

ANEXO 3 – APOIOS CONCEDIDOS NO ÂMBITO DO PAR

Apoio	PREPOL	Nível 4	Nível 5	Nível C (Estafetas)
Estágios e concentrações de setor	X	X	**	X
Acesso ao CAR (Mário Moniz Pereira e Maia)	X	X	*	X
Enquadramento Técnico	X	X	X	X
Avaliação e acompanhamento psicológico	X	X	* **	X
Apoio biomecânico	X	X	* **	X
Avaliação e aconselhamento alimentar	X	X	* **	X
Consultas médicas	X	X	*	X
Fisioterapia	X	X	*	X
Apoio fisioterapêutico individualizado	X	X	-	X
Massagens (n.º/semana)	2X	2X	1X*	2X*
Avaliação Médica especializada	X	X	**	X
Avaliação e acompanhamento fisiológico	X	X	-	X
Bolsa atleta	Top Elite - 1.375€ / mês Elite - 1.000€ / mês AQ - 600€ / mês	Até: Seniores – 3.600€ / ano Sub-23 – 2.400€ / ano Juniões – 1.800€ / ano	-	-
Bolsa treinador	Top Elite - 1.100€ / mês Elite - 800€ / mês AQ - 200€ / mês ****	Até: 125€ / mês - 1º atleta *** 25€ / mês - 2ºs atletas	-	-
Plafond individual (estágios, competições e apetrechamento)	Após aprovação do Plano de Atividades	Após aprovação do Plano de Atividades até 1.000€ por ano	-	Após aprovação do Plano de Atividades até 5.000€ por ano

* Mediante disponibilidade.

** Se convocado.

*** Caso o Treinador esteja a receber uma Bolsa no âmbito do Projeto Olímpico ou Paralímpico, será atribuído o valor correspondente a esse projeto, sendo que será também considerado um apoio no valor de 25€ / mês por cada atleta integrado no PAR 4.

**** Exceto Treinadores dos atletas integrados via estafeta.