**ANEXO III**

**PLANO DE TREINO E COMPETIÇÕES 2025**

1. **(MODELO)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nome completo do atleta:** | | **CPF:** |
| **Modalidade:** | **Categoria:** | |
| **Local de Treino:** | **Nome do treinador:** | |
| **Telefone do treinador:** | **E-mail do treinador:** | |
| **Endereço completo do local de treino:** | | |
| * Plano de Treino:  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Horário** | **Tipo de Treino** | | | | | | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** | **Sexta** | | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  | |  * Plano de Competições:  |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Mês previsto** | **Nome e Local de Realização do Campeonato** | **Nível**  **(Estudantil, Estadual, Nacional ou Internacional)** | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |   *O canditato pode inserir o número de linhas que achar necessário para descrição de suas atividades.* | | |

Cariacica / ES, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de 2025

|  |  |
| --- | --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *Assinatura do Atleta* | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. *Assinatura do Treinador* 2. *Nome completo:*   *CPF:* |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *Assinatura do Responsável*  (se o atleta for menor de 18 anos) | *CARIMBO DO CLUBE COM CNPJ (OBRIGATÓRIO)* |