality for those who want to practice sport.

«To have in the municipality an entity as prestigious as Portugal Paralympic Committee is very important to us. Since the beginning of the protocol of cooperation, fruitful relations have been developed, which has allowed a greater sensitivity towards the importance of adapted sport», says Paulo Piteira, deputy mayor of Loures. The autarchy is associated to the Paralympic movement with the intent of supporting the regular activity of Portugal Paralympic Committee, aiming mainly at the means needed to fulfil the Committee's mission: Paralympic preparation programme and mission to the Rio de Janeiro 2016 Paralympic Games, Deaflympic preparation programme, Paralympic Hopes programme (2013-2020), Deaflympic Hopes programme (2014-2021) and Programme for the Development of Basic Sport.

Besides the annual contribution of 20000 euro, foreseen in the programme-contract, the municipality also makes available logistic support, namely transport and buildings. As an example, the space where the Committee is installed was ceded, free of cost, by the City Council of Loures.

Num futuro próximo, o concelho pretende melhorar a articulação do CPP com os agentes desportivos locais, com vista a aumentar a oferta de desporto adaptado. Até à data, esta vertente apenas é desenvolvida pela GesLoures (clube de João Pina, o primeiro atleta de natação adaptada a obter mínimos para o Rio de Janeiro). Neste sentido, têm sido promovidas várias iniciativas, tais como o Dia Paralímpico. Realizado no Parque da Cidade, reuniu várias centenas de pessoas, que puderam conhecer e experimentar um amplo conjunto de modalidades. Na sequência deste acontecimento, o município estabeleceu parcerias importantes com a Associação Nacional de Desporto para Deficientes Visuais (ANDDVIS) e a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD). Destaque também para o Dia Paralímpico na Escola, que desenvolveu um trabalho de sensibilização junto do público mais jovem. Paulo Piteira saúda ainda a disponibilidade do CPP para participar em ações promovidas por Loures, nomeadamente a Festa do Associativismo, a qual junta no Pavilhão Paz e Amizade diversas associações culturais e desportivas, dando-lhes a possibilidade de promover a sua atividade.

Vitórias por reconhecer

Nos Jogos Paralímpicos, a equipa nacional não terá tarefa fácil. A competitividade tem aumentado significativamente nos últimos anos, fruto do maior investimento por parte de vários países. Paulo Piteira defende, no entanto, que as vitórias vão muito além das medalhas. «Sem desperdiçar as oportunidades que possam surgir, decorrentes do trabalho desenvolvido pelos atletas durante o ciclo paralímpico, o empenho de todos e a convicção de que deram o máximo são o garante de uma boa campanha». O vice-presidente da CML considera que as medalhas serão o culminar de um grande esforço diário, nem sempre reconhecido de forma adequada. «Os atletas paralímpicos merecem da sociedade, em geral, e do Estado, em particular, um maior reconhecimento e um maior apoio concreto. São um exemplo para todos nós».

In the near future, the municipality intends to improve the articulation of Portugal Paralympic Committee with the local sports agents, in order to increase the offer of adapted sport. Until now, this side is only developed by GesLoures (the club of João Pina, the first adapted swimming athlete to attain the minimums for Rio de Janeiro). Thus, several initiatives have been promoted, such as the Paralympic Day. Held in the City Park of Loures, it brought together several hundred people that could get acquainted and tried a wide range of sporting modalities. Following this event, the municipality established important partnerships with the National Association of Sport for Visually Impaired People and with the Portuguese Federation of Sport for People with Disabilities. The Paralympic School Day stands out too, for the sensitizing work developed for the younger public. Paulo Piteira salutes also the availability of Portugal Paralympic Committee to participate in actions promoted by Loures, namely the Associativism Festival, which brings together in the "Paz e Amizade" Pavilion several cultural and sporting associations, giving them the possibility of promoting their activities.

Victories to acknowledge

In the Paralympic Games, the national team will not have an easy task. Competitiveness has increased meaningfully in recent years, fruit of a larger investment by some countries. Nevertheless, Paulo Piteira defends that victories go very much beyond the medals. «Without wasting the opportunities that may come, derived from the work developed by the athletes during the Paralympic cycle, the commitment of all and the conviction that the maximum has been given are the guarantee of a good campaign». The deputy mayor of Loures thinks medals are the top of a great daily effort, not always acknowledged adequately. «The Paralympic athletes deserve from our society, in general, and from the State, in particular, a greater acknowledgement and a bigger solid support. They are an example for all of us».

--PUB--

Loures apoia
o desporto paralímpico



PORTUGAL NA MÁXIMA FORÇA NA BOCCIA EUROPEAN CONTINENTAL CUP

PORTUGAL AT THE MAXIMUM FOR THE BOCCIA EUROPEAN CONTINENTAL CUP

Aproxima-se a Boccia European Continental Cup. De 1 a 4 de abril, a seleção portuguesa irá competir em Sant Cugat, em Espanha.

Portugal estará representado por 11 atletas, o número máximo de jogadores possíveis, em todas as categorias: nas provas individuais das 4 classes (BC1, BC2, BC3 e BC4) e ainda em Pares BC3, BC4 e Equipas.

A oposição será forte e os atletas lusos necessitam de estar no seu melhor para chegar aos pódios. «Teremos de ultrapassar grandes adversários, como a Grã-Bretanha, Holanda, Hungria, Eslováquia, Croácia, Grécia e Bélgica. O investimento por parte destes países tem sido muito grande e nós não temos respondido do mesmo modo», refere Helena Bastos, selecionadora nacional de boccia. «Vivemos, na maioria dos casos, do voluntarismo e do caminho desbravado até há uns anos atrás. Há uma dificuldade imensa em descobrir novos valores», explica, apontando o desporto escolar como o melhor veículo para a divulgação do desporto paralímpico e para a captação de novos atletas. Os clubes já existentes têm também um papel importante a desempenhar, podendo ser um chamariz para os seus simpatizantes.

Apesar de ter uma vasta experiência em eventos internacionais, a Federació Esportiva Catalana de Paralítics Cerebrals vai organizar pela primeira vez um torneio oficial de boccia da

The Boccia European Continental Cup is near. From April 1 to 4, the Portuguese team will compete at Sant Cugat, in Spain.

Portugal will be represented by 11 athletes, the largest possible number of players, in all categories: in the individual competitions of the 4 classes (BC1, BC2, BC3 and BC4) and also in Pairs BC3, BC4 and Teams.

Opposition will be strong and the Portuguese athletes must be at their best to reach the podiums. «We must defeat great opponents, such as Great Britain, Netherlands, Hungary, Slovakia, Croatia, Greece and Belgium. The investment of these countries has been very large and we have not responded the same way», refers Helena Bastos, boccia national coach. «We live, in most cases, from volunteer work and from roads opened a few years ago. There is a big difficulty in finding new values», she explains, pointing school sport as the best vehicle to divulge Paralympic sport and to attract new athletes. The existing clubs also have an important role to play, they can allure their fans.

In spite of having a large experience in international events, the Catalanian “Federació Esportiva Catalana de Paralítics Cerebrals” is going to organize for the first time a boccia official tournament of BISFed (Boccia International Sports Federation). In the opinion of the president of the Portuguese association

Todas as competições são oportunidades de medir as nossas forças

All competitions are opportunities to measure our strength



BISFed (Boccia International Sports Federation). Na opinião do presidente da PCAND (Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto), «as infraestruturas desportivas não são as melhores, embora sejam suficientes para esta competição». Joaquim Viegas acredita que a qualidade e a experiência da maioria dos atletas deverão contribuir para ultrapassar as possíveis adversidades.

Depois desta prova, a seleção portuguesa tem como objetivo imediato a participação no Boccia World Open, na Polónia, «que permitirá classificar e introduzir no ranking alguns jogadores novos e conquistar mais alguns pontos para melhorar as posições», explica Helena Bastos. «Seguem-se os Boccia European Team & Pairs Championships, no Reino Unido, fundamentais para conseguirmos uma qualificação para os Jogos Paralímpicos de 2016». A selecionadora nacional considera que todas as competições assumem agora grande importância: «só assim conseguimos aquilatar das nossas capacidades e ser confrontados com os nossos erros e debilidades, de maneira a podermos corrigi-los. Permitem-nos também conhecer melhor os nossos adversários e, em função disso, definir estratégias. São oportunidades para medirmos as nossas forças.»

PCAND (Cerebral Palsy– National Sport Association), «the sporting infrastructures are not the best, although they are good enough for this competition». Joaquim Viegas believes the quality and experience of most athletes will contribute to overcome the possible adversities.

After this event, the Portuguese team has defined as its immediate goal to be in the Boccia World Open, in Poland, «which will permit to classify and put in the ranking some new players and to win some more points to improve the positions», Helena Bastos explains. «Then the Boccia European Team & Pairs Championships will be held in the United Kingdom, fundamental to get a qualification for the 2016 Paralympic Games». The national coach considers all competitions are now very important: «only thus we can weigh our capabilities and be confronted with our mistakes and frailties, so as to correct them. They also let us know better our opponents and, therefore, let us define our strategies. They are opportunities to measure our strength. »

Classificar e introduzir novos jogadores no ranking é um dos objetivos

To classify and put in the ranking some new players is one of the goals

NA MIRA DAS IPC SHOOTING WORLD CUPS

AIMING AT THE IPC SHOOTING WORLD CUPS



Os tiros de partida para as IPC Shooting World Cups estão prestes a ser disparados. A começar em Inglaterra, no final de março, com passagens pela Polónia, Turquia e Austrália, e a terminar nos EUA, em novembro, vão reunir atiradores exímios de todo o mundo.

Bruno Valentim já tem presença confirmada nas disciplinas R4 e R5 com carabina de ar comprimido a 10 m, e deverá participar em todas provas, exceto na Polónia. Em Inglaterra, estará também presente Adelino Rocha, na modalidade de pistola de ar comprimido a 10 m, com o objetivo de ver confirmada a sua classificação como atleta paralímpico. Caso isso aconteça, deverá entrar na prova, tendo em vista a obtenção de Minimum Qualification Score (MQS) e, posteriormente, a integração no projeto paralímpico.

Em prova, estarão «excelentes tecnicistas e performers com elevado potencial desportivo, sendo a maior parte profissionais nas respetivas modalidades», explica António Churro, vice-presidente da Federação Portuguesa de Tiro (FPT), antevendo um elevado grau de competitividade. Espera-se que Bruno Valentim continue o seu bom momento de forma, evidenciado nos resultados que tem vindo a conquistar. «O atleta tem correspondido às exigências técnicas, físicas e psicológicas solicitadas e programadas pelo seu treinador, Miguel Soares. Apresenta resultados de nível mundial em todas as competições nacionais e internacionais realizadas

The initial shots for the IPC Shooting World Cups are about to be fired. Beginning in England, at the end of March, with passages by Poland, Turkey and Australia, and finishing in the USA, in November, the competitions will bring together expert shooters from all over the world.

Bruno Valentim is already confirmed in the R4 and R5 disciplines with air rifle at 10m, and probably will participate in all tests, except in Poland. Also present in England will be Adelino Rocha, in the modality of air pistol at 10m, with the intent of seeing confirmed his classification as Paralympic athlete. If so happens, he will be in the competition, aiming at the Minimum Qualification Score (MQS) and, afterwards, his integration in the Paralympic project.

In the competitions there will be «excellent experts and performers with high sporting potential, most of them professionals in the respective modalities», explains António Churro, vice-president of the Portuguese Shooting Federation, foreseeing a high degree of competitiveness. We expect Bruno Valentim will maintain his good moment of fitness, shown in the results he has been getting. «The athlete has responded well to the technical, physical and psychological demands programmed by his coach, Miguel Soares. He presents world level results in all national and international competitions that took place after the 2014 World Cup, in Poland, breaking the Portuguese record in the R4 discipline, in the World Shooting Championship, in Germany», António

**Bruno Valentim e Adelino
Rocha serão os atletas
portuguese nas Taças do
Mundo de Tiro**

**Bruno Valentim and Adelino
Rocha will be the portuguese
athletes at Shooting World
Cups**

após a Taça do Mundo da Polónia de 2014, superando o recorde de Portugal na disciplina de R4, no Campeonato do Mundo de Tiro, na Alemanha», refere António Churro. Nas provas de controlo realizadas em Portugal, Bruno Valentim tem batido consecutivamente as marcas obtidas internacionalmente.

A Federação desempenha um papel determinante no percurso do atleta português, não só na obtenção e gestão de apoios e bolsas paralímpicas, mas também na preparação de toda a logística, determinante no rendimento dos estágios mensais e das deslocações às Taças do Mundo. «Esperamos ter sucesso nesta demanda, que tem como objetivo levar o Bruno aos Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro», afirma o vice-presidente da FPT.

Investir na formação e nas infraestruturas

«O tiro tem condições técnicas para vingar em Portugal, com todo o apoio da FPT e do seu corpo técnico, apesar de ainda estar a dar os primeiros passos e necessitar de maior divulgação junto das organizações de pessoas portadoras de deficiência», refere António Churro. É preciso investir na formação, pois os clubes ainda não têm técnicos qualificados para acompanhar os atletas paralímpicos, e qualificar obrigatoriamente classificadores (médicos) e juizes (árbitros) nacionais.

O vice-presidente da FPT considera que as principais limitações continuam a prender-se com as barreiras arquitetónicas existentes nas instalações desportivas destinadas à prática da modalidade. «No Centro Desportivo Nacional do Jamor, por exemplo, os atletas e interessados pela modalidade têm de entrar na Carreira de Tiro por uma janela lateral, com recurso a rampas móveis».

Atirar para ganhar

«Os atletas que gostam do tiro e querem lutar por “um lugar ao sol” precisam de ser constantemente chamados à atenção, de modo a continuarem motivados e poderem manter o seu equilíbrio, moderação nas atitudes, concentração e compromisso. Juntamente com o treino, são estes os pontos-chave que fazem a diferença na obtenção do sucesso na modalidade», explica António Churro.

Segundo o vice-presidente da FPT, os benefícios da modalidade na vida dos praticantes são múltiplos: «irão substituir, inconscientemente, o medo por confiança e as dúvidas por certezas, melhorando a autoestima». Ao criar uma rotina técnica de disparo, de preferência com o acompanhamento de um treinador, os atletas ficam física e psicologicamente mais fortes. Isso ajuda-os a melhorar o seu desempenho ao nível familiar, académico e profissional.

Churro refers. In the control tests held in Portugal, Bruno Valentim has surpassed consecutively the marks obtained internationally.

The Federation plays a decisive role in the career of the Portuguese athlete, not only getting and managing supports and Paralympic grants, but also in the preparation of all the logistics, determinant in the performance of monthly training stages and in the travels to the World Cups. «We hope to be successful in this quest, which has the goal of taking Bruno to the Rio de Janeiro Paralympic Games», says the Federation's vice-president.

Investing in training and infrastructures

«Shooting has technical conditions to improve in Portugal, with all the support of the Portuguese Shooting Federation and its technical body, although still giving its first steps and needing wider diffusion among the organizations of people with disabilities», António Churro refers. We have to invest in training, for the clubs do not have yet qualified technicians to help the Parlympic athletes and to qualify mandatorily national classifiers (medical doctors) and judges (referees).

The vice-president of the Portuguese Shooting Federation considers the main limitations are still linked to architectonic barriers existing in sports buildings directed to the practice of the modality. «In the Jamor National Sports Centre, for instances, athletes and people interested in the modality must accede to the Shooting Range through a side window, resorting to moving ramps».

Shooting to win

«Athletes that like the sport of shooting and want to fight for “a place in the sun” need to be called to attention constantly, so as to go on motivated and able to keep their balance, moderation in their attitudes, concentration and commitment. Together with training, these are the key-points that make the difference in getting success in the modality», António Churro explains.

According to the vice-president of the Portuguese Shooting Federation, the benefits of the modality in the life of the athletes are several: «they will replace unconsciously, fear by trust and doubts by certainties, improving the self-esteem». Creating a technical routine for shooting, preferably accompanied by the coach, the athletes become physically and psychologically stronger. That helps them improve their performance at family, academic and professional level.

«O tiro tem condições técnicas para vingar em Portugal»

«Shooting has technical conditions to improve in Portugal»

EM AÇÃO! IN ACTION!

As informações destas páginas são da responsabilidade das respetivas federações/associações
Information on these pages is responsibility of the respective federations/associations

TORNEIO INTERNACIONAL DE FUTEBOL DE 7 – FOOTIE 7 FOOTBALL 7-A-SIDE INTERNATIONAL TOURNAMENT – FOOTIE 7

A PCAND irá organizar, entre os dias 21 e 28 de Março de 2015, o Torneio Internacional de Futebol de 7 "Footie Póvoa 2015".

A prova decorrerá no Estádio Municipal da Póvoa de Varzim, e contará com a participação de cinco seleções nacionais, a saber: Holanda, Argentina, Estados Unidos, Ucrânia e Portugal.

O principal objetivo do torneio reside na preparação para as provas internacionais que se avizinham, nomeadamente o Campeonato do Mundo de Futebol de 7 que se realizará na Inglaterra no próximo mês de Junho.

PCAND (Cerebral Palsy- National Sport Association) will organize, from March 21 to 28, 2015, the Football 7-a-side International Tournament, "Footie Póvoa 2015".

The event will take place in the Póvoa de Varzim Municipal Stadium with the participation of five national teams, namely Netherlands, Argentina, USA, Ukraine and Portugal.

The main goal of the tournament is the preparation for the international competitions that are about to come up, especially the Football 7-a-side World Championship, which will be held in England next June.



© PC-AND

ORIENTAÇÃO ORIENTEERING

Com o despertar da Primavera, desperta tu também para a Orientação de Precisão. Anota já na tua agenda os dias 11 de Abril, no Parque da Cidade do Porto, e 25 de abril, em Gouveia, e vem conhecer a mais inclusiva de todas as modalidades inclusivas. Descobre mais em http://www.orioasis.pt/oasis/shortcut.php?action=shortcut_events_all_info&. Orienta-te!

Spring is awakening, so you too should wake up to Precision Orienteering. Write a note in your agenda about day April 11, in the Oporto City Park, and April 25, at Gouveia, and come and get acquainted with the most inclusive of all inclusive sports. Discover further information at http://www.orioasis.pt/oasis/shortcut.php?action=shortcut_events_all_info&. Orienta-te!



©Joaquim Margarido

TAÇA CONTINENTAL DE BOCCIA 2015

2015 BOCCIA CONTINENTAL CUP

A Selecção Nacional de Boccia irá participar na Taça Continental de Boccia 2015, que decorrerá em Sant Cugat, Barcelona (Espanha), de 30 de Março a 5 de Abril de 2015.

Portugal conseguiu apurar 11 atletas que irão participar tanto nas provas individuais (BC1, BC2, BC3 e BC4), como nas provas colectivas (de Pares e Equipas).

Dado que esta competição serve de apuramento para os Jogos Paralímpicos Rio 2016, quaisquer pontos obtidos serão fundamentais para atingir esse que é o objectivo primordial da Selecção Nacional.



The Boccia National Team is going to participate in the 2015 Boccia Continental Cup which will take place at Sant Cugat, Barcelona (Spain), from March 30 to April 5, 2015.

Portugal selected 11 athletes who will participate in individual competitions (BC1, BC2, BC3 and BC4), as well as in collective competitions (Pairs and Teams).

As this event is a qualifying competition for the Rio 2016 Paralympic Games, any points obtained will be crucial to attain the National Team's fundamental goal.

--PUB--



Mais longe na igualdade, mais alto na formação, mais fortes para a vida.

Apostamos nos nossos atletas Paralímpicos.

Os Jogos Santa Casa apoiam quem luta pela excelência desportiva e quem prevalece pelo seu esforço.

Através de um programa anual de concessão de bolsas de estudo, apostamos na formação dos nossos atletas paralímpicos e é com orgulho que participamos ativamente num futuro sustentado em perseverança, superação e sabedoria.

Jogos Santa Casa e Comité Paralímpico de Portugal: apostamos nos melhores.



BREVES SHORT NEWS

DIA PARALÍMPICO NA ESCOLA - PORTIMÃO PARALYMPIC SCHOOL DAY - PORTIMÃO

Decorreu a 11, 17 e 18 de março em Portimão, o Dia Paralímpico na Escola. Esta iniciativa regular do CPP foi composta pela Ação de Formação, Colóquio e Atividades Desportivas de Experimentação.

Na Ação de Formação perto de 100 pessoas, entre alunos, professores, técnicos autárquicos e de instituições receberam os ensinamentos básicos do atletismo, boccia, goalball e voleibol sentado.

O colóquio contou com a participação do paraciclista Luís Costa e do treinador de vela Luís Brito e ainda do Presidente do CPP, Dr. Humberto Santos, o Diretor do Agrupamento de Escolas Poeta António Aleixo, Dr. Luís Manuel Correia e a Vereadora do Pelouro da Educação, Desporto e Juventude da Câmara Municipal de Portimão, Dr^a Ana Figueiredo Santos.

Durante a manhã de 18 de março foi altura de experimentar algumas das doze modalidades disponíveis: andebol em cadeira de rodas, basquetebol em cadeira de rodas, boccia, ciclismo, goalball, judo, karaté, natação, ténis em cadeira de rodas, tiro, vela e voleibol sentado.

Esta iniciativa foi realizada em parceria com a Câmara Municipal de Portimão, Agrupamento de Escolas Poeta António Aleixo e contou com o apoio de Vista Marina, apartamentos turísticos.

On the 11th, 17th and 18th of March it was Paralympic School Day at Portimão. This regular initiative of Portugal Paralympic Committee consisted of Training Action, Debate and Experimentation of Sports Activities.

In the Training Action nearly 100 persons, among pupils, teachers, technicians from the local authorities and institutions received the basic teachings on athletics, boccia, goalball and sitting volleyball.

The debate had the participation of paracycling athlete Luís Costa and the sailing coach Luís Brito, and also the President of Portugal Paralympic Committee, Dr. Humberto Santos, the Director of the Group of Schools Poet António Aleixo, Dr. Luís Manuel Correia and the Portimão city councillor responsible for Education, Sport and Youth, Dr. Ana Figueiredo Santos.

During the morning of March 18, it was time to try some of the twelve modalities available: wheelchair handball, wheelchair basketball, boccia, cycling, goalball, judo, karate, swimming, wheelchair tennis, shooting, sailing and sitting volleyball.

This initiative was fulfilled with the partnership of Portimão City Council, Group of Schools Poet António Aleixo and the support of Vista Marina tourist apartments.



BREVES SHORT NEWS

CHEFE DE MISSÃO - JOGOS PARALÍMPICOS RIO 2016 HEAD OF MISSION - PARALYMPIC GAMES RIO 2016

Rui Oliveira, Secretário-Geral do CPP, foi nomeado Chefe de Missão aos Jogos Paralímpicos Rio 2016.

Após largos anos de experiência no desporto, incluindo as suas vertentes adaptadas, Rui Oliveira era já coordenador da Estrutura de Gestão do Programa de Preparação Paralímpica Rio 2016.

Rui Oliveira, the Secretary-General of Portugal Paralympic Committee, was appointed Head of Mission to the Rio 2016 Paralympic Games.

After many years of experience in sport, including the adapted variations, Rui Oliveira was already the coordinator of the Management Structure of the Rio 2016 Paralympic Preparation Programme.



--PUB--

imago · LLORENTE & CUENCA

**CONSULTORA DE
COMUNICAÇÃO LÍDER
NA PENÍNSULA IBÉRICA
E AMÉRICA LATINA**



www.llorenteycuenca.com/pt

BREVES SHORT NEWS

PORTUGAL CONQUISTA PRIMEIRA VAGA PARA OS JOGOS RIO 2016 PORTUGAL GETS THE FIRST SLOT TO THE RIO 2016

Portugal assegurou a primeira vaga para os Jogos Paralímpicos - Rio 2016 através do paraciclismo. De acordo com os critérios de qualificação para a participação nos Jogos, os 23 melhores países da Europa no ranking por nações no final de 2014 têm desde já acesso a uma vaga para os Jogos Paralímpicos, sendo que Portugal terminou o ano na 18ª posição.

Ao longo de 2014 foram três os ciclistas portugueses que pontuaram para o ranking mundial, nomeadamente Luís Costa, quinto classificado do ranking mundial na classe H5, André Venda e José Castanheira.

Portugal filled the first slot to the Rio 2016 Paralympic Games through paracycling. In accordance with the qualification criteria for the participation in the Games, the 23 best European countries in the nations ranking in the end of 2014 have access to a slot to the Paralympic Games; Portugal finished the year in the 18th position.

Along 2014 there were three Portuguese cyclists that marked points for the world ranking, namely Luís Costa, fifth place in the world ranking in class H5, André Venda and José Castanheira.



LISBOA RECEBE A ASSEMBLEIA GERAL E CONFERÊNCIA EPC EM 2015

LISBON WELCOMES THE EPC GENERAL ASSEMBLY AND CONFERENCE IN 2015



O EPC - European Paralympic Committee - confirmou que Lisboa irá receber a Assembleia Geral e Conferência 2015, nos dias 2 e 3 de outubro.

O anúncio vem na sequência de uma candidatura do Comité Paralímpico de Portugal para a organização do evento, de forma a aumentar a discussão dos temas relacionados com o Movimento Paralímpico.

EPC – the European Paralympic Committee – confirmed that Lisbon will receive the 2015 General Assembly and Conference, on the 2nd and 3rd of October.

This announcement comes after the candidature of Portugal Paralympic Committee to the organization of the event, in order to increase the debate of themes related with the Paralympic Movement.

BREVES SHORT NEWS

IRS SOLIDÁRIO IRS SOLIDÁRIO

Sabia que este ano 0,5% do seu IRS pode ser entregue ao CPP e sem ter de gastar mais dinheiro? Basta preencher o anexo H, quadro 9 da sua declaração de IRS com o NIF do CPP - mais fácil é impossível!

De acordo com o artigo 32º n.º 6 da Lei nº16/2011, de 22 de junho, as Pessoas Coletivas de Utilidade Pública podem receber 0,5% do IRS dos cidadãos que assim expressem essa intenção nos seus documentos de IRS. Ou seja, 0,5% da sua coleta do imposto (o que se paga após deduzir as despesas) pode ser entregue ao Comité Paralímpico de Portugal para aplicação nos seus projetos.

Esta possibilidade não implica qualquer pagamento adicional, dado que a redistribuição é feita pelo Estado, desde que a pessoa indique a entidade que beneficia do donativo.

Basta para isso que no anexo H da declaração de IRS, em papel ou online, aceda ao quadro 9 e coloque o NIF do CPP - 507 805 259. Não podia ser mais simples ajudar o Comité Paralímpico de Portugal.

Não lhe custa nada e pode fazer toda a diferença!

Did you know that this year 0.5% of the IRS can be delivered to the PPC and without having to spend more money? Just fill in Annex H, Table 9 of your tax return with the PPC VAT number - could not be easier!

According to Article 32 paragraph 6 of the Law # 16/2011 of June 22, the Collective People with Public Utility can receive 0.5% of citizens' IRS so that they express that intention in their IRS documents. Meaning that 0.5% of the collection of the tax (which is paid after deducting expenses) can be delivered to the Paralympic Committee of Portugal for use in your projects.

This possibility does not imply any additional pay, as the redistribution is made by the State, provided that the person enter the entity benefiting from the donation.

So on your tax return documents, both on paper or online, go to Annex H, Table 9 and place the PPC VAT number - 507 805 259. It could not be easier to help Portugal Paralympic Committee.

It costs you nothing and can make all the difference!

(available only for citizens that pay taxes in Portugal)

The screenshot shows the 'Anexo H - Benefícios fiscais e Deduções' section of a tax software interface. The 'Quadro 9' tab is selected, displaying the 'Consignação de 0,5% do IRS/Consignação do Benefício de 15% do IVA Suportado' form. The form includes fields for 'Entidades Beneficiárias', 'NIPC', 'IRS', and 'IVA'. The 'NIPC' field is filled with '901' and the 'IRS' field with '507 805 259'. The text below the fields reads: 'Instituições Religiosas (art. 32.º n.º 4 da Lei nº 16/2011, de 22 de Junho)' and 'Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública (art. 32.º n.º 6 da Lei nº. 16/2011, de 22 de Junho)'.

ATLETISMO ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS BOCCIA DUATLO GOALBALL GOLFE PARA-CICLISMO TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS TIRO VOLEIBOL SENTADO ATLETISMO DE BANCADA BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS GOALBALL GOLFE JUDO TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS TIRO VOLEIBOL ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS BOCCIA DUATLO ORIENTAÇÃO PARA-TÊNIS DE MESA BASQUETE JUDO



Dia Paralímpico

2015 23 de Maio
ALMADA

Vem testar a tua precisão, equilíbrio, agilidade e capacidade de atenção.

Surpreende-te!

<p>patrocinador principal: main sponsor:</p> 	<p>parceiros: partners:</p> 	<p>parceiros pro-bono: pro-bono partners:</p> 	<p>fornecedor oficial: official supplier:</p> 
<p>parceiros institucionais: institutional partners:</p> 	<p>media:</p> 	<p>hotel oficial: official hotel:</p> 	

Ficha Técnica
Technical Record

Propriedade Property:
Comité Paralímpico de Portugal
Portugal Paralympic Committee
Distribuição gratuita Free-of-charge

Director Director:
Humberto Santos
Tradutor Translator:
José Alexandre
Redação Editor:
Choice, Comunicação Global, Lda.

Edição Publication:
Comité Paralímpico de Portugal
Portugal Paralympic Committee

Sede Head Office:
Rua do Sacramento Nº 4 - R/C, Fanqueiro,
2670-372 Loures

www.paralimpicos.eu
www.facebook.com/comiteparalimpicoportugal