

**Fundo do Desporto**  
**Plano de Apoio Financeiro para Formação dos Atletas de**  
**Elite e Equipas em Estágio 2024**

Modelo ES-01-03

**A avaliação da condição actual do atleta, o treino programado, o programa de competição e a definição de objectivos pelo treinador principal ao atleta**  
**(Aplica-se às candidaturas de elite e pré-elite)**

<b>A. Dados do treinador principal</b>	
Nome da associação desportiva	
Nome do treinador	Telefone
Fax	E-mail

<b>B. Análise e parecer sobre o estado actual e as potencialidades do atleta da candidatura ao apoio financeiro</b>
Nome do atleta/da equipa
1. Estado actual do atleta (por exemplo: condição física, características da técnica, aptidão física, estado mental, etc.)
2. Situação do treino do atleta
3. Comparação da capacidade geral entre o atleta e os seus adversários de alto nível na modalidade desportiva a que pertence
4. Margem de melhorias do atleta em relação à comparação feita no ponto anterior

**Fundo do Desporto**  
**Plano de Apoio Financeiro para Formação dos Atletas de**  
**Elite e Equipas em Estágio 2024**

Modelo ES-01-03

**A avaliação da condição actual do atleta, o treino programado, o programa de competição e a definição de objectivos pelo treinador principal ao atleta**  
**(Aplica-se às candidaturas de elite e pré-elite)**

\*Se o espaço do campo não for suficiente, por favor faça cópia para continuar o preenchimento.

<b>C. Programa de competição para o ano de 2024</b>					
	Nome da competição a participar	Data da competição prevista	Local da competição	Modalidade a participar	Objectivos/resultados desejados (por exemplo, classificação/ranking asiático/mundial, etc.)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

**Fundo do Desporto**  
**Plano de Apoio Financeiro para Formação dos Atletas de**  
**Elite e Equipas em Estágio 2024**

Modelo ES-01-03

**A avaliação da condição actual do atleta, o treino programado, o programa de competição e a definição de objectivos pelo treinador principal ao atleta**  
**(Aplica-se às candidaturas de elite e pré-elite)**

\*Se o espaço do campo não for suficiente, por favor faça cópia para continuar o preenchimento.

<b>D-1. Plano de treino regular para o ano de 2024</b>	
Local de treino	
Frequência semanal de treino	
Número total de horas de treino por semana	
Horas de treino semanal	<div style="padding-left: 20px;">Treino da técnica</div> <div style="padding-left: 20px;">Treino da aptidão</div>
Conteúdo do treino	
Objectivos em fases	

**Fundo do Desporto**  
**Plano de Apoio Financeiro para Formação dos Atletas de**  
**Elite e Equipas em Estágio 2024**

Modelo ES-01-03

**A avaliação da condição actual do atleta, o treino programado, o programa de competição e a definição de objectivos pelo treinador principal ao atleta**  
**(Aplica-se às candidaturas de elite e pré-elite)**

\*Se o espaço do campo não for suficiente, por favor faça cópia para continuar o preenchimento.

<b>D-2. Plano de treino específico para o ano de 2024</b>	
Competição em que se prepara para participar (quando aplicável)	
Data do estágio (Dia/Mês/Ano)	
Local do estágio	
Horas de treino semanal	<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div>Treino da técnica</div> <div>Treino da aptidão</div> </div>
Conteúdo do treino	
Objectivos desejados	
Assinatura do treinador	
_____	
Carimbo da associação desportiva	
Presidente da Direcção (ou o representante legal) Nome em letra de imprensa	Presidente da Direcção (ou o representante legal) Assinatura
Data: _____ Ano _____ Mês _____ Dia	
<b>*Nota: A assinatura deve ser igual à do documento de identificação; por favor marque com o carimbo da associação em cada página do anexo.</b>	

Todos os dados pessoais recolhidos servem apenas para efeitos de concessão de apoio financeiro e constam de uma base de dados. Nos termos da Lei n.º 8/2005, o titular dos dados tem o direito de acesso, rectificação e actualização dos dados armazenados pelo Instituto do Desporto. Todos os dados pessoais são tratados de modo seguro e confidencial.