



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE VOLEIBOL

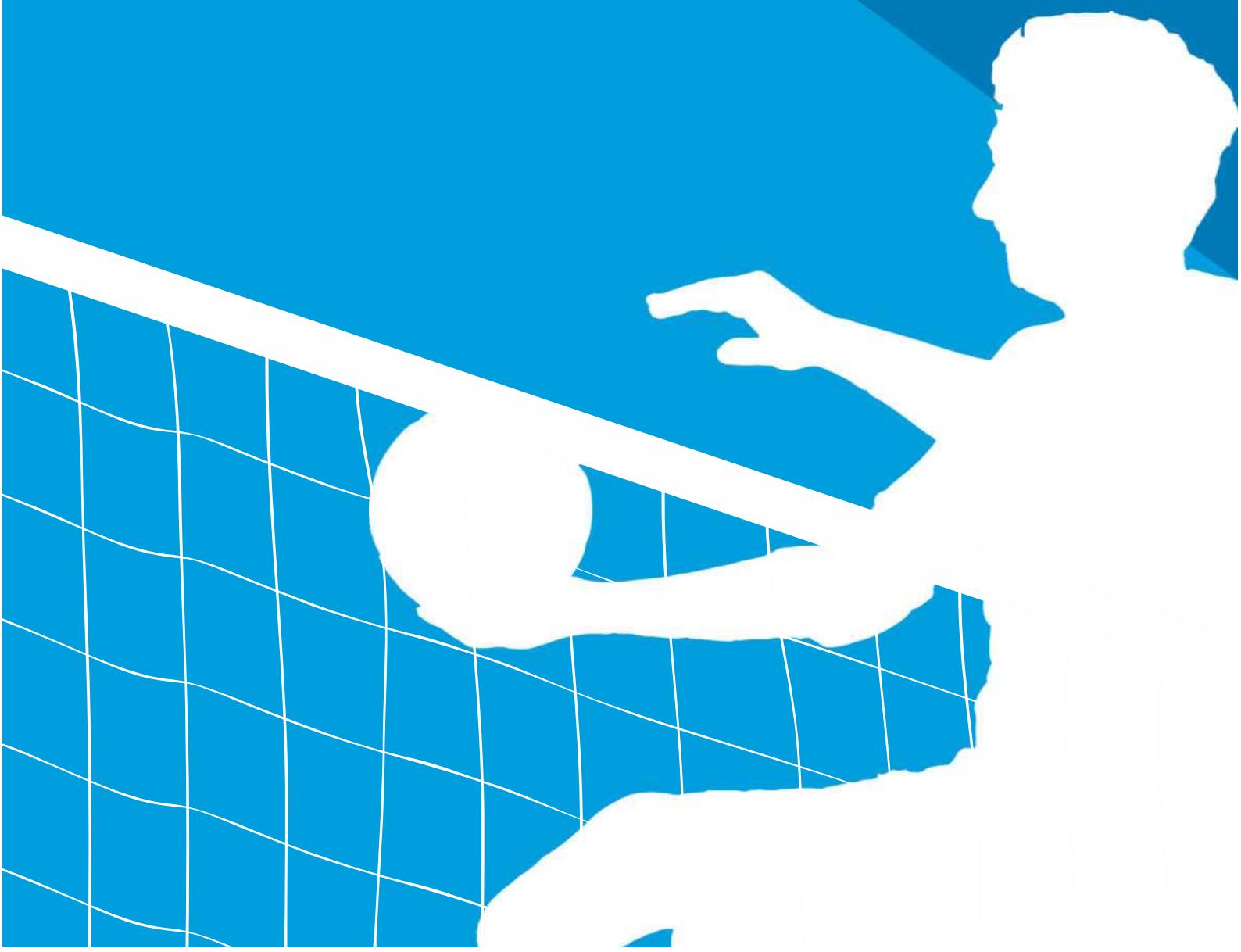
# PROJECTO PARAVOLEI



# PARAVOLEI

---

Voleibol Sentado | inVolei





# PARAVOLEI

---

## inVolei

## **ÍNDICE GERAL**

<b>I.</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	-----	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>LINHAS ORIENTADORAS E OBJETIVOS</b>	-----	<b>4</b>

## I. INTRODUÇÃO

O desporto para todos tem vindo a adquirir uma relevância social significativa, não apenas na concretização de estratégias de fomento desportivo, mas também na consciencialização da população para os obstáculos inerentes ao quotidiano de uma pessoa com deficiência, seja ela motora ou intelectual. Deste modo, constatamos que nas políticas desportivas públicas se tem observado um forte investimento no desporto para todos, inicialmente impulsionadas pelo Conselho da Europa, onde se destaca a promulgação da Carta Europeia do Desporto para Todos, de 1975.

À medida que se verifica um maior reconhecimento do Desporto Adaptado, surge também a necessidade de repensar os conceitos dos modelos e das metodologias, ocasionando uma reorientação das políticas e das práticas associadas à deficiência e às incapacidades, visando adequar o meio envolvente às características deste grupo social vulnerável e não o inverso, como era habitual até então.

Em Portugal, a institucionalização do movimento do desporto para todos, inicialmente manifestado na sociedade civil durante as décadas de sessenta e setenta, transformou-o num dos direitos do cidadão, consagrado desde 1976 no Art.º 79 da Constituição, alínea 1, a qual estabelece que todos têm direito à cultura física e ao desporto. Neste contexto, devemos entender o desporto também como um pilar para a inclusão social, onde as boas práticas devem direcionar-se para uma prática desportiva formativa abrangente, bem como para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e motoras.

O ano de 2025 representou um marco histórico para o programa ParaVolei da FPV, em particular no que respeita ao InVolei, destinado a pessoas portadoras de deficiência intelectual. Após várias tentativas de desenvolver o Voleibol Sentado sem o sucesso desejado, a aposta estratégica no InVolei, iniciada em 2024 mas consolidada em 2025, revelou-se extraordinariamente positiva. A parceria estabelecida com as APPACDM's por todo o país permitiu um crescimento exponencial do número de praticantes, transformando o InVolei numa realidade sólida e em expansão. Este desenvolvimento culminou com a organização, em dezembro de 2025, do 1º Campeonato Nacional de InVolei, evento que marcou definitivamente a consolidação desta vertente do Voleibol Adaptado em Portugal.

Em 2026, a FPV irá prosseguir e aprofundar esta estratégia de sucesso, mantendo a grande proximidade entre InVolei e Gira-Volei, fruto da experiência adquirida e da necessidade de dar resposta às crescentes exigências sociais. O objetivo passa por continuar a expandir o

---

número de praticantes e de instituições parceiras, consolidar o modelo competitivo implementado e reforçar a visibilidade desta vertente da modalidade.

A conceção e desenvolvimento do ParaVolei no seio da FPV continua a contrariar o paradigma estrutural caracterizado pela elaboração de organizações por grupos de deficiência com características etiológicas semelhantes e não por modalidades desportivas, como acontece no desporto em geral. Este combate à segregação é fundamental para que o desporto, e em especial o Voleibol, se torne na realidade uma modalidade a que todos os cidadãos, independentemente da sua condição, tenham acesso.

## **II. LINHAS ORIENTADORAS**

É no contexto ideológico previamente apresentado que, nos últimos anos, o Voleibol Sentado e o InVolei têm percorrido um caminho difícil e lento, característico de quem tenta criar e fazer algo diferente. Neste percurso algo sinuoso, adquirimos um conjunto de experiências que nos permitiram adaptar e reformular os nossos objetivos, conduzindo-nos ao notável sucesso alcançado em 2025 com o crescimento exponencial do InVolei e a realização do 1º Campeonato Nacional.

Em 2026, consolidaremos e expandiremos este modelo vitorioso, desenvolvendo o InVolei em duas vertentes complementares e articuladas. A primeira vertente, associada ao programa de Desporto para Todos, centra-se na promoção e divulgação do projeto, na organização de ações de formação para técnicos e na sensibilização de novas instituições parceiras, funcionando como veículo de massificação e democratização desta prática. A segunda vertente, de caráter formal e competitivo, destina-se aos praticantes e instituições mais aptos e organizados, proporcionando-lhes um quadro competitivo regular e estruturado que permitirá a evolução técnica e tática dos atletas e a consolidação de equipas e estruturas mais profissionalizadas.

O InVolei mantém o formato de jogo 4x4, dirigido a pessoas portadoras de deficiência intelectual, onde apenas o serviço e o último toque para o campo adversário são executados em formato de não agarrar a bola, podendo nos gestos do 1º e 2º toque haver um agarrar da bola. Este formato tem-se revelado adequado às características dos nossos atletas, permitindo-lhes jogar Voleibol com sucesso e progressão. O regulamento e as regras específicas do InVolei encontram-se detalhadamente descritos no anexo correspondente.

Para tal, os objetivos que estarão mais uma vez no nosso horizonte serão:

- Manter e expandir uma estrutura ativa que possibilite dar resposta nacional às solicitações institucionais, promovendo a igualdade de oportunidades e a participação ativa de todos os cidadãos, bem como reforçar o processo de interação entre as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), as Organizações Não-Governamentais das Pessoas com Deficiência (ONGPD) e a Federação Portuguesa de Voleibol (FPV);
- Continuar a divulgar e projetar o InVolei nas estruturas nacionais, potenciando a criação e o desenvolvimento de novos núcleos de prática na vertente 4x4;
- Consolidar o quadro competitivo do InVolei, organizando o 1º Campeonato Nacional e desenvolvendo circuitos regionais que permitam uma prática regular e estruturada;
- Desenvolver um programa de formação específico para técnicos e monitores de INVOLEI, garantindo a qualidade e uniformização do trabalho desenvolvido em todo o país;
- Fomentar a parceria com a FPDD e com o CPP por forma a alavancar o movimento paralímpico e para o aprofundamento do desporto no processo social e na saúde;
- Fomentar uma cooperação institucional de modo a potenciar a organização e a realização de eventos de InVolei que articulem as vertentes de Desporto para Todos e competitiva.

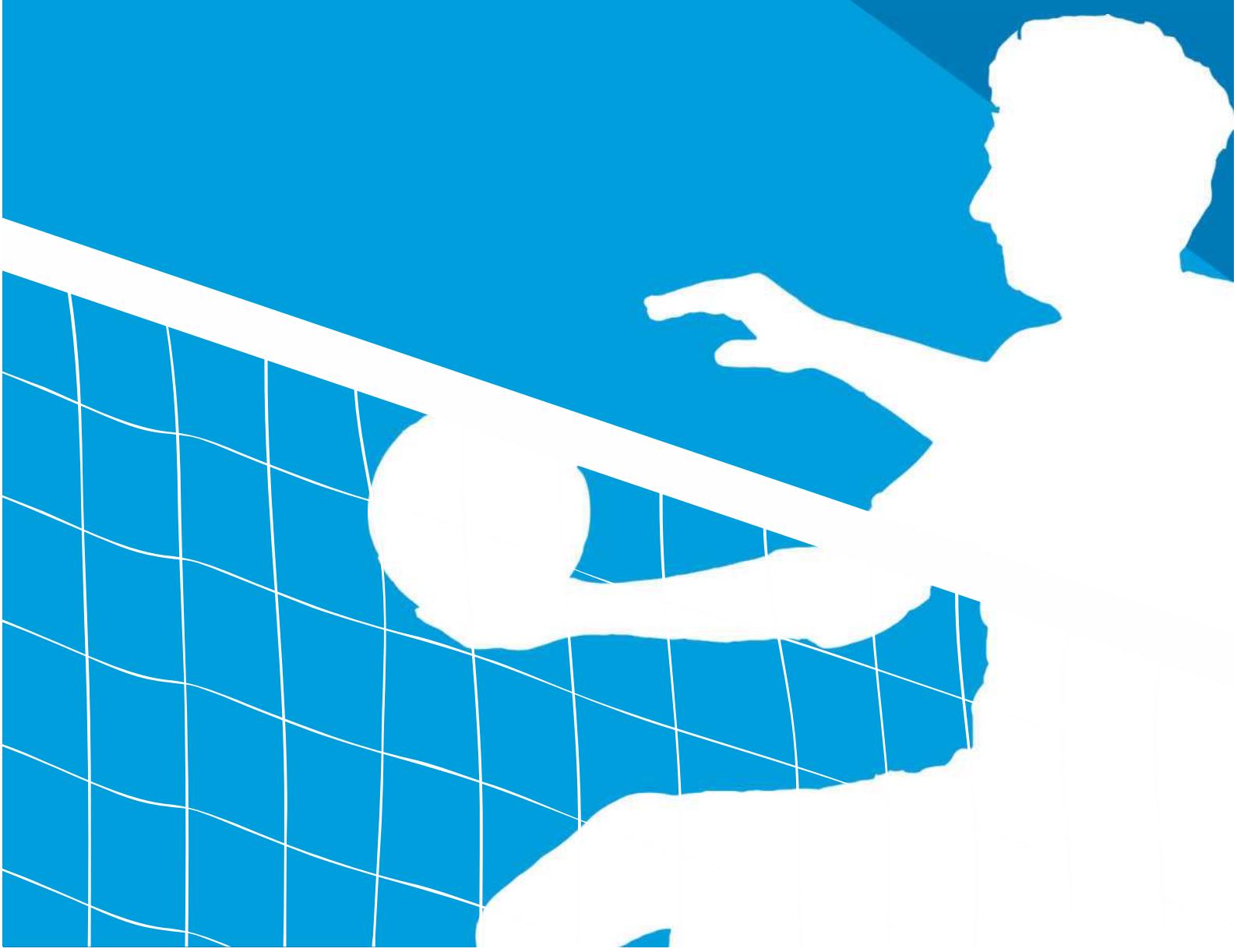
Em 2026, iremos acentuar o nosso trabalho nestas duas vertentes complementares e continuar a lutar por um desporto inclusivo, consolidando o ParaVolei como força impulsionadora para o reconhecimento e participação desportiva ativa e regular da pessoa com deficiência, focando a nossa ação no InVolei e criando uma grande simbiose no seu desenvolvimento em simultâneo com o Gira-Volei através do formato de 4x4.



# PARAVOLEI

---

## inVolei



---

# PROJETO INVOLEI

---

Federação Portuguesa de Voleibol



---

# **INVOLEI**

O InVolei é uma vertente do Voleibol destinado a pessoas portadoras de deficiência intelectual, que tem como objetivo a integração social e desportiva de pessoas com deficiência ou com incapacidade. Esta modalidade destina-se a todos os interessados independentemente do género, da faixa etária e desde que seja portador de deficiência intelectual.

## **Objetivos:**

- Integrar social e desportivamente pessoas com deficiência ou com incapacidade;
- Possibilitar o acesso à prática do Voleibol a todos no sentido da criação de oportunidades;
- Promover a igualdade de oportunidades de participação ativa e de intervenção de todos os cidadãos;
- Possibilitar a ocupação dos tempos livres através da prática de uma modalidade coletiva que cultive os valores cívicos, aumentando os níveis de integração psíquica e social, bem como da qualidade de vida;
- Integrar o **InVolei** como atividade regular e competitiva, possibilitando o surgimento de um novo enquadramento no movimento associativo;
- Promover o processo de interação entre as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) e Organizações Não-Governamentais das Pessoas com Deficiência (ONGPD) e a Federação Portuguesa de Voleibol (FPV).
- Massificação – Procurar introduzir a modalidade em todos os cantos do País, permitindo assim que toda a população tenha acesso à prática da mesma, possibilitando igualmente o seu crescimento.

- 
- Inclusão dos clubes na modalidade – Este projeto procura promover a introdução dos clubes na modalidade incentivando a ligação entre clubes e associações para que a integração dos membros das associações nos clubes seja possível.

### **Vantagens:**

- Participação em provas organizadas pela FPV;
- Formação especializada de agentes desportivos (treinadores, árbitros, etc.);
- Desenvolver o gosto pela prática da modalidade;
- Oferta de material adaptado à prática do InVolei;
- Promover o desenvolvimento físico e geral de uma forma equilibrada.

### **Atletas:**

### **ELEGIBILIDADE DE PARTICIPAÇÃO**

O InVolei reflete uma aproximação dinâmica à inclusão social em si mesma ao constituir uma vivência de uma realidade partilhada por todos.

Assim, o InVolei como projeto de desenvolvimento deve ser jogado apenas por pessoas portadoras de deficiência intelectual, devidamente comprovada pela apresentação de uma declaração médica, no ato da inscrição.

### **QUEM SE PODE CANDIDATAR / INSCREVER:**

- Autarquias;
- Escolas;
- Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS);
- Organizações Não-Governamentais das Pessoas com Deficiência (ONGPD);
- Estruturas desportivas e culturais;
- Organizações dotadas de estatuto jurídico.

---

## **Como se pode candidatar?**

Através do preenchimento da ficha de candidatura e do seu posterior envio para a Federação.

## **Como se pode inscrever um atleta?**

Através do preenchimento da ficha de inscrição e anexação dos documentos necessários, e do seu posterior envio para a Federação.

## **CLASSIFICAÇÃO**

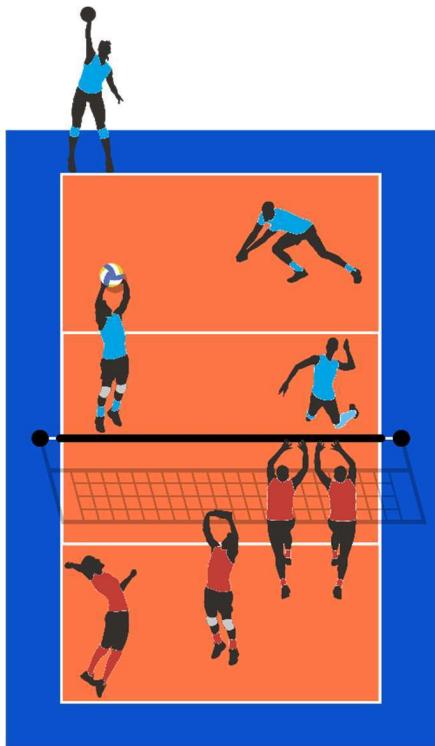
No InVolei, os jogadores têm apenas uma classificação:

- Portadores de deficiência intelectual, devidamente comprovada por declaração médica.

## **Regulamento**

O **InVolei** é jogado por duas equipas de 4 elementos. O objetivo de jogo é fazer a bola cair no campo adversário. As regras são semelhantes às do Voleibol tradicional, mas com algumas diferenças, como, por exemplo: é permitido agarrar a bola no 1º e 2º toque.

A dimensão do campo é 6m x 12m e a altura da rede é de 2,24m para os Masculinos e Femininos.



## A REDE

A altura da rede para os Masculinos e femininos é de 2,24m.

## AS REGRAS

O objetivo do jogo é fazer com que a bola caia no solo do campo da equipa adversária. As regras são semelhantes às do Voleibol tradicional, com algumas diferenças, como por exemplo:

- É permitido agarrar a bola no 1º toque;
- É permitido agarrar a bola no 2º toque.

## Material e Apoio FPV

- Bolas (dependendo do número de participantes);
- 1 T-shirt do projeto por participante;
- Cartão personalizado por atleta.
- Seguro desportivo

## Modelo competitivo

O ano de 2025 marcou o início da vertente competitiva do InVolei com a realização de encontros locais em cada uma das instituições participantes, culminando com o 1º Campeonato Nacional de InVolei, evento histórico que reuniu as equipas de todo o país numa celebração do Voleibol adaptado.

Para 2026, perspetivando um crescimento acentuado desta vertente e o aumento significativo do número de equipas e instituições envolvidas, a FPV, em estreita articulação com as Associações Regionais, desenvolverá um modelo competitivo mais regular e estruturado. Este modelo assenta numa progressão gradual e por proximidade geográfica,

---

permitindo que as equipas iniciem o seu percurso competitivo em contextos mais próximos e familiares, progredindo depois para fases de maior abrangência territorial até ao evento final nacional.

A estrutura competitiva será flexível e adaptável, dependendo sempre do número de equipas existentes em cada zona geográfica. As Associações Regionais terão um papel fundamental na organização das fases iniciais e regionais, garantindo uma distribuição justa e equilibrada das equipas em cada uma das zonas de competição. Este modelo progressivo permitirá não só uma maior regularidade competitiva ao longo do ano, como também facilitará a logística e reduzirá os custos de deslocação para as instituições participantes, tornando a competição mais acessível e sustentável.

O calendário competitivo culminará com o evento final, organizado pela FPV, que reunirá as melhores equipas apuradas nas diferentes zonas do país e definirá o Campeão Nacional de InVolei. Este modelo garante que todas as equipas têm oportunidades de competir regularmente e de forma progressiva, potenciando o desenvolvimento técnico dos atletas e a consolidação do projeto em todo o território nacional.

## **Regulamento Básico**

- Campeonato de InVolei formados por equipas até 6 elementos e com 4 jogadores em campo;
- Dimensões do campo: 12m x 6m;
- Todo o atleta em campo tem de ser portador de deficiência intelectual, devidamente comprovada por declaração médica.
- Os jogos serão disputados à melhor de 3 ou 5 sets dependendo do formato da competição.