

**Fundo do Desporto**

Modelo ES-02-02

**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 à candidatura de equipa em estágio)**

\* Todos os treinadores principais dos atletas da candidatura ao apoio financeiro são obrigados a preencher este formulário.

| <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> |
|---|
| Lista e número dos atletas da candidatura ao apoio financeiro: _____  |
| Análise e parecer sobre o estado actual e as potencialidades do atleta  |

**Fundo do Desporto**

Modelo ES-02-02

**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 à candidatura de equipa em estágio)**

\*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-02-02

**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 à candidatura de equipa em estágio)**

\*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 2025</b> |                   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                 |                                  |
|--|-------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| Local de treino  |                   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                 |                                  |
| N.º dias de treino semanal                             |                   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                 |                                  |
| Número total de horas de treino semanal                |                   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                 |                                  |
|  |                   | <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 em fases                                    |                   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                 |                                  |

## Fundo do Desporto

Modelo ES-02-02

### 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 à candidatura de equipa em estágio)

\*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 próximo ano</b>  |                   |                                    |  |                                    |                                    |   |                                 |                                  |
|--|-------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|
| Competição em que se prepara para participar (quando aplicável)  |                   |                                    |  |                                    |                                    |   |                                 |                                  |
| Data do estágio (Dia/Mês/Ano)  |                   |                                    |  |                                    |                                    |   |                                 |                                  |
| Local do estágio   |                   |                                    |  |                                    |                                    |   |                                 |                                  |
| 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 desejados   |                   |                                    |  |                                    |                                    |   |                                 |                                  |
| Assinatura do treinador  |                   |                                    |  |                                    |                                    | Carimbo da associação desportiva          |                                 |                                  |
| <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/>  |                   |                                    | <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/>                          |                                    |                                    | Data: _____ Ano _____ Mês _____ Dia _____ |                                 |                                  |
| Presidente da Direcção<br>(ou o representante legal)<br>Nome em letra de imprensa  |                   |                                    | Presidente da Direcção<br>(ou o representante legal)<br>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.