



Federação Portuguesa  
de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

# Plano de Atividades e Orçamento

# 2026

Instituição de Utilidade Pública Desportiva – Decreto-Lei 144/93, de 26 de Abril  
Instituição de Utilidade Pública – Decreto-Lei 460/77, de 7 de Novembro  
Fundada a 5 de Novembro de 1925

Filiações:

- United World Wrestling
- United World Wrestling – Europe
- Comité Méditerranéen des Luttes Associées
- International Mixed Martial Arts Federation
- Comité Olímpico de Portugal
- Comité Paralímpico de Portugal
- Confederação do Desporto de Portugal (membro fundador)



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

## Índice

<b>MENSAGEM DO PRESIDENTE.....</b>	<b>2</b>
<b>1. ENQUADRAMENTO .....</b>	<b>4</b>
<b>2. VISÃO, MISSÃO E VALORES .....</b>	<b>5</b>
A) <b>VISÃO .....</b>	<b>5</b>
B) <b>MISSÃO .....</b>	<b>5</b>
C) <b>VALORES.....</b>	<b>5</b>
<b>3. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL .....</b>	<b>6</b>
3.1. <b>GESTÃO FINANCEIRA .....</b>	<b>7</b>
3.2. <b>RECURSOS HUMANOS (INTERNAL) .....</b>	<b>7</b>
3.3. <b>INFRAESTRUTURAS .....</b>	<b>8</b>
3.4. <b>TECNOLOGIAS .....</b>	<b>9</b>
3.5. <b>ORGANIZAÇÃO E BOA GOVERNAÇÃO .....</b>	<b>10</b>
3.6. <b>COMUNICAÇÃO E IMAGEM .....</b>	<b>11</b>
<b>4. DAS ATRIBUIÇÕES.....</b>	<b>12</b>
4.1. <b>DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO .....</b>	<b>12</b>
4.2. <b>SELEÇÕES NACIONAIS E ALTO RENDIMENTO.....</b>	<b>13</b>
4.3. <b>FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS .....</b>	<b>15</b>
4.4. <b>EVENTOS INTERNACIONAIS.....</b>	<b>16</b>
4.5. <b>RESPONSABILIDADE SOCIAL.....</b>	<b>17</b>
4.6. <b>DESPORTO PARA TODOS .....</b>	<b>18</b>
4.7. <b>CONTRIBUIÇÃO PARA OS OBJETIVOS 2025-2028 E A CONTINUAÇÃO DA CELEBRAÇÃO DO CENTENÁRIO.....</b>	<b>19</b>
<b>5. PROGRAMAÇÃO ESPECÍFICA .....</b>	<b>20</b>
<b>6. DISPOSIÇÕES FINAIS .....</b>	<b>21</b>
<b>7. ORÇAMENTO.....</b>	<b>23</b>
A) <b>ORÇAMENTO DE DESPESA POR DOMÍNIO DE INTERVENÇÃO .....</b>	<b>23</b>
B) <b>ORÇAMENTO DE RECEITA POR DOMÍNIO DE INTERVENÇÃO .....</b>	<b>24</b>



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

## MENSAGEM DO PRESIDENTE

É com grande orgulho e sentido de responsabilidade que me dirijo a todos vós, na qualidade de Presidente da Federação Portuguesa de Lutas Amadoras (FPLA), para apresentar a introdução do Plano de Atividades 2026. Este plano não é apenas um elenco de iniciativas para o próximo ano; ele representa a continuidade de uma visão estratégica partilhada e sustentada, alicerçada no trabalho desenvolvido nas últimas décadas e orientada para a construção de um futuro sólido, inovador e inclusivo para a nossa modalidade.

Sabemos que o contexto desportivo atual, em Portugal e no mundo, traz consigo desafios e oportunidades que exigem respostas claras e estratégicas. A modernização organizacional e tecnológica, a crescente importância do desporto como instrumento de inclusão social e promoção da saúde, a competitividade internacional cada vez mais elevada e a necessidade de atrair e reter novos praticantes – especialmente entre os mais jovens – são realidades que enfrentamos com determinação e visão de longo prazo. Perante estes desafios, a FPLA assume plenamente a responsabilidade de potenciar as nossas disciplinas de luta enquanto desporto formativo, competitivo e socialmente relevante, alinhando cada ação com os objetivos delineados no Plano de Desenvolvimento 2025-2028.

O Plano de Desenvolvimento 2025-2028, definiu prioridades ambiciosas, mas realistas para o crescimento das nossas modalidades. Entre estas destacam-se a consolidação da base da pirâmide desportiva através de um aumento sustentado dos praticantes federados, o reforço da presença internacional da luta portuguesa – apoiado na competitividade das nossas Seleções Nacionais e na organização de eventos de referência – e o investimento contínuo na formação qualificada de todos os agentes desportivos (atletas, treinadores, árbitros e dirigentes). Igualmente relevantes são o compromisso em fazer da inclusão e da responsabilidade social pilares fundamentais da atividade desportiva e a aposta na modernização da FPLA, adotando inovação tecnológica e práticas sustentáveis em toda a nossa atuação. Estas linhas orientadoras garantem que o Plano de Atividades 2026 assenta numa estratégia sólida, visando tanto o progresso desportivo como o desenvolvimento organizacional e social.

Para continuarmos este crescimento, temos de alargar a nossa base e promover uma necessária renovação geracional. É nossa prioridade atrair mais praticantes, desde crianças e jovens até atletas seniores, bem como motivar novos treinadores, árbitros e dirigentes a juntarem-se à família da Luta. Queremos que os jovens de hoje sejam os atletas de elite, os treinadores dedicados, os árbitros experientes e os líderes empenhados de amanhã. Investir na juventude e na formação não é apenas garantir o futuro da modalidade, é também reforçar a vitalidade presente, trazendo novas ideias e energia renovada em todos os níveis da federação.

Página 2 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

Em todo este percurso, não podemos perder de vista os valores fundamentais que definem o desporto e a nossa Federação. O respeito, a ética, a inclusão e o espírito competitivo, aliados à capacidade de superação diante dos desafios, são pedras basilares da cultura da FPLA. São esses valores que norteiam cada treino, cada competição e cada decisão administrativa. Ao cultivarmos a integridade, a transparência e o fair play, reforçamos a credibilidade da modalidade; ao promovermos a diversidade, a igualdade de oportunidades e a solidariedade, tornamos a Luta um espaço cada vez mais inclusivo e acolhedor para todos.

Olhamos o futuro com ambição e confiança. Queremos projetar a Luta Olímpica e as nossas disciplinas associadas a um novo patamar de reconhecimento em Portugal e além-fronteiras. Trabalhamos para que os nossos atletas continuem a brilhar nos palcos internacionais e para que o nosso país acolha eventos de excelência, elevando o prestígio da modalidade. Mas sabemos que nada disto se alcança isoladamente; só com liderança forte, trabalho de equipa e espírito de missão coletivo conseguiremos transformar em realidade as metas que traçamos. Acredito firmemente que, com a adesão e mobilização de todos, atletas, treinadores, árbitros, dirigentes, clubes, famílias, parceiros e adeptos, será possível afirmar a Luta e as disciplinas associadas, com respeito, modernidade e expressividade crescente em Portugal e no estrangeiro.

Este Plano de Atividades para 2026 é, acima de tudo, um compromisso coletivo. É o reflexo da nossa ambição de equilibrar a excelência desportiva com a relevância social e educativa e de fazer da FPLA uma referência de boa governação, inovação e sustentabilidade no panorama desportivo nacional. Como Presidente da FPLA e em representação de todos os órgãos sociais, renovo o meu compromisso em liderar com proximidade, visão estratégica e dedicação, apoiando todos os agentes desportivos em cada iniciativa e desafio. Juntos, continuaremos a fortalecer as bases das nossas modalidades e a conquistar novos patamares, com rigor, compromisso e paixão, honrando o legado do passado e construindo o futuro que ambicionamos.

A Luta continua!

Rui Manuel Marta  
Presidente da Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Página 3 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

## 1. ENQUADRAMENTO

Herdeira de uma tradição centenária na promoção e regulamentação da luta olímpica em Portugal, a Federação Portuguesa de Lutas Amadoras (FPLA) enfrenta os desafios contemporâneos com uma visão de modernização e afirmação estratégica. Sem abdicar do seu legado histórico, a Federação procura consolidar-se como agente dinamizador da evolução da modalidade, tanto no plano nacional como no cenário competitivo internacional.

A FPLA apresenta uma estrutura organizativa estável e amplamente reconhecida pelas principais entidades de tutela desportiva em Portugal, nomeadamente o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), o Comité Olímpico de Portugal e o Comité Paralímpico de Portugal. O seu estatuto de utilidade pública desportiva reforça a credibilidade institucional e a relevância social da sua missão.

No plano desportivo, a Federação integra e regulamenta um conjunto diversificado de disciplinas, que incluem as lutas amadoras nos estilos olímpicos e associados sob a égide da United World Wrestling (UWW), as artes marciais mistas (MMA) e a luta tradicional portuguesa. Através de uma rede de clubes filiados distribuídos por várias regiões do país, a FPLA assegura a prática regular das modalidades, promovendo a sua expansão e garantindo padrões técnicos e éticos elevados.

O funcionamento federativo baseia-se numa articulação estreita e contínua com associações, clubes, atletas, treinadores, árbitros, dirigentes e parceiros institucionais. Esta dinâmica colaborativa permite uma gestão participativa, transparente e ajustada às necessidades reais do ecossistema desportivo, fortalecendo os mecanismos de desenvolvimento e formação.

Em termos internacionais, a FPLA representa oficialmente Portugal nas respetivas estruturas mundiais, sendo membro da United World Wrestling (UWW) e da International Mixed Martial Arts Federation (IMMAF). Mantém ainda relações de cooperação com outras federações de desportos de combate, contribuindo para o intercâmbio técnico, a harmonização de regulamentos e a projeção global das modalidades que tutela.

Este enquadramento dota a FPLA de um posicionamento sólido no sistema desportivo português, afirmando-a como entidade estruturante e ponte privilegiada entre o desporto nacional e o panorama internacional da luta.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

## 2. VISÃO, MISSÃO E VALORES

### a) VISÃO

A “Visão” representa a aspiração futura da organização, onde quer chegar a longo prazo. Responde à pergunta: "Onde queremos estar no futuro?"

Esta é a nossa Visão:

Com orgulho no seu passado e confiança no seu futuro, a Federação Portuguesa de Lutas Amadoras ambiciona ser uma federação desportiva pautada pela excelência organizativa, pelo mérito desportivo, pelo desenvolvimento sustentável, inclusivo e de excelência e reconhecida como uma referência no desporto nacional e internacional, promovendo o crescimento desportivo, formativo e social em todas as suas dimensões.

### b) MISSÃO

A “Missão” define o propósito fundamental da organização e a razão da sua existência. Responde à pergunta: "Por que existimos?"

Esta é a nossa Missão:

A FPLA tem por fim promover e dirigir a prática a todos os níveis e em todos os seus âmbitos das Lutas Olímpicas e Disciplinas Associadas no âmbito da tutela da United World Wrestling, em todos os seus estilos, denominações e variantes, as MMA – Mixed Martial Arts em todos os seus estilos, denominações e variantes, os estilos de Luta Tradicional Portuguesa (vulgarmente conhecida por Luta Galhofa) em articulação com os organismos do Estado responsáveis pela tutela do desporto nacional.

### c) VALORES

Os “Valores” são os princípios e crenças que orientam a cultura e a conduta da organização. Responde à pergunta: "Como fazemos o que fazemos?"

Estes são os nossos Valores:

- Competência, espírito competitivo, excelência, mérito.
- Diversidade, igualdade, inclusão, participação, solidariedade, universalidade.
- Ética, integridade, respeito, transparência.
- Desenvolvimento sustentado, promoção de hábitos de vida saudáveis, responsabilidade social e ambiental.

Página 5 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

### 3. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

A Federação Portuguesa de Lutas Amadoras (FPLA) dispõe de uma estrutura organizacional sólida e funcional, orientada para a boa governação, eficiência operacional e alinhamento com os princípios do sistema desportivo nacional. A sua organização interna está dividida em duas dimensões complementares: a estrutura federativa e a estrutura técnica e competitiva.

A estrutura federativa da FPLA é composta por um conjunto de órgãos sociais eleitos, áreas de suporte e gabinetes especializados, assegurando uma gestão participativa e multidisciplinar. Esta estrutura é constituída por:

- Órgãos Sociais: Assembleia Geral, Direção, Conselho Fiscal, Conselho de Arbitragem, Conselho de Disciplina e Conselho de Justiça.
- Gabinete da Presidência: órgão de coordenação geral e supervisão estratégica.
- Área Administrativa e Financeira: responsável pela gestão corrente, contabilidade, recursos humanos e apoio administrativo às atividades.
- Gabinete de Comunicação e Marketing: assegura a promoção da imagem da Federação, relações institucionais, redes sociais e conteúdos digitais.
- Gabinete de Projetos e Relações Internacionais: desenvolve candidaturas, parcerias e articulação com organismos internacionais como a UWW e a IMMAF.
- Gabinete de Responsabilidade Social e Sustentabilidade: coordena programas inclusivos, ambientais e de intervenção social, integrando o desporto para todos.
- Gabinete de Desenvolvimento Estratégico e Inovação: apoia o planeamento estratégico, indicadores de desempenho, inovação digital e apoio à modernização dos clubes.
- Esta estrutura permite à FPLA responder de forma integrada e eficiente às exigências da gestão federativa moderna, assegurando qualidade, transparência e proximidade institucional.
- A estrutura técnica e competitiva da FPLA organiza-se segundo áreas especializadas e multidisciplinares, essenciais para a prática e desenvolvimento da modalidade. Inclui:
  - Direção Técnica Nacional (DTN): responsável pelo planeamento técnico-desportivo, supervisão da formação, regulamentação e orientação das seleções e das competições nacionais.
  - Coordenação Técnica das Disciplinas: com técnicos responsáveis por cada disciplina federada (Luta Olímpica, MMA, Luta Tradicional), garantindo coerência técnica e especificidade.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

A articulação entre a estrutura técnica e a estrutura federativa garante que o planeamento estratégico da FPLA se concretize em práticas desportivas de qualidade, com suporte técnico qualificado, critérios claros de desempenho e atenção à segurança e ao bem-estar dos praticantes.

## 3.1. GESTÃO FINANCEIRA

A Gestão Financeira visa assegurar a sustentabilidade económica da Federação, diversificando receitas e otimizando despesas. Alinhada com o objetivo estratégico de garantir a sustentabilidade financeira através da diversificação de fontes de financiamento, a FPLA procurará em 2026 reforçar as receitas próprias e melhorar a eficiência orçamental:

- a) Objetivo Estratégico (2025-2028):
  - a. Garantir a saúde financeira e a sustentabilidade da FPLA, reduzindo a dependência exclusiva de subsídios públicos e aumentando recursos próprios.
- b) Objetivos Operacionais 2026:
  - a. Captar pelo menos um novo patrocinador ou parceiro comercial de relevo;
  - b. Potenciar receitas via eventos e merchandising;
  - c. Assegurar execução orçamental rigorosa, alinhada com o orçamento aprovado.
- c) Estratégias 2026:
  - a. Negociar parcerias e patrocínios empresariais aproveitando a visibilidade do centenário;
  - b. Submeter projetos a fundos públicos e europeus de apoio ao desporto;
  - c. Implementar controle orçamental mensal e auditorias internas para ajustar despesas conforme as receitas disponíveis.
- d) KPI's 2026:
  - a. Percentagem do orçamento anual proveniente de receitas próprias (patrocínios, merchandising, eventos);
  - b. Grau de execução orçamental (despesa realizada vs. planeada).
- e) Metas 2026:
  - a. Alcançar 10% do orçamento suportado por novas receitas de patrocínio ou atividades comerciais;
  - b. Execução orçamental  $\geq 95\%$  do previsto, evitando défices e garantindo transparência nas contas.

## 3.2. RECURSOS HUMANOS (INTERNOS)

A área de Recursos Humanos internos foca-se na capacitação da equipa da FPLA (colaboradores e dirigentes) para suportar o crescimento da modalidade. O objetivo estratégico é desenvolver e

Página 7 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

reter quadros qualificados e motivados, assegurando uma gestão profissional. Em 2026, pretende-se:

- a) Objetivo Estratégico (2025-2028):
  - a. Desenvolver e reter uma equipa federativa qualificada, assegurando formação contínua e boa gestão de talentos internos, em linha com os princípios de modernização organizativa da FPLA.
- b) Objetivos Operacionais 2026:
  - a. Promover formação profissional para colaboradores; otimizar a estrutura organizacional definindo claramente funções e processos;
  - b. Melhorar a motivação e retenção através de avaliação de desempenho e reconhecimento de mérito.
- c) Estratégias 2026:
  - a. Implementar um plano de formação interna anual (com pelo menos 2 ações de formação para cada colaborador);
  - b. Estabelecer rotinas de comunicação interna e reuniões periódicas para alinhamento estratégico;
  - c. Envolver os recursos humanos na preparação dos eventos do centenário, fomentando espírito de equipa e orgulho institucional.
- d) KPI's 2026:
  - a. Número de ações de formação internas realizadas;
  - b. Taxa de retenção de colaboradores;
  - c. Nível de satisfação da equipa medido por inquérito interno.
- e) Metas 2026:
  - a. Realizar pelo menos 4 ações de formação internas ao longo do ano;
  - b. Atingir 100% de funcionários envolvidos em pelo menos uma formação;
  - c. Manter a taxa de retenção de colaboradores em 100%;
  - d. Obter um nível de satisfação interna mínimo de 80% nas avaliações.

## 3.3. INFRAESTRUTURAS

A área de Infraestruturas refere-se aos equipamentos e espaços necessários para a prática das modalidades (tapetes, instalações de treino e competição). O objetivo estratégico é modernizar e ampliar as infraestruturas de treino e de competição, garantindo condições adequadas em todo o país. Em 2026, as ações serão direcionadas a:

- a) Objetivo Estratégico (2025-2028):
  - a. Modernizar infraestruturas desportivas da luta e melhorar as condições materiais dos clubes, potenciando a expansão da modalidade.
- b) Objetivos Operacionais 2026:
  - a. Renovar e aumentar o parque de equipamentos;



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

- b. Apoiar clubes na melhoria das suas instalações ou na obtenção de espaços dedicados;
- c) Estratégias 2026:
  - a. Inventariar as necessidades das associações filiadas;
  - b. Alocar verbas do orçamento e do programa de desenvolvimento desportivo para cofinanciar equipamentos;
  - c. Estabelecer protocolos com câmaras municipais para uso de pavilhões e criação de salas de luta;
  - d. Aproveitar a celebração do centenário como argumento para angariar investimentos públicos em instalações.
- d) KPI's 2026:
  - a. Número de novos equipamentos adquiridos/distribuídos;
  - b. Número de clubes beneficiados com apoio em infraestruturas;
  - c. Progressos no projeto de Centro de Treino (etapas cumpridas).
- e) Metas 2026:
  - a. Verificar a real necessidade dos clubes e aferir a possibilidade de se proceder à melhoria dos respetivos espaços desportivos de luta.

## 3.4.TECNOLOGIAS

Na componente de Tecnologias, o plano visa a transformação digital e a inovação nos processos federativos. O foco estratégico é digitalizar processos e modernizar sistemas internos, aumentando a eficiência e a proximidade com os stakeholders. Para 2026, as iniciativas incluem:

- a) Objetivo Estratégico (2025-2028):
  - a. Digitalizar a gestão federativa, adotando tecnologias de informação para melhorar a organização e a comunicação interna/externa.
- b) Objetivos Operacionais 2026:
  - a. Implementar um sistema online de gestão federativa (inscrição de agentes desportivos, calendário e resultados, base de dados de filiados);
  - b. Melhorar a presença digital da FPLA (renovação do website e aplicação móvel se aplicável);
  - c. Introduzir ferramentas tecnológicas nos eventos, nomeadamente o streaming nas competições nacionais).
- c) Estratégias 2026:
  - a. Desenvolver ou adquirir uma plataforma integrada (Federação Digital) para gestão de filiados e inscrições em 2026;
  - b. Modernizar o site oficial com seções interativas e conteúdos históricos do centenário; explorar parcerias com empresas de TI ou universidades para soluções inovadoras (por exemplo, App móvel para acompanhamento de resultados e notícias da FPLA).
- d) KPI's 2026:

Página 9 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

- a. Grau de digitalização dos processos (percentagem de processos federativos realizados online);
  - b. Número de visitantes/utilizadores das plataformas digitais;
  - c. Implantação de tecnologias em eventos (ex.: % de eventos nacionais com streaming ou resultados em tempo real).
- e) Metas 2026:
- a. Ter 50% dos processos administrativos (inscrições, licenças, calendários) realizados através de plataforma digital até final de 2026;
  - b. Renovar o website da FPLA até ao final do 2.º trimestre de 2026, assegurando um aumento mínimo de 50% no tráfego online em comparação com os níveis registados em 2025.
  - c. Transmitir 50% das competições nacionais principais (campeonatos nacionais e Taça de Portugal/Centenário) via streaming com resultados live.

## 3.5.ORGANIZAÇÃO E BOA GOVERNAÇÃO

A área de Organização abrange a estruturação institucional, boa governação e processos organizativos. O objetivo de fundo é reforçar a eficácia organizacional e a transparência da FPLA, garantindo que a federação atua com padrões elevados de gestão. Em 2026, as ações contemplam:

- a) Objetivo Estratégico (2025-2028):
  - a. Reforçar a boa governação e organização interna, assegurando estruturas e processos alinhados com as melhores práticas e os princípios estatutários da FPLA.
- b) Objetivos Operacionais 2026:
  - a. Atualizar e divulgar o Plano de Desenvolvimento Desportivo 2025-2028 e demais regulamentos junto dos clubes e stakeholders;
  - b. Acompanhar a implementação das ações estratégicas (monitorização interna dos objetivos anuais);
  - c. Promover a transparência através da publicação de relatórios de atividades e contas de forma acessível;
  - d. Dinamizar os órgãos sociais e a participação dos clubes nas decisões (assembleias participativas).
- c) Estratégias 2026:
  - a. Realizar reuniões trimestrais de monitorização do plano estratégico, envolvendo direções e comissões de apoio, para avaliar progresso dos KPI's;
  - b. Implementar um Código de Boa Governação (inspirado nas diretrizes do IPDJ e Comité Olímpico) e um manual de procedimentos internos;
  - c. Incentivar os agentes desportivos a contribuir ativamente nas definições estratégicas, inclusive através de questionários e grupos de trabalho.
- d) KPI's 2026:
  - a. Número de reuniões de acompanhamento estratégico realizadas;

Página 10 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

- b. Grau de cumprimento das ações previstas no plano anual;
  - c. Índice de transparência (por ex., publicação tempestiva de relatórios e contas);
  - d. Número de participações de delegados nas assembleias ou consultas públicas.
- e) Metas 2026:
- a. Realizar 4 reuniões de acompanhamento do plano (uma por trimestre);
  - b. Cumprir pelo menos 90% das ações previstas no Plano de Atividades 2026 até ao fim do ano;
  - c. Publicar o Relatório de Atividades 2025 e o Orçamento 2026 no website dentro dos prazos legais, assegurando transparência;
  - d. Garantir a participação de >70% dos delegados nas Assembleias Gerais de 2026 (quórum e envolvimento ativo).

## 3.6.COMUNICAÇÃO E IMAGEM

A área de Comunicação tem como objetivo estratégico reforçar a visibilidade da modalidade e da FPLA nos media e junto do público, projetando uma imagem positiva e inclusiva. Em 2026, aproveitando também a efeméride do centenário, pretende-se:

- a) Objetivo Estratégico (2025-2028):
  - a. Reforçar a comunicação e visibilidade das nossas atividades, aumentando a presença nos media e nas redes sociais e promovendo os valores e conquistas das modalidades.
- b) Objetivos Operacionais 2026:
  - a. Executar uma campanha de comunicação do Centenário, destacando marcos históricos (exposições, conteúdo “100 anos de Luta” nas redes sociais);
  - b. Organizar a Gala do Centenário como evento mediático, com cobertura de imprensa e, se possível, transmissão online;
  - c. Aumentar o alcance nas plataformas digitais e fortalecer relações com media (jornais desportivos, TV, rádios locais).
- c) Estratégias 2026:
  - a. Produzir conteúdo comemorativo (vídeos, infografias) realçando feitos da FPLA e de atletas de referência;
  - b. Convidar órgãos de comunicação social para eventos-chave (Torneios Comemorativos e Gala) garantindo ampla divulgação;
  - c. Intensificar a presença nas redes sociais oficiais com publicações regulares e interação com o público;
  - d. Atualizar a identidade visual da FPLA onde necessário, incorporando o selo do centenário em materiais promocionais.
- d) KPI's 2026:
  - a. Crescimento do número de seguidores nas redes sociais (Facebook, Instagram, YouTube);

Página 11 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

- b. Número de notícias/artigos publicados nos órgãos de comunicação social sobre as modalidades;
  - c. Audiências/visualizações das transmissões online;
  - d. Envolvimento do público em campanhas (partilhas, comentários).
- e) Metas 2026:
- a. Aumentar em 30% os seguidores nas redes sociais da FPLA em relação a 2025;
  - b. Obter cobertura regular na comunicação social nacional, com pelo menos 4 artigos/notícias de destaque em mídia generalista ou desportiva durante 2026;
  - c. Alcançar uma média de 1000 visualizações por streaming de evento nacional;
  - d. Realizar com sucesso a Gala do Centenário com participação de figuras ilustres e ampla difusão, reforçando a imagem da modalidade.

## 4. DAS ATRIBUIÇÕES

Relativamente às atribuições prosseguidas pela FPLA, diretamente ligadas ao desenvolvimento das modalidades, rendimento desportivo e impacto social, para o ciclo 2025-2028, foram estabelecidos objetivos estratégicos em seis áreas fundamentais, que orientam as ações anuais. Em 2026, cada área core terá iniciativas concretas que contribuem para as metas plurianuais, ao mesmo tempo em que se assinala o legado do centenário.

### 4.1. DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

A área de Desenvolvimento Desportivo abrange a base da pirâmide modal – o crescimento do número de praticantes, clubes e competições nacionais. O objetivo estratégico central é expandir a modalidade em Portugal, aumentando praticantes (especialmente jovens e femininos) e clubes, bem como fortalecendo a estrutura competitiva nacional. Em sinergia com estas metas, 2026 verá esforços intensificados para massificar a luta e consolidar a prática local:

- a) Objetivos Estratégicos (2025-2028):
  - a. Aumentar o número de praticantes e clubes, sobretudo nos escalões de formação”, elevando também o número de treinadores e árbitros qualificados, e expandir a modalidade para novas regiões atualmente sem atividade.
  - b. Elevar o nível organizativo e desportivo das competições nacionais e distritais, assegurando uniformidade de qualidade.
- b) Objetivos Operacionais 2026:
  - a. Registar um crescimento mínimo de 10% no total de atletas federados em relação a 2025, com ênfase nas categorias de formação (sub-17, sub-20) e no aumento do número de atletas do sexo feminino;



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

- b. Fomentar a criação ou reativação de pelo menos 1 novo clube ou núcleo de luta em região/distrito onde a modalidade ainda não esteja implementada;
- c. Realizar um calendário competitivo nacional robusto em 2026, incluindo etapas regionais e nacionais (Campeonatos Nacionais, Taça de Portugal e Torneios Abertos).
- c) Estratégias 2026:
  - a. Lançar programas de captação de jovens em escolas e universidades (por exemplo, através do projeto Luta nas Escolas em parceria com escolas locais);
  - b. Incentivar os clubes a promover a integração de mais atletas femininas, oferecendo condições e campanhas de divulgação específicas;
  - c. Organizar workshops e ações de demonstração em municípios-alvo (territórios de baixa densidade populacional) para estimular a formação de novos núcleos de prática; reforçar o quadro competitivo nacional mantendo um circuito estruturado (torneios "Wrestling Kids", opens regionais, campeonatos nacionais) e introduzindo melhorias organizativas (formação de diretores de prova, utilização de tecnologia de arbitragem) para elevar a qualidade competitiva.
- d) KPI's 2026:
  - a. Número total de atletas federados;
  - b. % de crescimento de atletas jovens (até 20 anos) e de atletas femininas;
  - c. Número de clubes ativos e distritos com prática regular;
  - d. Número de competições nacionais realizadas e número de participantes nessas competições.
- e) Metas 2026:
  - a. Alcançar +10% de atletas federados;
  - b. Aumentar a proporção de atletas femininas para pelo menos 10% do total de federados;
  - c. Estar presente em mais 1 novo distrito em 2026 (através de um clube ou núcleo recém-filiado);
  - d. Organizar 100% das provas previstas no calendário nacional (vide anexo 1) com sucesso.

## 4.2. SELEÇÕES NACIONAIS E ALTO RENDIMENTO

Esta área foca os atletas de elite e as seleções nacionais (nas diversas disciplinas: Luta Greco-Romana, Luta Livre Olímpica masculina e Luta Feminina, bem como as disciplinas associadas como Beach Wrestling e MMA amador). O objetivo estratégico é elevar o nível competitivo internacional de Portugal, garantindo preparação adequada para Europeus, Mundiais e Jogos Olímpicos. Pretende-se também aumentar a participação em eventos internacionais e implementar ciclos de treino de longo prazo, bem como dar apoio multidisciplinar aos atletas de alto rendimento.

Página 13 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

- a) Objetivos Estratégicos (2025-2028): Garantir a evolução e competitividade das seleções, assegurando preparação para Europeus, Mundiais e Jogos Olímpicos, incluindo Dakar 2026 (Jogos Olímpicos da Juventude) e Los Angeles; aumentar a participação internacional das equipas nacionais e criar ciclos de preparação a longo prazo rumo a 2028; além disso, disponibilizar acompanhamento psicossocial e monitorização do bem-estar dos atletas de elite, visando melhor performance e equilíbrio. Em suma, procura-se colocar Portugal num patamar competitivo mais elevado até 2028.
- b) Objetivos Operacionais 2026: Assegurar que todas as seleções nacionais (escalões jovens e seniores) tenham planos de treino e competição definidos para o ano, incluindo estágios nacionais e internacionais de preparação; obter resultados de destaque em competições internacionais de 2026 – meta de pelo menos uma medalha em Campeonatos da Europa ou do Mundo de qualquer escalão/disciplina, ou classificações top 8 em várias categorias; garantir a participação qualificada de Portugal nos Jogos Olímpicos da Juventude Dakar 2026 (Beach Wrestling) e preparação contínua de atletas com vista à qualificação para os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028.
- c) Estratégias 2026:
  - a. Elaborar e implementar um Plano de Alto Rendimento 2025-2028 detalhado, com metas anuais, incluindo a identificação de atletas-talento e acompanhamento técnico individualizado;
  - b. Realizar estágios internacionais de treino em parceria com outras federações ou no centro da UWW, proporcionando experiência competitiva aos atletas (por exemplo, intercâmbios com centros de treino em países de alto nível);
  - c. Assegurar recursos para participação em todas as competições relevantes do calendário UWW (Campeonatos da Europa, do Mundo, Taças do Mundo, torneios de qualificação), priorizando aquelas que pontuam para rankings e qualificação olímpica.
- d) KPI's 2026:
  - a. Número de participações internacionais das seleções (por escalão);
  - b. Resultados alcançados (medalhas, classificações top 8 ou top 16) em Europeus/Mundiais;
  - c. Número de atletas integrados nos programas de alto rendimento (e bolsa de apoio, se aplicável);
  - d. Número de estágios e ações de preparação realizadas;
  - e. Indicadores de bem-estar dos atletas (i.e. inquéritos periódicos de satisfação/condição).
- e) Metas 2026:
  - a. Participação das seleções nacionais em pelo menos 2 competições internacionais de alto nível (Europeu, Mundial ou equivalentes) durante 2026;
  - b. Conquista de no mínimo 2 classificações no Top 8 em Campeonato Europeu ou Mundial ou Jogos Multidesportivos (em qualquer escalão ou disciplina);

Página 14 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

- c. Qualificar pelo menos 1 atleta para os Jogos Olímpicos da Juventude Dakar 2026 (Beach Wrestling) e alcançar uma classificação top 10;
- d. Ter 100% dos atletas das seleções com acesso a acompanhamento médico-psicológico regular e planos de treino individualizados monitorizados.

## 4.3. FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS

Esta área diz respeito à formação de agentes desportivos da modalidade – treinadores, árbitros e dirigentes – fundamental para a qualidade e expansão sustentável da luta. O objetivo estratégico é desenvolver e reter quadros técnicos qualificados, assegurando formação contínua com certificação e progressão de carreira, aproveitando plataformas digitais e parcerias para capacitação.

- a) Objetivos Estratégicos (2025-2028):
  - a. Desenvolver e reter agentes desportivos qualificados (treinadores, árbitros, dirigentes), garantindo que a modalidade dispõe de recursos humanos técnicos em número suficiente e com atualização constante;
  - b. Criar planos de formação contínua com certificação e progressão, cursos de treinador de grau I, II e III, formação de árbitros nacionais e internacionais e utilizar plataformas digitais para capacitação (e-learning, webinars) para ampliar o alcance formativo.
- b) Objetivos Operacionais 2026:
  - a. Organizar pelo menos um curso nacional de treinadores de Grau I e outro de Grau II em 2026, aumentando o número de treinadores credenciados;
  - b. Realizar ações de formação de árbitros (iniciais e de atualização), visando formar novos árbitros nacionais e qualificar existentes para categorias internacionais;
  - c. Promover workshops ou seminários para dirigentes e oficiais de clube, abordando gestão desportiva, ética e segurança, alinhados com as melhores práticas.
- c) Estratégias 2026:
  - a. Em parceria com o IPDJ e a Escola de Treinadores, executar os Cursos de Treinador (Grau I/II) conforme as diretrizes oficiais, incluindo módulos teóricos online e estágio prático nos clubes;
  - b. Implementar um plano de formação de árbitros em módulos – regras nacionais e internacionais, prática supervisionada em torneios – aproveitando competições nacionais para estágio de novos árbitros;
  - c. Desenvolver conteúdo e-learning (por ex., plataforma Moodle ou webinars mensais) para atualização contínua, abrangendo temas como arbitragem, novas regras UWW/IMMAF, prevenção de lesões, etc.;
  - d. Incentivar a participação de mulheres nestas formações, contribuindo para igualdade de género no quadro técnico.
- d) KPI's 2026:
  - a. Número de novos treinadores formados e certificados em 2026;

Página 15 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

- b. Número de árbitros formados/atualizados;
  - c. % de formações que utilizam plataformas digitais ou formato híbrido;
  - d. Número de dirigentes de clubes participantes em ações formativas.
- e) Metas 2026:
- a. Formar no mínimo 10 novos treinadores durante 2026 e certificá-los oficialmente;
  - b. Formar ou atualizar 5 árbitros incluindo pelo menos 2 árbitras femininas como meta de inclusão;
  - c. Ter 50% do conteúdo formativo disponibilizado em formato digital (online), com pelo menos 6 webinars realizados no ano;
  - d. Envolver 6 dirigentes/colaboradores de clubes em pelo menos um seminário ou ação de capacitação em 2026.

## 4.4.EVENTOS INTERNACIONAIS

A FPLA procurará trazer eventos de nível internacional para Portugal e aprimorar a sua capacidade organizativa, de modo a projetar as nossas modalidades e o país no cenário global. O objetivo estratégico delineado até 2028 é atrair pelo menos um evento internacional de grande dimensão (campeonato Europeu, Mundial ou equivalente) para Portugal, melhorando a logística e organização desses eventos e maximizando o seu impacto económico, turístico e mediático.

- a) Objetivos Estratégicos (2025-2028):
- a. Atrair para Portugal pelo menos um evento internacional de grande dimensão até 2028, garantindo capacidade organizativa de excelência;
  - b. Melhorar a capacidade logística e organizativa da FPLA na realização de eventos, criando equipas experientes e parcerias estratégicas; maximizar o impacto económico, turístico e mediático desses eventos através de promoção e comunicação eficazes.
- b) Objetivos Operacionais 2026:
- a. Iniciar o planeamento de uma candidatura a um evento internacional ou ação de formação junto da United World Wrestling (UWW) ou entidades competentes;
  - b. Organizar pelo menos um evento internacional de pequena dimensão no país em 2026, convidando seleções estrangeiras para um open ou triangular amistoso;
  - c. Aprimorar o trabalho da equipa de eventos da FPLA, com ações de formação em organização de competições internacionais (por exemplo, participação em formações da UWW para organizadores).
- c) Estratégias 2026:
- a. Trabalhar em colaboração com o IPDJ, Comité Olímpico de Portugal e autarquias para apoiar a candidatura a eventos – incluindo garantias financeiras e logísticas;
  - b. Aproveitar a rede internacional (UWW-Europe, Comité Mediterrâneo) para promover a candidatura portuguesa durante congressos e meetings;



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

- c. Caso seja obtida a organização de um evento futuro, iniciar em 2026 os preparativos (comissões organizadoras, planos de financiamento, logística e divulgação).

## 4.5. RESPONSABILIDADE SOCIAL

A Responsabilidade Social no âmbito da FPLA abrange iniciativas para tornar a modalidade mais inclusiva e acessível a todos os segmentos da sociedade, contribuindo para objetivos de desenvolvimento social. O plano estratégico enfatiza a redução das desigualdades de acesso ao desporto, promovendo a igualdade de género e a inclusão de grupos minoritários, e consolidando o desporto como ferramenta de intervenção social.

- a) Objetivos Estratégicos (2025-2028):
  - a. Reduzir desigualdades de acesso ao desporto, promovendo a igualdade de género, isto é, aumentar a participação feminina e de outros grupos com sub-representação na luta;
  - b. Criar programas de inclusão para jovens em risco, mulheres, pessoas com deficiência e outros grupos vulneráveis;
  - c. Consolidar o “desporto para todos” como eixo central da intervenção social da FPLA, usando a modalidade para fomentar valores de inclusão e fair play.
- b) Objetivos Operacionais 2026:
  - a. Desenvolver pelo menos um projeto social em 2026, como por exemplo um programa de Luta Adaptada (para pessoas com deficiência) ou um projeto comunitário em parceria com escolas de zonas desfavorecidas, onde a modalidade seja usada para integração social;
  - b. Implementar ações de promoção da igualdade de género, como a continuação do programa de incentivo à participação feminina (i.e. workshops de iniciação exclusivos para raparigas, campanhas com atletas femininas de destaque como embaixadoras);
  - c. Colaborar com iniciativas nacionais de responsabilidade social no desporto – por exemplo, aderir ao projeto “Desporto com Valores” ou a campanhas contra o abandono escolar, onde a FPLA possa contribuir.
- c) Estratégias 2026:
  - a. Firmar parcerias com autarquias e associações (CM, Juntas, IPSS) para levar a modalidade a contextos sociais variados – como bairros sociais, centros de acolhimento juvenil – oferecendo aulas experimentais gratuitas e material básico; capacitar treinadores com formação em inclusão e adaptação para trabalharem com populações especiais (i.e., formá-los em desporto adaptado básico);
  - b. Instituir um Programa de Bolsas Sociais da FPLA que cubra custos de filiação/equipamento para atletas carenciados selecionados, evitando que barreiras económicas impeçam a prática;
  - c. Durante a Gala do Centenário, incluir distinções ou recolha de fundos para causas sociais ligadas ao desporto, reforçando o compromisso ético da FPLA.

Página 17 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

- d) KPI's 2026:
- Número de participantes abrangidos por programas de inclusão social da FPLA;
  - Número de parcerias estabelecidas com entidades de ação social ou educação;
  - Proporção de atletas femininas federadas e evolução face ao total; número de ações de sensibilização realizadas (ex.: workshops sobre igualdade, antibullying, etc.).
- e) Metas 2026:
- Envolver pelo menos 30 jovens de contextos vulneráveis em programas da modalidade ao longo do ano (frequência em núcleos de formação apoiados);
  - Estabelecer mínimo 1 parceria formal com entidades (por ex., uma câmara municipal e uma ONG/associação local) para projetos de inclusão através da luta;
  - Atingir 25-30% de participação feminina entre os praticantes (reforçando o crescimento face a anos anteriores);
  - Realizar 3 ações de sensibilização/formação ao longo de 2026 (sobre fair play, igualdade de género, prevenção da violência e doping) envolvendo atletas, treinadores e comunidade.

## 4.6. DESPORTO PARA TODOS

Desporto para Todos refere-se à promoção da prática desportiva de lutas amadoras numa perspetiva recreativa e de bem-estar, alcançando públicos de todas as idades e condições, para além do contexto competitivo. Embora estreitamente ligado à responsabilidade social, este eixo merece destaque próprio no plano pela importância de massificar a modalidade e integrá-la nos hábitos desportivos da população em geral.

- a) Objetivos Estratégicos (2025-2028):
- Democratizar o acesso à luta, integrando-a em programas de desporto para todos ao nível local e nacional, de forma que as crianças, jovens, adultos e seniores possam praticar lutas amadoras independentemente do nível competitivo. Isso implica consolidar o “desporto para todos” como eixo central das iniciativas da FPLA, levando a modalidade além do âmbito federado tradicional e enfatizando valores de saúde, convívio e inclusão.
- b) Objetivos Operacionais 2026:
- Organizar eventos e iniciativas abertas à comunidade, como festivais de lutas amadoras (demonstrações em praças públicas, “open mat days” onde qualquer pessoa pode experimentar a modalidade de forma lúdica), incluindo uma vertente comemorativa do centenário – por exemplo, um Encontro Nacional “Luta para Todos – 100 anos”, reunindo praticantes de várias gerações;
  - Apoiar clubes na criação de classes de lazer (não-competitivas) de luta para diferentes faixas etárias, incluindo programas para veteranos (masters) e para crianças em tenra idade (luta lúdica);



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

- c. Integrar a FPLA em projetos multidesportivos de promoção da atividade física (i.e. participando no Dia do Desporto para Todos ou em feiras do desporto).
- c) Estratégias 2026:
  - a. Calendarizar pelo menos duas ações nacionais de “Luta para Todos” com apoio das autarquias para uso de espaços públicos e divulgação;
  - b. Produzir material informativo simplificado sobre benefícios da luta e exercícios básicos, distribuindo em escolas e centros comunitários para encorajar a prática informal;
  - c. Formar monitores ou aproveitar treinadores para dirigirem sessões abertas de treino adaptado para iniciantes e famílias;
  - d. Articular com o IDPJ e outras federações iniciativas conjuntas onde a modalidade esteja presente como modalidade de exibição e experimentação.
- d) KPI's 2026:
  - a. Número de eventos “Desporto para Todos” realizados com componente de lutas amadoras;
  - b. Total de participantes do público em geral envolvidos nessas atividades;
  - c. Número de clubes que implementam classes não-competitivas ou sessões abertas regularmente;
  - d. Visibilidade dessas ações (cobertura local, redes sociais).
- e) Metas 2026:
  - a. Realizar 2 eventos nacionais “Luta para Todos” em 2026, alcançando um total de 300 participantes (cumulativo) de várias idades que experimentam a modalidade;
  - b. Ter 3 clubes a oferecer programas regulares de luta recreativa (aulas para crianças não-competitivas, sessões para veteranos ou aulas familiares) até final do ano;
  - c. Atingir pelo menos 1000 visualizações/engajamentos nas redes sociais relacionadas a conteúdos de “Desporto para Todos” promovidos pela FPLA, indicando alcance da mensagem de inclusão;
  - d. Contribuir para que a modalidade marque presença em 50% dos eventos multidesportivos nacionais relevantes de promoção da atividade física.

## 4.7. CONTRIBUIÇÃO PARA OS OBJETIVOS 2025-2028 E A CONTINUAÇÃO DA CELEBRAÇÃO DO CENTENÁRIO

O Plano de Atividades 2026 da FPLA foi delineado de forma a contribuir diretamente para os objetivos estratégicos do ciclo 2025-2028, servindo de ponte entre o arranque do plano e as metas finais. As iniciativas de 2026 focam o crescimento da base de praticantes e o fortalecimento da estrutura federativa (conforme orientado para o curto prazo), ao mesmo tempo que lançam bases para a internacionalização e excelência desportiva almejadas até 2028. Por exemplo, o aumento de 10% no número de atletas federados em 2026 e a expansão para novos distritos aproximam a FPLA das metas de massificação previstas no Plano de Desenvolvimento, enquanto os resultados



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

internacionais pretendidos (top 8) já em 2026 impulsionam a ambição de colocar Portugal entre as potências da modalidade até 2028.

Adicionalmente, as comemorações do centenário desempenham um papel transversal e estratégico. Ao organizar uma gala especial, a FPLA não apenas celebra o seu legado, mas também fortalece a coesão interna e a visibilidade externa, criando um efeito mobilizador. A Gala do Centenário – para além de reconhecer os protagonistas dos últimos 100 anos – servirá de referência para futuras cerimónias de reconhecimento e promoção da modalidade.

## 5. PROGRAMAÇÃO ESPECÍFICA

O Plano de Atividades e Orçamento que se apresenta cumpre, de forma rigorosa, as exigências legais e estatutárias da FPLA, constituindo o documento orientador que suportará as candidaturas a submeter ao Instituto Português do Desporto e Juventude, IP (IPDJ, IP), no âmbito dos apoios previstos para o ano de 2026. Neste sentido, o Plano assume-se como a principal referência estratégica para a concretização da missão da FPLA, garantindo a coerência entre os objetivos definidos, os meios disponíveis e as prioridades estabelecidas para o desenvolvimento da Luta Olímpica Nacional e das respetivas Disciplinas Associadas.

Atendendo ao disposto nas normas aplicáveis, e considerando que uma divergência superior a 10% entre o orçamento inicialmente proposto e o montante de apoio concedido obriga à submissão de uma candidatura retificativa, solicita-se, desde já, à Assembleia Geral que autorize a Direção a proceder às devidas retificações sempre que tal se revele necessário. Esta autorização prévia permitirá uma atuação célere e eficaz, evitando ruturas na execução das atividades e assegurando a contínua adequação do Plano de Atividades e Orçamento ao quadro real de financiamento disponível. Todas as eventuais retificações serão realizadas em estrita conformidade com os princípios estatutários da FPLA, com as normas do IPDJ e com as diretrizes estruturantes estabelecidas no presente documento.

Cumpre igualmente contextualizar que o ano de 2025 permaneceu condicionado pelos efeitos prolongados de diversos conflitos internacionais, cuja persistência tem alimentado uma pressão inflacionista significativa, com reflexos diretos nos custos operacionais, logísticos e organizativos. As projeções para 2026 apontam para a continuidade desse impacto, ainda que com possíveis sinais de estabilização, o que continua, contudo, a condicionar a sustentabilidade financeira e a capacidade operacional das organizações desportivas. Neste enquadramento, torna-se imprescindível uma gestão prudente, criteriosa e transparente dos recursos, reforçando a necessidade de planeamento rigoroso, diversificação de fontes de financiamento e otimização de despesas.



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

Neste cenário desafiante, assume particular relevância assegurar um nível de financiamento adequado, capaz de fortalecer e dinamizar a Luta Olímpica Nacional e as respetivas Disciplinas Associadas, tanto ao nível da formação como da vertente competitiva. Só através de um investimento consistente e previsível será possível dotar as estruturas locais, regionais e nacionais da modalidade dos meios humanos, materiais e logísticos necessários para garantir a sua plena recuperação, modernização e crescimento sustentado. Este esforço deve traduzir-se em ações concretas de apoio aos clubes, treinadores, árbitros e atletas, bem como em iniciativas de promoção, formação e captação de novos praticantes, em alinhamento com a missão, a visão e os objetivos estratégicos da FPLA.

Deste modo, o presente Plano de Atividades e Orçamento para 2026 não é apenas um instrumento financeiro, mas também um compromisso estratégico com o desenvolvimento da modalidade, com o reforço da sua presença no território e com a sua projeção nacional e internacional. A sua implementação exigirá o envolvimento de todos os agentes desportivos, a articulação com parceiros institucionais e o acompanhamento permanente dos resultados, de forma a garantir que cada ação contribui efetivamente para o fortalecimento da Luta Olímpica e das Disciplinas Associadas em Portugal.

## 6. DISPOSIÇÕES FINAIS

O Plano de Atividades 2026 da Federação Portuguesa de Lutas Amadoras (FPLA) constitui um instrumento estratégico e operacional orientador de toda a ação federativa ao longo do ano. Alinhado com os eixos do Plano de Desenvolvimento 2025–2028, integra ações concretas, metas e prioridades que visam consolidar o crescimento sustentável da modalidade e fortalecer a sua expressão nacional e internacional.

Em 2026, vamos continuar as celebrações do Centenário da FPLA, todas as iniciativas assumem um duplo compromisso: homenagear o legado histórico de 100 anos de lutas e projetar um futuro mais inclusivo, moderno e estruturado para as novas gerações. Este plano foi concebido como um guia dinâmico e participativo, refletindo os contributos dos clubes, atletas, treinadores, árbitros, dirigentes e parceiros institucionais.

A execução deste plano dependerá da articulação eficaz entre os diferentes órgãos e estruturas da FPLA, bem como da capacidade de adaptação a eventuais desafios contextuais que possam surgir. As atividades previstas poderão ser revistas e ajustadas em função de orientações superiores, restrições orçamentais, alterações do calendário internacional ou outras circunstâncias imprevistas.

A Direção compromete-se a monitorizar de forma permanente a implementação do plano, assegurando a coerência com os objetivos estratégicos e o rigor na aplicação dos recursos públicos

Página 21 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede:

Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

e privados. A avaliação será efetuada com base em indicadores de desempenho definidos no âmbito do plano de desenvolvimento, promovendo a transparência e a melhoria contínua.

O Plano de Atividades 2026 pretende, acima de tudo, ser um instrumento mobilizador, agregador e transformador, capaz de unir todos os agentes desportivos em torno de um projeto comum. A FPLA assume o desporto como ferramenta de formação integral, coesão social e representação nacional, acreditando que, com trabalho, ética e ambição, continuará a trilhar um caminho de progresso e afirmação. Que os próximos cem anos começem com a mesma paixão que inspirou os fundadores da nossa Federação em 1925.

Página 22 de 24



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

## 7. ORÇAMENTO

### a) ORÇAMENTO DE DESPESA POR DOMÍNIO DE INTERVENÇÃO

DESCRIPÇÃO	ORÇAMENTO
<b>ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DA FEDERAÇÃO</b>	<b>160 000,00 €</b>
A. RECURSOS HUMANOS	66 900,00 €
B. RECURSOS MATERIAIS E TECNOLÓGICOS, FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	23 100,00 €
B1. TECNOLOGIAS E INOVAÇÃO DIGITAL	40 000,00 €
B2. COMUNICAÇÃO E MARKETING	30 000,00 €
<b>DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE DESPORTIVA</b>	<b>220 000,00 €</b>
RECURSOS HUMANOS – DAD	15 000,00 €
ORGANIZAÇÃO DE QUADROS COMPETITIVOS NACIONAIS	91 500,00 €
APOIOS A ASSOCIADOS	22 500,00 €
BRAGA	7 500,00 €
LISBOA	7 500,00 €
SETÚBAL	7 500,00 €
DESENV. DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	5 000,00 €
DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO FEMININO	5 000,00 €
PROJETO DPD JUVENIL	10 000,00 €
PROJETO DE ÉTICA NO DESPORTO	3 880,00 €
OUTRAS DESPESAS E AQUISIÇÕES DE APOIO AO PROJETO	67 120,00 €
APOIOS INDIRETOS A CLUBES E AGRUPAMENTOS DE CLUBES	5 000,00 €
PROGRAMA ACMMD	2 120,00 €
PROGRAMA ACNCABPCE	20 000,00 €
COMEMORAÇÕES DO CENTENÁRIO DA FEDERAÇÃO	20 000,00 €
GALA COMEMORATIVA	10 000,00 €
DOCUMENTÁRIO HISTÓRICO	10 000,00 €
<b>DESPORTO PARA TODOS</b>	<b>25 000,00 €</b>
<b>RESPONSABILIDADE SOCIAL E INCLUSÃO</b>	<b>35 000,00 €</b>
<b>SELEÇÕES NACIONAIS E ALTO RENDIMENTO</b>	<b>320 000,00 €</b>
AÇÕES DE PREPARAÇÃO/ESTÁGIOS	31 500,00 €
PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS	160 000,00 €
LICENÇAS ESPECIAIS DE ÁRBITROS/JUÍZES DE ALTO RENDIMENTO	2 500,00 €
ENQUADRAMENTO HUMANO - ARSN	67 500,00 €
CAR - CDN JAMOR (PRATICANTES INTERNOS)	36 000,00 €
PROJETO DE DETEÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE TALENTOS	2 500,00 €
BOLSAS DE ALTO RENDIMENTO	15 000,00 €
AQUISIÇÕES DE MATERIAL/EQUIPAMENTO E OUTRAS DESPESAS SNAR	5 000,00 €
<b>FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>60 000,00 €</b>
	<b>TOTAL</b>
	<b>820 000,00 €</b>



# Federação Portuguesa de Lutas Amadoras

Sede: Rua da Lapa, 14 – 2º, 1200-702 Lisboa  
Portugal

T.: (+351) 21 393 11 90  
M: (+351) 96 983 94 85

geral@portugal-wrestling.org  
www.portugal-wrestling.org

## b) ORÇAMENTO DE RECEITA POR DOMÍNIO DE INTERVENÇÃO

DESCRIPÇÃO	ORÇAMENTO
IPDJ – FINANCIAMENTO PÚBLICO	750 000,00 €
PATROCÍNIOS E MECENATO	15 000,00 €
CANDIDATURAS A FUNDOS EUROPEUS	25 000,00 €
COMPARTICIPAÇÕES (CLUBES, FORMAÇÃOES)	20 000,00 €
PARCERIAS COM AUTARQUIAS E INSTITUIÇÕES	10 000,00 €
<b>TOTAL</b>	<b>820 000,00 €</b>