

**Fundo do Desporto**

Modelo ES-01-03

**Plano de Apoio Financeiro para Formação dos Atletas de Elite e Equipas em Estágio 2025**

**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**

Modelo ES-01-03

**Plano de Apoio Financeiro para Formação dos Atletas de Elite e Equipas em Estágio 2025**

**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 2025#</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					

#Caso tenha candidatado menos de 1 ano, deve fornecer o programa de competição dos 12 meses a partir do mês seguinte da candidatura.

**Fundo do Desporto**

Modelo ES-01-03

**Plano de Apoio Financeiro para Formação dos Atletas de Elite e Equipas em Estágio 2025**

**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.

D-1. Plano de treino regular para o ano de 2025								
Local de treino								
N.º dias de treino semanal					N.º vezes de treino semanal			
N.º total de horas de treino semanal								
Hora de treino semana 1	Treino da técnica	<input type="checkbox"/> 2.ª feira	<input type="checkbox"/> 3.ª feira	<input type="checkbox"/> 4.ª feira	<input type="checkbox"/> 5.ª feira	<input type="checkbox"/> 6.ª feira	<input type="checkbox"/> Sábado	<input type="checkbox"/> Domingo
	Treino da aptidão							
Conteúdo do treino								
Objectivos em fases								

## Fundo do Desporto

Modelo ES-01-03

### Plano de Apoio Financeiro para Formação dos Atletas de Elite e Equipas em Estágio 2025

#### 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 2025</b>								
Competição em que se prepara para participar (quando aplicável)								
Data do estágio (Dia/Mês/Ano)								
Local do estágio								
		<input type="checkbox"/> 2.ª feira	<input type="checkbox"/> 3.ª feira	<input type="checkbox"/> 4.ª feira	<input type="checkbox"/> 5.ª feira	<input type="checkbox"/> 6.ª feira	<input type="checkbox"/> Sábado	<input type="checkbox"/> Domingo
Hora de treino semana 1	Treino da técnica							
	Treino da aptidão							
Conteúdo do treino								
Objectivos desejados								
Assinatura do treinador						Carimbo da associação desportiva		
<hr style="width: 100%;"/>			<hr style="width: 100%;"/>			Data: _____ Ano _____ Mês _____ Dia _____		
Presidente da Direcção (ou o representante legal) Nome em letra de imprensa			Presidente da Direcção (ou o representante legal) Assinatura					
<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.