

Plano de Apoio Financeiro para Formação dos Atletas de Elite e Equipas em Estágio 2026

**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)**

A. Dados do treinador principal

Nome da associação desportiva

Nome do treinador

Telefone

Fax

E-mail

B. Análise e parecer sobre o estado actual e as potencialidades do atleta da candidatura ao apoio financeiro

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 2026

**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.

C. Programa de competição para o ano de 2026#					
	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.

Plano de Apoio Financeiro para Formação dos Atletas de Elite e Equipas em Estágio 2026

**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 2026

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	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
1	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 2026

**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-2. Plano de treino específico para o ano de 2026

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	Treino da técnica							
1	Treino da aptidão							

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

***Nota: A assinatura deve ser igual à do documento de identificação; por favor marque com o carimbo da associação em cada página do anexo.**

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.