

體育局
INSTITUTO DO DESPORTO

精英運動員培訓資助計劃
Projecto de Apoio Financeiro para Formação de Atletas de Elite

_____ 年訓練計劃

Plano de Treinos do Ano _____

常規訓練 Treino regular			
體育總會名稱 Nome da Associação Desportiva			
運動員姓名/隊伍名稱 Nome do Atleta / Equipa - Grupo			
訓練地點 Local dos Treinos			
每周訓練次數 N.º de treinos efectuados por semana		每周訓練總時數 N.º total de horas de treino por semana	
每周訓練時間 N.º horas de treino por semana	技術訓練 Treino técnico / tático		
	體能訓練 Treino de aptidão física		
訓練內容 Conteúdo dos treinos:			
理事長簽署 Assinatura do Presidente da Direcção		總會蓋章 O carimbo da Associação	
教練員簽署 Assinatura do Treinador			
日期 _____ / _____ / _____ Data: 日 Dia / 月 mês / 年 Ano			

體育局
INSTITUTO DO DESPORTO

精英運動員培訓資助計劃
Projecto de Apoio Financeiro para Formação de Atletas de Elite

特別集訓 Treino específico	
體育總會名稱 Nome da Associação Desportiva	
運動員姓名/隊伍名稱 Nome do Atleta / Equipa - Grupo	
備戰賽事 (倘適用) Preparação (quando aplicável)	
集訓日期 Data dos Treinos	集訓地點 Local dos Treinos
每日訓練時間 Nº horas de treinos realizados por dia	技術訓練 Treino técnico / tático
	體能訓練 Treino de aptidão física
訓練內容 Conteúdo dos treinos:	
預期目標 Objectivo pretendido:	
理事長簽署 Assinatura do Presidente da Direcção	總會蓋章 O carimbo da Associação
教練員簽署 Assinatura do Treinador	
日期 _____ / _____ / _____ Data: 日Dia / 月mês / 年Ano	

所收集的個人資料會用作發放資助之用並記載於資料庫內。根據第 8/2005 號法律，資料當事人有權查閱、更正及更新其在體育局儲存的個人資料。所有個人資料會絕對保密及確保安全。

Os dados pessoais recolhidos destinam-se ao processo de concessão de apoios financeiros e constam de uma base de dados. De acordo com a Lei n.º 8/2005 o titular dos dados tem o direito de acesso, rectificação e actualização dos dados armazenados pelo Instituto do Desporto. Os dados pessoais são tratados de modo seguro e confidencial.