

Anexo 3 – Apoios concedidos no âmbito do PAR

Apoio	PREPOL	Nível 4	Nível 5	Nível B (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€ Elite – 1.000€ AQ – 600€	Até: Seniores-3.600€ Sub-23 – 2.400€ Juniors – 1.800€	-	Até: Seniores-3.600€ Sub-23 – 2.400€ Juniors – 1.800€
Bolsa treinador	Top Elite – 1.100€ Elite – 800€	Até: 125€/mês 1º atleta 25€/mês 2º atletas	-	-
Plafond individual (estágios, competições e apetrechamento)	Após aprovação do Plano de Atividades	Após aprovação do Plano de Atividades Até 1.000€ por ano	-	-

*Mediante disponibilidade | **se convocado