



Bernardo

## Contrato de Patrocínio Desportivo

Entre:

**ÁGORA – Cultura e Desporto do Porto, E.M. S.A.**, com sede social na Rua Bartolomeu Velho, n.º 648, 4150124, Porto, pessoa coletiva n.º 507 718 640, neste ato representada pela Presidente do Conselho de Administração, Dr.ª Catarina Araújo, doravante designada por **PRIMEIRA OUTORGANTE** ou **ÁGORA**,

e

**Bernardo Oliveira Santana Rocha**, [REDACTED], com número de identificação fiscal [REDACTED] de ora em diante designado por **SEGUNDO OUTORGANTE**.

Considerando que:

- A. A **ÁGORA** tem por fins a programação, organização e produção de atividades Lúdico - Desportivas de iniciativa ou cooperação municipal, que se enquadrem no âmbito do apoio à prática desportiva definido pela Câmara Municipal do Porto, bem como a gestão, manutenção, administração e exploração dos espaços e infraestruturas desportivas municipais;
- B. Constituem, também, atribuições e objetivos da **ÁGORA**, o estímulo e a divulgação da prática desportiva, em todas as suas modalidades, aliados ao contributo para o desenvolvimento desportivo da cidade do Porto, através da organização e/ou apoio a eventos e a ações desportivas de prestígio;
- C. O **SEGUNDO OUTORGANTE** é um atleta residente do Porto e que representa o Sport Comércio e Salgueiros na modalidade de Atletismo.
- D. O **SEGUNDO OUTORGANTE** irá em 2023 participar em várias provas de âmbito, regional, nacional e internacional.
- E. A **ÁGORA** reconhece o trabalho desenvolvido pelo **SEGUNDO OUTORGANTE**, enquanto atleta de elite na modalidade de Atletismo.
- F. Para dar seguimento à sua preparação para as diversas competições, o **SEGUNDO OUTORGANTE** propõe-se a realizar a atividade desportiva (evento), nos termos melhor identificados no Anexo I ao presente contrato – Candidatura.
- G. A **ÁGORA** reconhece a importância da participação do **SEGUNDO OUTORGANTE** nos campeonatos nacionais e internacionais, na medida em que irá projetar internacionalmente o nome do País.

  
Bernardo

- H. A **ÁGORA** reconhece que para além de projetar internacionalmente o nome do País, a participação do **SEGUNDO OUTORGANTE** nas diversas competições ao longo de 2023, beneficia também a dinâmica de animação desportiva na Área Metropolitana do Porto, fomentando a prática desportiva de Atletismo.
- I. A **ÁGORA** pretende apoiar o **SEGUNDO OUTORGANTE** no percurso que lhe permita atingir resultados de excelência, assumindo as obrigações constantes do presente contrato, contribuindo para que a realização da atividade (evento), ocorra dentro das condições exigíveis e adequadas.
- J. É do interesse da **ÁGORA** e do Município do Porto associar o logótipo da Porto., nos grandes eventos desportivos nacionais e internacionais, designadamente através da aposição do logótipo no material desportivo da **SEGUNDO OUTORGANTE**, utilizado ao longo da atividade desportiva.
- K. De acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, todos os apoios e participações financeiras às diversas entidades que integram o sistema desportivo devem ser titulados por contratos programa de patrocínio desportivo.
- L. Nos termos do n.º 1 do artigo 9.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, podem beneficiar de patrocínios financeiros os agentes desportivos cuja atividade, nesta qualidade, projete internacionalmente o nome do País.

É celebrado, livremente e de boa-fé, o presente Contrato de Patrocínio Desportivo, nos termos e de acordo com as cláusulas seguintes:

#### **Cláusula 1.ª**

##### **Objeto do contrato**

Constitui objeto do presente contrato a atribuição, por parte da **ÁGORA**, de patrocínio desportivo ao **SEGUNDO OUTORGANTE**, através de comparticipação financeira para pagamento das despesas inerentes à necessária atividade desportiva (evento), nos termos melhor descritos no Anexo I ao presente contrato – Candidatura.

#### **Cláusula 2.ª**

##### **Obrigações do SEGUNDO OUTORGANTE**

- 1. No âmbito presente contrato, constituem obrigações da entidade beneficiária:
  - a) Participar no Evento “atividade desportiva”, nos termos melhor descritos no **Anexo I** ao presente contrato;



Bernardo

- b) Afetar todo o patrocínio desportivo concedido exclusivamente à execução do Evento desportivo objeto deste contrato;
  - c) Informar de imediato a **ÁGORA** de quaisquer factos que sejam suscetíveis de perturbar a normal execução do contrato;
  - d) Incluir nos seus relatórios anuais de atividade uma referência expressa à execução do presente contrato;
  - e) Cumprir as suas obrigações fiscais e para com a Segurança Social; o **SEGUNDO OUTORGANTE** deve consentir, através da forma prevista na lei, que a **ÁGORA** aceda, durante todo o período de execução do presente contrato, à informação sobre a respetiva situação perante a administração tributária e segurança social;
  - f) Prestar quaisquer informações ou apresentar documentos solicitados pela **ÁGORA** que respeitem à execução do Evento objeto do presente patrocínio desportivo;
  - g) Cumprir com as obrigações constantes do regulamento do programa de patrocínio a atletas de alto rendimento e de elevado potencial desportivo, que esteve na origem do presente contrato, declarando ter tomada consciência das mesmas.
2. Obriga-se ainda o **SEGUNDO OUTORGANTE**, relativamente ao Evento melhor identificado na Cláusula 1.ª do presente contrato:
- a) Assumir o pagamento de quaisquer custos relacionados com a organização, realização e promoção do Evento, sem prejuízo daqueles que pelo presente Contrato forem assumidas pela **ÁGORA**;
  - b) Entregar à **ÁGORA**, até 90 dias após a participação nos Eventos, um relatório de execução, a elaborar de acordo com o modelo a enviar pela **ÁGORA** ao **SEGUNDO OUTORGANTE**;
  - c) Colaborar com a **ÁGORA** na organização de outras atividades de divulgação no âmbito da modalidade em causa;
  - d) Incluir em todo o material promocional do Evento o logótipo **Porto.**, bem como referir a parceria em causa nos respetivos planos de meios, mediante prévia aprovação, reduzida a escrito, da **ÁGORA**;
  - e) Enviar antecipadamente à **ÁGORA** exemplares dos suportes de publicidade a produzir (nomeadamente os demonstrativos do *layout* do Evento), obrigando-se ainda a respeitar as recomendações da **ÁGORA** relativamente ao tipo de material publicitário e à localização do mesmo, designadamente nos recintos desportivos onde irão decorrer os Eventos, assim como a respeitar as normas do Código Regulamentar do Município do Porto em matéria de publicidade;

  
Bernardo

- f) Celebrar todos os contratos de seguro necessários à participação do Evento, sendo que ao **SEGUNDO OUTORGANTE**, enquanto entidade participante do Evento mencionado na Cláusula 1.ª do presente contrato, serão imputadas todas as eventuais responsabilidades, civis e criminais, decorrentes da participação deste Evento, quer relativamente a terceiros, quer relativamente aos participantes no evento.

### **Cláusula 3.ª**

#### **Obrigações da ÁGORA**

No âmbito da execução do presente Contrato, constituem responsabilidades da **ÁGORA** apoiar o **SEGUNDO OUTORGANTE** na participação do evento *supra* referido, com a comparticipação financeira prevista na cláusula seguinte.

### **Cláusula 4.ª**

#### **Comparticipação financeira e responsabilidades de financiamento**

1. Pela execução do objeto do presente contrato de patrocínio desportivo o **SEGUNDO OUTORGANTE** é beneficiário de um patrocínio desportivo por parte da **ÁGORA** no valor máximo de € 2.000,00 (dois mil euros), acrescido de IVA à taxa legal em vigor, se aplicável.
2. O apoio referido no número anterior será pago de acordo com o seguinte plano de pagamento:
  - a) 50% do valor contratual, relativo a custos operacionais relacionados com o contrato de patrocínio, após assinatura do contrato e envio de comprovativos de execução do mesmo;
  - b) 50% com a entrega do relatório final de execução, bem como da cópia das faturas relativas à concretização do projeto que foram apoiados ao abrigo deste Programa.
3. As demais responsabilidades com o financiamento do Evento serão identificadas no Anexo I ao presente Contrato.

### **Cláusula 5.ª**

#### **Prazo de Execução**

O presente contrato vigorará desde a data da sua assinatura até à entrega do relatório referido na alínea b) do n.º 2 da Cláusula 2.ª.



Bernardo

#### **Cláusula 6.ª**

##### **Entidades associadas**

São entidades associadas à realização do Evento as identificadas no Anexo I, não reconhecendo a **ÁGORA** quaisquer outras.

#### **Cláusula 7.ª**

##### **Exclusão de Responsabilidade**

1. Quaisquer obrigações assumidas pelo **SEGUNDO OUTORGANTE** decorrentes do exercício da sua atividade, designadamente, com a contratação de financiamentos bancários e/ou dívidas contraídas a terceiros, serão da sua exclusiva responsabilidade, não podendo ser imputável, seja a que título for, qualquer responsabilidade à **ÁGORA**.
2. O **SEGUNDO OUTORGANTE** compromete-se a dar conhecimento do estipulado no número anterior às entidades financiadoras e/ou a terceiros com quem decida contratar, assumindo toda e qualquer responsabilidade pela omissão ou incumprimento desta obrigação.

#### **Cláusula 8.ª**


##### **Fiscalização e Controlo**

1. O acompanhamento e controlo do presente contrato são feitos pela **ÁGORA**, assistindo-lhe o direito de, por si ou por terceiros, fiscalizar a sua execução.
2. O **SEGUNDO OUTORGANTE** responderá pela incorreta aplicação da verba atribuída no âmbito do presente contrato perante a **ÁGORA** e as entidades respetivas.
3. O **SEGUNDO OUTORGANTE** deve prestar à **ÁGORA** todas as informações solicitadas acerca da execução do presente contrato.

#### **Cláusula 9.ª**

##### **Proteção de dados pessoais**

Os outorgantes obrigam-se, durante a vigência do contrato e, sempre que exigível, após a sua cessação, a dar rigoroso cumprimento ao disposto na respetiva legislação aplicável, nomeadamente, ao **Regulamento (EU) 2016/679, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril**.

  
Bernardo

#### Cláusula 10.ª

##### Incumprimento

1. O incumprimento culposo do presente contrato por parte do **SEGUNDO OUTORGANTE** confere à **ÁGORA** o direito de reaver todas as quantias pagas, quando se verificar a impossibilidade de realização do Evento objeto do presente contrato.
2. Nos casos não abrangidos no número anterior, o incumprimento confere à **ÁGORA** o direito de reduzir proporcionalmente a participação financeira.
3. Em caso de incumprimento culposo, o **SEGUNDO OUTORGANTE** não poderá beneficiar de novas participações enquanto não repuser as quantias que sejam devidas, sem prejuízo das disposições do Regulamento da **ÁGORA** nesta matéria.
4. O incumprimento, injustificado, do prazo definido para apresentação do relatório final do Evento, determina a não concessão e/ou cancelamento de qualquer tipo de apoio financeiro, material ou logístico por parte da **ÁGORA** ou Município do Porto.
5. A **ÁGORA** reserva-se ao direito de, perante a não apresentação do Relatório Final a que, exigir, extra ou judicialmente, a devolução, parcial ou integral, do valor atribuído, para além do **SEGUNDO OUTORGANTE** responder pela responsabilidade civil e criminal que dessa violação possa decorrer.

#### Cláusula 11.ª

##### Cessaçã do contrato

O presente contrato deixa de produzir efeitos:

- a) Quando esteja concluído o Evento desportivo que constitui o seu objeto;
- b) Quando, por causa não imputável ao **SEGUNDO OUTORGANTE**, se torne objetiva e definitivamente impossível a realização do mesmo;
- c) Quando a **ÁGORA** exerça o direito de resolver o contrato;
- d) Quando não forem apresentados os documentos a que se refere o n.º 2 do artigo 25º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro.

#### Cláusula 12.ª

##### Modificação e Extinção do contrato – Condições Especiais

1. Para além das condições gerais de suspensão, modificação e extinção do contrato, as partes declaram-se cientes das circunstâncias e condições em que estão a contratar, assumindo partilhar os riscos de alterações supervenientes, estabelecendo para o efeito as seguintes condições especiais.



2. Como circunstâncias supervenientes que podem afetar a execução do contrato, para além das de saúde pública, reconhecem-se, nomeadamente, as que decorram do cumprimento de poderes públicos em matérias de ordem e segurança pública, controlo orçamental e financeiro.
3. Caso não seja possível realizar as atividades objeto do contrato nas datas, horas e/ou locais designados ou a designar, as partes deverão acordar no seu reagendamento, em condições idênticas às inicialmente previstas.
4. Não sendo possível o acordo ou não sendo possível o reagendamento, as atividades serão canceladas, devendo as partes apresentar entre si propostas de revogação do contrato.
5. No caso previsto no número anterior, a **ÁGORA** não poderá ser responsabilizada por quaisquer custos incorridos pelo cocontratante no âmbito das atividades objeto do presente contrato, sem prejuízo das partes acordarem na reafetação do apoio a outra atividade similar.

#### **Cláusula 13.ª**

##### **Resolução do Contrato**

1. O Incumprimento não fundamentado das obrigações previstas na Cláusula 2.ª confere à **ÁGORA** o direito de resolver o presente contrato.
2. Igual direito assistirá à **ÁGORA** caso se comprove terem sido prestadas, pelo **SEGUNDO OUTORGANTE**, falsas declarações ou informações com repercussão direta no cálculo do valor da participação.

#### **Cláusula 14.ª**

##### **Aditamento ou Alteração ao Contrato**

1. Qualquer intenção de modificação ao Contrato deverá ser comunicada pela parte interessada na mesma à outra parte.
2. Qualquer modificação ao Contrato terá que ser efetuada por escrito e assinada por sujeitos legais ou estatutariamente habilitados para representar a **PRIMEIRA OUTORGANTE** e o **SEGUNDO OUTORGANTE**.

#### **Cláusula 15.ª**

##### **Disposições finais**

1. A presente minuta do contrato foi aprovada pelo Conselho de Administração da **ÁGORA** em 20 de dezembro de 2022.

2. A despesa aprovada é assegurada pelo cabimento n.º 2799/2022 e compromisso n.º 833/2023.
3. Em tudo o que se julgar omissa no presente contrato, rege-se o disposto no Decreto-Lei 273/2009, de 1 de outubro e pelo Regulamento de atribuição de patrocínio desportivos da **ÁGORA**.

O presente contrato é feito em duplicado e assinado por ambos os outorgantes, entrando em vigor na data da sua assinatura.

Porto, 7 de março de 2023

Pela **ÁGORA**,

  
\_\_\_\_\_  
(Catarina Araújo)

O **SEGUNDO OUTORGANTE**

  
\_\_\_\_\_  
(Bernardo Santana Rocha)



*ef*  
*Bernardo*

## Programa de Patrocínio a Atletas de Alto Rendimento e de Elevado Potencial Desportivo

### Anexo I - Modelo de Candidatura

Referência Interna:	Data de receção:
Direção/Serviço:	Recebido por:

A preencher pelos serviços da Ágora

#### a) Identificação do Atleta

1. Denominação:	Bernardo Oliveira Santana Rocha
2. NIF/NIPC:	██████████
3. Morada:	██
4. Identificação dos representantes legais (no caso de ser menor de idade):	

#### b) Descrição do programa desportivo do Atleta:

Sou o Bernardo e tenho ██████████ Pratico atletismo há 6 anos e tenho cada vez mais profissionalismo naquilo que faço. A minha especialidade é o meio-fundo (distâncias entre 800m e 5.000m) mas por vezes também faço provas de 10km e meias maratonas. Atualmente represento o Sport Comércio e Salgueiros.

Na época de 2021/2022 consegui a marca de entrada para o nível 5 do Alto Rendimento da Federação Portuguesa de Atletismo, através da prova de 5.000m.

O meu programa desportivo é composto treze treinos semanais, ou seja, treinos bi diários com a exceção do Domingo. É constituído por treinos de reforço muscular, técnica de corrida, flexibilidade, sessões específicas e treinos de corrida continua.

Além destes treinos, o descanso, boa alimentação e massagens desportivas, fazem parte da minha semana desportiva. Os meus treinadores, fisioterapeutas, massagistas e colegas de treino, trabalham comigo diariamente para desenvolver um plano de treino adequado às minhas necessidades. Desta maneira a minha evolução é feita de forma segura e consistente.

### c) Descrição e caracterização específica das atividades a realizar:

- **Reforço muscular:** realizo este tipo de treinos com maior intensidade e regularidade na pré-época. O objetivo é o aumento de força, prevenção de lesões e correção da postura de corrida. Nestes treinos sou assistido pela fisioterapeuta do clube ou pelo meu treinador. É usado material como pesos, bandas elásticas, bola medicinal, bola de yôga, etc.

- **Técnica de corrida e flexibilidade:** por norma realizo exercícios de técnica de corrida antes de iniciar um treino, de forma a aquecer o corpo e também para me habituar à postura ideal durante a corrida. A flexibilidade é feita após o treino, e tem como objetivo libertar os músculos de certas tensões que os treinos mais exigentes possam provocar.

- **Sessões específicas:** o objetivo destes treinos é melhorar a velocidade e resistência mas também podem servir como ativação do corpo para uma prova que se avizinha ou até mesmo para recuperação de forma ativa. Estas sessões consistem em repetir um determinado número de vezes, uma ou várias distâncias, com um certo intervalo. O número de repetições varia consoante a fase da época. No caso das sessões de velocidade são feitas repetições de distâncias curtas, como por exemplo: 150, 200, 300 ou 400 metros. Nas séries longas, as distâncias podem ir até os 2000m.

- **Corrida contínua:** estes treinos consistem em correr entre 20 a 90 minutos. Os treinos mais longos, 60 a 90 minutos, por norma são realizados ao domingo, e dependendo da semana de treinos, podem servir como recuperação ou para o aumento de resistência. No caso dos treinos entre os 20 e 30 minutos, o objetivo é aquecer para uma sessão específica, ou para despertar o corpo para uma prova ou treino a ser realizado de tarde. Os treinos de 40 a 60 serem para recuperar ou experimentar novos ritmos, dependendo das sensações do corpo.

Além destes treinos, semanalmente faço uma massagem de forma a reduzir o acumular dos quilómetros bem como para prevenir lesões.

No início de uma nova fase competitiva, procuro realizar análises clínicas com o intuito de verificar se há alguma anomalia em comparação com os resultados anteriores e os resultados esperados.

### d) Justificação do programa, nomeadamente do ponto de vista do contributo para as modalidades em causa e das provas, competições ou eventos desportivos a realizar pelo candidato:

O plano de treinos desenvolvido pelo meu treinador, António Ascensão, tem como objetivo a vitória. Como a minha especialidade é o meio-fundo, maior parte das provas é decidida na parte final, e é aí que os atletas mais rápidos e até mais inteligentes se destacam. Tendo em conta que a velocidade é uma das minhas características mais notáveis, procuro sempre aguentar o ritmo da competição até os instantes finais e surpreender nos últimos metros.

O objetivo dos treinos passa sempre por qualidade em vez de quantidade. Por exemplo em sessões específicas faço uma quantidade inferior ao expectável, no entanto com uma velocidade superior.

A semana de treinos é delimitada consoante as competições e o meu estado físico, para isso partilho diariamente com o meu treinador como me sinto, de forma a que o treino seja ajustado às minhas necessidades.

No início da época, há um maior volume de treino e o reforço muscular é fundamental para preparar o corpo. Por outro lado, em semanas de competição, a quilometragem semanal é mais reduzida e a intensidade também, de forma a deixar o corpo acumular energias para a corrida que se avizinha. As sessões específicas dessa semana também são afetadas pela distância que vou competir, ou seja, treino ao ritmo desejável da prova embora as repetições sejam numa distância inferior.

Contudo o objetivo das competições nem sempre é ganhar. Numa fase inicial da época, as competições servem para acelerar o processo de evolução e buscar ritmos que não estão ao alcance no treino.

A gestão da intensidade de cada sessão e o equilíbrio entre provas e treinos, permite que ao longo da época eu consiga estar em constante evolução.

### e) Calendário e prazo global de execução do programa desportivo do atleta:

Na presente época desportiva tenho como objetivo as seguintes competições:

01/02/23 (Braga) - Noite Atlético Pista Coberta Pista Coberta - Preparação  
18/02/23 (Pombal) - Campeonatos de Portugal Pista Coberta - Medalhas  
19/02/23 (Pombal) - Campeonatos de Portugal Pista Coberta - Medalhas  
26/02/23 (Açoteias) - Cross Internacional das Amendoeiras - Preparação  
18/03/23 (?) - Campeonatos Nacionais de corta-mato curto - Medalhas  
25/03/23 (Valência (ESP)) - Campeonatos de Portugal e Troféu Ibérico de 10.000 metros - Marca e medalhas  
16/04/23 (Gaia) - Grande Prémio de Atletismo Clube do Pessoal Águas de Gaia 10km - Preparação e prémio  
23/04/23 (Aveiro) - Maratona da Europa 10km - Preparação e prémio  
14/05/23 (Aveiro) - Meia Maratona de Cortegaça 10km Preparação e prémio  
28/05/23 (?) - Campeonatos Nacionais de Clubes - Apuramento Pista Ar Livre - Preparação  
29/05/23 (?) - Campeonatos Nacionais de Clubes - Apuramento Pista Ar Livre - Preparação  
03/06/23 (Pacé (FRA)) - Taça da Europa de 10.000 metros - Top16  
10/06/23 (Lisboa) - Meeting de Lisboa - Marca  
17/06/23 (Braga) - Meeting de Braga - Marca  
08/07/23 (Maia) - Meeting Maia Cidade do Desporto - Marca  
29/07/23 (?) - Campeonatos de Portugal - Medalhas  
30/07/23 (?) - Campeonatos de Portugal - Medalhas

A médio e longo prazo, tenho como objetivo:

- Campeonatos da Europa, sendo que os próximos são entre 07/06/2024 e 12/06/2024
- Jogos Olímpicos 2024 e 2028
- Campeonatos do Mundo

### f) Quantificação e identificação dos resultados esperados com a execução do programa apresentado:

Dado o calendário apresentado, o objetivo de cada competição passa por:

- Preparação: neste tipo de competições o objetivo é procurar ritmos e experiência competitiva. Por norma nestas provas não há atribuição de medalhas, mas há uma maior entreaajuda durante a corrida de forma a proporcionar bons resultados.
- Medalhas: em campeonatos o objetivo é subir ao lugar mais alto do pódio.
- Prémio: o número de provas de atletismo que dão prémios monetários são poucas, no entanto, as provas de estrada tendem a remunerar os primeiros classificados. Assim sendo, quando o calendário competitivo permite, participo em algumas corridas populares.
- Marca: nestas competições (ex.: meetings) a organização da prova contrata atletas para ajudarem os outros a alcançar uma boa marca. Em maior parte dos meetings também são convidados atletas estrangeiros para que a corrida tenha uma maior valorização.
- Top 16/8: em campeonatos internacionais, o Top 16 (semi finalista) e o Top 8 (finalista) são classificações bastante importantes para um jovem atleta.

### g) Previsão de custos e das necessidades de financiamento público, com os respetivos cronogramas ou escalonamentos:

A área que necessitará de maior apoio é a de alojamento e deslocações, como é o caso de:

**Competições Nacionais** - Como grande parte das competições nacionais não é realizada no Porto, há uma necessidade de fazer a viagem para a competição no dia da prova, e, em viagens mais longas, acaba por prejudicar o rendimento. Logo, a acomodação no dia anterior da prova, é um aspeto a ter em conta em grandes campeonatos.

**Competições Internacionais** - Para a obtenção de marcas de nível internacional é necessário competir fora de Portugal. Ao competir em Espanha, França, Polónia, Alemanha, etc., além de ganhar uma maturidade competitiva muito grande, acabo por atingir bons resultados mais facilmente, devido à qualidade dos adversários e das organizações.

À semelhança do ponto anteriormente referido, é necessário deslocações, estadias e acesso às competições. Para tal, o manager torna-se um recurso humano fundamental para todo este processo.

**Estágios** - Além das competições, os estágios em altitude são fatores que podem trazer grandes benefícios a atletas de meio-fundo. Serra Nevada (Espanha) ou Font-Romeu (França), são destinos muito conhecidos pelos praticantes de atletismo. Estes estágios são muito comuns por parte dos atletas de alta competição, por causa das vantagens ao competir. Dada a experiência do meu treinador com atletas de alto rendimento, um estágio em altitude tem uma duração mínima de três semanas. Tendo em conta que a acomodação e alimentação não é dispendiosa, o maior problema passa novamente pelas deslocações.

As outras áreas em que prevejo que haja necessidade de financiamento são:

**Orientação médica** - Esta orientação permitirá identificar e tratar problemas de saúde que possam vir a surgir. O apoio de um nutricionista também pode vir a revelar-se muito importante, para garantir que tenho um plano de alimentação e suplementação adequado às minhas necessidades.

**Acesso a infraestruturas** - Ginásio, piscina e pistas de atletismo são os locais de treino que eu uso. Embora não tenha acesso a nenhum ginásio de momento, a piscina é algo que eu costumo frequentar, para me ajudar a recuperar de lesões ou de treinos mais pesados. Apesar de já ter acesso ao parque desportivo de ramalde no horário noturno, por vezes, seria uma mais valia poder treinar de manhã na pista.

**Equipamento desportivo** - Tanto o calçado adequado como o vestuário em si, são peças fundamentais no treino como na competição. Com o avanço da tecnologia no desporto, hoje em dia podemos tirar melhor rendimento com determinado tipo de sapatilhas, como por exemplo, as sapatilhas com placa de carbono. Embora este tipo de calçado está cada vez mais acessível, com o desgaste normal de um atleta que chega a fazer 180km semanais, torna-se impossível trocar de sapatilhas desta gama a cada 3 meses.

**Material desportivo** - A bicicleta estática e passadeira de corrida, podem servir de salvaguarda em dias em que as condições climatéricas estejam adversas ou para fazer um treino mais controlado. À semelhança da piscina, a bicicleta é um ótimo elemento para uma recuperação ativa.

**h) Demonstração do grau de autonomia financeira, técnica, material e humana oferecida pela entidade proponente para a execução do programa, incluindo, se for caso disso, a indicação de outras participações, financiamentos ou patrocínios e respetivas condições:**

Neste momento o meu clube Sport Comércio e Salgueiros, tem sido o maior apoio neste minha evolução. Para além do vencimento mensal de trezentos euros que é atribuído, tenho acesso à fisioterapeuta do clube, acesso ao Parque Desportivo de Ramalde, e claro, treinadores.

Tendo em conta que faço parte do Plano de Alto Rendimento (Nível 5) da Federação Portuguesa de Atletismo, também são concedidos alguns apoios mínimos, como por exemplo: Estágios nacionais e estágios de setor; Concentrações e momentos de avaliação; Enquadramento Técnico e acesso aos CARs; Avaliação e Acompanhamento Psicológico; 1 massagem semanal. No nível 5 do Plano de Alto Rendimento, não tenho acesso a plañd de preparação (estágios, competições e apetrechamento). O mesmo acontece com a bolsa de atleta e de treinador.

**i) Identificação de entidades associadas à gestão e execução do programa e definição da natureza de intervenção, os seus poderes e as suas responsabilidades:**

O único indivíduo associado à gestão e execução do programa é o meu treinador, António Ascensão. Tendo em conta a vasta experiência enquanto treinador e mesmo manager, tenho total confiança nas decisões feitas pelo mesmo.

*el*  
*Bernard*

Agora – Cultura e Desporto  
Rua Bartolomeu Velho, 648  
4150-124 Porto  
T. +351 226 199 860  
F. +351 226 199 869  
www.agoraporto.pt



**j) Relações de complementaridade com outros programas já realizados ou em curso de execução na mesma área ou em áreas conexas, se os houver:**

Não existe nenhuma relação com outros programas.

**k) Destino dos bens adquiridos ou construídos ao abrigo do programa, se a sua titularidade não ficar a pertencer à entidade outorgante do contrato, bem como a definição da entidade/responsável pela sua gestão e manutenção:**

Não se prevê qualquer construção ou aquisição de bens que possam ser usados futuramente por outros atletas.

**l) Articulação do programa desportivo com os programas de prevenção, formação e educação relativos à defesa da integridade das competições da respetiva federação desportiva:**

A Federação Portuguesa de Atletismo desenvolve, em cooperação estreita com a Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP), um Programa Nacional Antidopagem. Em certas competições nacionais são feitos controlos de forma a detetar irregularidades.

A Athletics Integrity Unit (AIU) - Unidade de Integridade do Atletismo, é uma organização independente e tem como objetivo combater ameaças à integridade do atletismo. Promove educação aos atletas, treinadores, dirigentes e managers de forma a que a modalidade seja limpa. Já tive oportunidade de participar numa ação de formação virtual, onde participaram vários atletas de renome mundial.

*El  
Bernardes*

Ágora - Cultura e Desporto  
Rua Bartolomeu Velho, 648  
4150-124 Porto  
T. +351 226 199 860  
F. +351 226 199 869  
www.agoraporto.pt



### Elementos a instruir o pedido:

- a) Fotocópia do cartão de atleta federado;
- b) Declaração comprovativa do estatuto de alto rendimento reconhecido pelo Instituto do Desporto de Portugal, I.P., ou declaração comprovativa de elevado potencial desportivo, com evidências relevantes, validada pela federação da respetiva modalidade desportiva;
- c) Declaração da respetiva federação atestando os títulos conquistados, quando aplicável;
- d) Currículo desportivo do atleta;
- e) Certidão de inexistência de dívida às finanças e à segurança social;
- f) Comprovativo de domicílio fiscal ou certidão de nascimento, para efeitos do artigo 11.º do Regulamento.

Data

31 / 01 / 2023

*Bernardo Oliveira Santos Rocha*

Assinatura do proponente ou representante legal