

### Anexo 3 – Apoios concedidos no âmbito do PAR

Apoio	Nível 1, 2 e 3	Nível 4	Nível 5	Nível B (Estafetas)
Estágios e concentrações de setor (diárias)	X	10	7	X
Acesso ao CAR (Mário Moniz Pereira e Maia)	X	X	X	X
Formação Treinadores	X	X	X	X
Enquadramento Técnico	X	X	X	X
Avaliação e acompanhamento psicológico	X	X	X	X
Apoio biomecânico	X	X	(1)	X
Avaliação e aconselhamento alimentar	X	X	X	X
Apoio nutricional (suplementação)	X	X	-	X
Consultas médicas	X	X	X	X
Fisioterapia	X	X	X	X
Apoio fisioterapêutico individualizado	X	X	-	X
Massagens (n.º/semana)	2X	2X	1X (1)	2X
Avaliação Médica especializada	X	X	(1)	X
Avaliação e acompanhamento fisiológico	X	X	-	X
Bolsa atleta Nível 1, 2 e 3 – COP Nível B e 4 – FPA	Nível 1 – 16.500€ Nível 2 – 13.200€ Nível 3 – 10.800€	Até 3.000€ por ano	-	Até 4.800€ por ano
Bolsa treinador Nível 1, 2 e 3 – COP Nível 4 – FPA	Nível 1 – 13.200€ Nível 2 – 10.560€ Nível 3 – 8.640€	Até 1.500€ por ano	-	-
Plafond individual (estágios, competições e apetrechamento)	X	Até 1.000€ por ano	-	-

(1) Mediante disponibilidade e autorização do Diretor responsável pelo ARSN