

Entrevista Hugo Passos,
"Representar Portugal é mais
do que um orgulho, é uma missão."

*Interview Hugo Passos,
"Representing Portugal is more
than a cause of pride it is a mission."*

Página Page 6

CINCO MEDALHAS PARA PORTUGAL NO MUNDIAL DE ATLETISMO IPC 2011 *PORTUGAL WINS FIVE MEDALS IN THE IPC 2011 ATHLETICS WORLD CHAMPIONSHIP*

Uma de ouro, três de prata e uma de bronze.
Foram cinco as medalhas conquistadas pela selecção
nacional no Mundial de Atletismo IPC 2011.

*Once gold, three times silver and once bronze,
the Portuguese team took five medals in the IPC 2011
Athletics World Championship*

Página Page 4

CPP APROVA REGULAMENTO DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO *THE PARALYMPIC COMMITTEE OF PORTUGAL APPROVES THE REGULATIONS FOR THE SUPPORT TO SPORTS DEVELOPMENT*

A Comissão Executiva do Comité Paralímpico de Portugal
(CPP) aprovou o Regulamento de Apoio ao Desenvolvimento
Desportivo, no âmbito paralímpico e surdolímpico.

*The Executive Committee of the Paralympic Committee
of Portugal approved the Regulations for the Support
to Sports Development, within the Paralympic and
Deaflympics frame.*

Página Page 12

ARTIGO DE OPINIÃO DE CARLOS HENRIQUES *OPINION OF CARLOS HENRIQUES*

O remo é um desporto para todos.
Hoje, a modalidade é dirigida pela Federação
Portuguesa do Remo. Já provou ser um excelente
meio de inclusão social (...).

*Rowing is a sport for all.
Today the Portuguese Rowing Federation manages
the sport. It has proved to be an excellent means
of social inclusion(...).*

Página Page 3



MENSAGEM DO PRESIDENTE DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

MESSAGE FROM THE CHAIRMAN OF THE PARALYMPIC COMMITTEE OF PORTUGAL

Em 2011, entre os muitos desafios que nos são propostos, é fundamental garantir a afirmação institucional do Comité Paralímpico de Portugal e preparar a participação nos Jogos Paralímpicos de Londres 2012. Para isso, precisamos de um CPP fortemente coeso e reforçado, capaz de concretizar os seus objectivos.

Continuaremos a chamar à responsabilidade as federações de modalidade. Queremos que o desporto para pessoas com deficiência seja desenvolvido directamente dentro das mesmas e não apenas em organizações especializadas. Esta é, aliás, uma das nossas principais preocupações, a nível nacional e internacional: é preciso fomentar a inclusão, em detrimento de processos de segregação desportiva.

Neste momento, contamos com a parceira de 15 federações e é com grande satisfação que olhamos para o trabalho que tem vindo a ser feito. Estou confiante de que em 2016 possamos ver mais modalidades em competição nos Jogos do Rio.

No ano que antecede Londres 2012 – e apesar de todos os condicionamentos que enfrentamos actualmente – estamos esperançosos de que Portugal consiga uma participação equivalente a Pequim 2008. Muitos atletas estão prestes a participar em eventos internacionais, que poderão permitir-lhes a integração no projecto paralímpico. Tudo vai depender dos resultados que, certamente, serão positivos.

Destaco também a aprovação do Regulamento de Apoio ao Desenvolvimento Desportivo, inédito na história do desporto paralímpico e surdolímpico português. Através desta medida, serão assegurados dois pontos fundamentais. Em primeiro lugar, uma maior transparência de gestão para com os nossos patrocinadores e parceiros, dizendo-lhes claramente como utilizamos os recursos que nos disponibilizaram. Em segundo, fazer um reforço adicional, dentro das nossas possibilidades, para que os atletas passem a ter um apoio disponibilizado pelo CPP. Será uma forma de complementar o investimento de que beneficiámos, no âmbito do Projecto Londres 2012, o qual não é suficiente para conseguirmos uma preparação à altura.

Para finalizar, gostaria de deixar uma mensagem de apreço aos atletas que estiveram no Campeonato do Mundo de Atletismo IPC 2011, na Nova Zelândia. Foi mais uma participação que deixou Portugal num patamar de reconhecimento. É evidente que nem todos conseguiram resultados de pódio, mas nem só de medalhas se faz o desporto. O importante é que continuem a trabalhar de forma determinada e objectiva. Nós tudo faremos para ajudar e conseguir as melhores condições no contexto actual.

Humberto Santos

Presidente do Comité Paralímpico de Portugal

In 2011, among the many challenges we have to face, it is fundamental to guarantee the Portuguese Paralympic Committee's institutional statement and to prepare our participation in the London 2012 Paralympic Games. For that, we need a strongly united and reinforced Paralympic Committee, able to attain its objectives.

We shall go on calling to responsibility the sport federations. We want that sport for persons with a disability may develop directly within the federations and not only in specialised organisations. Actually, this is one of our main concerns, at the national and international levels: we must promote inclusion at the cost of sport segregation processes.

At present, we count on the partnership of 15 federations and we are pleased with the work they are doing. I trust that in the Rio 2016 Games we will see more sports in the competitions.

In the year before London 2012 – in spite of all the difficulties we are facing now – we hope Portugal will participate at a level similar to that of Beijing 2008. Many athletes are about to compete in international events, which may allow their integration in the Paralympics project. Everything will depend on the results, which will certainly be positive.

I underline also the approval of the Regulations concerning the Support to Sports Development, something innovative in the history of the Portuguese Paralympic and Deaflympics sport. This measure ensures two fundamental points. Firstly, it demands more transparency in the management of resources available, telling our sponsors and partners clearly, how we spend the resources they allocated to us. Secondly, we must make an additional effort, according to our possibilities, so that athletes may have support from the Paralympic Committee of Portugal.

This way we complement the investment we benefit from, in the frame of the London 2012 Project, which is not enough for an adequate preparation.

Finally, I would like to leave a message of appraisal to the athletes that were present in the IPC 2011 Athletics World Championship, in New Zealand. With this participation, Portugal got recognition once again. Of course, not all athletes got podium results, but sport does not live on medals only. Important is to work on, with determination and objectivity. We shall do everything to help and get better conditions in the present context.

Humberto Santos

President of the Paralympic Committee of Portugal

Esta é, aliás, uma das nossas principais preocupações, a nível nacional e internacional: é preciso fomentar a inclusão, em detrimento de processos de segregação desportiva.

Actually, this is one of our main concerns, at the national and international levels: we must promote inclusion at the cost of sport segregation processes.



OPINIÃO DE CARLOS HENRIQUES
(VICE-PRESIDENTE DO CPP)
OPINION OF CARLOS HENRIQUES
(VICE-PRESIDENT OF THE CPP)

"O REMO É UM DESPORTO PARA TODOS" "ROWING IS A SPORT FOR ALL"

As Paralimpíadas tiveram início em Roma, em 1960, mas o remo adaptado só viria a ser integrado nos Jogos de Pequim, em 2008. José Nunes, treinador e funcionário da Federação Portuguesa de Remo (FPR), foi um dos principais responsáveis pelo feito. Contra todas as expectativas, foi eleito Presidente da Comissão de Remo Adaptado da Federação Internacional de Remo (FISA) e conseguiu que vários países desenvolvessem e apoiassem a modalidade, com o intuito de conseguir uma representação mínima em Pequim.

Em Portugal, o remo adaptado foi introduzido na década de 80, após a assinatura de protocolos entre a Associação Naval de Lisboa e associações de apoio a cidadãos com deficiência. A partir daí, a prática foi universalizada e passou a abranger cada vez mais pessoas, quer frequentassem ginásios, quer estivessem em prisões, apoiando-as na sua reabilitação.

Hoje, a modalidade é dirigida pela Federação Portuguesa do Remo. Já provou ser um excelente meio de inclusão social, ao promover o contacto com a natureza e com os atletas sem limitações, sendo um desporto que não requer adaptações exigentes para a sua prática. Ao treinarem no mesmo local, com os equipamentos usados pelas equipas convencionais, o sentimento de pertença ao clube é igual para todos, esperando-se por isso a mesma paixão e entrega. Para quem se sinta discriminado ou inferior, poder desenvolver a prática desportiva, assim como fazer parte de uma equipa, é fundamental. As próprias competições para pessoas com deficiência realizam-se juntamente com as dos restantes atletas, o que proporciona uma afluência de público superior. Um passo fundamental para a inclusão no desporto.

Pode-se remar com ou sem pernas, com tronco e braços ou só com os braços, depressa ou devagar, curtas ou grandes distâncias. Podem remar pessoas com lesões musculares, amputadas, paralisia cerebral, deficiência visual ou intelectual, com 8 ou 80 anos. O remo é um desporto para todos.

The Paralympics began in Rome, in 1960, but the integration of adaptive rowing occurred only in the Beijing Games, in 2008. José Nunes, trainer and worker for the Portuguese Rowing Federation (FPR), was one of the main responsible persons for this feat. Against all expectations, he was elected President of the Committee for Adaptive Rowing of the International Rowing Federation (FISA) to succeed in helping several countries develop and promote the sport, with the intent of getting a minimum representation in Beijing.

In the nineteen eighties Portugal saw the introduction of adaptive rowing, after protocols were signed between Lisbon Naval Association and associations supporting citizens with a disability. From then on, the sport's practice generalised and began including more and more people, whether they went to gymnasiums, or were in prisons, helping persons in their rehabilitation.

Today the Portuguese Rowing Federation manages the sport. It has proved to be an excellent means of social inclusion by promoting contact with nature and athletes without a disability, being a sport that does not need demanding adaptations for its practice. Training in the same place, with equipment used by conventional teams, everybody has the same sense of belonging in the club; therefore, the same passion and commitment are expected from all. For someone that feels discriminated or inferior, being able to practice a sport and take part in a team is fundamental. The competitions themselves for people with a disability happen together with the other athletes and this attracts a larger affluence of public. This is a fundamental step towards inclusion in sport.

One can row with or without legs, with one's trunk and arms or with one's arms only, quickly or slowly, short or long distances. Rowing can be practiced by people with muscle injuries, by amputees, by people with cerebral palsy, with visual or intellectual impairment, with 8 or 80 years of age. Rowing is a sport for all.

Em Portugal,
o remo adaptado foi
introduzido na década de 80.

*In the nineteen eighties
Portugal saw the introduction
of adaptive rowing.*

MUNDIAL DE ATLETISMO IPC 2011
IPC 2011 ATHLETICS WORLD CHAMPIONSHIP

CINCO MEDALHAS
PARA PORTUGAL
PORTUGAL WINS
FIVE MEDALS



Portugal participou no Mundial de Atletismo com uma delegação de 37 elementos, dos quais 18 são atletas.

Portugal sent a delegation of 37 elements, including 18 athletes, to the Athletics World Championship

Uma de ouro, três de prata e uma de bronze. Foram cinco as medalhas conquistadas pela selecção nacional no Mundial de Atletismo IPC 2011. As vitórias obtidas expressam a excelência dos lusos, sendo de realçar o desempenho das jovens esperanças, que alcançaram a maioria das distinções.

Carlos Lopes, chefe da delegação do Comité Paralímpico de Portugal na prova, considera que a participação dos atletas no mais importante evento do atletismo adaptado foi um objectivo alcançado. "Num clima de grande camaradagem entre todos, foram obtidas marcas e classificações desportivas que permitem a qualificação para os Jogos Paralímpicos Londres 2012 ou a manutenção no projecto de preparação dessa competição".

OS DISTINGUIDOS

Luís Gonçalves sagrou-se campeão do mundo na prova de 400 metros, classe T12, com o tempo de 49,83s, ficando apenas a dois centésimos do seu recorde pessoal. Com apenas 23 anos, o vice-campeão de Pequim 2008 confirma o excelente momento de forma, fruto do trabalho que tem vindo a desenvolver com o treinador Nuno Alpiarça. O atleta subiu novamente ao pódio para receber a medalha de prata, conquistada na final de 200 metros, para participantes com baixa visão.

A selecção de estafeta de 4x100 metros, classes T11-T13, alcançou a medalha de prata, com o tempo de 44,44s. Constituída por José Alves,

Once gold, three times silver and once bronze, the Portuguese team took five medals in the IPC 2011 Athletics World Championship. The victories obtained show the excellent level of the Portuguese athletes; the performance of the "young promises" stands out, because they won most of those awards.

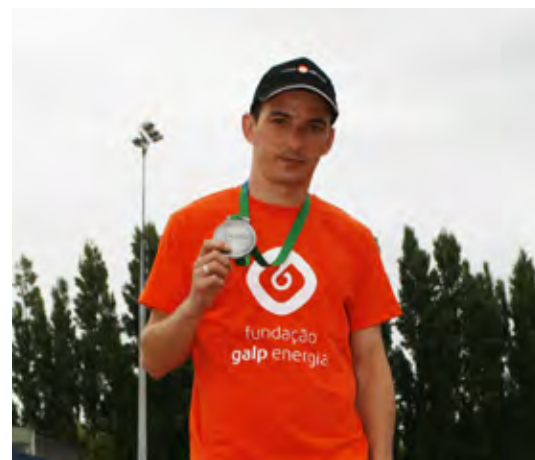
Carlos Lopes, head of the Portuguese Paralympic Committee's delegation to the event, says that the athletes' presence in the most important event of adaptive athletics was an attained objective. "In a climate of great comradeship among all of us, sports marks and classifications were achieved to allow qualifying to the London 2012 Paralympic Games or continuing in the project of preparation for that competition".

THE MEDAL WINNERS

Luís Gonçalves became world champion in the 400-meter, class T12 competition, with 49.83 seconds, and only two hundredths from his personal record. With 23 years of age, the vice-champion in Beijing 2008 confirms his excellent moment, fruit of his work developed with trainer Nuno Alpiarça. The athlete stepped up the podium again to receive the silver medal, conquered in the 200-meter final for participants with impaired vision.

The team of the 4x100 meters relay, classes T11-T13, took the silver medal with the time of 44.44 seconds. José Alves, Firmino Baptista, Luís Gonçalves and Gabriel Potra formed the team that kept the tradition of getting podium places.

In the long jump, class T20, Lenine Cunha stood out and got the silver medal.



"Num clima de grande camaradagem entre todos, foram obtidas marcas e classificações desportivas que permitem a qualificação para os Jogos Paralímpicos Londres 2012 ou a manutenção no projecto de preparação dessa competição".

"In a climate of great comradeship among all of us, sports marks and classifications were achieved to allow qualifying to the London 2012 Paralympic Games or continuing in the project of preparation for that competition".

Firmino Baptista, Luís Gonçalves e Gabriel Potra, a equipa manteve a tradição de obter lugares no pódio.

No salto em comprimento, classe T20, brilhou Lenine Cunha, que arrecadou a medalha de prata.

Aos 22 anos, Inês Fernandes cumpriu o sonho de inscrever o seu nome na lista dos vencedores, ao conquistar a medalha de bronze no lançamento do peso, classe T20.

Portugal participou no Mundial de Atletismo com uma delegação de 37 elementos, dos quais 18 são atletas, coordenada pelo Comité Paralímpico de Portugal. O campeonato decorreu entre 21 e 30 de Janeiro, em Christchurch, na Nova Zelândia, e contou com a participação de 73 países e 1.030 atletas.

Inês Fernandes, 22 years old, materialized her dream of putting her name on the winners' list when she took the bronze medal in the shot put class T20.

Portugal sent a delegation of 37 elements, including 18 athletes, to the Athletics World Championship, under the coordination of the Portuguese Paralympic Committee. The Championship took place in January 21-30, in Christchurch, New Zealand, with the participation of 73 nations and 1030 athletes.

ENTREVISTA COM HUGO PASSOS CAMPEÃO DE LUTA GRECO-ROMANA INTERVIEW HUGO PASSOS GRECO-ROMAN WRESTLING CHAMPION

Aos 31 anos, Hugo Passos admite que a sua vida tem sido dedicada à luta greco-romana. Uma modalidade que o tornou mais forte fisicamente – pelo esforço contínuo que exige – e que fez dele uma pessoa mais determinada e mais corajosa. Para Hugo, representar Portugal é mais do que um orgulho, é uma missão.

Hugo Passos, 31 years old, admits that his life has been devoted to Greco-Roman wrestling, a sport that made him physically stronger – because of the continuous effort it demands – and a more determined and more courageous person. To Hugo, representing Portugal is more than a cause of pride it is a mission.



TREINO, VONTADE E DETERMINAÇÃO

Aos 31 anos, Hugo Passos admite que a sua vida tem sido dedicada à luta greco-romana. Uma modalidade que o tornou mais forte fisicamente – pelo esforço contínuo que exige – e que fez dele uma pessoa mais determinada e mais corajosa. Para Hugo, representar Portugal é mais do que um orgulho, é uma missão.

Começou a praticar luta greco-romana aos 12 anos e desde aí nunca mais parou. Já passaram 19 anos e, quando olha para trás, Hugo, agora na Casa Pia Atlético Clube, recorda um caminho longo, mas vitorioso. Muito treino e, acima de tudo, muita vontade são os factores aos quais atribui o seu sucesso e as medalhas que trouxe para casa, honrando Portugal: é tricampeão Surdolímpico (2001, 2005 e 2009) e campeão do mundo de luta greco-romana (2008), Vice-campeão do mundo de luta livre (2008), campeão e Vice-campeão europeu de luta greco-romana (2000 e 1999).

Quando em 2009 se sagrou tricampeão Surdolímpico de luta greco-romana (em Taipé)

TRAINING, WILL AND DETERMINATION

On the 4th of September news from Christchurch, Hugo Passos, 31 years old, admits that his life has been devoted to Greco-Roman wrestling, a sport that made him physically stronger – because of the continuous effort it demands – and a more determined and more courageous person. To Hugo, representing Portugal is more than a cause of pride it is a mission.

He started practicing Greco-Roman wrestling when he was 12 years old and since then he has never stopped. Nineteen years have passed, Hugo is now an athlete for Casa Pia Atlético Clube, but looking back in time, he recalls a long, victorious way. Plenty of training and, above all, lots of will are the factors behind his success and the medals he brought home, honouring Portugal: he is three times Deaflympics champion (2001,2005,2009) and Greco-Roman wrestling world champion (2008), freestyle wrestling world vice-champion, Greco-Roman wrestling European champion and vice-champion (2000 and 1999).

In 2009 when he became Greco-Roman wrestling champion for the third time (in Taipei), he brought



trouxe de Taiwan também a medalha de bronze de luta livre. Para um jovem então com 20 anos, o palmarés era já admirável: em 2008 foi vice-campeão de luta livre (66 kg) no 2.º Campeonato Mundial de Lutas Amadoras de Surdos, em Yerevan, na Arménia; em 2005 conquistou a medalha de ouro nos Surdolímpicos (seniores – luta greco-romana – 60 kg), onde foi considerado o “Melhor Lutador dos Jogos”; anteriormente, em 2001, já tinha assegurado a sua primeira medalha de ouro nos Surdolímpicos (seniores – luta greco-romana – 63 kg) e também então havia sido considerado “Melhor Lutador dos Jogos”; conquistou a primeira de todas as medalhas de ouro no ano 2000, no Campeonato da Europa para Surdos (seniores – luta greco-romana – 63 kg), no qual mereceu o título de “Melhor Lutador do Campeonato”.

Se quisermos recuar ainda mais no historial de êxitos, não faltam motivos de orgulho: foi Vice-campeão europeu em 1999, tendo obtido a melhor classificação de sempre de um lutador de Portugal num Campeonato da Europa de Juniores.

from Taiwan also the bronze medal of freestyle wrestling. For a young man of 20 years of age, his trophies already attracted much admiration. In 2008, he had been freestyle wrestling (66 kg) vice-champion in the 2nd Amateur Wrestling World Championship for Deaf Persons, in Yerevan, Armenia. In 2005, he had taken the gold medal in the Deaflympicss (seniors - Greco-Roman wrestling – 60 kg); he was then “The Games’ Best Wrestler”. Previously, in 2001, he had assured his first gold medal in the Deaflympicss (seniors – Greco-Roman wrestling – 63 kg) and in that event, he was “The Games’ Best Wrestler”. In 2000, he won the first of all gold medals, in the European Championship for Deaf Persons (seniors – Greco-Roman wrestling – 63 kg); he deserved then the title of “The Championship’s Best Wrestler”.

If we go farther back into Hugo’s history of success, there is no lack of cause for pride: he was European vice-champion in 1999, with Portugal’s best classification ever for wrestlers in a Junior European Championship.

In the same year, he also won the sixth position in the Junior World Championship and, once again, the best classification ever of a Portuguese wrestler in a championship of this level.

When he recalls his past victories, Hugo knows that the medals are only one – the most immediate – of many rewards: he won new horizons, made friends of several nationalities with whom he still keeps in touch. He knew the world, visited several countries and learned new usages. These are experiences that without Greco-Roman wrestling, he would never have the chance to live.

Nevertheless, there is a gloomier side, a frustration Hugo does not hide for what he thinks to be the little relevance government gives to other sports but soccer. He says, “We live in a country where a national team’s soccer player earns more in one day in a training site than another athlete in one full month and against that all efforts seem inglorious”. No matter the many medals he has won worldwide, he feels that indifference seems installed in the sports circles, which insist in paying attention only to more profitable modalities.

Ganhou novos horizontes e fez amigos de várias nacionalidades com quem ainda hoje mantém o contacto.

He won new horizons, made friends of several nationalities with whom he still keeps in touch.



O pai levou-o ao Estádio de Alvalade, em Lisboa, para ser avaliado por Carlos Lopes.

His father took him to Alvalade Stadium, in Lisbon, to be evaluated by Carlos Lopes.

Nesse ano obteve também a sexta posição no Campeonato do Mundo de Juniores e, mais uma vez, a melhor classificação de sempre de um lutador de Portugal num campeonato desta categoria. Quando recorda as vitórias passadas, Hugo sabe que as medalhas são apenas uma – a mais imediata – das compensações: ganhou novos horizontes e fez amigos de várias nacionalidades com quem ainda hoje mantém o contacto. Conheceu o mundo, visitou uma série de países e aprendeu novos costumes. Experiências que, se não fosse a luta greco-romana, provavelmente não teria tido oportunidade de viver.

Porém, existe um lado mais sombrio, uma frustração que Hugo não esconde por aquilo que considera ser a pouca relevância dada pelos governantes às modalidades que não sejam o futebol: "Vivemos num país onde um jogador da Selecção Nacional ganha mais num dia de estágio do que um atleta num mês inteiro e contra isso todos os esforços parecem inglórios", afirma. Por mais medalhas que já tenha ganho mundo fora, sente que a indiferença parece estar instalada no meio desportivo, que insiste em dar atenção apenas às modalidades mais rentáveis.

Neste âmbito, se pudesse passar uma mensagem ao país seria precisamente essa. Que se tome "mais atenção a todas as modalidades que já deram muito orgulho a Portugal e que, ainda assim, passam despercebidas". Não gostaria que discriminassem os deficientes auditivos no desporto pois considera que estes atletas têm direito a obter os mesmos prémios e distinções que qualquer

In this frame, if he could pass a message to the country it would be precisely that. "Let us pay more attention to all sports that have given cause of great pride in Portugal but nevertheless go on unnoticed". He would not like persons with impaired hearing to be discriminated in sports for he considers these athletes are entitled to the same prizes and distinctions as any other sportsperson. Hugo points out as an example other countries with few economic resources that assume a praiseworthy attitude towards their athletes much higher than in Portugal. He would like to have seen the Portuguese responsible persons watching the world championships or the European championships of this modality as they watched the Soccer World Cup in South Africa.

THE BEGINNING OF A SUCCESSFUL CAREER

Hugo Passos was 12 years old when he woke up to the Greco-Roman wrestling. He had been in karate before, out of curiosity, which led him later to light athletics. Here he started attracting attention. As he was a good athlete, his father took him to Alvalade Stadium, in Lisbon, to be evaluated by Carlos Lopes. That day started his career and would forever mark him. From Alvalade, already with that Olympian athlete's technical approval, Hugo moved to Belenenses, a club where he could practice his modality. At the same time, he used to go to Grupo Sport Chinquilho Cruzeirense, leisure and sports association in the neighbourhood where he lived, his father being the colectivity's director. Hugo's interest in the Greco-Roman wrestling was born here. At the time, impelled by Master Vítor Dias, he tasted this sport and chose it as his modality.



Hugo Passos pretende participar no Campeonato do Mundo, bem como no da Europa para surdos.

Hugo Passos wants to be in the World Championship, as well as in the European Championship for deaf people.

outro desportista. Hugo aponta como exemplo outros países com poucos recursos económicos que assumem uma postura de mérito perante estes atletas muito superior à que se sente em Portugal. Gostaria de ter visto, por exemplo, os responsáveis portugueses a assistirem aos campeonatos do mundo ou da Europa desta modalidade como assistiram ao Mundial de Futebol na África do Sul.

O INÍCIO DE UMA CARREIRA DE SUCESSO

Foi aos 12 anos que Hugo Passos despertou para a luta greco-romana. Antes passou pelo karaté por curiosidade, que mais tarde o levou até ao atletismo. Foi aqui que começou a dar nas vistas. Por ser um bom atleta, o pai levou-o ao Estádio de Alvalade, em Lisboa, para ser avaliado por Carlos Lopes. Foi o início da sua carreira e um dia que o haveria de marcar para sempre. De Alvalade, já com o aval técnico do atleta olímpico, seguiu para o Belenenses, clube onde podia praticar esta modalidade. Em paralelo, frequentava o Grupo Sport Chinguilho Cruzeirense, colectividade do bairro onde morava e do qual o pai era director. Aí nasceu o interesse pela luta greco-romana. Na altura, impulsionado pelo mestre Vítor Dias, tomou o gosto a este desporto e elegeu-o como modalidade a seguir.

O seu nome já foi, entretanto, motivo de homenagem entre amigos e colegas. É com satisfação que recorda a surpresa que lhe fizeram no passado mês de Janeiro. A homenagem ao atleta contou com a presença de Humberto Santos, presidente do Comité Paralímpico de Portugal (CPP), de José Lourenço, vice-presidente

Meanwhile, his name has been cause of homage among friends and colleagues. He pleasantly recalls the surprise they made him last January. The tribute to the athlete had the presence of Humberto Santos, President of the Paralympic Committee of Portugal (CPP), José Lourenço, CPP's Vice-president, Vicente Moura, President of the Olympic Committee of Portugal, and Vítor Pataca, adviser to the Lisbon Municipal Councillor for Sports, among other personalities. The action profited from the organisation and premises of Sport Chinguilho Cruzeirense, the athlete's first club.

"It was an extraordinary surprise that made me very happy", he remembers. Hugo Passos also had the presence of Nuno Delgado, the Olympian Carlos Lopes and a room full of friends. The most important thing was to feel that he is in the hearts of all and has become a sports reference for each present person. "I know that I have all their support and fondness", he says.

THE OLYMPICS IN THE HORIZON

The future is a door open for more championships and victories. The objectives are many and the medals make him keep the effort to be the best among his peers. At a short term, Hugo Passos wants to be in the World Championship, as well as in the European Championship for deaf people. Until then, he is participating in several famous tournaments, as a way of preparation to the 2012 Olympics and Deaflympics one year later. Now his preparation goes on normally. However, Hugo would like Greco-Roman wrestling were more divulged in Portugal in order to have more practicing athletes to turn it into a reference modality in the sports panorama.

do CPP, de Vicente Moura, presidente do Comité Olímpico de Portugal, de Vítor Pataca, assessor do Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa, entre outras individualidades. A acção foi organizada e decorreu nas instalações do Sport Chinguilho Cruzeirense, o primeiro clube do atleta.

"Foi uma surpresa extraordinária que me deixou muito feliz", lembra. Hugo Passos contou ainda com a presença de Nuno Delgado, o atleta olímpico Carlos Lopes e uma sala repleta de amigos. O mais importante foi sentir que está no coração de todos e que se tornou numa referência desportiva para cada pessoa presente: "Sei que tenho todo o seu apoio e carinho", conta.

OS JOGOS OLÍMPICOS NO HORIZONTE

O futuro é uma porta aberta para mais campeonatos e vitórias. Os objectivos são muitos e as medalhas fazem-no manter o esforço por ser o melhor entre os seus pares. A curto prazo, Hugo Passos pretende participar no Campeonato do Mundo, bem como no da Europa para surdos. Até lá, vai entrando em vários torneios de renome, como forma de se preparar para os Jogos Olímpicos em 2012 e nos Surdolímpicos, um ano depois. Até aqui, a sua preparação tem estado a decorrer de forma normal. Hugo gostaria, ainda assim, que a luta greco-romana fosse mais divulgada em Portugal, para que houvesse mais atletas a praticá-la, tornando-a uma modalidade de referência no panorama desportivo.

ENTREVISTA INTERVIEW

ENTREVISTA COM FILOMENA FRANCO, A REMAR PARA LONDRES 2012 INTERVIEW WITH FILOMENA FRANCO, ROWING TO LONDON 2012



Aprendi a gostar mais de mim e a acreditar mais nas minhas capacidades.

I learned to like myself more and to believe more in my capabilities.

CONSIDERA QUE O REMO ADAPTADO ESTÁ MUITO DESENVOLVIDO EM PORTUGAL?

A prática necessita de ser mais incentivada. É uma modalidade que deveria ser mais encorajada, pelo facto de exigir muito de nós. No entanto, as acessibilidades acabam por ser um entrave. Se para as pessoas sem deficiência já é complicado praticar, para nós, que temos alguma limitação, ainda é mais difícil. Precisamos de entrar na água, que alguém coloque e retire o barco. O processo de passagem para plataformas também é complexo, já que em Portugal estas não estão bem preparadas e muitas vezes são propícias a lesões. Muitas pessoas que estão paraplégicas como eu e que experimentam o remo acabam por desistir. Eu sempre gostei de arriscar e, para mim, todos os dias são um desafio. Apesar dos obstáculos, continuarei a fazer aquilo de que gosto, pois se estivesse à espera de ter as devidas acessibilidades não faria nada.

O QUE CONSIDERA MAIS EXIGENTE NA SUA PRÁTICA?

Requer muita concentração e obriga-nos a ser muito fortes mentalmente. Penso que estes aspectos são mais importantes do que a própria força física. Por exemplo, no último Campeonato do Mundo de Remo, na Nova Zelândia, quando cheguei à competição constatei que as adaptações do barco não estavam correctas. Tive de me adaptar rapidamente e aguentar a pressão, pois basta que a posição da cadeira esteja um pouco alterada para que a remada não seja eficaz. Depois, tal como noutros desportos, estamos nisto de corpo e alma e abdicamos de muita coisa da nossa vida. Temos de ser muito disciplinados, senão o nosso rendimento não será o melhor.

DO YOU THINK ADAPTIVE ROWING IS VERY DEVELOPED IN PORTUGAL?

Practice needs more incentive. This sport needs more encouragement because it demands so much from us. Nevertheless, accessibilities eventually become an obstacle. If for people without a disability, practice is complicated, for us, with any sort of disability, it is even more difficult. We need to get into the water; we need someone to put the boat in and out of the water. The process of passing to platforms is also complicated, because in Portugal, platforms are not well prepared and often they favour injuries. Many paraplegic people like me that try rowing end up by abandoning. I always liked to take risks and, for me, each day is a challenge. In spite of the obstacles, I will go on doing what I like because, if I were waiting for the due accessibilities, I would not do anything.

WHAT DO YOU THINK IS MORE DEMANDING IN THE PRACTICE?

It requires deep concentration and forces us to be mentally very strong. I think these points are more important than physical strength itself. For instance, in the last World Rowing Championship, in New Zealand, when I arrived to the competition I saw that the boat's adaptations were not correct. I had to adapt quickly and bear the pressure, because just a small change in the chair's position is enough to make a stroke inefficient. Then, as in all the other sports, we are in this with body and soul and we abdicate from many things in our lives. We must have discipline; otherwise, our performance will not be the best

HOW IS YOUR TRAINING?

I train twice a day, in the morning and in the afternoon, every day. Now and then, I have an afternoon to rest. I mean, I dedicate my time to training, at home, in the gym or in training retreats. I organised my life in this manner and left to a second place my work and other things, so that I may be present in the best conditions in London 2012.

WHAT KIND OF BENEFITS DID SPORT PRACTICE BRING TO YOUR LIFE?

Rowing has been very good to me and I have learned a lot. I learned to like myself more and to believe more in my capabilities. This is visible in the smallest things, such as the way I dress. I did not like to wear skirts and shorts. After participating in the Beijing 2008 Games and contacting other athletes, I overcame

EM QUE CONSISTE O SEU TREINO?

Faço treinos duas vezes por dia, de manhã e à tarde, todos os dias. Por vezes, tenho uma tarde de descanso. Ou seja, o meu tempo é dedicado ao treino, seja em casa, no ginásio ou em estágios. Organizei assim a minha vida, deixando para segundo plano o meu trabalho e outras coisas, para que possa estar presente e nas melhores condições em Londres 2012.

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A PRÁTICA DESPORTIVA TROUXE À SUA VIDA?

O remo tem sido ótimo para mim e tenho aprendido muito. Aprendi a gostar mais de mim e a acreditar mais nas minhas capacidades. Isso é visível nas mais pequenas coisas, como, por exemplo, na forma de me vestir. Não gostava de usar saias e calções. Depois de participar nos Jogos de Pequim 2008 e de ter contacto com outros atletas, perdi os meus complexos. Também ganhei muito mais equilíbrio. Quando ia à praia precisava de ajuda para passar para o chão, o que era um problema para mim, pois sentia-me diferente e incomodada por estar a dar trabalho aos outros. Do ponto de vista social, fazemos várias amizades. Passei a integrar uma nova família, que me tem ajudado imenso e apostado em mim. Apesar de ter perdido tanta coisa na minha vida, consegui ganhar algo tão valioso como o remo.

QUAIS OS PRINCIPAIS RESULTADOS E FEITOS QUE GUARDA NA MEMÓRIA?

A medalha de bronze alcançada no Campeonato do Mundo de Remo, na Nova Zelândia, em Novembro de 2010, foi um grande orgulho. Tive a oportunidade de competir com as melhores do mundo, fui à final A e conquistei o terceiro lugar. Encontrei algumas dificuldades, como o vento forte e as adaptações impróprias do barco, mas consegui o título para Portugal. A participação nos Jogos Paralímpicos de Pequim 2008, nos quais o remo fez a sua estreia, também foi marcante.

EM QUE COMPETIÇÕES ESPERA PARTICIPAR NOS PRÓXIMOS TEMPOS? COMO ESTÁ A CORRER A SUA PREPARAÇÃO?

Em Maio estarei em Gavirate, em Itália. Depois irei ter mais duas regatas: em Munique, na Alemanha, também em Maio, e na Eslovénia, em Agosto. Disputar provas nacionais é complicado, pois não

my complexes. I won much more balance too. When I used to go to the beach I needed help to come to the ground, which was a problem for me because I felt different and embarrassed for giving other people so much trouble. From the social viewpoint, we make several friends. I started to belong to a new family that helps me a lot and bets on me. Although I lost so many things in my life, I managed to win something as valuable as rowing.

WHAT ARE YOUR MAIN RESULTS? WHICH EXPLOITS WILL YOU KEEP IN YOUR MEMORY?

The bronze medal I took in the World Rowing Championship, in New Zealand, in November 2010 was a great cause of pride. I had the chance of competing with the best athletes in the world; I was in the A final and won the third place. I met some difficulties, such as strong wind and the boat's wrong adaptations, but I got the title for Portugal. Participating in the Beijing 2008 Paralympics, when rowing appeared for the first time, was also worthy of note.

WHEN WILL YOU COMPETE NEXT TIME? HOW IS YOUR PREPARATION GOING?

I will be in Gavirate, Italy, in May. Then I will be in other two regattas: in Munich, Germany, also in May and in Slovenia, in August. Competing in national events is complicated because I have no one to compete with me. For that reason, the Federation insists on my participation in some events with athletes without a disability, so that I may stay well prepared. At present, I am in a training retreat, in Resende, and I feel in good form; on the other hand, I usually do not have injuries.

WHICH ARE THE MAIN COMPETITORS (COUNTRIES/ATHLETES)?

With the London Games coming closer, competition is more intense every day. At present, I have three opponents doing better times than I do: the English athlete, the French athlete and the Brazilian athlete. I must be in my best form and must perfect my strength, my technique and my concentration. If the row hits the water the wrong way, we can lose the regatta.

WHAT ARE YOUR EXPECTATIONS REGARDING LONDON 2012?

In 2008, I was in Beijing through an invitation, I was the standard-bearer, and got the 11th place in the B final. However, the target was competing until the end. In 2012, I am going to be more ambitious and I want the medal. I have been devoting my life to this objective. First, I will have to obtain my qualification, of course, but after that, I will commit myself fully to get to the podium.

HAVE YOU ANY SHORT TERM /MEDIUM TERM PROJECTS?

When I leave high competition rowing, I would like to keep the link and help other people make their options for this sport that has done so much to me. I also want to study Psychology, within the frame of sport, in order to get qualifications for helping in several athletic areas. At present, when I have some free time, I visit schools to bear witness and to motivate for physical activity. I can say that sport runs in my veins. When I had to stay on the chair, I gave myself up to sport more intensely and, therefore, I can do things that I never imagined.

WHAT MESSAGE WOULD YOU LIKE TO LEAVE?

It is fundamental that people believe in their potential, whether they have a disability or not. When we believe, we will succeed. We must have a dream that makes us fight and mine, now, is the medal in London.

tenho ninguém para competir comigo. Por essa razão, a Federação faz questão que eu participe em alguns eventos com atletas sem limitações, para que possa estar bem preparada. Neste momento, estou em estágio, em Resende, e sinto-me em boa forma, até porque não sou muito de ter lesões.

QUAL A PRINCIPAL CONCORRÊNCIA (PAÍSES/ATLETAS)?

Com a aproximação dos Jogos de Londres, a concorrência começa a intensificar-se cada vez mais. Neste momento, existem três adversárias com melhores tempos do que eu: a atleta inglesa, francesa e brasileira. Preciso de estar no meu melhor e aperfeiçoar a força, técnica e concentração. Basta o remo entrar mal na água e podemos perder a regata.

QUE EXPECTATIVAS TEM PARA LONDRES 2012?

Em 2008, cheguei a Pequim por convite, fui porta-estandarte e fiquei em 11.º lugar na final B. No entanto, o objectivo era fazer a prova até ao fim. Em 2012, vou ser mais ambiciosa e quero a medalha. Tenho dedicado a minha vida a perseguir este objectivo. É claro que, em primeiro lugar, terei de obter o apuramento, mas depois disso darei o meu máximo para chegar ao pódio.

TEM PROJECTOS A CURTO/MÉDIO PRAZO?

Quando deixar o remo de alta competição, gostaria de manter a ligação e ajudar outras pessoas a enveredarem por esta modalidade que tanto fez por mim. Pretendo também estudar Psicologia na área do desporto, com o objectivo de ficar habilitada a prestar auxílio em várias vertentes atléticas. Actualmente, quando tenho algum tempo livre, vou a escolas dar o meu testemunho e motivar à actividade física. Posso dizer que o desporto está-me no sangue. Desde que fiquei na cadeira, entreguei-me ainda mais a ele e, por essa razão, consigo fazer coisas que nunca imaginei.

QUAL A MENSAGEM QUE GOSTARIA DE DEIXAR?

É fundamental que as pessoas acreditem no seu potencial, sejam ou não portadoras de deficiência. Quando acreditamos, acabamos por conseguir. Temos de ter um sonho que nos faça lutar e o meu, neste momento, é a medalha em Londres.



Em 2008, Filomena Franco deu a primeira remada. O que começou como uma experiência nas águas de Foz Côa, rapidamente se tornou numa paixão. "Foi algo que me encheu a alma e, a partir daí, nunca mais larguei". As participações em provas e os títulos têm-se sucedido e os treinos são mais exigentes do que nunca. Os Jogos Paralímpicos de Londres 2012 estão a chegar e o pódio é o objectivo.

In 2008, Filomena Franco gave the first row stroke. What began as a try in the waters of Foz Coa, quickly turned into a passion. "It was something that filled my soul and since then I have never given up". Participations in events and conquered titles followed and training is more demanding than ever. The London 2012 Paralympic Games are near and the podium is the target.

PELA PRIMEIRA VEZ NA HISTÓRIA DO DESPORTO PARALÍMPICO E SURDOLÍMPICO EM PORTUGAL

FOR THE FIRST TIME IN THE HISTORY OF THE PARALYMPIC AND DEAFLYMPICS SPORT IN PORTUGAL

CPP APROVA REGULAMENTO DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

THE PARALYMPIC COMMITTEE OF PORTUGAL APPROVES THE REGULATIONS FOR THE SUPPORT TO SPORTS DEVELOPMENT

A Comissão Executiva do Comité Paralímpico de Portugal (CPP) aprovou o Regulamento de Apoio ao Desenvolvimento Desportivo, no âmbito paralímpico e surdolímpico.

Esta medida inédita na história do desporto paralímpico português visa o estabelecimento de um conjunto de normas de atribuição de recursos para o Apoio ao Desenvolvimento Desportivo, com incidência especial na actividade desportiva de atletas de excelência e na sua preparação.

Segundo Humberto Santos, Presidente do CPP, "a iniciativa é decisiva para a qualidade do projecto, permitindo a adopção de princípios e critérios claros para todos os envolvidos". O Regulamento pretende também criar espaço para uma interacção dinâmica

e eficiente entre os diferentes agentes desportivos, económicos, políticos e sociais, comprometidos com o projecto do CPP.

MEDIDAS DE APOIO CLARAS E OBJECTIVAS

O programa "Apoio ao Desenvolvimento e Preparação" estabelece as medidas de apoio a prestar a praticantes integrados no Programa de Preparação Paralímpica e no Programa de Preparação Surdolímpica. Define também, através do subprograma "Apoio ao Ingresso de Praticantes", os meios de apoio a Esperanças Paralímpicas e Surdolímpicas, utilizando receitas financeiras provenientes de patrocinadores do CPP, ao abrigo do projecto de "Responsabilidade Social e Marketing Desportivo".

Pretende-se desta forma complementar os apoios provenientes da tutela, destinados aos atletas de excelência. Outro dos grandes objectivos do CPP é estender a iniciativa aos praticantes não competitivos e federações.

O "Apoio ao Ingresso de Praticantes" visa apoiar a preparação e a actividade de participantes que, em função da sua idade e do seu currículo desportivo, evidenciem grandes potencialidades para virem a integrar o Programa de Preparação Paralímpica ou Surdolímpica e participar nos Jogos Paralímpicos de 2016 ou nos Surdolímpicos de 2017.

The Executive Committee of the Paralympic Committee of Portugal approved the Regulations for the Support to Sports Development, within the Paralympic and Deaflympics frame. This innovating measure in the history of the Portuguese Paralympic sport aims at establishing a set of rules concerning the resources allocated to help sports development, with a special incidence on the sports activity of elite athletes and their preparation.

According to Humberto Santos, the President of the Paralympic Committee of Portugal, "the initiative is decisive to the project's quality, allowing the adoption of clear principles and criteria for all involved". The Regulations also intend to open space for a dynamic and effective interaction between the different economic, political, social and sports agents, involved in the Paralympic Committee's project".

CLEAR AND OBJECTIVE MEASURES FOR THE SUPPORT

The programme "Support to the Development and Preparation" establishes the support measures that will apply to the athletes integrated in the Paralympic Preparation Programme and in the Deaflympics Preparation Programme. It also defines through the sub programme "Support to the Ingress of Practicing People", the means of support to Paralympic and Deaflympics Promises, using financial resources from the Paralympic Committee's sponsors, under the project "Social Responsibility and Sports Marketing". This way the programme intends to complement the support that comes from the tutelage to the elite athletes. Another major objective of the Paralympic Committee is to extend the initiative to the non-competitive practicing people and federations.

The "Support to the Ingress of Practicing People" aims at supporting the preparation and activity of practicing people that, according to age and curriculum in sports, show great potential for integration in the Programme for Paralympic or Deaflympics Preparation and for participation in the 2016 Paralympic Games or in the 2017 Deaflympics.

patrocinador principal:
main sponsor:



patrocinador oficial:
official sponsor:



parceiro:
partner:



parceiros pro-bono:
pro-bono partners:



parceiros institucionais:
institutional partners:



fornecedor oficial:
official supplier:



hotel oficial:
official hotel:



media:
media:



Ficha Técnica
Technical Record

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

Director Director:
Humberto Santos
Editor Editor:
Vera Medeiros

Edição Publication:
Comité Paralímpico de Portugal
Paralympic Committee of Portugal
Design Design White_Brand Services

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