

**CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO**  
**“APOIO AO DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO, FILIAÇÃO, PARTICIPAÇÃO,**  
**VESTUÁRIO, FORMAÇÃO, BOLSAS, “EQUIPA” E” ATITUDE DE CAMPEÃO”**  
**TRANSPORTES, ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS – “CASCAIS BOOGIE**  
**CHICKS”, “ETAPAS DO “CAMPEONATO NACIONAL BODYBOARD”**

----- PRIMEIRO: MUNICÍPIO DE CASCAIS, com o cartão de pessoa coletiva número 505 187 531 e sede na Praça 5 de outubro, número 9, 2754-501 Cascais, representado neste ato pelo Vereador da Câmara Municipal, **FREDERICO ALMEIDA NUNES**, [REDACTED] natural da freguesia de [REDACTED] concelho de [REDACTED], titular do cartão de cidadão número [REDACTED], válido até [REDACTED], com domicílio profissional na morada acima referida, de acordo com o despacho delegação de competências, nº 61/2025, de 7 de novembro, adiante designado por Primeiro Outorgante. -----

----- SEGUNDO: AQUA CARCA ASSOCIAÇÃO DE NOVOS DESPORTOS AQUÁTICOS, titular do cartão de identificação de pessoa coletiva n.º 508 495 180, com sede no Largo do Girassol, Bloco E, Loja 2, 2775-663 Carcavelos, representado neste ato pelo Presidente da Direção, **MARCELO FELIX DA COSTA BRANCO**, [REDACTED] natural da [REDACTED], de nacionalidade Portuguesa, titular do cartão de cidadão número [REDACTED], válido até [REDACTED] e pela Vice-Presidente, **CATARINA VILARINHO DE CARVALHO LEMOS MIRANDA MACHADO DE SOUSA**, [REDACTED] natural da freguesia e concelho de [REDACTED], titular do cartão de cidadão número [REDACTED] válido até [REDACTED], ambos com domicílio profissional na morada acima mencionada, com poderes para este ato, qualidade e poderes que provaram com a alteração integral dos Estatutos e a sua publicação no Portal da Justiça “on-line”, em 24 de janeiro de 2019, Ata n.º 18 da Assembleia Geral de Eleição e Posse dos Órgãos Sociais, para o

mandato de 2025/2027, realizada em 21 de janeiro de 2025, cujos documentos se arquivam, adiante designado por Segundo Outorgante. -----

----- **Considerando que:** -----

- a) Nos termos do disposto na alínea f) do n.º 2 do artigo 23º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, constitui atribuição municipal o apoio aos tempos livres e ao desporto; -----
- b) Compete à Câmara Municipal de Cascais, no âmbito do apoio a atividades de interesse municipal, deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à prossecução de obras ou eventos de interesse municipal, nos termos da alínea o) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro; -----
- c) Nos termos da alínea u) do n.º 1 do artigo 33º do citado diploma legal compete, de igual modo, apoiar ou participar, pelos meios adequados, no apoio a atividades de interesse municipal de natureza social, cultural, desportiva, recreativa ou outra; -----
- d) O Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, que estabelece o regime jurídico dos Contratos-programa de Desenvolvimento Desportivo condiciona a atribuição de apoios financeiros, materiais e logísticos, bem como de patrocínios desportivos por parte das autarquias locais, à celebração de contratos-programa de desenvolvimento desportivo; -----
- e) No Regulamento Municipal de Apoio às Entidades Desportivas, publicado em DR 2.ª série, n.º 143 de 26 de julho de 2010, prevê a disponibilização de apoios materiais, humanos, logísticos e ainda a atribuição de participações, em forma de apoio ou do suporte indireto de despesas, para projetos de desenvolvimento desportivo apresentados sob a forma de candidatura pelas entidades desportivas legalmente constituídas, com sede social ou atividade no concelho de Cascais, que se revistam de interesse para o desenvolvimento desportivo; -----

- f) A Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos é uma associação sem fins lucrativos e tem como objeto a promoção das modalidades aquáticas, a organização de eventos desportivos e culturais, formação e acompanhamento técnico de atletas e praticantes, intercâmbio com outros clubes e associações e acompanhamento técnico das equipas do clube às competições de índole regional, nacional e internacional, conforme artigo 1.º dos seus Estatutos; -----
- g) A Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos, em conformidade com os artigos 11.º e 12º do Decreto-Lei n.º 273/2009 de 01 de outubro, na sua redação atual, e em consonância com o «Programa de Apoio ao Associativismo Desportivo 2025/2026 – Critérios específicos de apoio», aprovados na Reunião de Câmara de 22 de julho de 2025 (Proposta nº 954/2025), apresentou 9 candidaturas a apoio financeiro ao desenvolvimento desportivo municipal, atividade desportiva regular, organização de eventos e melhoramento de instalações desportivas, sob consulta em anexo (Anexo I e II);-----

----- É celebrado o presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo, nos termos do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, de acordo com a deliberação camarária de 10 de fevereiro de 2026, que se rege pelo disposto naquele Decreto-Lei em tudo o que lhe é aplicável e pelas seguintes cláusulas: -----

-----**PRIMEIRA**-----

----- **(Objeto)**-----

----- O presente contrato-programa destina-se a regular a atribuição de uma comparticipação financeira para desenvolvimento desportivo, filiação, participação, vestuário, formação, bolsas “Equipa” e” Atitude de Campeão” transportes, organização de eventos – “Cascais Boogie Chicks”, “etapas do “Campeonato Nacional Bodyboard” no âmbito das candidaturas submetidas no portal do Município, que fazem parte integrante do

presente contrato-programa. -----

----- **SEGUNDA** -----

----- **(Duração do Contrato)** -----

1. O presente contrato-programa tem início na data após publicitação do contrato-programa na página eletrónica da Câmara Municipal de Cascais e vigorará até 18 meses após a data da sua assinatura.-----
2. No que respeita à execução do programa de desenvolvimento desportivo, a mesma vinculará os Outorgantes até à aprovação, em assembleia-geral de sócios, do relatório anual de atividades referente ao ano 2026. -----
3. Caso os relatórios anuais não sejam submetidos ao Primeiro Outorgante, até 30 (trinta) dias após a realização da referida assembleia-geral, constitui-se o Segundo Outorgante na obrigação de restituir as importâncias liquidadas pela Câmara Municipal de Cascais, conforme n.º 1 e 2 do artigo 29.º do D.L. n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual. -----

----- **TERCEIRA** -----

----- **(Obrigações dos Outorgantes)** -----

1. O Primeiro Outorgante obriga-se a: -----
  - a) Financiar no montante total de € 36.656,00 (trinta e seis mil seiscientos e cinquenta e seis euros), para apoio ao desenvolvimento desportivo municipal (€900,00), para filiações na Federação Portuguesa de Surf (€1.530,00) participação em competições desportivas (Surf, Bodyboard) (€15.000,00), vestuário (€426,00), formação de treinadores (€800,00) Bolsas "Equipa " e "Atitude de Campeão" (€10.000,00) e apoio financeiro para transportes para atividades desportivas (€8.000,00), conforme candidaturas em anexo (Anexo I); -----
  - b) Financiar no montante total de € 30.600,00 (trinta mil e seiscientos euros), para apoio

- à organização de eventos: Cascais Boogie Chicks 2025 (€25.000,00), Etapa do Campeonato Nacional Bodyboard Open (€2.400,00), Etapas do Campeonato Nacional Bodyboard Esperanças (competição e formação) (€3.200,00) conforme candidaturas em anexo (Anexo II); -----
- c) A verba referida nas alíneas anteriores € 36.656,00 (trinta e seis mil seiscentos e cinquenta e seis euros), está inscrita GOP's de 2026, ação 03.001.2026/31.1 com a classificação de despesa 02/04.07.01 e encontra-se devidamente cabimentada); -----
- d) A verba referida nas alíneas anteriores € 30.600,00 (trinta mil e seiscentos euros), está inscrita nas GOP's de 2026 ação 03.001.2026/31.2 com a classificação de despesa 02/04.07.01 e encontra-se devidamente cabimentadas); -----
- e) Proceder ao pagamento da verba, após outorga do contrato-programa e da sua publicitação na página eletrónica da Câmara Municipal de Cascais, consoante disponibilidade de tesouraria e mediante a entrega de documentos comprovativos das despesas e relatórios transportes, participação e de organização de eventos; -----
- f) Fiscalizar a execução do presente contrato-programa, recorrendo a todos os procedimentos administrativos adequados para este fim, nomeadamente através da realização de inspeções, inquéritos e sindicâncias ou determinando a realização de auditoria(s) por entidade externa; -----
2. O Segundo Outorgante compromete-se a: -----
- a) Afetar os montantes disponibilizados através do presente contrato-programa exclusivamente às finalidades para as quais foram atribuídos, sob pena de devolução integral das importâncias pagas pela Câmara Municipal de Cascais; -----
- b) Realizar, administrar e controlar a implementação do programa de desenvolvimento desportivo considerado no presente contrato-programa; -----
- c) Sujeitar à aprovação da Câmara Municipal de Cascais, através da unidade competente

- (Divisão de Desenvolvimento Desportivo), toda e qualquer futura parceria ou contratação com terceiros, associada ao desenvolvimento do presente contrato-programa; -----
- d) Publicitar nos seus processos de comunicação uma referência ao “Apoio da Câmara Municipal de Cascais” e sempre que possível reproduzir o logotipo da CMC, respeitando as normas gráficas associadas à sua utilização, incluindo a impressão da marca Cascais no vestuário desportivo comparticipado pela CMC;-----
- e) Apresentar documentos comprovativos de despesa relativos a transportes e respetivo relatório de participação nas competições associadas às despesas, onde conste o local, data e número de participantes; -----
- f) Apresentar documentos comprovativos de despesa e relatórios de participação e de organização de eventos, no prazo máximo de dois meses após término do mesmo, onde deverão constar dados estatísticos de importância (nº participantes, origem, género, escalões etários), bem como de apreciação geral e de execução financeira e respetivos documentos comprovativos de despesa; -----
- g) Participar ativamente nas ações de promoção desportiva implementadas pela Autarquia, mobilizando os seus praticantes desportivos para as atividades de demonstração e convívio junto da população de Cascais; -----

----- **QUARTA** -----

----- **(Revisão do Contrato)** -----

1. Quando ocorra alteração anormal e imprevisível das circunstâncias que determinaram os termos do presente contrato-programa, deve o Segundo Outorgante, enquanto responsável pela sua execução, propor a revisão dos referidos termos. -----
2. Os Primeiro e Segundo Outorgantes acordam desde já em fixar, por escrito e como adenda ao presente contrato-programa, todos os aspetos e situações de facto que,

emergentes do mesmo, não tenham sido objeto do seu clausulado e se venham a revelar necessários à sua boa execução.-----

3. Aplica-se o disposto no número anterior a todos os aspetos e situações de facto que tenham a natureza de dúvidas e omissões, obtido que seja o acordo de ambos outorgantes.-----

4. O presente contrato-programa poderá ser revisto nos termos previstos no artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 01 de outubro, na sua redação atual. -----

-----**QUINTA**-----

-----**(Resolução do Contrato-programa)**-----

----- Constituem causas legítimas da resolução do presente contrato-programa o incumprimento do disposto nas alíneas a) e b) do n.º 2 da Cláusula Terceira.-----

-----**SEXTA**-----

-----**(Dúvidas e Omissões)**-----

----- As dúvidas e omissões resultantes da interpretação, validade ou aplicação das cláusulas deste contrato-programa serão resolvidas casuisticamente, por acordo entre as partes, segundo o princípio geral da interpretação mais favorável à prossecução do objeto expresso na Cláusula Primeira.-----

----- Foram advertidos os outorgantes que este contrato fica dispensado de Fiscalização Prévia do Tribunal de Contas, nos termos do art.º 48.º da Lei n.º 98/97, de 26 de agosto, na sua redação atual, começando a produzir efeitos e tendo eficácia financeira a partir da data da sua publicitação. -----

----- O encargo resultante deste contrato no montante global de € 67.256,00 (sessenta e sete mil, duzentos e cinquenta e seis euros), sendo que o valor de € 36.656,00 (trinta e seis mil, seiscentos e cinquenta e seis mil euros), tem o cabimento número 126421 e o compromisso número 206962, na dotação prevista no Capítulo Orgânico 02 - Capítulo

económico 04 - Grupo 07 – Artigo 01 do Orçamento da Câmara Municipal de Cascais, para o corrente ano económico, e o valor de € 30.600,00 (trinta mil e seiscentos euros) tem o cabimento número 126426 e o compromisso número 206964, na dotação prevista no Capítulo Orgânico 02 - Capítulo económico 04 - Grupo 07 – Artigo 01 do Orçamento da Câmara Municipal de Cascais, para o corrente ano económico. -----

----- Arquivam-se: declaração de situação contributiva regularizada à Segurança Social obtida, em 10 de fevereiro de 2026, (válida por quatro meses), com o NISS 20018055220, certidão de situação tributária regularizada perante a Autoridade Tributária e Aduaneira emitida pelo Serviço de Finanças de Cascais-2, em 19 de março de 2026, (válida por quatro meses) e RCBE (Registo Central do Beneficiário Efetivo). -----

----- E, para constar se lavrou este Contrato-Programa que vai ser assinado pelos outorgantes e por mim, Maria Ivone Francisco Texugo Ferreira Marques, na qualidade de Oficial Público, nomeada pelo despacho do Presidente da Câmara Municipal, n.º 3/2013 de 3 de janeiro.

## Carla Reis

---

**De:** Div. Comunicação  
**Enviado:** 31 de outubro de 2025 23:58  
**Para:** Mariana Coelho  
**Assunto:** Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2025/2026 | Apoio ao desenvolvimento desportivo municipal

Submitted on Sexta, Outubro 31, 2025 - 23:58 Submitted by anonymous user: [93.108.54.48] Submitted values are:

--IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE--

ENTIDADE: Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos

PRESIDENTE DA DIREÇÃO: Marcelo Branco

EMAIL INSTITUCIONAL: aquacarca@gmail.com

--RESPONSÁVEL PELA CANDIDATURA--

NOME: Ana Catarina Pinheiro

CONTACTO TELEFÓNICO: 915358790

EMAIL: aquacarca@gmail.com

--INSTALAÇÕES DA ENTIDADE--

Tem sede social? Sim

MORADA SEDE: Largo do Girassol, Bloco E, Loja 2 - 2775-663

Carcavelos

Tem instalações desportivas? Sim

MORADA INSTALAÇÃO DESPORTIVA: Praia de Carcavelos (Contentor)

LOCAIS DE TREINO:

Praia de Carcavelos e Guincho – surf, bodyboard

Praia de Carcavelos – futevólei

--INDICADORES DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO--

NÚMERO DE MODALIDADES DESPORTIVAS: b) Entre 3 a 4 modalidades

NÚMERO DE PRATICANTES DESPORTIVOS: b) Entre 251 a 500

praticantes

CARACTERIZAÇÃO DOS PRATICANTES DESPORTIVOS: b) Praticantes

desportivos federados sem estatuto de alto rendimento

INFORMAÇÃO DOS PRATICANTES DESPORTIVOS (GÉNERO): a) Rácio de

praticantes desportivos entre género com a relação mínima de

60-40%

CARACTERIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS: c) Entre 1 a 2

equipamentos/espços desportivos

--ANEXOS--

ANEXO 1 - PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua\\_carca\\_-\\_anexo\\_1\\_-\\_programa\\_desenvolvimento\\_desportivo.xlsx](https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_anexo_1_-_programa_desenvolvimento_desportivo.xlsx)

DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/declaracao\\_compromisso.jpg](https://www.cascais.pt/system/files/webform/declaracao_compromisso.jpg)

The results of this submission may be viewed at:  
<https://www.cascais.pt/node/14296/submission/257663>

## Carla Reis

---

**De:** Div. Comunicação  
**Enviado:** 31 de outubro de 2025 23:09  
**Para:** Mariana Coelho  
**Assunto:** Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2025/2026 |  
Atividade desportiva regular

Submitted on Sexta, Outubro 31, 2025 - 23:09 Submitted by anonymous user: [93.108.54.48] Submitted values are:

--IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE--

ENTIDADE: Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos

PRESIDENTE DA DIREÇÃO: Marcelo Branco

EMAIL INSTITUCIONAL: aquacarca@gmail.com

--RESPONSÁVEL PELA CANDIDATURA--

NOME: Ana Catarina Pinheiro

CONTACTO TELEFÓNICO: 915358790

EMAIL: aquacarca@gmail.com

SELECIONE SIMULTANEAMENTE TODOS OS APOIOS PRETENDIDOS:

- Filiações de atletas em Associações Territoriais/Federações Desportivas
- Participação em competições desportivas
- Aquisição de bens e vestuário desportivo e equipamentos de proteção individual
- Formação técnica de treinadores e dirigentes desportivos
- Apoio financeiro e cedência de transporte para atividades desportivas
- Outros apoios à atividade desportiva regular

--FILIAÇÕES DE ATLETAS EM ASSOCIAÇÕES TERRITORIAIS/FEDERAÇÕES DESPORTIVAS--

IDENTIFICAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO TERRITORIAL/FEDERAÇÃO

DESPORTIVA: Federação Portuguesa de Surf

MODALIDADES E ESCALÕES: Bodyboard e Surf – sub-12, sub-14,  
sub-16, sub-18 e Open

VALOR APOIO MUNICIPAL: 1530€

--ANEXOS--

LISTAGEM NOMINAL DE ATLETAS:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua\\_carca\\_-\\_lista\\_nominal\\_atletas.xlsx](https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_lista_nominal_atletas.xlsx)

COMPROVATIVO DA ASSOCIAÇÃO TERRITORIAL/FEDERAÇÃO  
DESPORTIVA:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/declaracao\\_3\\_0.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/declaracao_3_0.pdf)

--PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES DESPORTIVAS--

DESCRIÇÃO DA COMPETIÇÃO:

- Circuito Surf Grande Lisboa - FPSurf // Surf //- Sub-12,  
Sub-14, Sub-16, Sub-16 Feminino, Sub-18 e Sub-18 Feminino –  
120

participantes x 3 etapas

- Circuito Nacional Surf Esperanças - FPSurf // Surf //-

Sub-12, Sub-14, Sub-16, Sub-16 Feminino, Sub-18 e Sub-18  
Feminino

– 24 participantes por escalão x 1 etapa (2 escalões por  
etapa = 3 etapas)

- Campeonato Nacional BodySurf - - FPSurf // BodySurf //

Sub-18

e Open - 65 participantes (4 etapas)

- Circuito Nacional Bodyboard Esperanças Formação - FPSurf

//

Bodyboard //- Sub-12, Sub-14, Sub-14 Feminino - 80  
participantes

x 5 etapas

- Circuito Nacional Bodyboard Esperanças Competição -

FPSurf

// Bodyboard //- Sub-16, Sub-18, Sub-18 Feminino - 80

participantes x 5 etapas

- Circuito Nacional Bodyboard Open Masculino - FPSurf //

Bodyboard // Open - 62 participantes x 5 etapas

- Circuito Nacional Bodyboard Open Feminino - FPSurf //

Bodyboard

// Open - 16 participantes x 5 etapas

- Circuito Nacional de Futevolei - FP Futevolei // Futevolei

/

Pares Homens, Pares Mulheres, Pares Mistos - 100 participantes  
x 5

etapas

- Pro Junior Surf Europeu - European Surfing Federation +

WSL

//Surf // Junior - 90 participantes x 3 etapas

- Circuito Europeu Bodyboard - European Surfing Federation

//Bodyboard // Junior Open Masculino - 80 participantes x 3  
etapas

- Circuito Mundial Bodyboard - IBC -// Bodyboard // Junior  
Feminino, Junior Masculino - 50 participantes x 3 etapas

- Circuito Mundial Bodyboard - IBC -// Bodyboard // Open  
Feminino, Open Masculino - 60 participantes x 5 etapas

Nota – as datas e locais das competições serão  
lançadas

apenas no início do ano de 2026

JUSTIFICAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DE PARTICIPAÇÃO: Competições  
Oficiais Nacionais e Internacionais das Modalidades com  
atribuição de títulos individuais

MODALIDADES E ESCALÕES: Surf, Bodyboard, Futevolei – júnior e  
open

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 90

VALOR APOIO MUNICIPAL: 30000

--ANEXOS--

RELATÓRIO PARTICIPAÇÃO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua\\_carca\\_-\\_relatorio\\_participacao\\_competicoes.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_relatorio_participacao_competicoes.pdf)

--AQUISIÇÃO DE BENS, VESTUÁRIO DESPORTIVO E EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL--

DESCRIÇÃO DO MATERIAL:

1. Portáteis
2. Roupa para Monitores
3. Material para Futevólei

JUSTIFICAÇÃO DA NECESSIDADE DO MATERIAL:

1. Portáteis - Os computadores são essenciais para a gestão do clube, para visualização de vídeos pelos atletas e treinadores, para uso nos campeonatos (para organização e júris das provas) e para o apoio ao estudo.
2. Roupa para Monitores - roupa para utilização diária, para acompanhamento das atividades de apoio ao estudo e de atividades exteriores (jogos de desenvolvimento pessoal, bodyboard, brincadeira ao ar livre)
3. Material para Futevólei - material para organização dos treinos e torneios de futevólei, que têm tido cada vez mais participantes.

VALOR APOIO MUNICIPAL: 4389,55€

--ANEXOS--

MELHOR PROPOSTA DE ORÇAMENTO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/orcamentos\\_-\\_material.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/orcamentos_-_material.pdf)

Pretende anexar outros orçamentos? Não

--FORMAÇÃO TÉCNICA DE TREINADORES E DIRIGENTES DESPORTIVOS--

NOME DA FORMAÇÃO: Curso de Treinadores de Surfing – Grau I

ENTIDADE FORMADORA: Federação Portuguesa de Surf

NÚMERO DE FORMANDOS: 1

JUSTIFICAÇÃO DA NECESSIDADE DE FORMAÇÃO: Necessidade de termos mais treinadores de bodyboard, devido ao aumento do número de alunos

VALOR APOIO MUNICIPAL: 800

--ANEXOS--

LISTAGEM NOMINAL DE FORMANDOS:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua\\_carca\\_-\\_lista\\_nominal\\_formandos.xlsx](https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_lista_nominal_formandos.xlsx)

PROGRAMA DE FORMAÇÃO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/comunicado\\_8o\\_curso\\_de\\_treinadores\\_de\\_surfing-grau\\_i\\_2024.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/comunicado_8o_curso_de_treinadores_de_surfing-grau_i_2024.pdf)

ORÇAMENTO DA FORMAÇÃO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/comunicado\\_8o\\_curso\\_de\\_treinadores\\_de\\_surfing-grau\\_i\\_2024\\_0.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/comunicado_8o_curso_de_treinadores_de_surfing-grau_i_2024_0.pdf)

Pretende anexar outros orçamentos? Não

--APOIO FINANCEIRO E CEDÊNCIA DE TRANSPORTE PARA ATIVIDADES DESPORTIVAS--

NÚMERO DE VIATURAS DE TRANSPORTE ADQUIRIDAS COM APOIO DA CMC: 5

PREENCHA A INFORMAÇÃO PARA CADA UMA DAS MODALIDADES DA

ENTIDADE:

- Modalidade 1

- Modalidade 2  
- Modalidade 3  
- Modalidade 4  
--MODALIDADE 1--  
MODALIDADE DESPORTIVA: Bodyboard  
QUADRO COMPETITIVO: Nacional  
NÚMERO DE PRATICANTES NA MODALIDADE NA PRESENTE ÉPOCA: 200

--MODALIDADE 2--  
MODALIDADE DESPORTIVA: Surf  
QUADRO COMPETITIVO: Nacional  
NÚMERO DE PRATICANTES NA MODALIDADE NA PRESENTE ÉPOCA: 25

--MODALIDADE 3--  
MODALIDADE DESPORTIVA: Futevólei  
QUADRO COMPETITIVO: Nacional  
NÚMERO DE PRATICANTES NA MODALIDADE NA PRESENTE ÉPOCA: 35

--MODALIDADE 4--  
MODALIDADE DESPORTIVA: Bodysurf  
QUADRO COMPETITIVO: Nacional  
NÚMERO DE PRATICANTES NA MODALIDADE NA PRESENTE ÉPOCA: 3

--ANEXOS--

RELATÓRIO:

--OUTROS APOIOS À ATIVIDADE DESPORTIVA REGULAR--

DESCRIÇÃO DO APOIO:

Apoio para as Bolsas Aqua Carca

- Descrição e regras deste projeto (Bolsas "Atitude de Campeão" e "Equipa") no 1º anexo

- Apresentações dos Atletas, com o respetivo orçamento nos 2º e 3º anexos

JUSTIFICAÇÃO DA NECESSIDADE DE APOIO: Este apoio é necessário de forma à Aqua Carca conseguir dar o seu contributo aos projetos dos Atletas que se comprometeram a cumprir com as suas "Atitudes de Campeão" durante este ano competitivo. Os Atletas apresentarão no final do ano a execução dos seus projetos e terão a recompensa consoante a mesma.

VALOR APOIO MUNICIPAL: 24000€

--ANEXOS--

ORÇAMENTO 1 / OUTROS:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/bolsas\\_aqua\\_carca\\_2025.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/bolsas_aqua_carca_2025.pdf)

ORÇAMENTO 2 / OUTROS:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua\\_carca\\_-\\_candidaturas\\_bolsa\\_atitude\\_campeao\\_2.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_candidaturas_bolsa_atitude_campeao_2.pdf)

ORÇAMENTO 3 / OUTROS:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua\\_carca\\_-\\_candidaturas\\_bolsa\\_equipa\\_1.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_candidaturas_bolsa_equipa_1.pdf)

The results of this submission may be viewed at:  
<https://www.cascais.pt/node/13519/submission/257652>



**Canôltras**

Bolsa Atitude Campeão



# BOLSA ATITUDE DE CAMPEÃO

Francisco Maria Brito De Sousa Ferreira

## Identificação:

18 anos

960000074

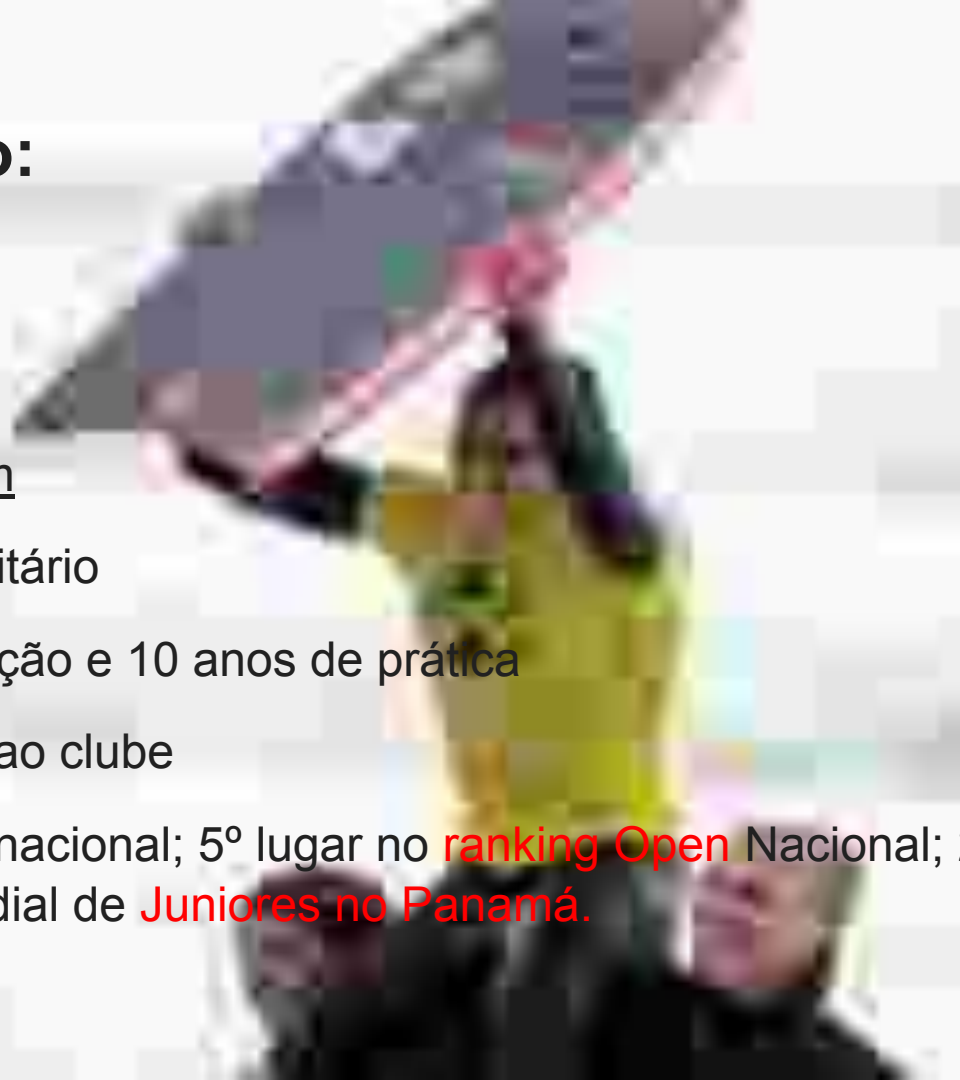
[fmbsf6@gmail.com](mailto:fmbsf6@gmail.com)

Estudante Universitário

8 anos de competição e 10 anos de prática

7 anos de ligação ao clube

5 vezes campeão nacional; 5º lugar no **ranking Open** Nacional; 2º lugar no Campeonato Mundial de **Juniores no Panamá**.



## Resultados Desportivos:

5 vezes campeão nacional;

5º lugar no ranking open Nacional;

2º lugar no Campeonato Mundial do Panamá.

# Objetivos para 2025

- Campeão Nacional Open (Vice-Campeão em plano B)
- Fazer 2 surf-trips (Indonésia e Açores)
- Surfar Frontón (dependente da possibilidade financeira e tempo)

## A longo prazo:

- Bons Resultados Académicos (suficientes para passar de ano)
- Boas relações pessoais
- Manter a mesma rotina de treinos (ginásio e bodyboard)
- Participar nas competições

# Plano Anual de Treinos

- 3 vezes por semana - Bodyboard (144 treinos)
- 2 vezes por semana - Ginásio (96 treinos)
- (Cada treino inclui sessão de alongamentos e de yoga).

# Compromisso concreto para os principais eventos Aqua Carca

Gala

Arraial

Festas da Junta

Dia do Sócio

Campeonatos

Presença em todos (**se estiver em época de exames** na faculdade, a ajuda será reduzida mas sempre com aviso prévio ao coordenador desportivo).

# O meu projeto desportivo + Forma de comunicação:

A minha ideia para o projeto desportivo de 2025 consiste em pegar nos pontos fracos (a nível de surf) e torná-los num ponto forte, mais detalhadamente, quero tornar os backflips e os invertis num ponto forte para subir a minha “jogada” na competição.

Pretendo fazer a base daquilo que é a bolsa da atitude de campeão (Stories, Reels, Publicações Mensais, Envolvimento com o clube) mas quero adicionar esta vertente desafiante e testar as minhas capacidades com o objetivo de perceber se realmente consigo enfrentar um desafio com esta dificuldade.

Não vou postar a evolução regular (apenas vai ser vista nos campeonatos) e no final do ano vou reunir todas as filmagens de competição e de treinos para fazer um vídeo e **mostrar a diferença.**

# Como me vou envolver?

- Com este projeto eu pretendo passar a mensagem às pessoas do clube que estão num nível mais baixo ou que tentam e não alcançam os objetivos que pretendem porque não têm paciência ou mentalidade para isso. A mentalidade de atitude de campeão vai ser mostrada não só para eu evoluir mas sim em todos os momentos de campeonato e tornar a equipa numa verdadeira família que se ajudam entre si e que quer o melhor para o outro. (Casa, Praia, Heats, Jantares, Viagens, etc...)
- Equipamento - divulgação e promoção da marca Aqua Carca

## O que estou a fazer para ir buscar apoios exteriores?

Neste momento tenho todo o apoio material e financeiro que preciso porque reduzi a parte das competições por ter subido de escalão mas com certeza este vídeo e publicações vão chamar à atenção de pessoas (patrocinadores) que querem mudar e apostar em pessoas que realmente mostram a sua evolução e dedicação neste desporto.

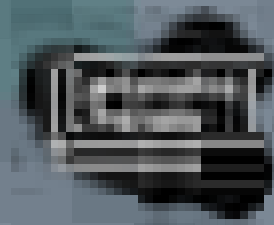
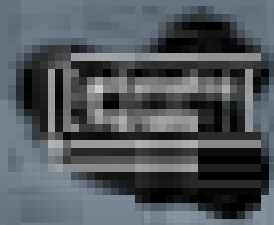
# Orçamento Anual para as competições:

1500 euros

Poderão existir oportunidades de competir fora e do budget passar um bocadinho do valor indicado, mas em média é esse o valor.



CASCAIS



CASCAIS

# MIGUEL FERREIRA

Bolsa atitude de campeão 2025





# MIGUEL FERREIRA

## O Miguel:

Idade: 25 anos

Residente em Carcavelos e Parede

Sou uma pessoa focada, disciplinada, empenhada.

---

## Outras informações:

Situação profissional: Atualmente a trabalhar na Jovem Academia

Anos de prática: 14 anos

Anos de competição: 13 anos

Ligação ao clube: 14 anos

# RESULTADOS DESPORTIVOS

TAÇA DE PORTUGAL

**3x Campeão**

NACIONAL ESPERANÇAS

**3x Campeão**

CIRCUITO EUROPEU

**2x Campeão**

OPEN

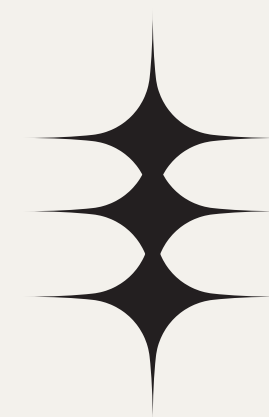
**3x Vice-Campeão**





# OBJETIVOS 2025

---



- ◆ CORRER O CIRCUITO NACIONAL NA INTEGRA
- ◆ COMPETIR NA ETAPA DO MUNDIAL EM SINTRA
- ◆ FAZER UMA VIAGEM GRANDE



ARRAIAL AQUACARCA



FESTAS DE CARCAVELOS

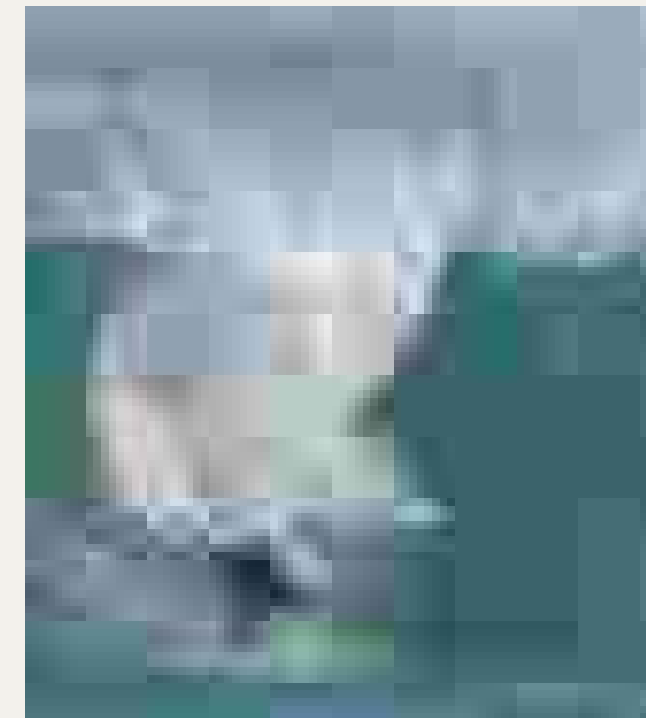
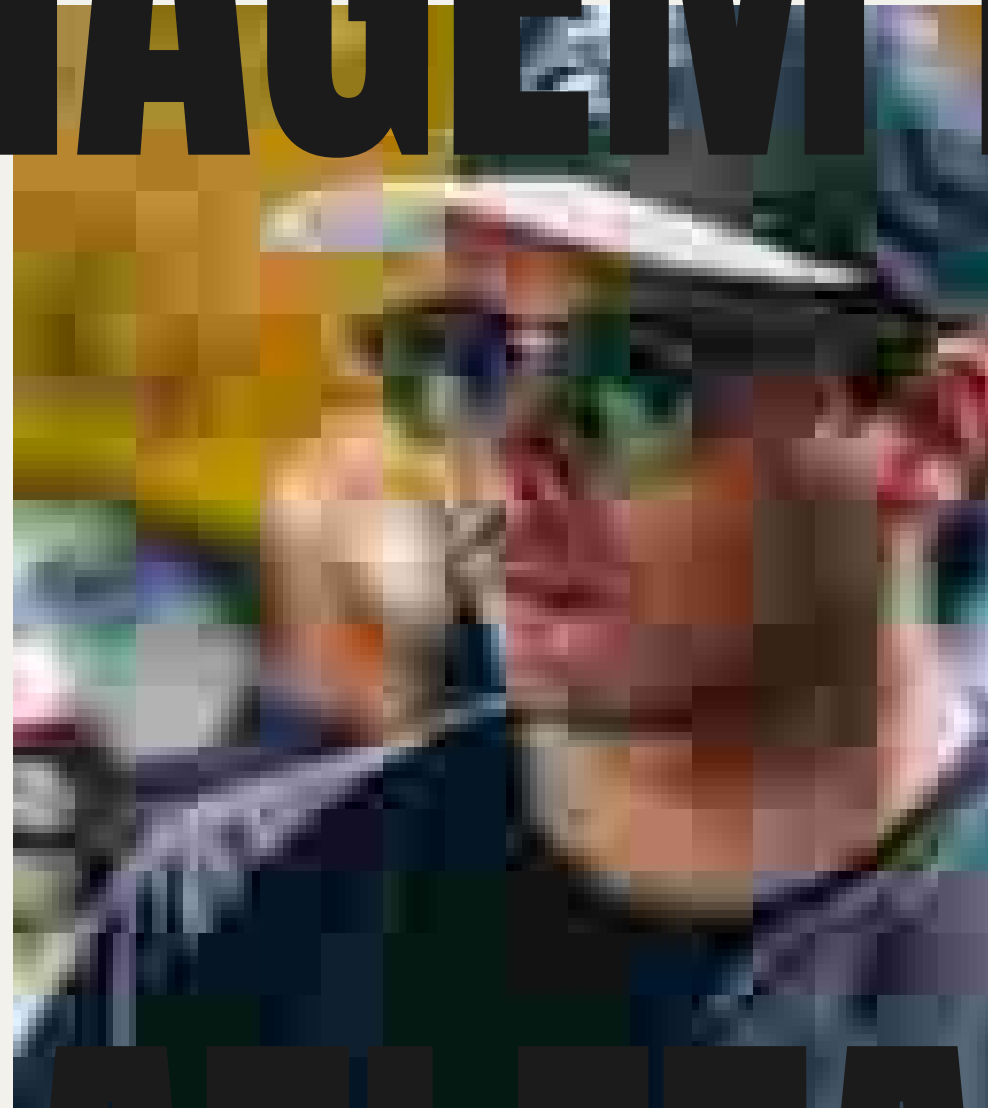


GALA AQUA CARCA

# Compromisso com o clube



# IMAGEM DE

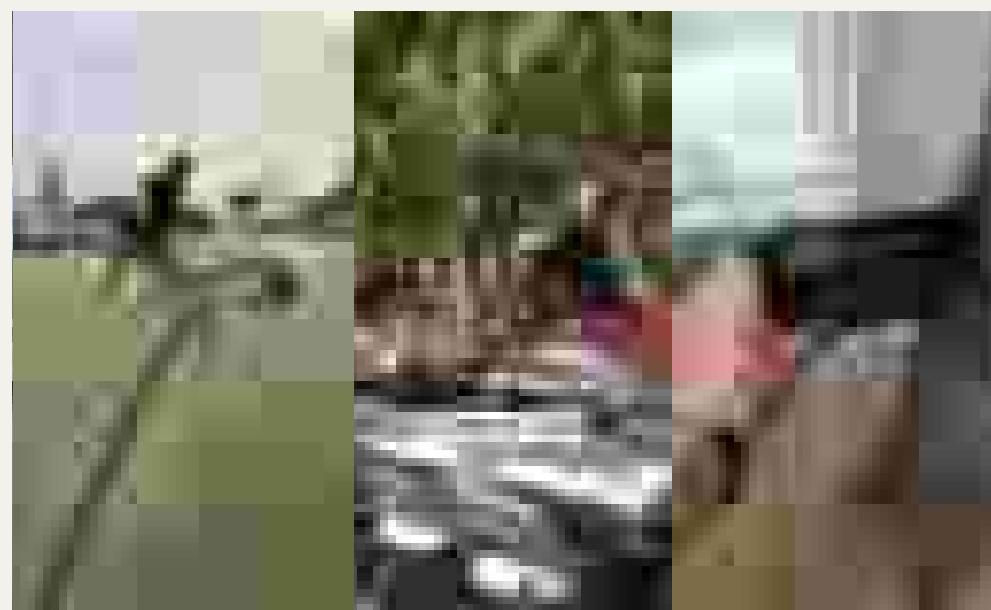
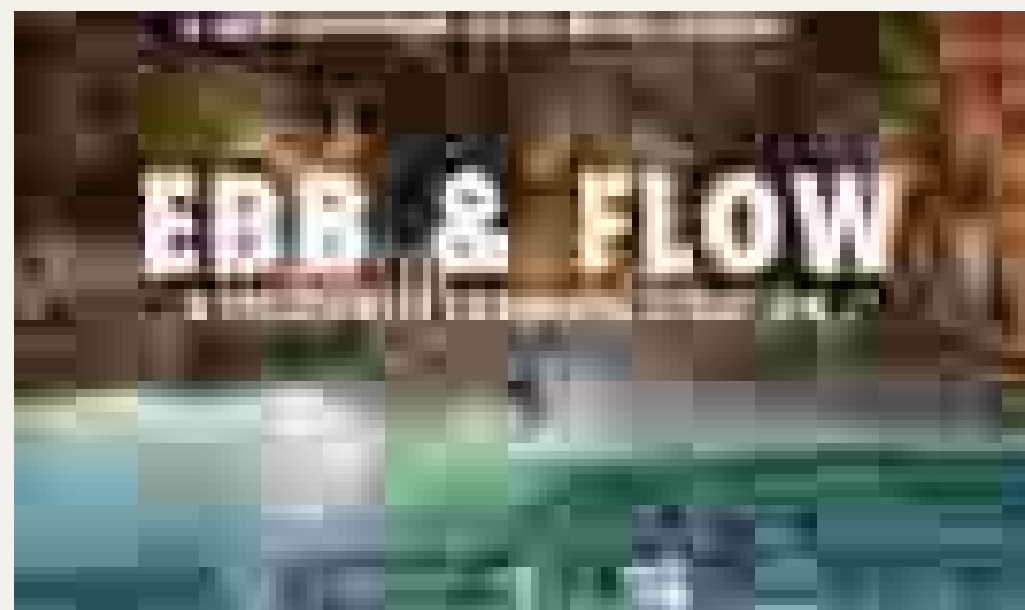
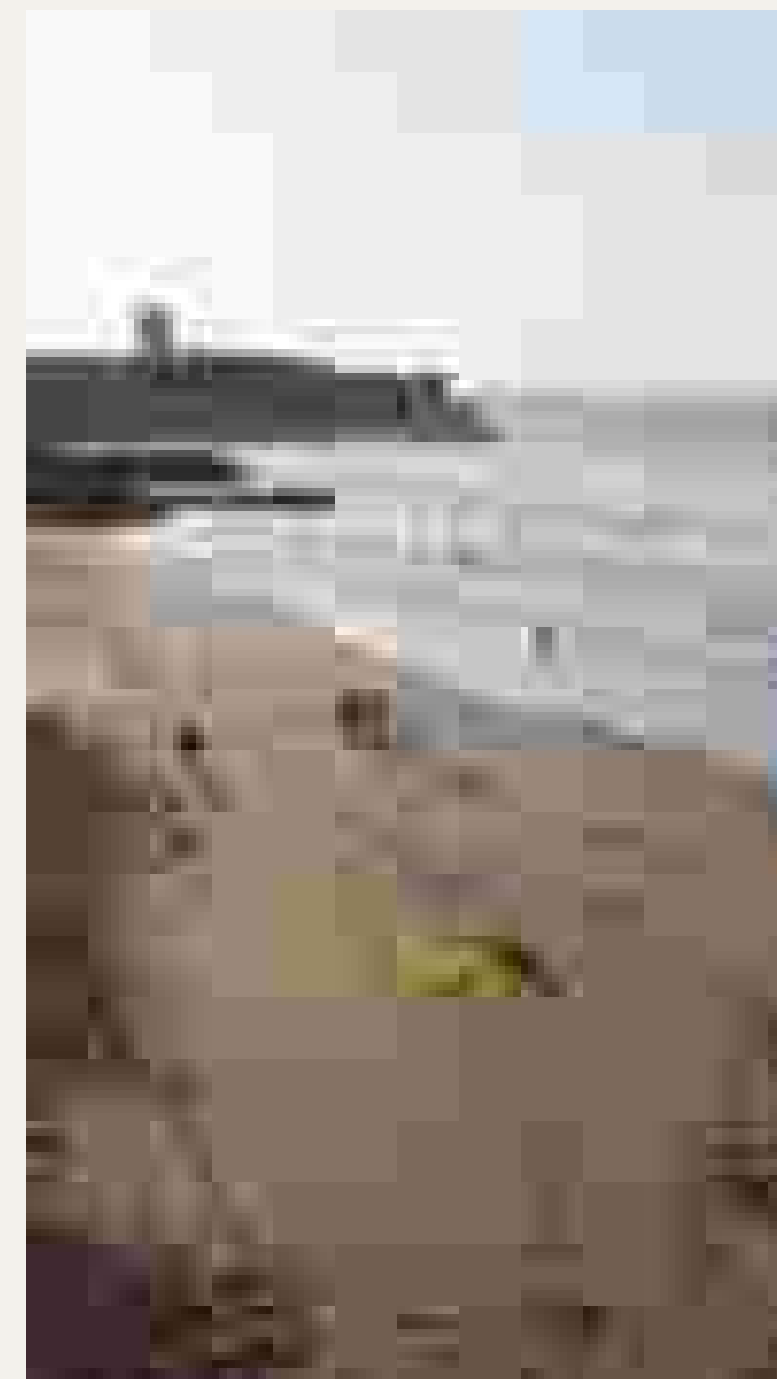
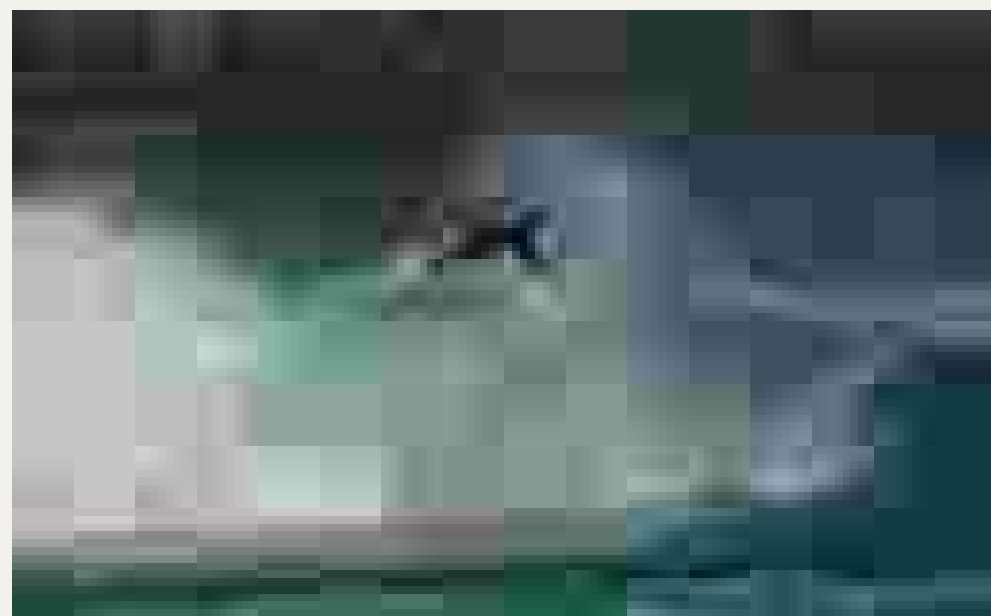


# ATELETA



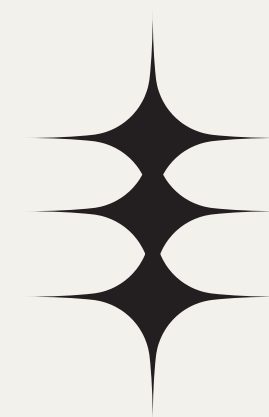
# REDES SOCIAIS COMUNICAÇÃO

---





# 2030 E ALÉM



O meu principal objetivo é ser um atleta, treinar dentro e fora de água, cuidar da minha nutrição e saúde são áreas pelas quais tenho um grande interesse e onde me tenho focado ultimamente.

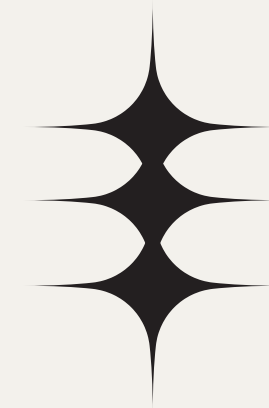
Num futuro a média prazo (5 anos) estarei aqui, como um atleta ainda melhor, e mais preparado para os desafios que irei encontrar.

Estou muito confortável em trabalhar a longo prazo nas minhas capacidades como pessoa e atleta, mesmo que isso não resulte em títulos.

Irei continuar aqui.

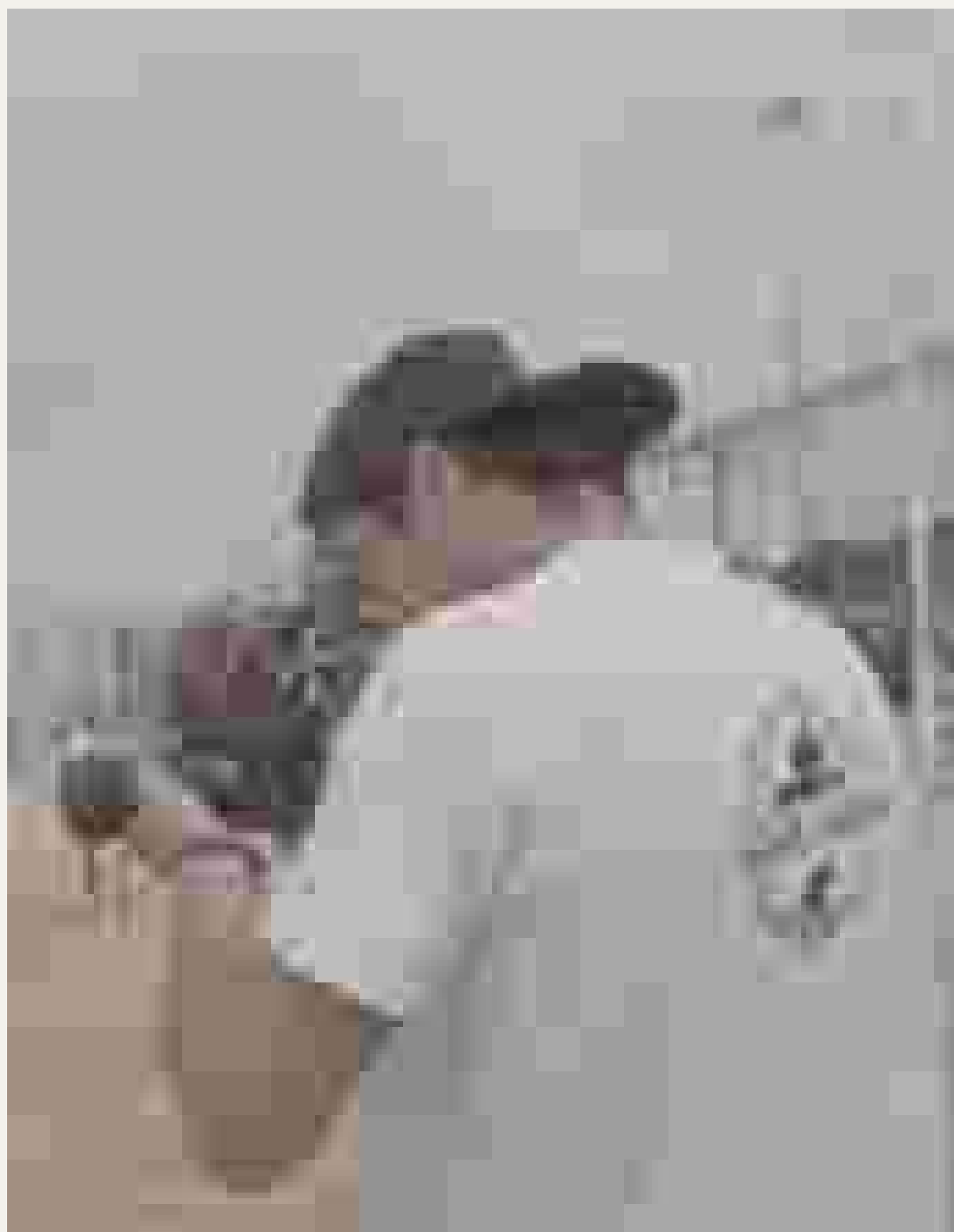


# CONTRAPARTIDAS



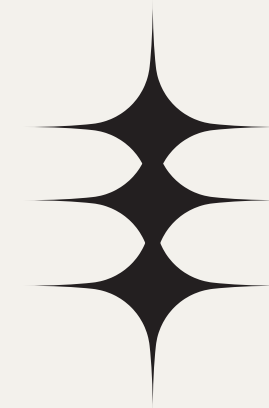
## **Bolsa atitude de Campeão**

- Comunicação durante as etapas Open.
- Videos apresentação dos atletas da bolsa.
- Videos promoção de patrocinadores.
- Mini videos resumo das etapas Open





# CONTRAPARTIDAS

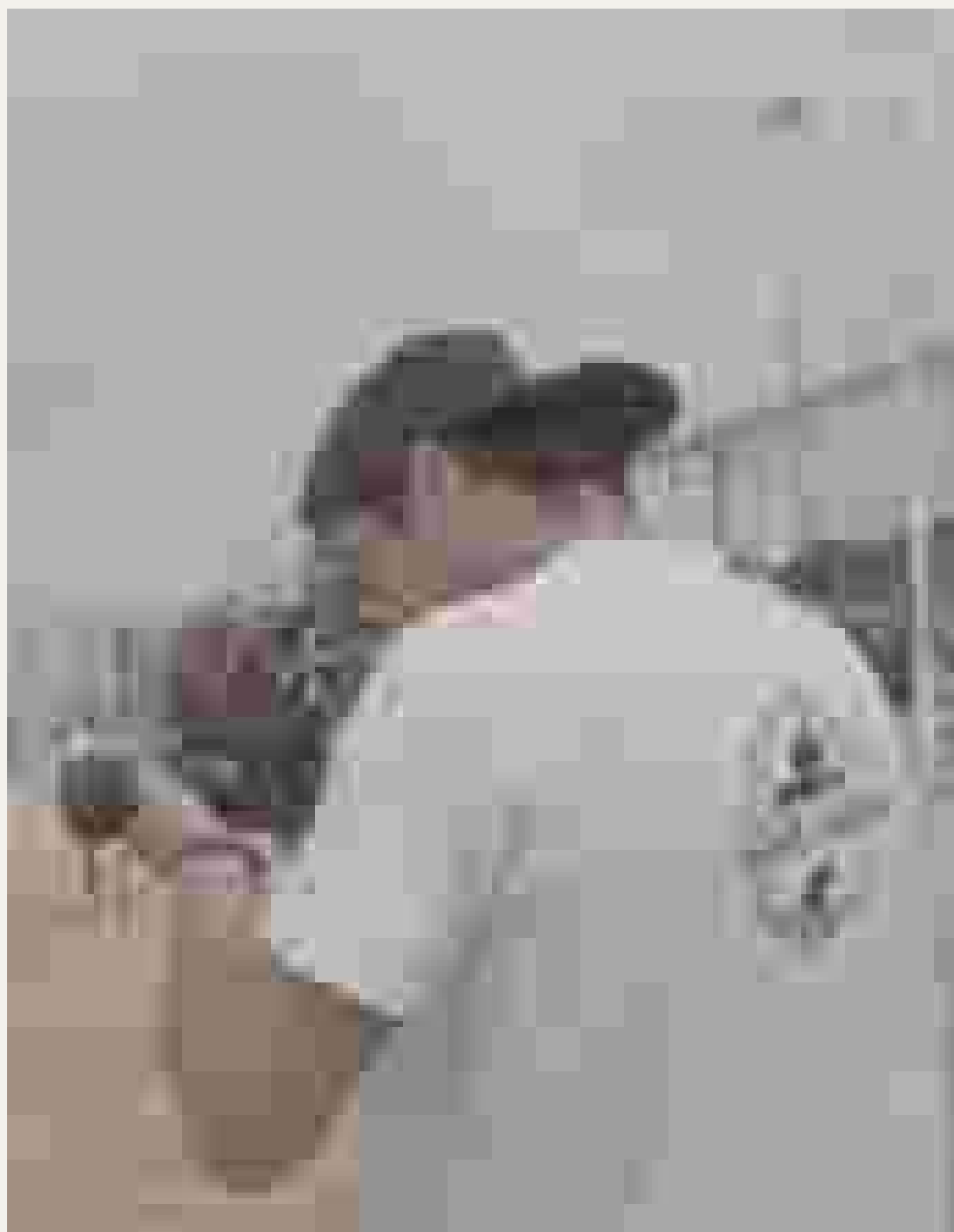


## **Bolsa atitude de Campeão (2000€)**

- Comunicação durante as etapas Open.
- Videos apresentação dos atletas da bolsa.
- Videos promoção de patrocinadores.
- Mini videos resumo das etapas Open (60 a 90s)
- Media day

## **Bolsa atitude de Campeão (3000€)**

- Comunicação durante as etapas Open.
- Videos apresentação dos atletas da bolsa.
- Videos promoção de patrocinadores.
- Mini videos resumo das etapas Open
- Media day
- Video apresentação final do ano atletas





Bolsa de atitude de campeão 2025

11

# ORÇAMENTO 2025

Treinos: 2400€

Competições: 1000€

Viagem Freesurf: 2000€

**Total: 5400€**

CASCAIS

CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2025

**OBRIGADO**



+351 919771606

Miguel\_ferreira9@hotmail.com

@miguelferreirabb



# CANDIDATURA BOLSAS AQUA CARCA - 2025

Mariana Guerra Rosa





# SOBRE MIM

Mariana Guerra Rosa – 21 anos

Aluna finalista da licenciatura de **Terapia Ocupacional** na Escola Superior de Saúde do Alcoitão

**13 anos** de prática de bodyboard

11 anos de competição/ligação ao clube

Candidatura – Bolsa Equipa e Atitude de Campeão

**927 797 546 | [marianaguerrarosa@gmail.com](mailto:marianaguerrarosa@gmail.com)**

# RESULTADOS DESPORTIVOS

2014

Vice campeã nacional  
sub 12

2016

Vice campeã nacional  
sub 18 fem  
6º lugar Open

2018

Vice campeã nacional Open  
Vice campeã nacional sub 18  
fem  
8º lugar sub16

2015

3º lugar sub 12  
4º lugar sub 18 fem

2017

Vice-campeã nacional  
sub 18 fem  
8º lugar sub 14  
9º lugar Open

**2019**

Vice campeã nacional  
sub 18 fem  
3º lugar no europeu  
4º lugar nacional Open  
4º lugar sub 16

**2021**

3º lugar sub 18 fem  
8º lugar Open  
2º e 3º lugar etapas  
mundial

**2023**

4º lugar Open  
5º lugar europeu  
14º lugar mundial  
5º lugar em 2 etapas do  
mundial

**2020**

Campeã nacional sub 18 fem  
6º lugar Open

**2022**

7º lugar Open  
25º lugar mundial  
5º lugar etapa mundial

**2024**

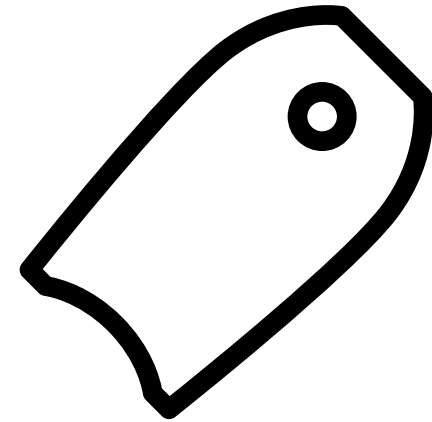
5° lugar Open  
7° lugar europeu  
19° mundial

**2025**

Iremos descobrir...



# OBJETIVOS 2025

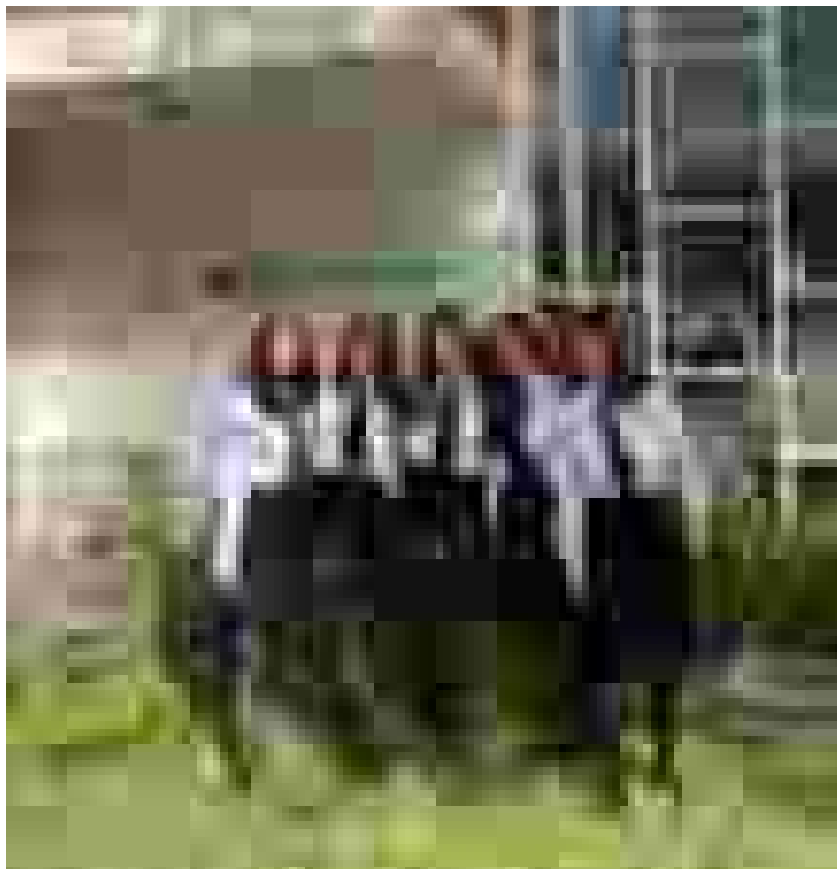


Campeã nacional

Top 3 europeu

Top 15 mundial

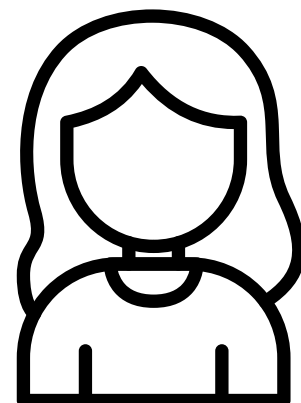
Surf consistente, progressivo e diferenciado tanto em treinos como em competições



Término da licenciatura em TO (Terapia Ocupacional)

Início de pós graduação em TAA (Terapia Assistida por Animais)

Escolha da área de trabalho (saúde mental ou crianças)



Voluntariado no Surf Adaptado

Curso de inglês no Hawaii

Curso assíncrono de Marketing Digital

# OBJETIVOS A LONGO PRAZO

**Campeã** nacional, europeia e mundial

**Surftrip** à Indonésia e Austrália

1 ano **dedicado ao bodyboard** e aos meus **projetos**

Criar a modalidade de **Bodyboard Adaptado**

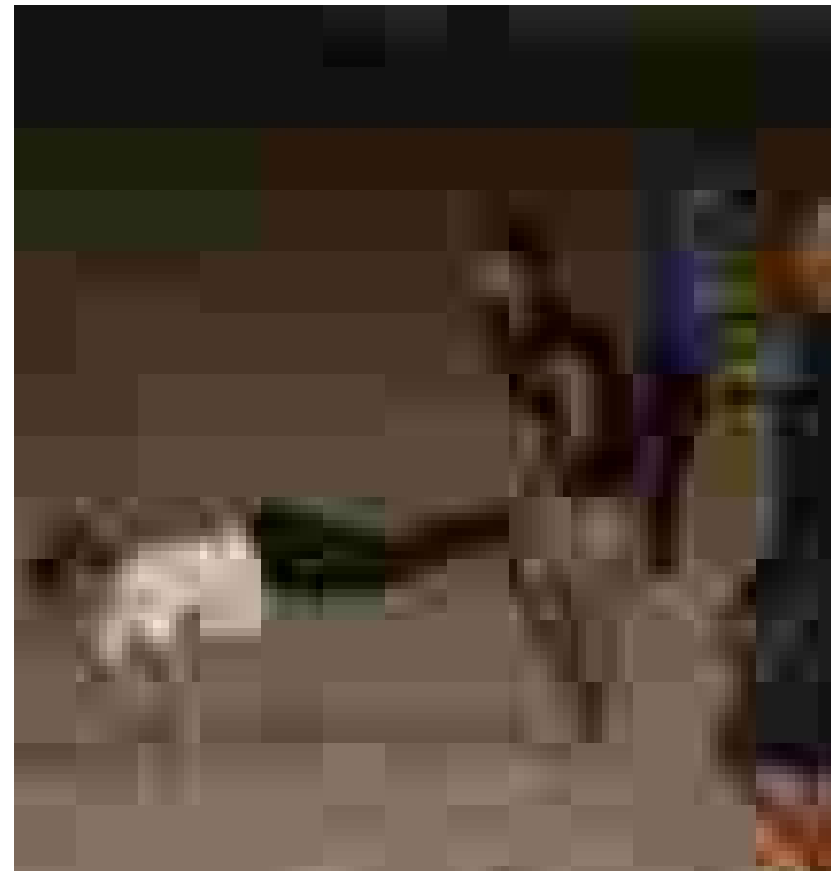


# PLANO ANUAL DE TREINOS



## TÉCNICOS

- 3 semanais (época estágios)
- 6 semanais (pós licenciatura)



## FÍSICOS

- 3 sem. em pré-época (1 acompanhada + 2 sozinha)
- 2 sem. durante época (1 acompanhada + 1 sozinha)



## PSICOLÓGICOS

- 1 consulta quinzenalmente
- 1 semanalmente (caso necessário)

# COMPROMISSO DE EVENTOS



## **GALA**

Apresentação da gala

Gestão pré evento

Banca dos crepes e  
waffles

Ajudar na gestão  
logística

## **ARRAIAL**



## **FESTAS DA JUNTA**

Crepes e waffles

Caixa (receber  
clientes)

# COMPROMISSO DE EVENTOS

Gestão logística do evento

Organização do próprio dia

**DIA DO SÓCIO**



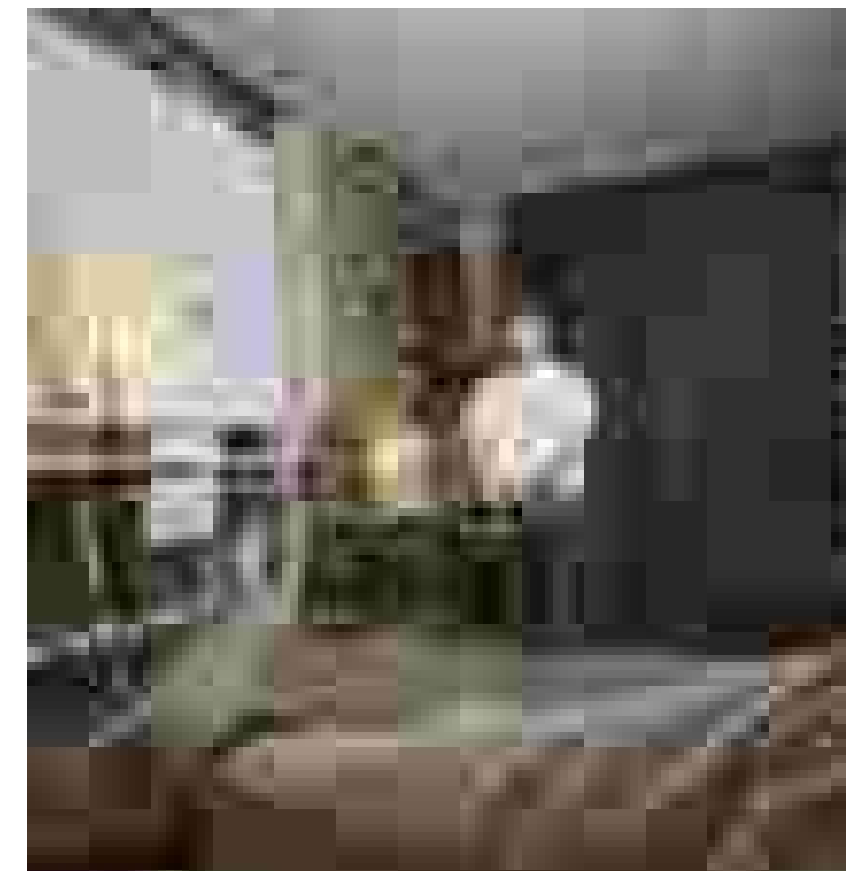
**CAMPEONATOS**

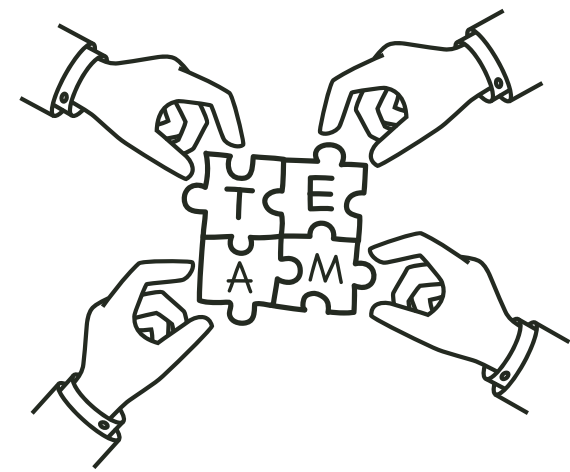
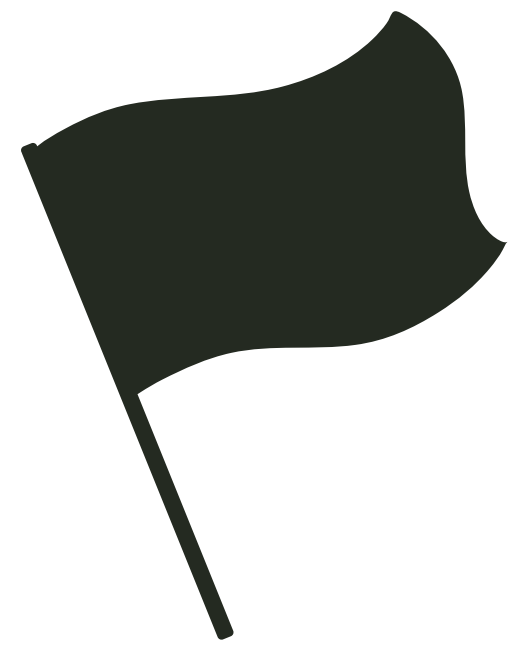
Speaker

Montagens e desmontagens

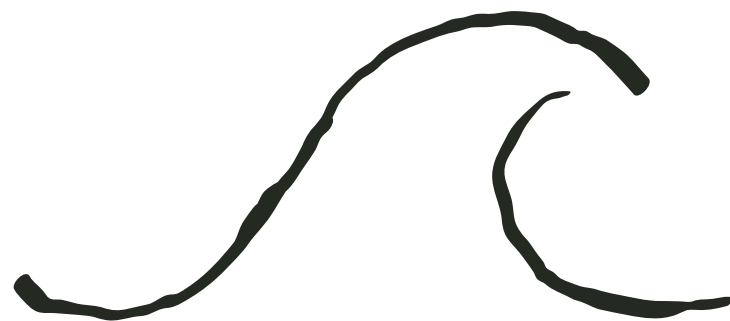
Ajudar na logística e montagens de outros possíveis eventos e projetos (incluindo o meu)

**OUTROS EVENTOS**





# BOLSA ATITUDE DE CAMPEAO



# PLANO DE COMUNICAÇÃO

## REDES SOCIAIS (INSTAGRAM & TIKTOK)

### **Conteúdo:**

Rotina diária  
Treinos  
Campeonatos  
Hobbies

### **Como?**

3 reels mensais  
2 publicações mensais  
Stories

### **Retorno entidades:**

Identificação das entidades em todo o tipo de conteúdo



## OUTROS MEIOS DE COMUNICAÇÃO

- Menção das entidades em entrevistas
- Utilização do equipamento do clube em entrevistas e campeonatos
- Utilização dos autocolantes na prancha

# A MINHA HISTORIA - 2025



Descoberta do que vem aí  
depois da licenciatura

Realidade do que é ser  
uma atleta-estudante

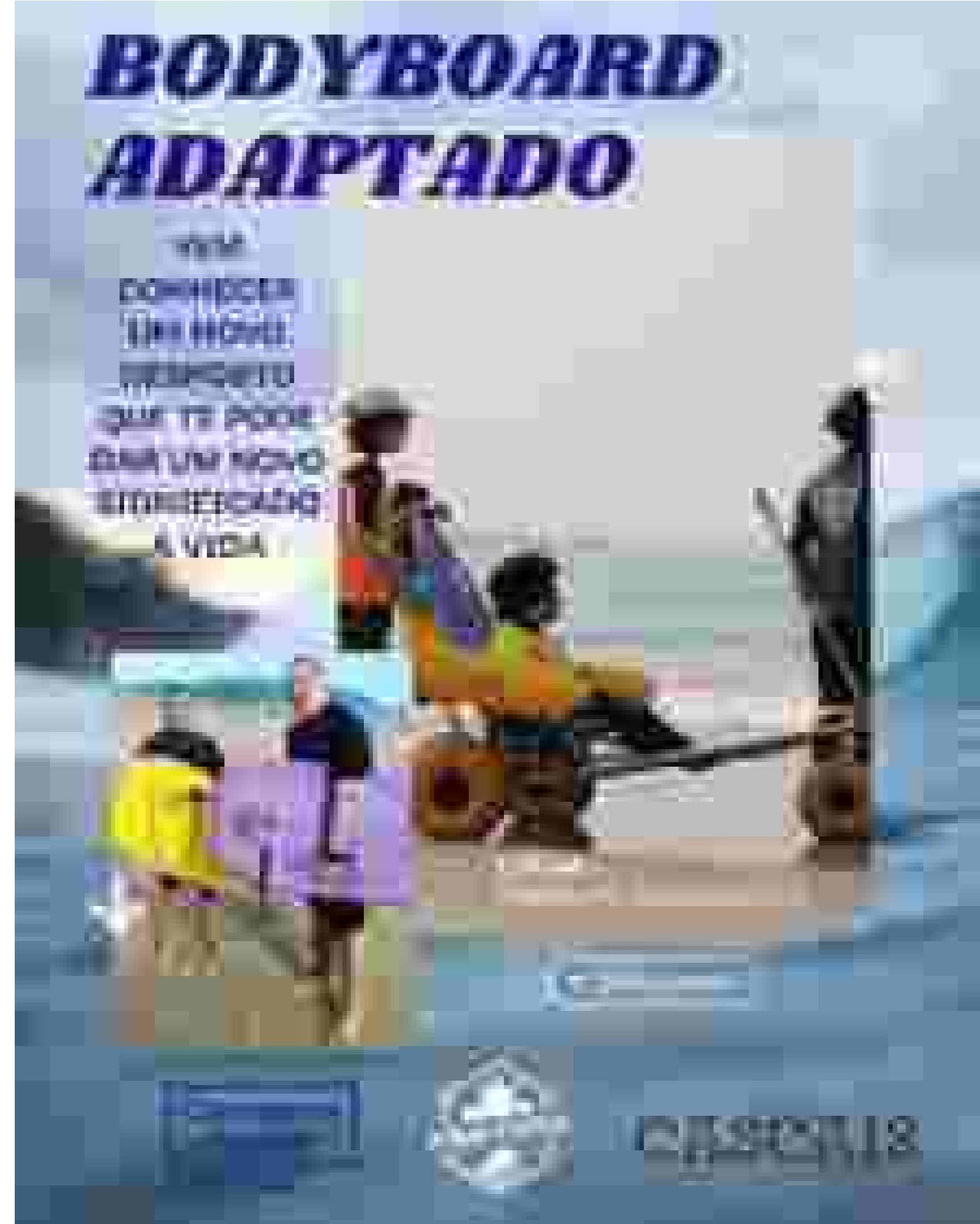


Coragem para sair fora da  
zona de conforto

# PROJETO DESPORTIVO

**Projeto:** uma manhã/tarde em que se permite que estas pessoas possam explorar o bodyboard, independentemente da sua condição física e/ou mental

Possível **projeto definitivo** para a Aqua Carca: Núcleo de Bodyboard Adaptado



# O QUE?

Manhã/Tarde dedicada a demonstrar a várias pessoas a modalidade do bodyboard adaptado

# PARA QUEM?

Todos os que apresentam desafios ocupacionais (saúde mental, questões físicas, etc)

# QUANDO?

28 de setembro (dia do desporto inclusivo)

# RECURSOS?

Equipa - voluntários (não só da Aqua Carca, como TO's, pessoas dentro da temática, etc)

Material desportivo

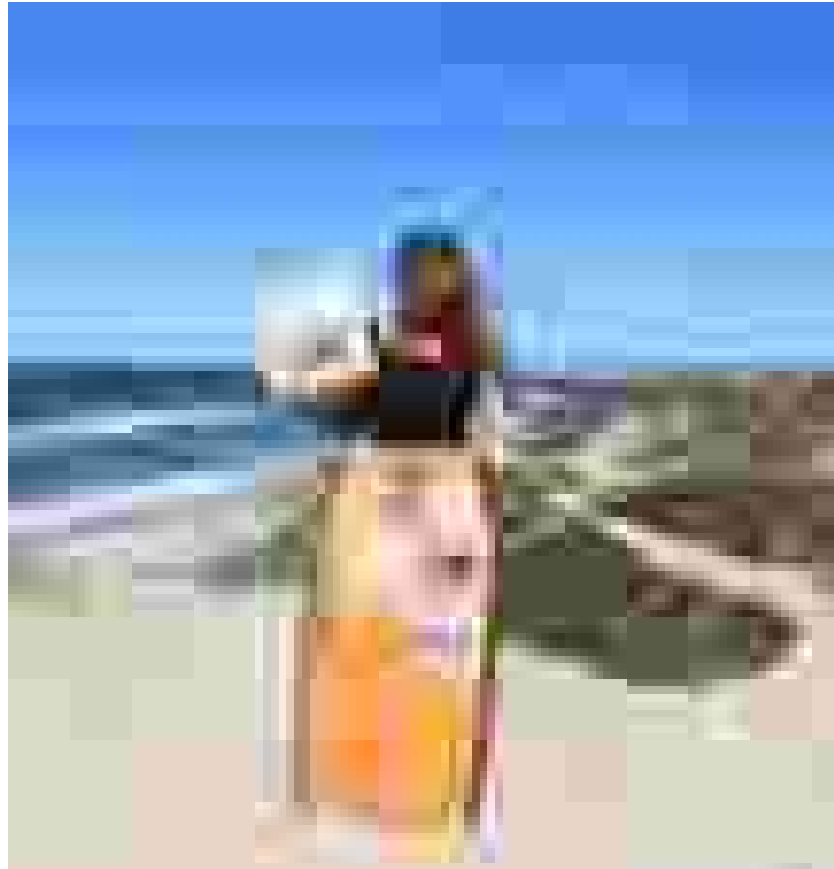
Cadeira de rodas para a praia

# ENVOLVIMENTO

- 1** Participação ativa nos eventos
- 2** Criação de um projeto
- 3** Novas ideias para os eventos do clube
- 4** Partilha de experiências com os mais novos



# CAMPEONATOS 2025



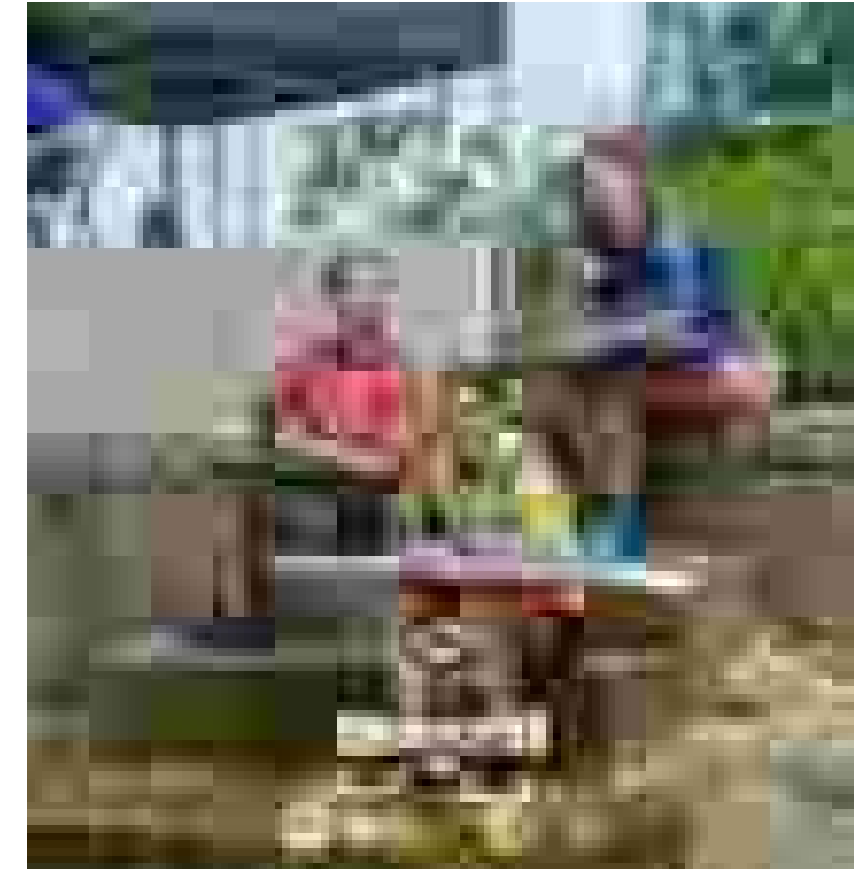
## **NACIONAL**

Santa Cruz  
Aveiro  
Carcavelos  
Peniche



## **EUROPEU**

Gran Canaria  
Tenerife  
Carcavelos  
Marrocos

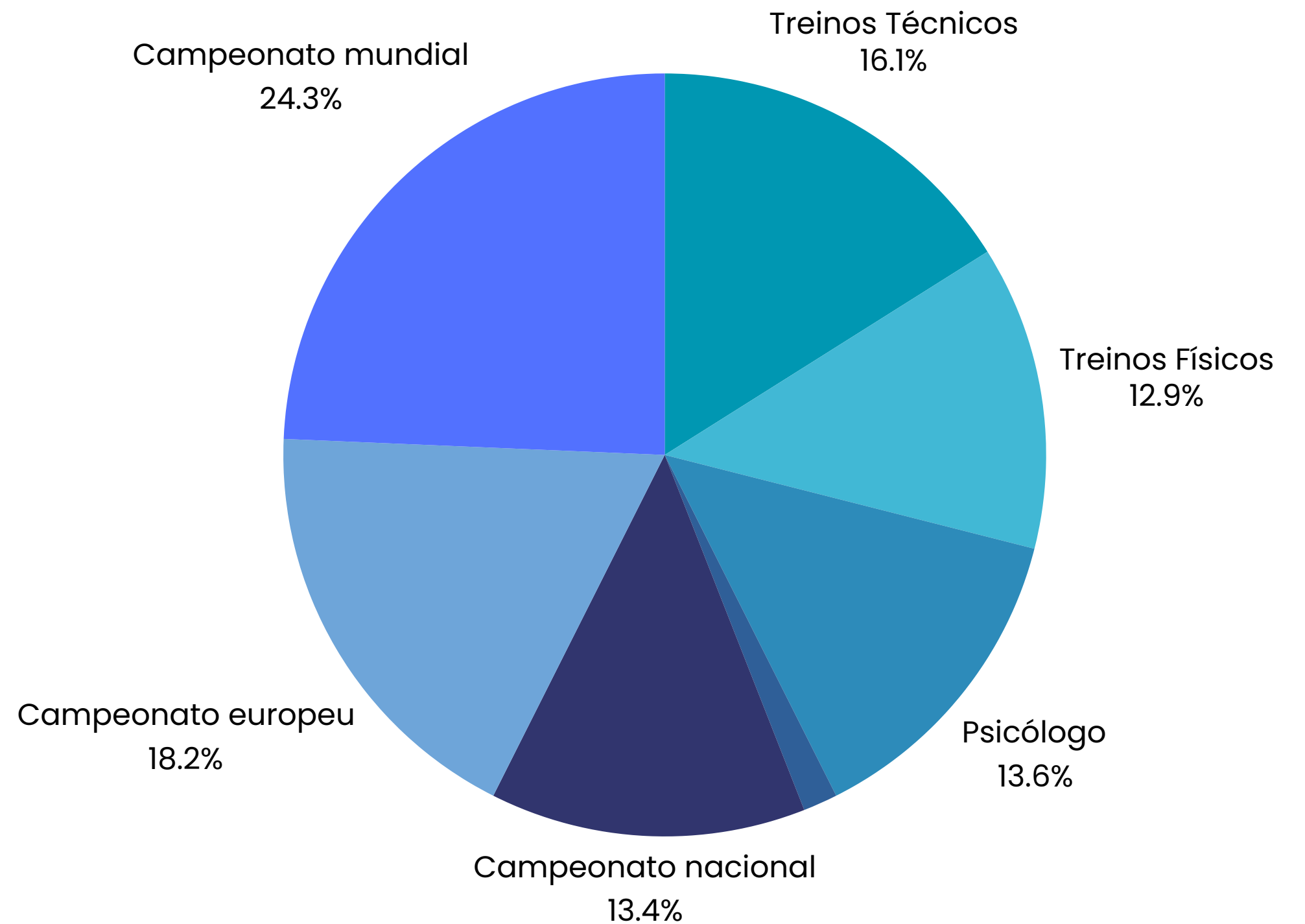


## **MUNDIAL**

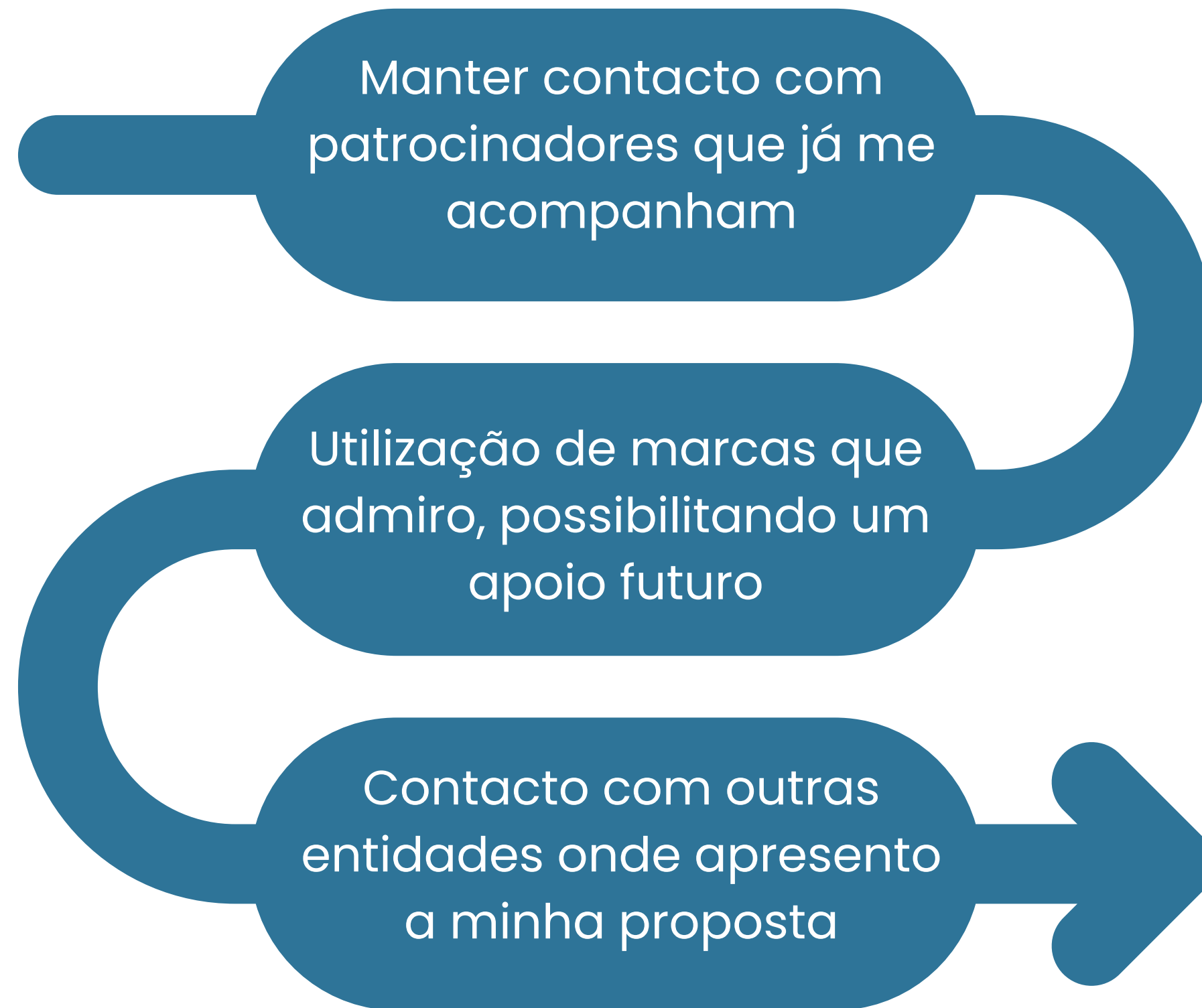
Sintra  
Brasil

# ORCAMENTO ANUAL

<b>Treinos Técnicos</b>	1320€
<b>Treinos Físicos</b>	1060€
<b>Psicólogo</b>	1120€
<b>Filmagens</b>	120€
<b>Campeonato Nacional</b>	1100€
<b>Campeonato Europeu</b>	1500€
<b>Campeonato Mundial</b>	2000€
<b>TOTAL:</b>	<b>7230€</b>



# APOIOS FORA DA BOLSA





# OBRIGADA!

Boas ondas!

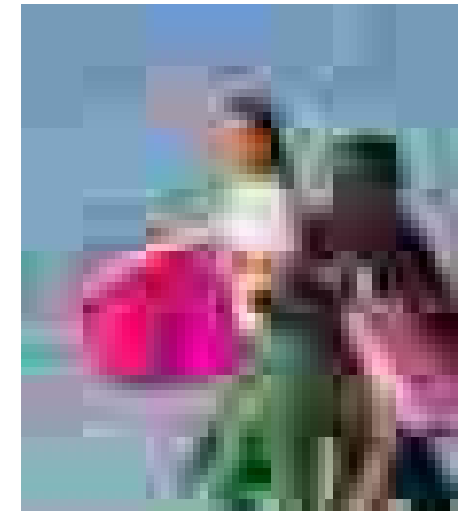


CASCALS

---

**BOLSA  
#ATITUDECAMPEÃO  
2025**

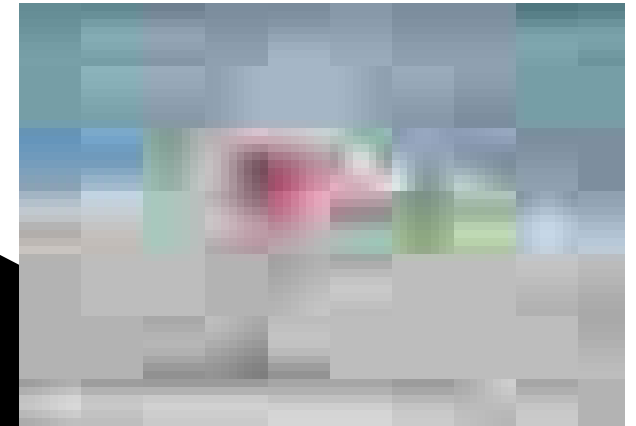
**CANDIDATURA  
ALICE TEOTÓNIO**



---

# PROJETO INDIVIDUAL

**Crescimento e Desenvolvimento da Atleta  
contribuindo para a divulgação do Clube, Câmara  
Municipal de Cascais e União de Freguesia de  
Carcavelos e Parede**



**PROJETO  
DESPORTIVO**

**COMUNICAÇÃO**

**ENVOLVIMENTO**

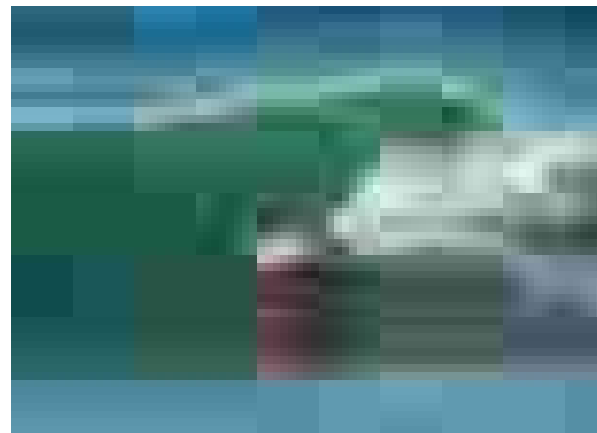
**DINÂMICA**

## Objetivos para 2025:

- Continuar a evoluir nas competições de bodyboard, melhorando a minha performance
- Participar em campeonatos nacionais (sub-18 | OPEN) e internacionais (IBC | ITB)
- Ser Campeã Nacional sub-18
- Melhorar o meu ranking no OPEN nacional
- Estar nos TOP 3 Europeus Juniores
- Estar nos TOP 5 mundiais Juniores

## Plano de treino e preparação:

- Para alcançar esses objetivos, vou seguir um plano de treino focado em melhorar a minha resistência e técnica
  - Treinos na água (3x / semana)
  - Freesurf (3 – 4x/ semana)
  - Trabalho físico para ganhar força e flexibilidade
  - Mental Coach



## Presença online:

- A minha presença online vai ser um foco importante e de melhoria
- Vou utilizar as redes sociais como o Instagram para partilhar os meus treinos, competições, e evolução no bodyboard. A ideia é inspirar jovens atletas e criar uma comunidade em torno do meu trabalho
  - Publicações com resumo mensal
  - Publicações de cada campeonato
  - Publicações de viagens
  - Stories semanais
- Identifico sempre AquaCarca, CMC, UFCP, Patrocinadores
- Pretendo aumentar os seguidores em 20%

## Patrocinadores:

- Irei trabalhar junto de empresas com objetivo de procurar parcerias gerando mais visibilidade do desporto e estilo de vida de bodyboard bem como do clube, CMC e UFCP.

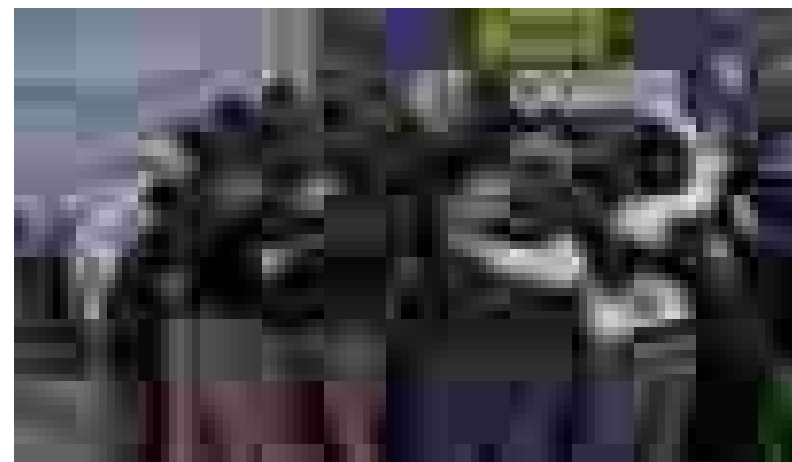


## Com o Clube:

- Presença ativa em todos campeonatos organizados pelo clube
- Contribuição para a organização do arraial
- Participação no dia de sócio
- Proponho ter uma banca do merchandising do clube no arraial, 1 evento de bodyboard (preferencialmente onde eu não participe como atleta), 1 dia num evento de futvolei, dia do sócio
- Divulgação do Clube junto das escolas com a participação no Desporto Escolar dentro da modalidade de bodyboard

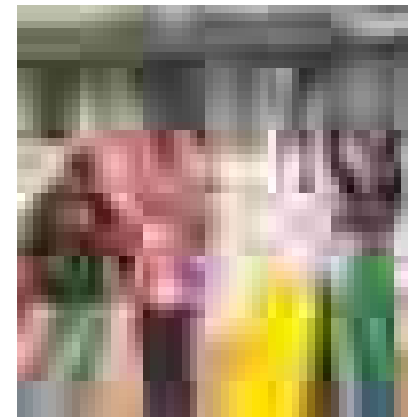
## Com os Atletas:

- Irei apoiar ativamente os atletas do clube tanto Os mais velhos como os mais novos seja nos treinos Ou nos campeonatos
- Irei ajudar nos ATLS Boogie Chicks sempre que possível





## BOLSAS D'ÁGUA CARGA



- **Adaptação a mudanças:**

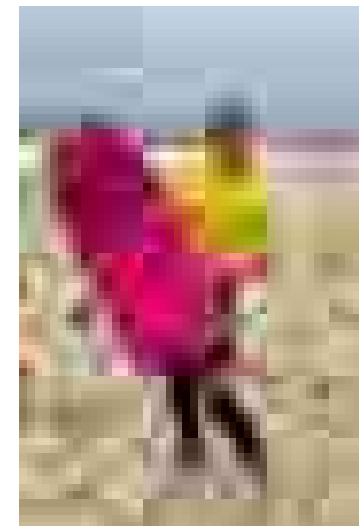
- Quero manter-me focada e crescer ultrapassando e superando os meus limites:
  - adaptação a novas condições, como diferentes locais de treino
  - novas exigências físicas e psicológicas

- **Motivação constante:**

- Definição de metas mensais construídas e partilhadas com a minha treinadora e mental coach
- Acompanhar o meu progresso com a minha treinadora e mental coach , celebrando cada conquista, e analisando onde posso melhorar e crescer



## BOLSAS AQUA CARCA



### **AQUACARCA:**

- Marcar em todas publicações/ stories
- Partilhar stories e publicações do clube no que diz respeito ao BodyBoard
- Uso do equipamento do clube em todas as competições, eventos e momentos oficiais
- Autocolante do clube na prancha

### **CMC/ UFCP:**

- Autocolante da, CMC e da UFCP na prancha
- Promoção do desporto junto dos jovens pela participação e representação de Cascais no desporto escolar na modalidade de bodyboard
- Marcar em todas publicações/ stories
- Divulgar Cascais como destino de bodyboard

Nacional Sub-18	500 € 4 etapas
Nacional Open	400 € 4 etapas
Europeu (2 categories)	3,100 € 4 etapas
Mundial (2 categories)	5,500 € 3 etapas
<b>Total</b>	<b>9,500 €</b>

---

# ORÇAMENTO

Teresa Padrela

A N O 2 0 2 5

Bolsa Atitude Campeão



Teresa Padrela, 24 anos

Atleta de bodyboard

Escola: Boogie Chicks

Licenciada: Universidade Lusófona Lisboa

Treinadora Grau I de Bodyboard

Anos ligação ao clube: 12

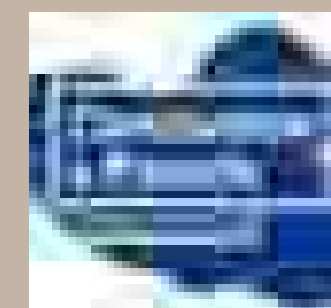
[tpadrela@hotmail.com](mailto:tpadrela@hotmail.com)

+351911857634

Instagram: [teresapadrela](https://www.instagram.com/teresapadrela)



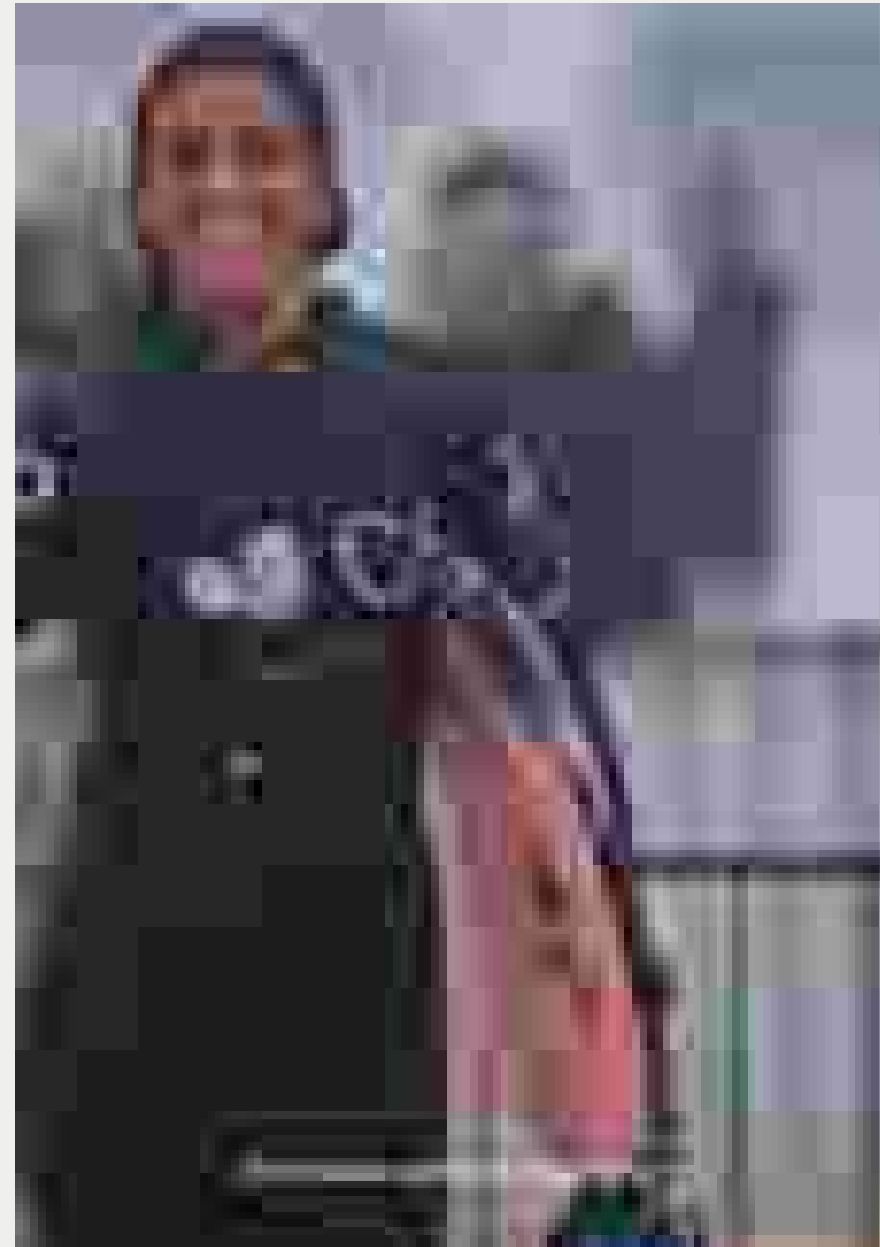
CASCAIS



# Situação Profissional



**Treinadora Nivel  
I, na escola  
Boogie Chicks**



**Atleta a nível  
internacional**



**Organizo eventos  
desportivos (da  
modalidade)**



**Oriento a geração  
mais nova, para a  
competição**

# Resultados Desportivos



- 2017: *Campeã Nacional Esperanças + Europeia Open.*
- 2021: *Campeã Nacional Open.*
- 2022: *Top 8 Mundial.*
- 2023: *Campeã Nacional Open.*
- 2024: *Campeã Europeia Open.*



# Objetivos 2025

A nível competitivo, pessoal e Profissional



## → Competitivos

- *World tour - top 5*
- *ETB: campeã*
- *Nacional: Campeã*

## → Pessoal

- *Continuar a crescer enquanto atleta, com a equipa certa.*
- *Ser exemplo para as gerações seguintes;*

## → Profissional

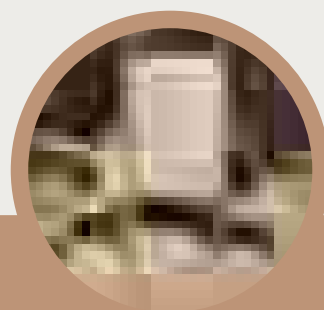
- *Evoluir como treinadora.*
- *Promover o bodyboard feminino de forma impactante.*
- *Fortalecer a comunidade feminina no bodyboard.*

# Plano anual de treinos



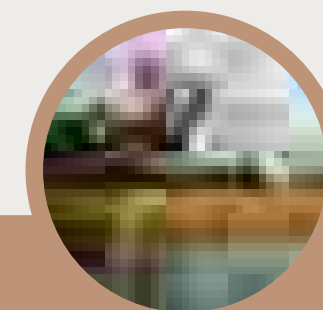
Treino no mar, cerca de quatro vezes por semana. Um desporto que só possível realizar durante o dia. Aproveito as horas de luz para treinar no mar.

**Escola Boogie Chicks**



Treino a parte física, duas vezes por semana. Com um Personal Trainer, trabalho com ele há 5 anos e ajuda me a evoluir, dia após dia.

**António Amaro**



Mental Coach, uma vez por semana. Comecei a trabalhar a parte psicológica, porque percebi o quão importante é e a influencia que tem.

**José**

# Campeonatos



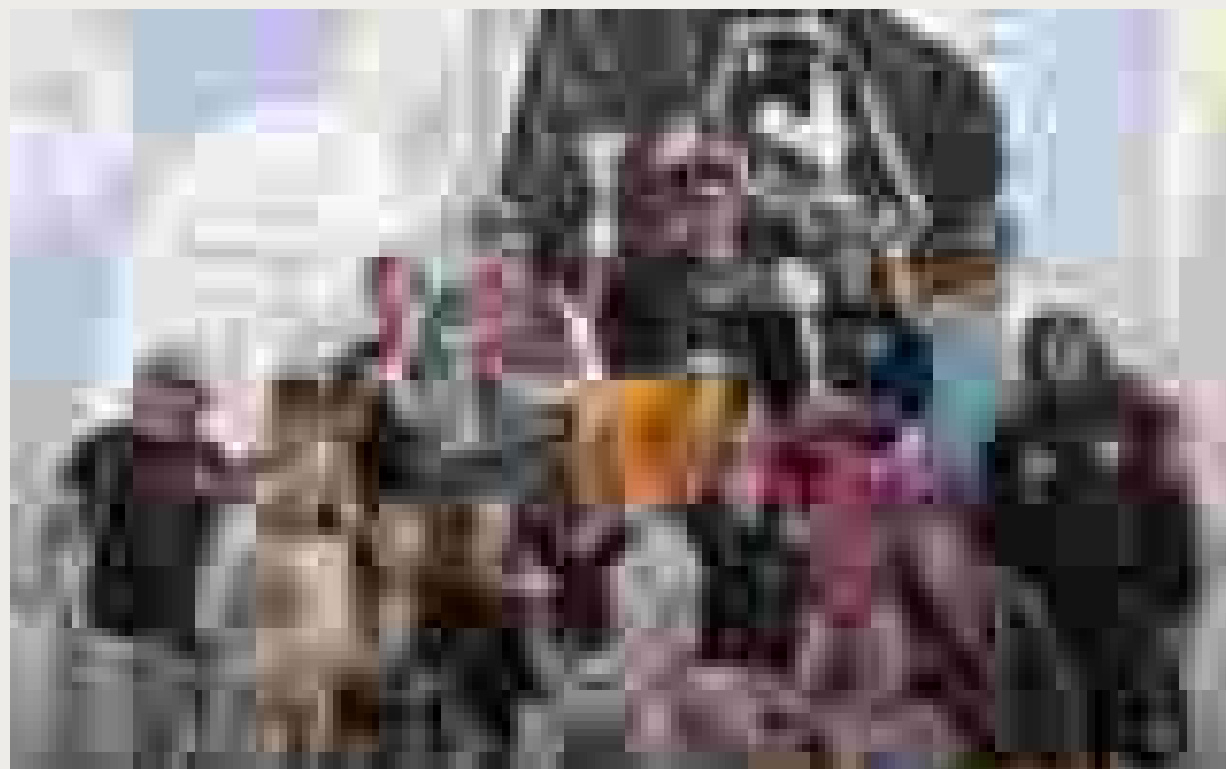
1

IBC WORLD TOUR:  
Marrocos Brasil Chile Maldivas Portugal

ETB:  
Canárias (gran canária) Canárias  
(Tenerife) Portugal e Marrocos

2

Nacionais:  
Santa Cruz Aveiro Carcavelos Peniche



SUJEITO A ALTERAÇÕES. COM BASE NO ANO ANTERIOR!



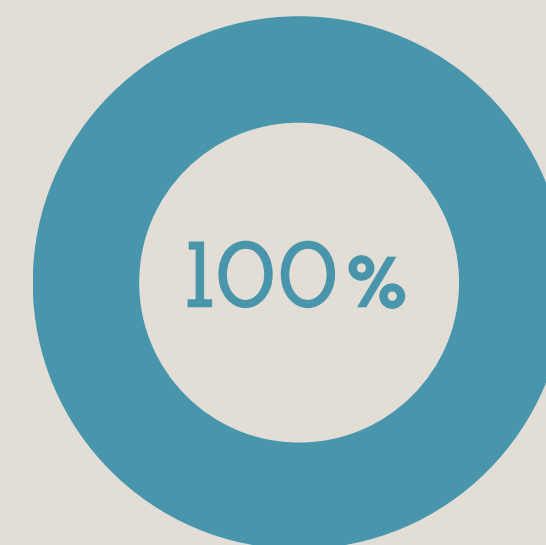
CASCAIS





# ORÇAMENTO 2025

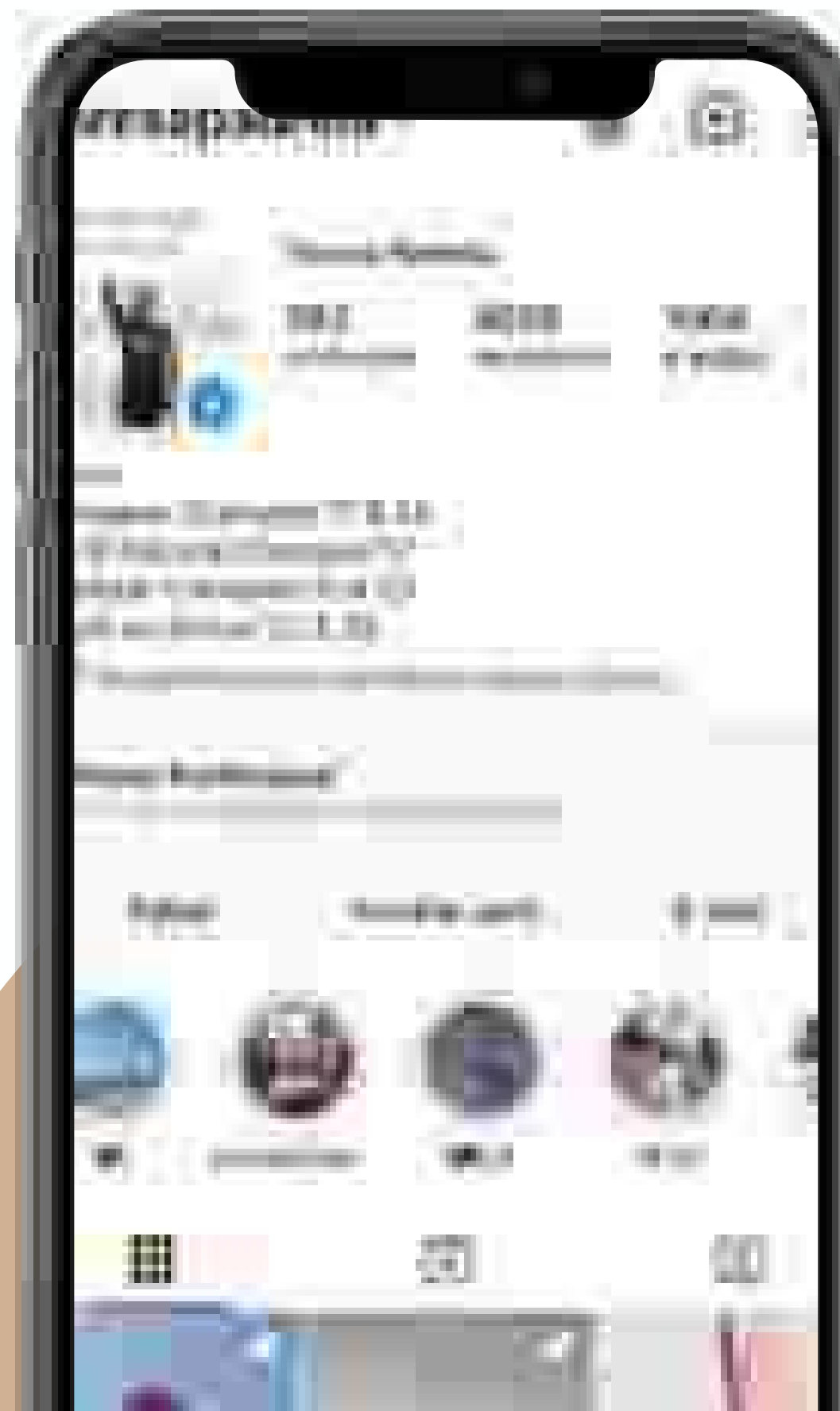
- **TREINOS FISICOS**
- **COACH**
- **CAMPEONATOS**



Orçamento: 22 000€

# Plano de Comunicação

1. Redes sociais (Instagram e Facebook):
  - a. Comunicar sobre todas as competições em que participo:
    - i. Antes, durante e após as provas.
  - b. Treinos e Rotinas:
    - i. 2 reels por mês.
    - ii. 2 publicação por mês.
2. Mostrar o meu percurso e promover o bodyboard feminino.



# A minha história para 2025

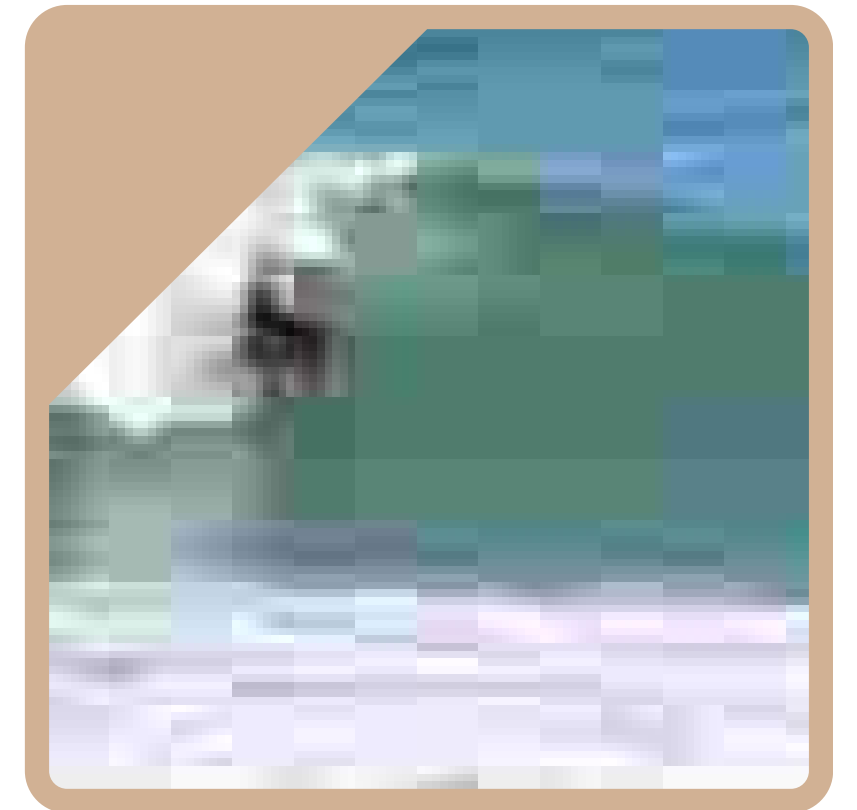
Plano comunicação



Dedicação no que faço



Crescimento  
Constante



Conexão com o mar e  
bodyboard

# Notícias:

<http://beachcam.meo.pt/newsroom/2024/11/teresa-padrela-arrecada-titulo-europeu-de-bodyboard/>

<https://beachcam.meo.pt/newsroom/2023/11/joel-rodrigues-e-teresa-padrela-campeoes-nacionais-de-bodyboard/>

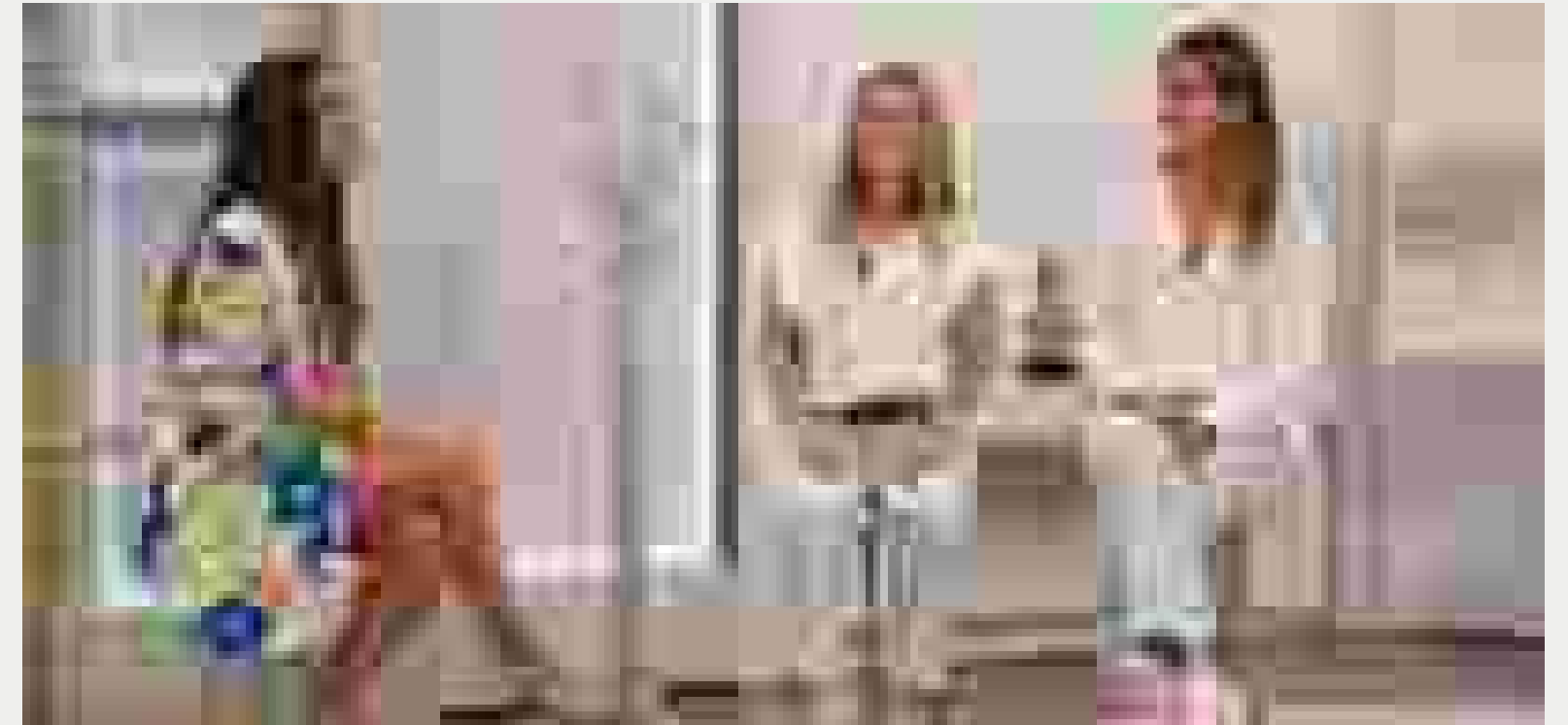
<https://vert-mag.com/blog/entrevista-teresa-padrela>

<https://descla.pt/miguel-ferreira-e-teresa-padrela-regressam-as-vitorias-em-santa-cruz>

<https://www.record.pt/modalidades/detalhe/manuel-centeno-campeonato-de-bodyboard-pela-nona-vez-teresa-padrela-pela-primeira>

<https://uf-carcavelosparede.pt/noticia/teresa-padrela-campea-europeia-de-bodyboard/>

<https://newincascais.nit.pt/fit/a-campea-europeia-de-bodyboard-mora-em-cascais-e-surfa-em-carcavelos/>



# Projeto 2025

O Circuito Aqua Carca é uma iniciativa para promover e incentivar a competição e o espírito de equipa entre os mais jovens do clube.

Além dos alunos das escolas Boogie Chicks e Nova Onda, serão abertas 10 vagas por fim de semana para crianças das escolas da Junta de Freguesia de Carcavelos e Parede e da Câmara Municipal de Cascais, que poderão participar, desde que tragam o material adequado (fato de neoprene, prancha, pé de fato e leash) e cumpram os requisitos de idade.

## OBJETIVOS

- Incentivar a Competição;
- Desenvolver o Espírito de Equipa
- Incluir a Comunidade Local

## METAS

- Realizar 3 etapas de competição com sucesso
- Garantir o divertimento;

# FORMATO E ESTRUTURA

- **Categorias:** Sub-10, Sub-12, Sub-14 (masculino e feminino) e Sub-16 (apenas feminino).
- **Quando e como:** 22 ou 23 de fevereiro; 22 ou 23 de março e a última data a definir conforme o calendário nacional.

entre 9h e 14h.

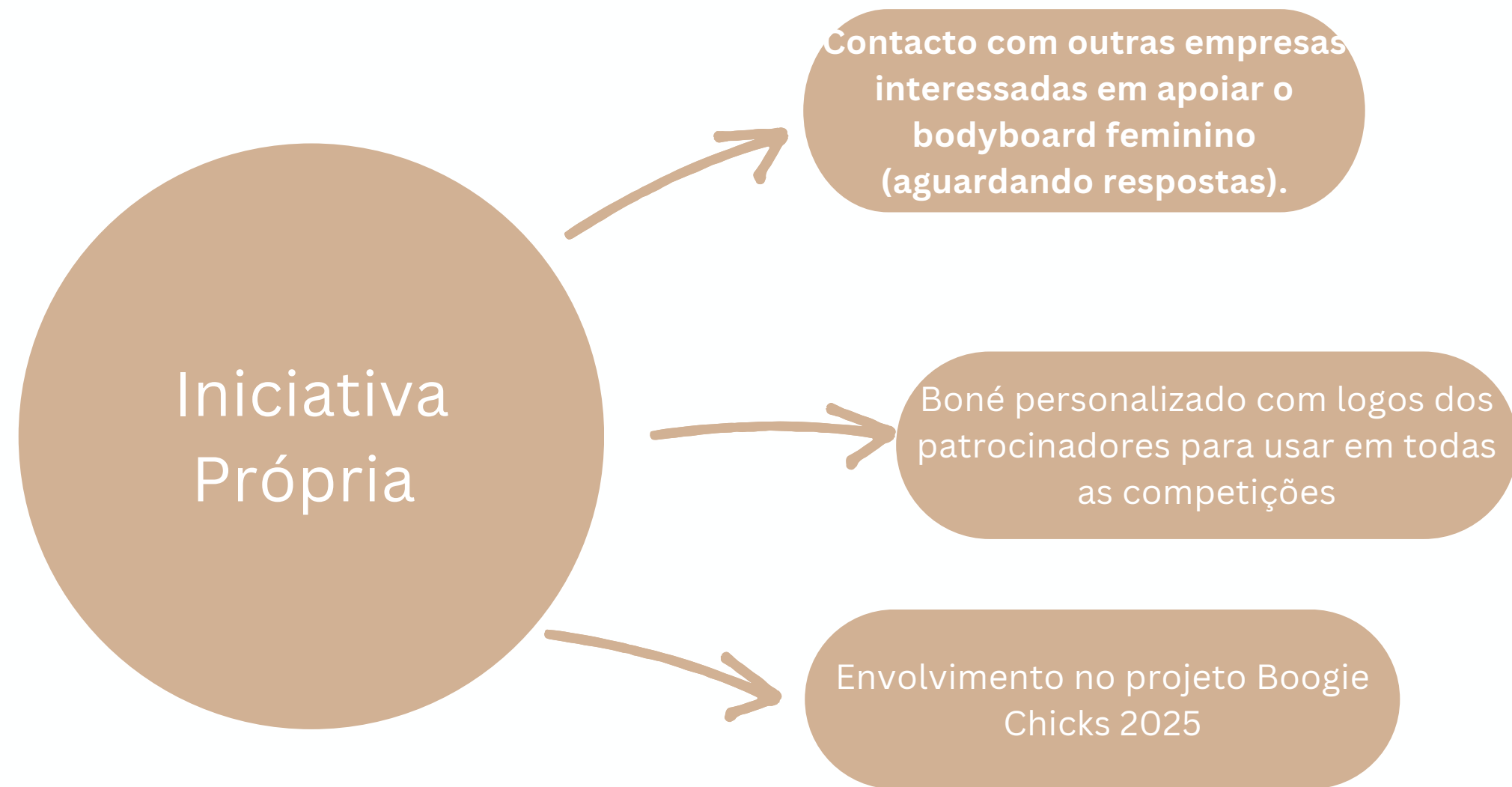
- Fazer dois heats por etapa, e os scores de cada um são registados, mas não haverá vencedores por etapa. A classificação será realizada após a última etapa, com a soma de pontos.

- **Equipamento:** licras de competição, folhas de heats, buzina, canetas, 1 tenda e bandeiras.
- **Premios por etapa:** melhor linha de onda, melhor 360, e melhor rolo.
- **Almoço:** O almoço será partilhado entre os participantes e equipa.
- **Treinadores:** Serão necessários 2 treinadores por escola (Boogie Chicks e Nova Onda). Eles serão responsáveis pela orientação e avaliação dos heats.
- **Juízes:** 2 treinadores e os participantes também podem aprender como se julga.
- **Avaliação:** Depois das três etapas, será calculada a pontuação final de cada participante, em cada categoria damos os troféus de final do circuito.

# Dinâmica De apoios

Renovação com o Crédito Agrícola para 2025; (feito)

Renovação Bolsa Atitude campeão 2025; (em processo)



# Obrigada

e boas ondas!

Teresa Padrela

[tpadrela@hotmail.com](mailto:tpadrela@hotmail.com)

+351 911 857 634



# CASCAIS





# BOLSAS A A CARCA

2025

## 1. Enquadramento

A Aqua Carca, com a continuação das *Bolsas Aqua Carca 2025*, pretende estimular um trabalho de equipa entre o Clube e o Atleta, permitindo uma relação mais próxima de apoio e compromisso entre ambas as partes, priorizando uma participação ativa, regular e equilibrada do atleta, com vista à participação no Circuito Nacional de Bodyboard e Bodyurfitei.

Estas bolsas são destinadas aos associados da Aqua Carca maiores de 16 anos, que pretendam participar em todas as etapas do Circuito Nacional de Bodyboard e Bodyurfitei em 2025 ou em competições de nível cariz internacional, mediante a apresentação de candidatura nos prazos previstos.

As *Bolsas Aqua Carca 2025* pretendem dar continuidade ao trabalho desenvolvido na formação, apoiando os objetivos dos atletas que pretendem assumir um trajeto consistente nos circuitos e campeonatos onde se defrontarão com os melhores atletas nas suas modalidades.

O planeamento competitivo para 2025 deve ter como base um conjunto de atitudes que promovam uma prática regular desportiva, assim como um equilíbrio entre a vida pessoal, académica e familiar.

As candidaturas devem sempre pressupor uma ligação ativa e próxima com o Clube pretendendo-se promover o Espírito de Equipa, a iniciativa, a comunicação, a consistência e a envolvimento com a Aqua Carca durante toda a caminhada desportiva. Queremos ter atletas que desenvolvam e se envolvam nas atividades, de forma a entregarem e desenvolverem as suas melhores capacidades e competências, num contexto de construção de projetos em equipa.

Os projetos devem ser apresentados individualmente, proporcionando uma oportunidade de os atletas se exprimirem, serem ouvidos e sentirem uma vontade concreta do Clube em apoiar as suas atitudes de campeão, com o foco na participação nas provas nacionais de Bodyboard e Bodyurfitei para as quais existe um apoio protocolado com a Câmara Municipal de Cascais e a Junta de Freguesia de Carcavelos e Brede.



# BOBAS A CARCA

2025

## 2. Apresentação

### 2.1. O que são as *Bolsas Aqua Carca*?

Para 2025 a Aqua Carca criou dois projetos de bolsa distintos:

- *Bolsa Atitude de Campeão 2025*
- *Bolsa Equipa Aqua Carca 2025*

Ambas as bolsas se destinam a apoiar atletas do clube a participar em competições sénior, com o compromisso do atleta em trabalhar a sua imagem e a da Aqua Carca bem como da Câmara Municipal de Cascais e a Junta de Freguesia de Cascais e Rede que apoiam parte deste projeto.

Todas as bolsas implicam o cumprimento de um conjunto de contrapartidas (distintas consoante o tipo de Bolsa) e a apresentação final, da responsabilidade de exclusão do atleta, do projeto realizado e dos objetivos atingidos.

As bolsas serão atribuídas, após candidatura individual e celebração de contrato entre o atleta e o clube, sob a forma de pagamento de despesas pela Aqua Carca (inscrições, provas, material, serviços) bem como através da cedência de apoios operacionais e logísticos.

Em ambas as Bolsas é requisito essencial, o envolvimento de forma proativa do atleta nos eventos do clube, promovendo e desenvolvendo nas novas gerações o espírito de equipa e a tradição do clube.

### 2.2. Em que se distinguem as *Bolsas Aqua Carca*?

A *Bolsa Atitude de Campeão 2025* está especialmente vocacionada para atletas que tenham já um grau de compromisso sério com a sua carreira desportiva e que, em 2025, pretendam participar em competições nacionais e internacionais, mantendo também um trabalho individual consistente na comunicação e divulgação do seu percurso e das entidades que o apoiam.



# BOLAS À CARA

2025

## Bolsa Atitude de Campeão 2025:

- É da responsabilidade do atleta a apresentação à Direção da Aqua Carca do seu projeto individual para 2025 baseado em 4 pilares. A saber: **Projeto Desportivo, Comunicação, Envolvimento e Dinâmica**
- De ser proposta pelo atleta um pacote de contrapartidas de comunicação que visam associar e promover a imagem do atleta em ligação com a Aqua Carca, a Câmara Municipal de Cascais e a Junta de Freguesia de Carcaelos e Brede
- Implica também a apresentação final do projeto realizado e dos objetivos atingidos perante todas as entidades envolvidas nas Bolsas Aqua Carca 2025.
- Está contemplado o apoio a provas nacionais e internacionais
- Está previsto o pagamento de despesas individuais para além das inscrições em competições
- O valor potencial de bolsa é calculado de forma individual após avaliação de todas as candidaturas.

A Bolsa Equipa Aqua Carca 2025 está baseada em atletas que pretendam participar nos campeonatos nacionais Open Sénior numa dinâmica de equipa, juntando forças dentro do clube simplificando a organização das participações e permitindo à Aqua Carca investir em melhores condições para todos.

Nesta bolsa o atleta está comprometido a trabalhar, em e equipa, a sua imagem e sobretudo a da Aqua Carca e dos seus parceiros (Câmara Municipal de Cascais e a Junta de Freguesia de Carcaelos e Brede) antes, durante e após cada um dos campeonatos.

## Bolsa Equipa Aqua Carca 2025:

- Está contemplado apenas o apoio em provas nacionais
- É exigido um conjunto de obrigações de comunicação de equipa antes, durante e após as competições
- Está previsto o pagamento das inscrições individuais, o jantar de equipa e o custo dos treinadores em cada competição. Não está previsto o pagamento de despesas individuais.
- O valor final de bolsa é calculado com base no número de candidaturas validadas e no número de competições abrangidas

Esta bolsa pretende proporcionar o desenvolvimento de uma verdadeira equipa, aproveitando as oportunidades competitivas para serem cultivadas amizades e uma rede de apoio que



# BOLSAS AUA CARCA

**2025**

possa ajudar cada atleta e o clube não apenas nas competições, mas ao longo de toda a sua vida.

Embora distintas, ambas as *Bolsas Aqua Carca 2025* visam incentivar e reconhecer o trabalho consistente realizado pelos atletas que se espelham em treino sistemático e regular, na busca de resultados desportivos, em projetos bem sucedidos mas, sobretudo, numa ligação de Clube completa e numa atitude desportiva saudável, produtiva e com fairplay.

## 2.3. Quais os objetivos das Bolsas Aqua Carca 2025?

- Desenvolver nos jovens Atletas competências de **Comunicação, Responsabilidade, Proatividade, Autonomia e Liderança.**
- Potenciar o trabalho dos jovens Atletas em todas as suas atividades.
- Fomentar o espírito de equipa e a ligação ao clube.
- Dar oportunidade a todos os jovens Atletas de participar de forma organizada nas competições que os desafiam.

## 2.4. Como?

- Promovendo a organização e planeamento atempado dos objetivos da época desportiva de 2025;
- Capacitando e dando oportunidade ao jovem Atleta para se expressar e ser ouvido;
- Estimulando a comunicação e trabalho de equipa entre a Aqua Carca e Atleta;
- Promovendo compromissos entre a Aqua Carca e a equipa de jovens Atletas.
- Transmitindo boas atitudes e valores.

## 2.5. Para quem se destinam as Bolsas Aqua Carca 2025?

Atletas federados com idade igual ou superior a 16 anos associados da Aqua Carca há pelo menos, um ano.

## 2.6. Quando?

As candidaturas estarão abertas entre **1 e 25 de Janeiro 2025.**



# BOBAS A CARCA

2025

## 3. Candidaturas

3.1. A abertura das candidaturas à Bolsa Aqua Carca 2025 serão dia 1 de janeiro de 2025.

3.2. As candidaturas deverão ser apresentadas individualmente por cada atleta via email para [aquacarca@mail.com](mailto:aquacarca@mail.com).

3.3. As candidaturas deverão ser feitas com base numa apresentação em Barpoint, dentro do prazo de candidaturas. No caso da Bolsa Atitude de Campeão 2025 será necessário incluir o projeto total a apresentar à decisão.

3.4. A apresentação da candidatura a qualquer uma das Bolsas Aqua Carca 2025 é de estrutura livre, mas deve obrigatoriamente incluir os seguintes pontos:

- Bolsa a que se candidata;
- Nome;
- Idade;
- Nome telemóvel/email;
- Situação atual profissional/académica;
- Anos de prática e de competição;
- Anos de ligação ao Clube;
- Resultados desportivos;
- Objetivos para 2025;
- Objetivos a longo prazo;
- Plano anual de treinos
- Compromisso concreto para os principais eventos que a Aqua Carca organiza ou em que participa (Taça, Arraial, Estás da Junta, Dia de Sócio, Campeonatos, etc) assim como outras iniciativas e dinâmicas que pretenda desenvolver

No caso das candidaturas à Bolsa Atitude de Campeão 2025 devem ser considerados os pontos adicionais:

- Apresentação contemplando as respostas aos seguintes pontos:
  - O meu projeto/deia – O meu projeto desportivo;
  - Como vou comunicar? Qual a história/mensagem? – A minha comunicação;



# BOLSAS A Á CARCA

**2025**

- Como me vou envolver? Como dinamizo a minha equipa dentro do clube e. Como irei trazer com este projeto mais espírito de equipa? – O meu envolvimento;
- O que estou a fazer para ir buscar apoios fora desta bolsa? – A minha dinâmica
- Orçamento anual para as competições que pretende participar;

3.5. O prazo para apresentação de candidaturas à Bolsas Aqua Carca 2025 termina à 23h59 do dia 25 de Janeiro de 2025.

3.6. Não serão admitidas candidaturas que se apresentem incompletas e/ou fora do prazo

3.7 O Clube poderá solicitar aos candidatos a apresentação de outros documentos e/ou esclarecimentos necessários, através de contacto telefónico ou entrevista presencial.

3.8 O Clube poderá solicitar aos candidatos a apresentação presencial do seu projeto em data e local a combinar.

3.9 A atribuição ou não atribuição da bolsa será comunicada através de contacto direto da Aqua Carca com os candidatos até ao dia 9 de Fevereiro.

## **4. Critérios de Seleção**

4.1. O facto de o projeto do candidato ser submetido não lhe confere o direito à atribuição da bolsa.

4.2. Serão avaliados os seguintes indicadores, com a atribuição do respetivo peso:

No caso das candidaturas à Bolsa Equipa 2025:

- Comunicação, Responsabilidade, Pontualidade, Autonomia e Liderança 20%
- Histórico competitivo dos últimos 5 anos 20%
- Compromisso anual de treinos, definido entre o atleta e o seu treinador 20%
- Ligação ao clube e o envolvimento no espírito de equipa e nos vários eventos do clube 20%
- Equilíbrio Desportivo Profissional/Escolar 20%



# BOLSA ATITUDE

## 2025

No caso das candidaturas à Bolsa Atitude de Campeão 2025 será avaliado o projeto apresentado com base nos seguintes quadrantes:

- Projeto Desportivo 25%
- Comunicação 25%
- Envolvimento 25%
- Dinâmica 25%

Considerando que a Bolsa Atitude de Campeão é um projeto com alguns anos dentro do Clube, a expectativa face às candidaturas é a de que tragam algo mais do que o simples projeto desportivo e agreguem valor a si próprios e ao clube desenvolvendo iniciativas individuais (ou em grupo, se assim o entenderem) com as quais se identifiquem.

Dentro dos 4 pilares acima descritos, é absolutamente livre e autónoma a apresentação do projeto assim como as interações que pretendam desenvolver durante o ano de 2025.

## 5. Obrigações

### 5.1. Obrigações dos Bolseiros

Para beneficiarem das bolsas, os Bolseiros da Bolsa Equipa Aqua Carca obrigam-se genericamente a:

- Cumprir com o projeto apresentado;
- Assegurar que qualquer publicação nas redes sociais deve ser acompanhada pela identificação da Aqua Carca, Câmara Municipal de Cascais e Junta de Freguesia de Carcavelos e Brede;
- Ler, em qualquer entrega de prémios, o apoio da Aqua Carca, Câmara Municipal de Cascais e Junta de Freguesia de Carcavelos e Brede;
- Ter na prancha autocolantes, conforme contrato, da Aqua Carca, e/ou Câmara Municipal de Cascais e/ou Junta de Freguesia de Carcavelos e Brede, em todas as entregas de prémios e entrelistas;
- Manter contacto regular com o Coordenador Desportivo do clube
- Vestir equipamento da Aqua Carca em todas as competições;
- Envolvimento com Espírito de Equipa nos eventos organizados pela Aqua Carca especificados no contrato;



# BOBAS A CARCA

**2025**

- Ceder ao Clube os direitos de utilização de imagem
- Realizar, por competição, pelo menos uma publicação que comunique o espírito de equipa e a participação na etapa.

Os bolsheiros da *Bolsa Atitude Campeão 2025* estarão obrigados, conforme referido acima, ao pacote de contrapartidas de comunicação que apresentarão à direção e que irá associar e promover a imagem do atleta em ligação com a Aqua Carca, a Câmara Municipal de Cascais e a Junta de Freguesia de Carcavelos e Brede de Forques, bem como às restantes contrapartidas propostas no seu projeto individual.

## 5.2. Obrigações da Aqua Carca

A Aqua Carca compromete-se a:

- Suportar o valor da bolsa no apoio aos custos das competições no decorrer do ano de 2025;
- Fornecer os autocolantes necessários para as pranchas e outros suportes definidos;
- Disponibilizar equipamento Aqua Carca para utilização do atleta em Atletas;
- Realizar uma sessão fotográfica, dentro e fora de água, para captação de imagens para divulgação do atleta e do projeto;
- Destacar nas redes sociais as participações dos atletas, os seus resultados e outros motivos de interesse, promovendo a imagem dos mesmos;
- Auxiliar na organização da logística de provas dos Atletas.

## 6. Condições da Bolsa

6.1. O valor da bolsa será definido após avaliação do projeto e respetivo orçamento.

6.2. As bolsas serão atribuídas sob a forma de pagamentos diretos de despesas pela Aqua Carca (inscrições, provas, material, serviços) bem como através da cedência de apoios operacionais e logísticos. No caso da *Bolsa Equipa Aqua Carca 2025* não está previsto o pagamento de despesas individuais (apenas despesas de equipa) para além das inscrições em competições.

6.3. A atribuição da bolsa está sujeita à celebração de um contrato entre a Aqua Carca e o atleta apoiado onde constarão as obrigações e direitos de ambas as partes.



# BOBAS AN CARA

**2025**

6.4. No caso dos atletas menores (com menos de 18 anos) a apresentação de candidatura deverá ser enviada com o conhecimento do Encarregado de Educação que também será parte do acordo celebrado.

6.5. O valor de apoio a atribuir a cada atleta está condicionado ao número de Atletas apoiados e à qualidade dos projetos apresentados.

6.7. O não cumprimento das obrigações definidas para a Bolsa implica o não pagamento da mesma, independentemente do nível de apoio apurado.



**Canóttas**

Bolsa Éipa

Bolsa equipa 2025



GUSTAVO



SOBRINHO

# ÍNDICE:

1. Gustavo
2. Objetivos para 2025
3. Para o futuro
4. Resultados desportivos:
5. Plano anual de treinos:
6. Compromisso com a aqua carca:
7. Contactos:



# GUSTAVO

- Idade: 17 anos
  - Situação académica: 12<sup>a</sup> ano
  - Anos de prática: 7
  - Anos de competição: 6 anos
  - Anos de ligação ao clube: 7
- 

- Considero-me uma pessoa com um forte espírito de equipa, resiliente, persistente e focada nos meus objetivos académicos, desportivos pessoais

# OBJETIVOS PARA 2025:

## BODYBOARD:

- Ficar no mínimo top 4 no circuito nacional sub-18
- Participar em todas as etapas do circuito nacional open
- Continuar com um processo de evolução bastante positivo

## PESSOAL:

- Continuar com um desempenho académico positivo
- Focar-me em ter tempo para mim
- Estar sempre na melhor forma física e mental possível



# PARA O FUTURO:

- Fazer desporto até o mais tarde possível
- Ir para a faculdade
- Viajar à procura de novas ondas
- Correr o circuito mundial na integra



# RESULTADOS DESPORTIVOS:

2019:

- Campeão nacional (sub-12)

2022:

- Vice-ampeão regional sul (sub-16)
- Campeão nacional do desporto escolar (open)

2023:

- Campeão regional sul (sub-16)
- Vice-campeão regional sul (sub-18)
- Campeão nacional do desporto escolar (open)
- Vice-campeão nacional (sub-16)

# PLANO ANUAL DE TREINOS:

- Bodyboard: 3 a 4 vezes por semana
- Ginásio/ treino físico: 3 vezes por semana



# COMPROMISSO COM A AQUA CARCA:

- Comprometo-me a ajudar na montagem e desmontagem dos eventos aqua carca, na execução de funções que sejam necessárias, dar feedback e apresentar possíveis soluções caso o mesmo transmita aspetos menos positivos



# MEIOS DE DIVULGAÇÃO:

- Através de storks e reels na minha página de instagram (@\_gustavossobrinho)
- Autocolantes da Aqua carca, Cascais, e Junta de freguesias de carcavelos e parede sempre presentes na prancha



# CONTACTOS:

- email: 07gustavosobrinho@gmail.com
- número de telemóvel: 962341266
- instagram: @\_gustavossobrinhoo

# MARIA PADRELA

**Bolsa Equipa Aqua Carca**



Nome: Maria Padrela

Idade: 17 anos

Telemóvel: 916 675 970

Email: [mariapadrela1@gmail.com](mailto:mariapadrela1@gmail.com)

Situação Académica: Estudante do ensino secundário (12º Ano)





Resultados desportivos:

- ✓ 2021– Campeã de Sub14
- ✓ 2023 – Top 3 Europeu Júnior
- ✓ 2023 – 9º Sub18
- ✓ 2023 – 14º lugar Open
- ✓ 2023 – 17º lugar Mundial Júnior França
- ✓ 2024 – Top 4 Europeu Júnior

A female surfer in a black wetsuit is walking on a sandy beach. She is carrying a bright yellow surfboard under her right arm and a pair of black fins in her left hand. The background shows the ocean with gentle waves breaking on the shore.

# Objetivos 2025:

- Ser campeã Nacional Sub18
- Ser campeã Europeia júnior
- Top 10 Nacional Open
- Participar numa etapa Mundial fora de Portugal



- Para conseguir concretizar os meus objetivos irei precisar:
  - Material Técnico
  - Verba financeira
- Como contrapartida usarei:
  - Autocolante na prancha
  - Roupa do apoio
  - Referir o apoio em entrevistas
  - Identificar o apoio em publicações que farei 1x por mês e em histórias



### **Treinos Semanais:**

- **Treinos de Bodyboard**
  - ❖ 2x por semana (Quartas e Sextas)
  
- **Treinos de taekwondo**
  - ❖ 2x por semana (3<sup>a</sup> feira e 5<sup>a</sup> feira)



**Obrigada e Boas Ondas!**

A person is surfing on a large, powerful wave. The surfer is wearing a blue and white wetsuit and is riding a yellow surfboard. The wave is breaking over the surfer, creating a large splash of white water. The background shows the ocean and a clear blue sky.

# **Bolsa Aqua Carca 2025**

Filipa Freitas

# Apresentação

NOME: Filipa Freitas

IDADE: 17 anos

BOLSA: Bolsa Equipa Aqua Carca 2025

ANOS DE PRÁTICA: 7 anos

ANOS DE COMPETIÇÃO: 7 anos

ANOS DE LIGAÇÃO AO CLUBE: 7 anos

TREINADORES: Bernardo Abreu  
João Imaginário



# Apresentação

## SITUAÇÃO ACADÊMICA:

- 12º ano;
- Curso de Ciências Socioeconómicas;
- Média 11º ano – 17,71 valores

## PLANO DE TREINOS SEMANAL:

- Bodyboard – 3 vezes em média:  
segunda, quarta e sexta;
- Ginásio – 3 vezes em média:  
segunda, quarta e sábado;
- Natação – 2 vezes: terça e quinta



# Competição

## PARTICIPAÇÕES:

- Circuito Esperanças (sub 18 fem)
- Wahine Bodyboarding Pro  
(Pro Junior e Open Amador)
- Circuito nacional OPEN
- Aveiro Bodyboard Invitacional
- Europeu Cascais Boogie Chicks  
(Junior)

## RESULTADOS 2024:

- Top 3 Nacional Esperanças sub 18 feminino
- 9º lugar no Mundial Wahine Pro Junior
- 3º lugar no Mundial Wahine Open Amador
- Nacional Open - 13º lugar, 9º lugar e 5º lugar
- 3º lugar Aveiro Invitacional
- 9º lugar Europeu Boogie Chicks Junior

# Resultados anteriores

- **2022:**

- Top 8 regional sub 16 masculino
- Top 3 regional sub 18 femenino
- Top 4 nacional sub 18 femenino

- **2023:**

- Campeã regional sub 18 femenino
- Top 3 regional sub 16 masculino
- Campeã nacional sub 18 femenino
- Top 7 nacional sub 16 masculino



# Objetivos para 2025

Participar nas seguintes competições:

- Circuito Esperanças de bodyboard;
  - Circuito Nacional Open;
  - Única etapa do Mundial Pro Junior Woman;
  - Uma etapa do Circuito Europeu (Junior Woman).
- 
- Aprender e melhorar manobras progressivas (ARS, invert, 360° aéreo, etc);
  - Melhorar a minha resistência física;
  - Começar a ser mais consistente no ginásio;
  - Ganhar mais experiência e perder medo em mar maior;
  - Conseguir surfar bem em mar pequeno;
  - Arranjar patrocínios;
  - Passar nos exames nacionais.

# Objetivos a longo prazo

- Continuar a participar no circuito nacional;
- Ganhar patrocínios para ter maior liberdade financeira;
- Participar no circuito mundial;
- Participar no circuito europeu;
- Melhorar a minha performance como atleta;
- Acreditar mais em mim mesma;
- Entrar na Universidade;
- Surfar mar maior;
- Conseguir ter um bom desempenho em mar pequeno;
- Ir ganhando experiência surfando em vários tipos de mar;
- Fazer mais surf trips para fora de Portugal.



# Orçamento anual

Circuito esperanças de bodyboard:

- inscrições: 100€ (sub 18 fem) + alojamento + alimentação

Circuito nacional Open:

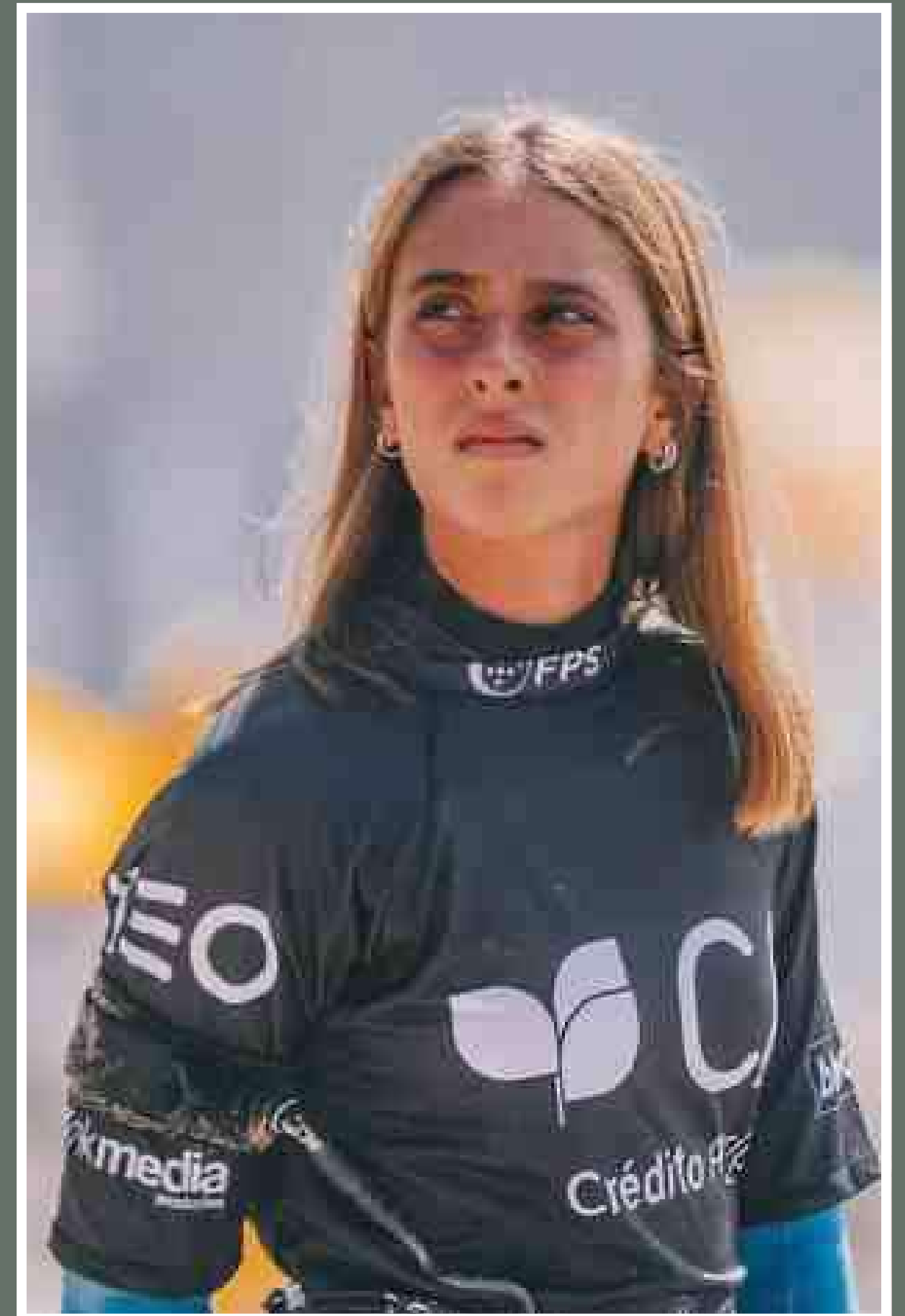
- inscrições: 100€ + alojamento + alimentação

Etapa do mundial Wahine Pro Junior Woman:

- por volta de 1500€ (em média)

Uma etapa do circuito europeu (Junior Woman):

- valor da inscrição



# O meu compromisso

Como já adquirir esta bolsa o ano passado tenho conhecimento das várias obrigações que esta requer. Para além de que senti que com esta bolsa houve um grande espírito de equipa que me motivou para continuar durante este ano.

Com isto, comprometo-me a ajudar e participar nos principais eventos da Aqua Carca, tais como a Gala, Arraial, Festas da Junta, Dia de Sócio, Campeonatos, etc.

Também tenho noção da exigência que a bolsa remete em relação às identificações nas redes sociais (pelo menos uma publicação por etapa), aos autocolantes na prancha, à comunicação, ao equipamento do clube, ao referir este apoio na entrega de prémios, ao espírito de equipa nos eventos e às publicações que comuniquem o espírito de equipa.

Isto tudo, sem esquecer, que tem de ser mencionado o apoio da Aqua Carca, da Câmara Municipal de Cascais e da Junta de Freguesia de Carcavelos e Parede.





**Muito obrigada!**



# CONTACTOS



[freitasfilipa2007@gmail.com](mailto:freitasfilipa2007@gmail.com)



+351 934 921 939



[filipa.freitas\\_](https://www.instagram.com/filipa.freitas_)



# BOLSA EQUIPA AQUA CARCA

Carolina Abreu





# APRESENTAÇÃO

Nome: Carolina Abreu

Idade: 19 anos

Estou neste momento no 2º ano da faculdade a tirar gestão de informação

Escola: boogie chicks

Contactos:

+351 936 705 725

Carolina.mourisca@gmail.com





# HISTORIAL

Anos de prática: 8 anos

Anos de competição: 7 anos

Anos de ligação ao clube: 8 anos

Resultados desportivos:

2020: 4º lugar nacional sub-18

2021: 7º lugar nacional sub-18

2022: 5º lugar nacional sub-18

2023: 7º lugar nacional sub-18

9º lugar etapa mundial la-salie

2024: 3º lugar etapa santa cruz

7º lugar ranking final Open Feminino

(ranking não atualizado do site da FPS)





# OBJETIVOS

## Objetivos 2024:

- Top 7 Circuito Nacional Open
- Conseguir ir de ERASMUS no 3º ano

## Objetivos a longo prazo:

- Campeã nacional open
- Fazer provas do circuito mundial
- Top 5 circuito europeu

## Plano anual de treinos:

2x ou 3x por semana treinos bodyboard





# COMPROMISSO COM O CLUBE

Assumo a responsabilidade de ajudar e participar em qualquer evento organizado pelo clube ou no qual o clube esteja presente, entre eles: o arraial, a Gala, o Dia do Sócio, evento Boogie Chicks, todos os campeonatos que forem necessários e nas festas da Junta, entre outros

OBRIGADA



**LISTAGEM NOMINAL DE ATLETAS**

ENTIDADE Aqua Carca - Associação de Novos Desportos Aquáticos

ASSOCIAÇÃO/FEDERAÇÃO

Federação Portuguesa de Surf

ÉPOCA DESPORTIVA

2025

Nº Licença	Nome do Atleta	Data Nascimento	Idade	Modalidade	Escalão	Género	Valor Inscrição	Valor Cartão	Valor Seguro	Valor total Atleta
		1977-04-22	48	Bodyboard	Open	F	60,00 €	-	-	60,00 €
		13-04-1973	52	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		25-08-1973	52	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		12-01-1998		Bodyboard Adaptado	Open	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		2000-12-27	25	Bodyboard	Open	F	60,00 €	-	-	60,00 €
		2003-09-13	22	Bodyboard	Open	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		2003-03-26	22	Bodyboard	Open	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		2007-04-14	18	Bodyboard	Sub-18	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		2007-01-08	18	Surf	Sub-18	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		2007-07-19	18	Bodyboard	Sub-18	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		20-04-2007	18	Bodyboard	Sub-18	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		2007-11-29	18	Bodyboard	Sub-18	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		2010-10-24	15	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		04-06-2005	20	Bodyboard	Open	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		2007-08-19	18	Bodyboard	Sub-18	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		27-06-2007	18	Bodyboard	Sub-18	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		2010-11-05	15	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		2008-02-21	17	Bodyboard	Sub-16	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		2009-10-08	16	Surf	Sub-16	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		09-06-2009	16	Bodyboard	Sub-16	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		1962-07-13	63	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		2011-05-09	14	Bodyboard	Sub-14	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		2013-05-17	12	Bodyboard	Sub-12	M	15,00 €	-	-	15,00 €
		2012-12-16	13	Bodyboard	Sub-12	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		27-03-2009		Bodyboard		F	15,00 €	-	-	15,00 €
		22-01-2010	15	Surf	Sub-14	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		2012-08-11	13	Bodyboard	Sub-12	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		2009-08-11	16	Bodyboard	Sub-16	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		06-05-2013		Bodyboard		M	15,00 €	-	-	15,00 €
		2009-04-18	16	Surf	Sub-16	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		2012-04-25	13	Bodyboard	Sub-12	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		14-12-2006	19	Bodyboard	Sub-18	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		10-12-1954	71	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		01-03-2016	9	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		11-10-2010	15	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		12-12-2015	10	Bodyboard	Sub-12	M	15,00 €	-	-	15,00 €
		13-01-2011	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		05-09-2010	15	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		28-08-2015	10	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		11-08-2014	11	Bodyboard	Sub-12	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		08-10-2008	17	Bodyboard	Sub-18	M	15,00 €	-	-	15,00 €
		24-08-2008	17	Bodyboard	Sub-18	M	15,00 €	-	-	15,00 €
		18-11-2014	11	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		10-11-2010	15	Bodyboard	Sub-16	M	15,00 €	-	-	15,00 €
		01-08-2013	12	Bodyboard	Sub-14	M	15,00 €	-	-	15,00 €
		24-10-2017	8	Bodyboard	Sub-12	M	15,00 €	-	-	15,00 €
		11-06-2014	11	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		29-07-2017	8	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		14-10-2013	12	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		15-06-2002	23	Bodyboard	Open	F	60,00 €	-	-	60,00 €
		14-05-1967	58	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
		30-04-2010	15	Bodyboard	Sub-16	F	30,00 €	-	-	30,00 €
				Surf	Sub-12	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		28-05-2012	13	Bodyboard	Sub-14	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		26-11-2015	10	Bodyboard	Sub-12	M	30,00 €	-	-	30,00 €
		24-01-2013	12	Bodyboard	Sub-12	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		27-09-2013	12	Bodyboard	Sub-12	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		27-02-2012	13	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
		27-02-2012	13	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
<b>totais</b>							<b>1 530,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>1 530,00 €</b>





DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO ASSINANTE

Eu,

declaro que sou titular do cartão de crédito nº

- declaro que sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- declaro que sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- declaro que sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- declaro que sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.

declaro que sou titular do cartão de crédito nº

declaro que

- sou titular do cartão de crédito nº
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.

- sou titular do cartão de crédito nº
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.

declaro que sou titular do cartão de crédito nº

declaro que sou titular do cartão de crédito nº

declaro que sou titular do cartão de crédito nº

declaro que sou titular do cartão de crédito nº

- sou titular do cartão de crédito nº
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.
- sou titular do cartão de crédito nº  e que a informação fornecida é verdadeira e correta.

declaro que sou titular do cartão de crédito nº

declaro que sou titular do cartão de crédito nº





DECLARAÇÃO DE INTERESSE EM PARTICIPAR NA SELECÇÃO DE CANDIDATOS PARA O PÓS-GRADUADO EM SURF

Eu, abaixo assinado, declaro o meu interesse em participar na seleção de candidatos para o Pós-Graduado em Surf, a ser realizado em 2014, e comprometo-me a cumprir as condições estabelecidas no Regulamento do mesmo.

Eu, abaixo assinado, declaro o meu interesse em participar na seleção de candidatos para o Pós-Graduado em Surf, a ser realizado em 2014, e comprometo-me a cumprir as condições estabelecidas no Regulamento do mesmo. Declaro ainda que não sou funcionário da Federação Portuguesa de Surf e não sou funcionário de qualquer entidade filiada à mesma.

Eu, abaixo assinado, declaro o meu interesse em participar na seleção de candidatos para o Pós-Graduado em Surf, a ser realizado em 2014, e comprometo-me a cumprir as condições estabelecidas no Regulamento do mesmo.

Eu, abaixo assinado, declaro o meu interesse em participar na seleção de candidatos para o Pós-Graduado em Surf, a ser realizado em 2014, e comprometo-me a cumprir as condições estabelecidas no Regulamento do mesmo.

Nome completo	
Local de nascimento	
Local de residência	
Profissão	
Endereço	
Telefone	
E-mail	

Eu, abaixo assinado, declaro o meu interesse em participar na seleção de candidatos para o Pós-Graduado em Surf, a ser realizado em 2014, e comprometo-me a cumprir as condições estabelecidas no Regulamento do mesmo.

Nome completo	
Local de nascimento	
Local de residência	
Profissão	
Endereço	
Telefone	
E-mail	
E-mail	

Eu, abaixo assinado, declaro o meu interesse em participar na seleção de candidatos para o Pós-Graduado em Surf, a ser realizado em 2014, e comprometo-me a cumprir as condições estabelecidas no Regulamento do mesmo.

Eu, abaixo assinado, declaro o meu interesse em participar na seleção de candidatos para o Pós-Graduado em Surf, a ser realizado em 2014, e comprometo-me a cumprir as condições estabelecidas no Regulamento do mesmo.

Eu, abaixo assinado, declaro o meu interesse em participar na seleção de candidatos para o Pós-Graduado em Surf, a ser realizado em 2014, e comprometo-me a cumprir as condições estabelecidas no Regulamento do mesmo. Declaro ainda que não sou funcionário da Federação Portuguesa de Surf e não sou funcionário de qualquer entidade filiada à mesma.

Eu, abaixo assinado, declaro o meu interesse em participar na seleção de candidatos para o Pós-Graduado em Surf, a ser realizado em 2014, e comprometo-me a cumprir as condições estabelecidas no Regulamento do mesmo.

*Marco Correia*

# RELATÓRIO DE PARTICIPAÇÃO EM PROJETOS PETIÇÕES E OUTROS EVENTOS DESPORTIVOS

## 2017

CLUBE DESPORTIVO	RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO
Aça Cascais – Associação de Natação Desportiva Aquáticos	Ana Catarina Ribeiro

## 2018

A Aça Cascais participou nas seguintes competições em 2018: **6**

### 1. Competições Nacionais

- Campeonato Nacional da Cidade de Lisboa de Natação – Emídio e Mafalda
- Campeonato Nacional de Triatlo – Emídio e Mafalda
- Campeonato Nacional de Bodybuilding – Emídio e Mafalda
- Campeonato Nacional de Bodybuilding Especialização (Super Heavy) – Emídio e Mafalda
- Campeonato Nacional de Bodybuilding Competição (Super Heavy) – Emídio e Mafalda
- Campeonato Nacional de Bodybuilding Open – Emídio e Mafalda
- Campeonato Nacional de Estética Open – Emídio e Mafalda

### 2. Competições Internacionais

- Campeonato Europeu de Natação – Emídio e Mafalda
- Campeonato Europeu de Bodybuilding – Emídio e Mafalda
- Campeonato Mundial de Bodybuilding – Emídio e Mafalda
- Campeonato Mundial de Bodybuilding Open – Emídio e Mafalda

As datas e locais das competições ainda não foram lançadas.

A presença do técnico de atletas e suas etapas cotidiana é o objetivo. **abio.**

### Orçamento para Competições Nacionais

	Circuito Surf Grande Lisboa	Circuito Nacional Surf Esperanças	Campeonato Nacional Body Surf	Circuito Nacional Esperanças Formação	Circuito Nacional Esperanças Competição	Circuito Nacional Bodyboard Open Masculino	Circuito Nacional Bodyboard Open Feminino	Circuito Nacional de Futebol	Total
<b>Nº Atletas</b>	6	4	2	15	20	6	8	4	66
<b>Nº provas</b>	3	3	4	4	4	5	5	8	26
<b>Nº dias</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	16
<b>Inscrições</b>	450,00 €	300,00 €	200,00 €	1 600,00 €	2 000,00 €	585,00 €	450,00 €	900,00 €	5 585,00 €
<b>Treinador</b>	600,00 €	600,00 €	- €	800,00 €	800,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	800,00 €	4 800,00 €
<b>Alimentação</b>	450,00 €	300,00 €	200,00 €	1 600,00 €	2 000,00 €	750,00 €	1 000,00 €	800,00 €	6 300,00 €
<b>Alojamento</b>	- €	384,00 €	256,00 €	2 048,00 €	2 560,00 €	960,00 €	1 280,00 €	1 024,00 €	7 488,00 €
<b>Transportes</b>	60,00 €	790,00 €	400,00 €	1 600,00 €	1 800,00 €	2 000,00 €	2 000,00 €	1 200,00 €	8 530,00 €
<b>Total</b>	1 560,00 €	2 374,00 €	1 136,00 €	7 648,00 €	8 960,00 €	5 295,00 €	5 730,00 €	4 784,00 €	37 487,00 €

### Orçamento para Competições Internacionais

	Pro Junior Surf Europeu	Circuito Europeu Bodyboard	Circuito Mundial Bodyboard Junior	Circuito Mundial Bodyboard	Total
<b>Nº Atletas</b>	1	6	6	5	
<b>Nº provas</b>	3	3	3	6	
<b>Nº dias</b>	3	2	3	10	
<b>Inscrições</b>	375,00 €	720,00 €	450,00 €	750,00 €	2 295,00 €
<b>Alimentação</b>	148,50 €	594,00 €	891,00 €	4 950,00 €	6 583,50 €
<b>Alojamento</b>	405,00 €	1 620,00 €	2 430,00 €	13 500,00 €	17 955,00 €
<b>Transportes</b>	1 500,00 €	9 000,00 €	9 900,00 €	24 000,00 €	44 400,00 €
<b>Total</b>	2 428,50 €	11 934,00 €	13 671,00 €	43 200,00 €	71 233,50 €

**ANEXO**

DESPESAS	VALOR	OBSERVAÇÕES

**ANEXO C - Lista de participantes**

(por sexo e classificações)

Nº PARTICIPANTES	
FEMININO	MASCULINO
TOTAL DE PARTICIPANTES	

**RESUMO PARTICIPAÇÃO:**

**AS**

Assinado do Diretor e Coordenador do Club Associação Desportiva


# ORÇAMENTOS

1 ~~Ótões~~ para Estudo:  $8 \times 359,99\text{€} = \underline{2879,92\text{€}}$

The image shows a product page for an ASUS Chromebook. The product title is "Portátil ASUS Chromebook CM30E1DM2A-K5DG525C1 (10.51" - MediaTek Kompanio 520 - RAM: 8 GB - 128 GB eMMC - ARM Mali-G52 MC2)". Below the title is a 5-star rating and a "Disponível em estoque" status. A large image of the laptop is shown. To the right, a shopping cart overlay is visible, displaying a total price of €359,99. The cart contains three items: "Livro em linha" (€20,00), "Livro em papel" (€20,00), and "Adicional de configuração de rede" (€19,99). A red button at the top of the cart says "ADICIONAR AO CARRINHO".

2 ~~Ótões~~ para Mitoes de Aademia

The image shows a shopping cart page titled "Your cart". The cart contains two items:

PRODUCT	QUANTITY	TOTAL
 <b>EP01-LHT2</b> Earth Positive Pullover Hoodie - Light Heather - M 18,99	12	227,88
 <b>EP01-FRN2</b> Earth Positive Pullover Hoodie - French Navy - M 18,99	12	227,88

Below the items is a "Clear All" button. At the bottom right, the "Total value" is €455,76, and there is a "Check out" button.

### 3 Meial paa Eteteci

# AFFSPORTS

building sports for life since 1981

**ARTUR FLORÊNCIO & FILHOS, AFFSPORTS, LDA.**

Centro Empresarial Sintra/Estoril VI, Pavilhão F  
Impasse Fernão Lopes, nº 11, Linhó  
2710-264 Sintra - PORTUGAL

**NIPC (VAT):** PT 501 216 901 - **Capital Social:** 500.000,00€  
**Alvará de Construção nº** 66157  
**IBAN:** PT50.0033.0000.00011596223.98  
**SWIFT / BIC:** BCMPTPL

**Telef.:** (+351) 21 923 923 0 (chamada para a rede fixa nacional)

geral@aff.pt **www.aff.pt** **www.affsports.pt**

Orçamento de Venda / Quotation	
Original	
Número	ORV AFFORV/10472
Data	2025-10-28

AQUA CARCA, ASSOCIAÇÃO DE NOVOS DESPORTOS  
AQUÁTICOS  
LARGO GIRASSOL, BLOCO E, LOJA 2, BAIRRO DA TOR

CARCAVELOS  
2765-663 Carcavelos  
PORTUGAL

Cliente	V/ Contribuinte	Desconto	Zona	Vendedor	V/ Referência	Expedição
41233	508495180	0,0000	01	Jaime Menino		Vossa Viatura / Your Truck

Condições de Pagamento		Moeda	Câmbio	Data de Vencimento	Pág.
Transf.Bancária Antecipada / Bank Transf.Advance		EUR	1,0000	28/10/2025	1 de 1

Artigo	Descrição	Qtd.	Un	Preço	Desc	Iva	Valor
12110	Marcador Pontuação TIBHAR P-Pong Smash 0-20/5Sets Marcador de pontos de ping-pong para uso contínuo. Com números de 0 a 20 e de 0 a 5 sets. Dobrável e fácil de guardar. Medidas: Dimensões: 38x20cm; Altura dos Números: 13cm.	2,0000	Un	37,5000		23	75,00
FT5-BKY-FV	Bola Futebol T <sup>5</sup> MIKASA c.s.v.Goalmaster-Futvolei Amarela+Preto	20,0000	Un	40,0000		23	800,00
GINVCM3SIHAMA0	Cone Sinalização 7,5cm PVC (Amarelo)()	2,0000	Un	0,5000		23	1,00
GINVCM3SIHAZ0	Cone Sinalização 7,5cm PVC (Azul)()	2,0000	Un	0,5000		23	1,00
GINVCM3SIHLRJO	Cone Sinalização 7,5cm PVC (Laranja)()	2,0000	Un	0,5000		23	1,00
GINVCM3SIHROX0	Cone Sinalização 7,5cm PVC (Roxo)()	2,0000	Un	0,5000		23	1,00
GINVCM3SIHVRD0	Cone Sinalização 7,5cm PVC (Verde)()	2,0000	Un	0,5000		23	1,00
GINVCM3SIHVRM0	Cone Sinalização 7,5cm PVC (Vermelho)()	2,0000	Un	0,5000		23	1,00
Vossa recolha, equipamento em stock nesta data. JM							
<b>Total</b>		34,0000					<b>881,00</b>

Este documento não constitui documento de transporte, nos termos do Decreto-Lei n.º 147/2003

Data Carga: \_\_\_\_\_ Hora Carga: \_\_\_\_\_  
Local carga: Centro Emp. Sintra/Estoril VI, Pav.F - Impasse Fernão  
Lopes 2710-264 Sintra  
Data descarga: \_\_\_\_\_ Hora Descarga: \_\_\_\_\_  
Descarga: \_\_\_\_\_  
Transporte: \_\_\_\_\_ Matrícula: \_\_\_\_\_  
Peso Bruto: 16,40 Peso Líquido: 11,20 Volume Total: 0,00

ATCUD:JFFN4G23-10472



<b>Total Mercadoria</b>	881,00
<b>Despesas</b>	0,00
<b>Adiantamentos</b>	0,00
<b>Desc. Cabeçalho</b>	0,00
<b>Desc. Linhas</b>	0,00
<b>Total Iva</b>	202,63
<b>Total a Pagar</b>	1.083,63

N/A

#### Observações

Os artigos/serviços facturados foram colocados à disposição do adquirente nesta data. Só aceitamos reclamações até 3 dias após a recepção do material.  
Com a confirmação da encomenda, o cliente aceita as nossas condições de fornecimento. **Orçamento indivisível e válido durante 10 dias de calendário**

Natureza: Orçamento

Processado por computador

rUI2 - Processado por programa certificado nº 2649/AT - Sage

Este documento não serve de fatura

Artur Florêncio & Filhos, AFFSPORTS, Lda. - Centro Empresarial Sintra/Estoril VI, Pavilhão F - Sintra - 2710-264 Sintra - 501216901



**AFFSPORTS. Building sports for life, since 1981.**

## Carla Reis

---

**De:** Div. Comunicação  
**Enviado:** 31 de outubro de 2025 23:22  
**Para:** Mariana Coelho  
**Assunto:** Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2025/2026 | Organização de eventos desportivos

Submitted on Sexta, Outubro 31, 2025 - 23:21 Submitted by anonymous user: [93.108.54.48] Submitted values are:

--IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE--

ENTIDADE: Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos

PRESIDENTE DA DIREÇÃO: Marcelo Branco

EMAIL INSTITUCIONAL: aquacarca@gmail.com

--RESPONSÁVEL PELA CANDIDATURA--

NOME: Catarina Sousa

CONTACTO TELEFÓNICO: 919537764

EMAIL: aquacarca@gmail.com

--DESCRIÇÃO DO EVENTO DESPORTIVO--

ORGANIZADOR: Aqua Carca

NOME DO EVENTO: Etapa do Campeonato Nacional Esperanças -  
Competição

DATA E LOCAL: Novembro 2026

MODALIDADE E ESCALÃO: Bodyboard - Sub-16, Sub-18 e Sub-18  
Feminino

ENTIDADES OFICIAIS CO-ORGANIZADORAS: Federação Portuguesa de  
Surf

DIMENSÃO DO EVENTO: Nacional

TIPO DE EVENTO: Competição oficial/homologada

ANEXAR REGULAMENTO DA PROVA:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/caderno\\_de\\_encargos\\_bodyboard\\_esperancas\\_2026\\_\\_0.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/caderno_de_encargos_bodyboard_esperancas_2026__0.pdf)

NÚMERO DE PARTICIPANTES (ATLETAS): 80

MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL:

- Recolha de lixo plástico na praia (Take 3 for the Sea)  
- Utilização preferencial de eletricidade de rede versus  
geradores a gasolina

- Não utilização de plástico de uso único (braçadeiras,  
talheres, refeições)

- Folhas de heat em sistema informático (e não impressas)

MEDIDAS DE CIDADANIA E RESPONSABILIDADE SOCIAL:

- Campanha de recolha de lixo na praia (take 3 for the sea) -

- Deixar a praia melhor que a encontrarmos

OBJECTIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL:

2. ERRADICAR A FOME - promover uma recolha de bens  
alimentares para doação

3. SAÚDE DE QUALIDADE - Promoção de hábitos saudáveis,  
através da prática  
desportiva

9. PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEL – Promover a reciclagem  
de todo o

lixo, ligação à rede elétrica (sem recurso a geradores)

QUAL O IMPACTO DO EVENTO EM CASCAIS?

O concelho terá a possibilidade de receber uma das etapas do campeonato nacional

de Esperanças Competição, afirmando mais uma vez Cascais (sobretudo a praia de

Carcavelos) como um palco privilegiado para a realização de competições de

desportos de ondas. Para além disso, a competir na sua praia habitual, os atletas do

concelho terão maior probabilidade de ser vencedores.

O evento tem apoios externos? Sim

Indique quais:

- Parceiros

- Outros apoios

PARCEIROS: Junta Freguesia Carcavelos e Parede

OUTROS APOIOS: NMD, Olim

O evento necessita de apoio logístico da CMC? Sim

Indique quais: Serviços logísticos

DESCRIÇÃO DO APOIO LOGÍSTICO:

- Palco 12 x 7,5

-Carrinha Palco

- Ligação a rede eléctrica

- Baías

- Caixotes do lixo

- Mesas e cadeiras

- Vasos com plantas

VALOR APOIO MUNICIPAL: 2000€

--ANEXOS--

MEMÓRIA DESCRITIVA / RELATÓRIO ORGANIZAÇÃO EVENTO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/relatorio\\_evento\\_desportivo\\_-\\_cnbbe\\_competicao\\_2026.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/relatorio_evento_desportivo_-_cnbbe_competicao_2026.pdf)

PLANO DE COMUNICAÇÃO DO EVENTO:

The results of this submission may be viewed at:

<https://www.cascais.pt/node/17938/submission/257657>



**Caderno de Encargos  
Circuito Nacional de Bodyboard  
Esperanças 2026**

---

## Índice

1.INTRODUÇÃO .....	3
2.REQUISITOS DE ORGANIZAÇÃO .....	3
I.DOCUMENTAÇÃO.....	3
II.INFRAESTRUTURAS MINIMAS .....	3
III.EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS .....	4
3.EQUIPA DE TRABALHO .....	5
4.ENCARGOS E RECEITA .....	6
5.PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÃO .....	7
6.CALENDARIZAÇÃO, REGRAS E CRITÉRIOS.....	7
7.PREMIAÇÃO E PONTUAÇÃO .....	9
8.TÍTULOS NACIONAIS.....	10
9.COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO .....	11
10.DISPOSIÇÕES FINAIS.....	12
11.ANEXOS .....	12

## 1. INTRODUÇÃO

Com o objetivo de assegurar um Quadro Competitivo Nacional adequado ao ano desportivo da modalidade de Bodyboard, criando condições da organização sustentável de provas, e acelerar o desenvolvimento de atletas, técnicos e principalmente da modalidade, a **Federação Portuguesa de Surf (FPS)** criou este documento “Cadernos de Encargos” no sentido de informar todos os interessados em realizar provas a contar para o “**CIRCUITO NACIONAL DE BODYBOARD ESPERANÇAS**” dos pressupostos da sua realização que, homologados pela FPS, apura anualmente a **Campeã Nacional de Bodyboard Esperanças Sub14 e Sub18**, e o **Campeão Nacional de Bodyboard Esperanças Sub12, Sub14, Sub16 e Sub18**, nas suas respetivas categorias.

Em nome de todos os praticantes desta modalidade, a FPS agradece o Vosso interesse pela modalidade e compromete-se colaborar de forma empenhada, com as **organizações das provas, os patrocinadores e a comunicação social** para que possamos fazer de cada uma das provas deste circuito, um sucesso ao nível do desenvolvimento desportivo, da sua divulgação, das estruturas utilizadas, do espetáculo e do “**fair play**”.

## 2. REQUISITOS DE ORGANIZAÇÃO

Para realizar uma prova de qualquer prova do CIRCUITO NACIONAL BODYBOARD ESPERANÇAS é necessário à organização assegurar:

### I. DOCUMENTAÇÃO

**Envio da Candidatura para a FPS** (Anexo 4): Devido preenchimento da “FICHA DE CANDIDATURA A REALIZAÇÃO DE PROVAS Circuito Nacional de Bodyboard ESPERANÇAS 2026”

**Autorizações necessárias (Capitania, Município):** Pode ser obtida através de carta dirigida ao Comandante Capitão do Porto da Capitania e ao Município em questão. Deverá ser requerida autorização para o local de prova, assim como para o local alternativo.

### II. INFRAESTRUTURAS MINIMAS

**Abrigo / Palanque:** de conforto razoável, resistente à adversidade do clima (chuva e vento), equipado com fonte de energia elétrica, um mínimo de 4 mesas e 6 cadeiras, separadores

adequados entre os juízes e devidamente vedado ao público e atletas, proporcionando boas condições de visibilidade ao corpo de juízes.

**Tenda de Atletas:** para que os atletas tenham um local onde possam colocar o seu material, numa zona segura e abrigada, com vista para a zona de competição. Deve ser disponibilizado acesso a água potável a todos os atletas e staff e preferencialmente fruta e suplementação alimentar.

**Instalações Sanitárias:** para todos os envolvidos na prova.

### III. EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

**Sistema Informático:** O software relativo ao sistema informático de processamento de pontuações, será providenciado diretamente pela FPS. A FPS disponibilizará também 5 computadores/tablets para utilização dos juízes no julgamento da prova (a fornecer pela FPS).

**Material Informático:** Uma impressora com um tinteiro novo e papel suficiente, um computador ou tablet para o speaker e uma ligação internet, de preferência por via de um router 4G (a fornecer pelo Organizador).

**Sistema de Som:** com capacidade para informar os atletas dentro de água a competir, das notas das suas ondas e classificação durante as baterias, interagir com o público e anunciar decisões oficiais (a fornecer pelo organizador).

**Sinal de contagem de Tempo:** Disco com cerca de 1m2 pintado com um lado de Verde e outro de Amarelo ou Vermelho (a fornecer pelo organizador).

**Sistema de Prioridades em Heat:** Este sistema é da responsabilidade do organizador e terá de ser aprovado pelo DTP (a fornecer pelo organizador).

**Painel de Resultados:** para afixar resultados, a sequência e informação da prova (a fornecer pelo organizador).

**Bandeiras de Marcação de Área de Prova:** Quatro bandeiras para a definição da área de competição. Estas bandeiras deverão ter tamanho a formato que sejam facilmente identificáveis por todos os agentes envolvidos na prova, atletas, juízes, público, etc (a fornecer pelo organizador).

**Camisolas de licra:** Dois conjuntos de 4 camisolas de licra de diferentes cores, que terão de seguir a seguinte lista: 1.Vermelho/Laranja/Rosa; 2.Branco; 3.Amarelo/Verde; 4.Preto/Azul (a fornecer pelo organizador).

**Pódio:** Para realização de cerimónia de entrega de prémios (a fornecer pelo organizador).

**Troféus e/ou Medalhas:** Para os 4 finalistas de cada categoria (a fornecer pelo organizador).

**Recipientes para recolha de Lixo:** Podem ser solicitados à Câmara Municipal ou Junta de Freguesia da zona (a fornecer pelo organizador).

**Caixa de Primeiros Socorros:** Materiais para curativos (pensos rápidos, compressas, ligaduras, fita adesiva), instrumentos (tesoura, pinça, termómetro), desinfetantes (solução antisséptica, álcool-gel) e medicamentos básicos (analgésicos, anti-histamínicos). Inclua também artigos de proteção pessoal como luvas descartáveis e um manual de primeiros socorros, além de informações importantes como contactos de emergência e alergias pessoais (a fornecer pelo organizador).

**Segurança:** Deve ser informada da realização da prova uma ou mais forças de assistência médica e segurança (ex: Bombeiros, Cruz Vermelha, etc.) próximas do local para que estejam preparadas para intervir em caso de necessidade (a fornecer pelo organizador).

### 3. EQUIPA DE TRABALHO

**Diretor de Prova:** Membro da organização que garante o funcionamento da estrutura, do pessoal envolvido na organização da prova e da existência de todos os itens necessários constantes neste documento.

**Diretor Técnico (DT) e Chefe de Juízes:** Membros do corpo técnico da FPS, nomeados pela FPS, e seus representantes na prova. Cabe ao DT à definição do programa da competição, assim como garantir que se cumprem todos os regulamentos da FPS. O Chefe de Juízes é responsável pelo trabalho da equipa de juízes, garantindo a imparcialidade, e justiça dos resultados de cada bateria, assim como da avaliação dos juízes.

**Juízes (internacionais e nacionais):** A equipa técnica é nomeada pela FPS, após a homologação da prova, e composta por:

Diretor Técnico (1)

Chefe de Juízes (1)

Juízes qualificados (8) - (2 juízes de categoria Internacional e 6 juízes de categoria Nacional – 1 em funções de Juiz de prioridades e 1 em funções de Spotter).

**Comentador (Speaker):** Elemento nomeado pela organização que informa os atletas em competição sobre as suas prestações e descreve ao público o desenrolar do evento, anuncia todas as séries e seus intervenientes por nome e cor, interferências, prioridades e resultados obtidos.

**Beach Marshal:** Elemento nomeado pela organização para integrar a equipa de trabalho sob a supervisão do Diretor Técnico. Distribui as licras de competição e muda os sinais visuais de contagem de tempo. Informa os atletas da duração das baterias e do número de ondas a pontuar.

**Prioridades:** Membro de apoio ao evento para mudar as placas de prioridades, pertencem ao staff do clube organizador.

**Fotografo / Videomaker:** Profissionais que captam imagens do evento com o objetivo de registar, documentar e eternizar momentos importantes do evento e que servirá como material promocional para a organização e marcas envolvidas.

**Outros elementos do staff:** Outros elementos que possam fazer parte da organização em tarefas diversas que aumentem a qualidade do próprio evento.

#### 4. ENCARGOS E RECEITA

**Encargos da organização:** Cada prova terá custos que deverão ser assegurados e quantificados por cada organização. Para efeito desse cálculo, deverão ser consideradas despesas com:

- Alojamento em quarto duplo e alimentação do Diretor Técnico, Chefe de Juízes e da equipa técnica. (Só terão direito a alojamento na noite anterior ao evento juízes que residam a mais de 100km's do local de prova. Todos os juízes que residam a mais de 50 km do local de prova terão direito a alojamento durante o evento);
- Despesas relacionadas com a infraestrutura da prova (Ponto 2);

**Encargos da FPS:** Ficarão a cargo da FPS as seguintes despesas:

- Honorários e custos de deslocação do Diretor Técnico;

- Honorários e custos de deslocação de Chefes de Juízes e juízes da equipa técnica de acordo com a tabela de remunerações do staff técnico da FPS;
- Sistema informático de processamento de pontuações, e progressão de prova;
- Material informático.

**Receitas de inscrições:** As inscrições serão 100% receita da FPS.

## 5. PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÃO

**Requisitos de participação (federados FPS):** A participação nestes circuitos está limitada a federados na FPS como Atletas.

**Categorias (Masculina e Feminina):** O Circuito de Bodyboard Esperanças terá seis categorias, duas Masculinas e duas Femininas e duas Mistas.

**Processo de inscrição:** As inscrições e o seu pagamento deverão ser efetuados através do site F.P.S. até 120 horas ao dia da prova.

**Lista de espera e critérios de entrada:** Após o prazo de inscrição será estabelecida uma lista de espera que será ordenada por ordem de chegada, por mail nos dias anteriores à prova ou no local de prova até final da primeira ronda. Os atletas constantes desta lista não têm direitos de seeding. A entrada em competição fica condicionada aos lugares vagos nos heats e faltas de comparência. Esta lista de espera funcionará apenas para a 1ª fase da prova e não poderá ser efetuada outra grelha de prova.

**Limite de inscritos:** O Circuito Nacional de Bodyboard Esperanças estará limitado a 32 participantes nas categoria Masculinas e Mistas e a 16 participantes nas categoria Feminina. Com a exceção do **TOP 2** do ano anterior os atletas só poderão participar em uma categoria.

**Valores de inscrição (Anexo 1):** O valor das inscrições nas provas não poderá ser superior aos constantes na tabela do (Anexo 1) deste caderno de encargos.

## 6. CALENDARIZAÇÃO, REGRAS E CRITÉRIOS

**Duração dos eventos:** As provas do Circuito Nacional de Bodyboard Esperanças terão a duração de dois dias sempre em fins de semana ou feriados nacionais.

**Número máximo de provas:** O Circuito Nacional de Bodyboard Esperanças está limitado a um máximo de 4 provas.

**Prazos de candidatura e calendário oficial:** O envio das candidaturas à organização das provas deve ser feito tão cedo quanto possível, com o limite de 20 de Novembro de 2025.

Poderão ser apresentadas dois tipos de candidaturas:

- Candidaturas relativamente à realização de 4 eventos
- Candidaturas relativamente à realização de 1 evento

Em caso excecional é possível que a FPS atribua eventos por acordo com outras entidades, que não os clubes, de forma a garantir a integridade e valorização dos circuitos.

Na eventualidade de não serem apresentadas candidaturas suficientes para a realização dos 4 eventos, a FPS reserva-se o direito de alterar os pressupostos constantes neste caderno de encargos, escolhendo ou não algumas das candidaturas relativas a um evento e assegurado a atribuição dos títulos nacionais em causa.

**Datas limite (início e fim da época):** A primeira data disponível para realização de provas será a de 10 de Fevereiro de 2026. A última data disponível para a realização de provas será a de 3 de Novembro de 2026.

Por questões logísticas e de organização do Quadro Competitivo Nacional (QCN) não será possível a coincidência de datas de qualquer prova do QCN da modalidade de Bodyboard (Open, Esperanças e Masters).

**CrITÉrios de seleção de candidaturas:** O critério de escolha de atribuição das candidaturas será feito segundo o seguinte critério:

- I. Número de federados da modalidade do clube (ou conjunto de clubes) candidato até ao dia 30 de Novembro de 2025. (40%)
- II. Número de rankeados do clube (ou conjunto de clubes) no circuito BB Esperanças do ano transato. (25%)
- III. Cumprimento das obrigações relativas aos requisitos mínimos para provas da FPS nos 3 anos anteriores. (15%)
- IV. Data escolhida, e a sua interação com o restante Calendário Desportivo Nacional. (10%)

V. A data de entrada da candidatura por ordem de chegada. (Fator de desempate).

**Regras para reserva de datas, adiamentos e cancelamentos:** A FPS apenas fará a reserva da data com base na adjudicação da candidatura. A viabilidade desta data será confirmada por escrito pela FPS, até ao dia 1 de Dezembro de 2025. No caso de indisponibilidade da data a FPS inicia-se um processo de diálogo entre a entidade organizadora e a FPS com o intuito de encontrar uma data alternativa. Na eventualidade de não se encontrar uma alternativa a candidatura será considerada indeferida.

As provas serão, tanto quanto possível, calendarizadas para datas diferentes, havendo, no entanto, a possibilidade de coincidência de datas entre diferentes Circuitos. Apenas serão feitas a alterações ao calendário, adiamentos de eventos, por motivo de condições extremas que ponham em causa a segurança dos agentes desportivos.

Todas e quaisquer situações passíveis de configurar-se como extraordinárias (ex.: má previsão de ondas, ocorrências de força maior do foro pessoal, número diminuto de inscrições, etc.) não serão tidas em conta para efeitos de adiamento de eventos.

## 7. PONTUAÇÃO

**Tabela de pontuação:** As pontuações dos atletas em cada prova serão atribuídas conforme a tabela do Anexo 3.

**Cerimónia de entrega de prémios:** As cerimónias de entrega de prémios devem sempre ter lugar no local de prova imediatamente a seguir ao término do evento. Os 4 finalistas de cada categoria estão obrigados pela FPS a participar na cerimónia de entrega de prémios.

## 8. TÍTULOS NACIONAIS

**Crítérios para atribuição de Campeão Nacional:** Serão considerados “CAMPEÃO NACIONAL DE BODYBOARD ESPERANÇAS”, em cada uma das categorias, os atletas que obtenham maior pontuação no somatório dos seus melhores resultados, considerando metade mais um evento do número de provas que constituem o respetivo circuito, até um máximo de três resultados. Na eventualidade do circuito ser composto por 3 provas ou menos, não será descartado nenhum resultado para apuramento do Campeão Nacional.

## 9. COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO

**Regras de cobertura fotográfica:** A organização compromete-se a realizar uma cobertura fotográfica da prova onde são essenciais fotografias da estrutura geral da prova, palanque de juízes, tenda de atletas, cada uma das cerimónias de entrega de prémios, e se possível dos surfistas de cada uma das finais a surfar.

Todas as informações relativas ao circuito e a cada evento individualmente serão divulgadas nas páginas oficiais da FPS.

**Divulgação em canais oficiais FPS (MANUAL DE COMUNICAÇÃO):** Será entregue a todos os promotores o “manual de Comunicação da FPS” onde estão mencionados os requisitos de conteúdos do evento de modo que os mesmos sejam comunicados nos canais oficiais da FPS em conjunto com a entidade organizadora.

### IDENTIDADE E NOME COMERCIAL DO EVENTO

#### Direitos das organizações:

- Atribuição do nome comercial dos eventos que se propõem a organizar ou do Circuito para o caso de candidaturas à totalidade dos eventos.
- Exploração de espaços publicitários na área de prova.
- Exploração de imagens de televisão e rádio.

#### Direitos da FPS:

- Atribuição do título de CAMPEÃO NACIONAL DE BODYBOARD, nas diversas categorias.
- Atribuição do nome comercial do Circuito caso não exista um organizador para a totalidade dos eventos.
- Direitos de divulgação e comercialização de imagens de TV e Vídeo a nível nacional e internacional, para efeitos de divulgação do circuito
- Direitos de venda de produtos oficiais da FPS nos locais de prova.
- Formação de juízes e treinadores da FPS.

## **10.DISPOSIÇÕES FINAIS**

**Alterações ao caderno de encargos:** A FPS reserva-se o direito de proceder a alterações a este caderno de encargos quando entender necessário. As situações não previstas neste regulamento serão resolvidas de acordo com os restantes regulamentos que enquadram a prática destas modalidades sendo a sua aplicação da responsabilidade da Direção Técnica da Prova, Direção Técnica Nacional Conselho de Arbitragem, Conselho Disciplinar, e Direção da F.P.S., em função da situação em causa.

## **11.ANEXOS**

**Anexo 1:** Ficha de candidatura

**Anexo 2:** Tabela de pontuação

**Anexo 3:** Tabela de pontuação

**Anexo 4:** Ficha de candidatura

# RELATÓRIO DE ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

## RESUMO DO CLUBE

CLUBE DESPORTIVO	RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO
Aqua Carca – Associação de Novos Desportos Aquáticos	Catarina Sousa

## PLANEAMENTO

LOCAL DA COMPETIÇÃO	DATA DE REALIZAÇÃO	NÚMERO DE PARTICIPANTES
Carcavelos	Novembro 2026	32 + 32 + 32 Atletas

MODALIDADE	GÉNERO	ESCALÃO ETÁRIO
Bodyboard	Masculino	Nacional Sub-16
Bodyboard	Masculino	Nacional Sub-18
Bodyboard	Feminino	Nacional Sub-18 Feminino

## PLANEAMENTO FINANCEIRO

DESPESAS		RECEITAS	
ÂMBITO	VALOR	ÂMBITO	VALOR
Capitania	250€	Inscrições Nacional	2.400€
Custos Federação Portuguesa de Surf (Juizes + Estadias)	1.200€ + 750€	Apoio Junta Carcavelos e Parede	Apoio Logístico
Alimentação Atletas e Staff	1.600€	Patrocinadores	Prémios para Atletas
Staff (Treinadores e Suporte)	600€		
Designer	150€		
Material de Promoção (Mupis, Lona, Cartazes)	200€		
Sistema de Som	550€		

E-mail: desp@cm-cascais.pt

Fotografia e Video	800€		
Troféus	150€		
Segurança Noturno	850€		
Carrinhas e Gasoleo	300€		
Tempo dos Organizadores	0€		

OBSERVAÇÕES:

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO FINANCEIRA

DESPESAS		RECEITAS		Nº PARTICIPANTES
ÂMBITO	VALOR	ÂMBITO	VALOR	

OBSERVAÇÕES:

APRECIÇÃO GERAL DA COMPETIÇÃO/EVENTO DESPORTIVO (com nº de participantes e classificações)

Câmara Municipal de Cascais

Divisão de Desenvolvimento Desportivo

E-mail: desp@cm-cascais.pt



FEMININO	MASCULINO
<b>TOTAL DE PARTICIPANTES</b>	

**RESUMO ORGANIZAÇÃO:**

FOTOGRAFIAS

Câmara Municipal de Cascais

Divisão de Desenvolvimento Desportivo

**E-mail:** desp@cm-cascais.pt



---

Assinatura do Dirigente e Carimbo do Clube/Associação Desportiva

## Carla Reis

---

**De:** Div. Comunicação  
**Enviado:** 31 de outubro de 2025 23:17  
**Para:** Mariana Coelho  
**Assunto:** Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2025/2026 | Organização de eventos desportivos

Submitted on Sexta, Outubro 31, 2025 - 23:17 Submitted by anonymous user: [93.108.54.48] Submitted values are:

--IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE--

ENTIDADE: Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos

PRESIDENTE DA DIREÇÃO: Marcelo Branco

EMAIL INSTITUCIONAL: aquacarca@gmail.com

--RESPONSÁVEL PELA CANDIDATURA--

NOME: Catarina Sousa

CONTACTO TELEFÓNICO: 919537764

EMAIL: aquacarca@gmail.com

--DESCRIÇÃO DO EVENTO DESPORTIVO--

ORGANIZADOR: Aqua Carca e European Surfing Federation

NOME DO EVENTO: Cascais Boogie Chicks 2026

DATA E LOCAL: 1, 2 e 3 de Maio 2026

MODALIDADE E ESCALÃO: Bodyboard - Open e Junior

ENTIDADES OFICIAIS CO-ORGANIZADORAS: European Surfing Federation

e Federação Portuguesa de Surf

DIMENSÃO DO EVENTO: Internacional

TIPO DE EVENTO: Competição oficial/homologada

ANEXAR REGULAMENTO DA PROVA:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/caderno\\_de\\_encargos\\_bodyboard\\_open\\_2026\\_.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/caderno_de_encargos_bodyboard_open_2026_.pdf)

NÚMERO DE PARTICIPANTES (ATLETAS): 60 atletas + 200 alunas

MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL:

- Recolha de lixo plástico na praia (Take 3 for the Sea)

- Utilização preferencial de eletricidade de rede versus geradores a gasolina

- Não utilização de plástico de uso único (bragadeiras, talheres, refeições)

- Folhas de heat em sistema informático (e não impressas)

MEDIDAS DE CIDADANIA E RESPONSABILIDADE SOCIAL:

- Oferta de aulas para jovens do concelho

- Campanha de recolha de lixo na praia (take 3 for the sea) -

- Deixar a praia melhor que a encontrarmos

- Evento com a missão de desenvolvimento desportivo do género feminino

- Experiencias de Bodyboard apenas para mulheres

- Parcerias com entidades do Concelho, oferecendo outras praticas desportivas

apenas para mulheres

- Bolsas de participação para todas as que querem fazer parte do evento e não

tenham possibilidades

- Palestra sobre temas de afirmação feminina
- Projeto comunitário para a divulgação de iniciativas locais que impulsionem o desporto no feminino
- Evento que abrange todas as idades, desde criança até à idade adulta
- Inclusão de todas as mulheres, mesmo as que têm necessidades educativas especiais

OBJECTIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL:

1. ERRADICAR A POBREZA - Disponibilizar a entrada no evento de forma gratuita, a qualquer rapariga que pretende fazer parte
2. ERRADICAR A FOME - Promover uma recolha de alimentos para doação
3. SAUDADE DE QUALIDADE - Promoção de hábitos saudáveis, através da oferta desportiva incluída no evento
4. EDUCAÇÃO DE QUALIDADE - Palestra com transmissão de conhecimentos sobre uma educação de Qualidade
5. IGUALDADE DO GÉNERO - Promover a igualdade do género através de experiências para o género feminino
6. AGUA POTÁVEL E SANEAMENTO - Diminuição da utilização dos recursos da água
7. TRABALHO DIGNO E CRESCIMENTO ECONÓMICO – Palestra com mulheres empreendedoras, através do desporto e do mar
8. REDUZIR A DESIGUALDADE – oferecendo todas as experiências inerentes ao evento, incluindo mulheres de todas as raças, etnias, extratos sociais e com necessidades especiais
9. PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEL – Promover a reciclagem de todo o lixo, ligação à rede elétrica (sem recurso a geradores)
10. AÇÃO CLIMATÉRICA - Promoção da utilização de meios de deslocação elétricos e partilhas de transportes
11. PROTEGER A VIDA MARINHA – Promoção de ações de limpeza no mar, antes, durante e depois do evento
12. PROTEGER A VIDA TERRESTRE – Promoção de ações de limpeza em terra
13. PARCERIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DOS OBJETIVOS – Parcerias com entidades como Girls Move Academy, Mulheres do Mar, Dress a Girl, de forma a enriquecer a experiência oferecida a todas as mulheres que irão participar no nosso evento.

QUAL O IMPACTO DO EVENTO EM CASCAIS?

Este é o maior evento de Bodyboard feminino do Mundo.

O impacto para Cascais pode ser aferido em 4 grandes vectores:

- Desportivo - com a realização de uma competição internacional exclusivamente feminina
- Promoção da Atividade Física - com a possibilidade de participação de 300 raparigas/mulheres convidadas pela Câmara Municipal de Cascais para uma experiência desportiva única, num ambiente pensado exclusivamente para o público feminino
- Social - como oportunidade de proporcionar uma atividade única para raparigas e mulheres de qualquer extrato social num evento focado na promoção da mulher
- Turístico - é uma oportunidade de mostrar (uma vez mais) o potencial do mar de Cascais para a prática de modalidades de ondas, desta feita não de uma perspectiva competitiva/extrema mas numa perspectiva de lazer e aprendizagem

O evento tem apoios externos? Sim

Indique quais:

- Parceiros
- Outros apoios

PARCEIROS: Junta Freguesia Carcavelos e Parede

OUTROS APOIOS: Roxy, NMD, Olim

O evento necessita de apoio logístico da CMC? Sim

Indique quais:

- Serviços logísticos
- Transporte / Transferes
- Alojamento (Fundação Século)
- Voluntários (Programa Sports Volunteers)

DESCRIÇÃO DO APOIO LOGÍSTICO:

- Palco 30 x 7,5
- Carrinha Palco
- Ligação a rede eléctrica
- Baías
- Caixotes do lixo
- Mesas e cadeiras
- Vasos com plantas

VALOR APOIO MUNICIPAL: 25000€

--ANEXOS--

MEMÓRIA DESCRITIVA / RELATÓRIO ORGANIZAÇÃO EVENTO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/relatorio\\_evento\\_desportivo\\_-\\_boogie\\_chicks\\_2026.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/relatorio_evento_desportivo_-_boogie_chicks_2026.pdf)

PLANO DE COMUNICAÇÃO DO EVENTO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/caderno\\_de\\_encargos\\_bodyboard\\_esperancas\\_2026\\_.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/caderno_de_encargos_bodyboard_esperancas_2026_.pdf)

The results of this submission may be viewed at:

<https://www.cascais.pt/node/17938/submission/257655>



**Caderno de Encargos**  
**Circuito Nacional de Bodyboard**  
**Open 2026**

---

## Índice

<b>1.INTRODUÇÃO.....</b>	<b>3</b>
<b>2.REQUISITOS DE ORGANIZAÇÃO.....</b>	<b>3</b>
<b>I.DOCUMENTAÇÃO.....</b>	<b>3</b>
<b>II.INFRAESTRUTURAS MINIMAS .....</b>	<b>3</b>
<b>III.EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS.....</b>	<b>4</b>
<b>3.EQUIPA DE TRABALHO.....</b>	<b>5</b>
<b>4.ENCARGOS E RECEITA.....</b>	<b>6</b>
<b>5.PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>6.CALENDARIZAÇÃO, REGRAS E CRITÉRIOS.....</b>	<b>7</b>
<b>7.PREMIAÇÃO E PONTUAÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>8.TÍTULOS NACIONAIS .....</b>	<b>10</b>
<b>9.COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>10.DISPOSIÇÕES FINAIS.....</b>	<b>12</b>
<b>11.ANEXOS .....</b>	<b>12</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Com o objetivo de assegurar um Quadro Competitivo Nacional adequado ao ano desportivo da modalidade de Bodyboard, criando condições da organização sustentável de provas, e acelerar o desenvolvimento de atletas, técnicos e principalmente da modalidade, a **Federação Portuguesa de Surf (FPS)** criou este documento “Cadernos de Encargos” no sentido de informar todos os interessados em realizar provas a contar para o “**CIRCUITO NACIONAL DE BODYBOARD OPEN**” dos pressupostos da sua realização que, homologados pela FPS, apura anualmente a **Campeã Nacional de Bodyboard Open**, e o **Campeão Nacional de Bodyboard Open**, nas suas respetivas categorias.

Em nome de todos os praticantes desta modalidade, a FPS agradece o Vosso interesse pela modalidade e compromete-se colaborar de forma empenhada, com as **organizações das provas, os patrocinadores e a comunicação social** para que possamos fazer de cada uma das provas deste circuito, um sucesso ao nível do desenvolvimento desportivo, da sua divulgação, das estruturas utilizadas, do espetáculo e do “**fair play**”.

## 2. REQUISITOS DE ORGANIZAÇÃO

Para realizar uma prova de qualquer prova do CIRCUITO NACIONAL BODYBOARD OPEN é necessário à organização assegurar:

### I. DOCUMENTAÇÃO

**Envio da Candidatura para a FPS** (Anexo 1): Devido preenchimento da “FICHA DE CANDIDATURA A REALIZAÇÃO DE PROVAS Circuito Nacional de Bodyboard Open 2026”

**Autorizações necessárias (Capitania, Município):** Pode ser obtida através de carta dirigida ao Comandante Capitão do Porto da Capitania e ao Município em questão. Deverá ser requerida autorização para o local de prova, assim como para o local alternativo.

### II. INFRAESTRUTURAS MINIMAS

**Abrigo / Palanque:** de conforto razoável, resistente à adversidade do clima (chuva e vento), equipado com fonte de energia elétrica, um mínimo de 4 mesas e 6 cadeiras, separadores adequados entre os juizes e devidamente vedado ao publico e atletas, proporcionando boas condições de visibilidade ao corpo de juizes.

**Tenda de Atletas:** para que os atletas tenham um local onde possam colocar o seu material, numa zona segura e abrigada, com vista para a zona de competição. Deve ser disponibilizado acesso a água potável a todos os atletas e staff e preferencialmente fruta e suplementação alimentar.

**Instalações Sanitárias:** para todos os envolvidos na prova.

### III. EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

**Sistema Informático:** O software relativo ao sistema informático de processamento de pontuações, será providenciado diretamente pela FPS. A FPS disponibilizará também 5 computadores/tablets para utilização dos juízes no julgamento da prova (a fornecer pela FPS).

**Material Informático:** Uma impressora com um tinteiro novo e papel suficiente, um computador ou tablet para o speaker e uma ligação internet, de preferência por via de um router 4G (a fornecer pela FPS).

**Sistema de Som:** com capacidade para informar os atletas dentro de água a competir, das notas das suas ondas e classificação durante as baterias, interagir com o público e anunciar decisões oficiais (a fornecer pelo organizador).

**Sinal de contagem de Tempo:** Disco com cerca de 1m2 pintado com um lado de Verde e outro de Amarelo ou Vermelho (a fornecer pelo organizador).

**Sistema de Prioridades em Heat:** Este sistema é da responsabilidade do organizador e terá de ser aprovado pelo DTP (a fornecer pelo organizador).

**Painel de Resultados:** para afixar resultados, a sequência e informação da prova (a fornecer pelo organizador).

**Bandeiras de Marcação de Área de Prova:** Quatro bandeiras para a definição da área de competição. Estas bandeiras deverão ter tamanho a formato que sejam facilmente identificáveis por todos os agentes envolvidos na prova, atletas, juízes, público, etc (a fornecer pelo organizador).

**Camisolas de licra:** Dois conjuntos de 4 camisolas de licra de diferentes cores, que terão de seguir a seguinte lista: 1.Vermelho/Laranja/Rosa; 2.Branco; 3.Amarelo/Verde; 4.Preto/Azul (a fornecer pelo organizador).

**Pódio:** Para realização de cerimónia de entrega de prémios (a fornecer pelo organizador).

**Troféus e/ou Medalhas:** Para os 4 finalistas de cada categoria (a fornecer pelo organizador).

**Recipientes para recolha de Lixo:** Podem ser solicitados à Câmara Municipal ou Junta de Freguesia da zona (a fornecer pelo organizador).

**Caixa de Primeiros Socorros:** Materiais para curativos (pensos rápidos, compressas, ligaduras, fita adesiva), instrumentos (tesoura, pinça, termómetro), desinfetantes (solução antisséptica, álcool-gel) e medicamentos básicos (analgésicos, anti-histamínicos). Inclua também artigos de proteção pessoal como luvas descartáveis e um manual de primeiros socorros, além de informações importantes como contactos de emergência e alergias pessoais (a fornecer pelo organizador).

**Segurança:** Deve ser informada da realização da prova uma ou mais forças de assistência médica e segurança (ex: Bombeiros, Cruz Vermelha, etc.) próximas do local para que estejam preparadas para intervir em caso de necessidade (a fornecer pelo organizador).

### 3. EQUIPA DE TRABALHO

**Diretor de Prova:** Membro da organização que garante o funcionamento da estrutura, do pessoal envolvido na organização da prova e da existência de todos os itens necessários constantes neste documento.

**Diretor Técnico (DT) e Chefe de Juízes:** Membros do corpo técnico da FPS, nomeados pela FPS, e seus representantes na prova. Cabe ao DT à definição do programa da competição, assim como garantir que se cumprem todos os regulamentos da FPS. O Chefe de Juízes é responsável pelo trabalho da equipa de juízes, garantindo a imparcialidade, e justiça dos resultados de cada bateria, assim como da avaliação dos juízes.

**Juízes (internacionais e nacionais):** A equipa técnica é nomeada pela FPS, após a homologação da prova, e composta por:

Diretor Técnico (1)

Chefe de Juízes (1)

Juízes qualificados (8) - (3 juízes de categoria Internacional e 5 juízes de categoria Nacional – 1 em funções de Juiz de prioridades e 1 em funções de Spotter).

**Comentador (Speaker):** Elemento nomeado pela organização que informa os atletas em competição sobre as suas prestações e descreve ao público o desenrolar do evento, anuncia

todas as séries e seus intervenientes por nome e cor, interferências, prioridades e resultados obtidos.

**Beach Marshal:** Elemento nomeado pela organização para integrar a equipa de trabalho sob a supervisão do Diretor Técnico. Distribui as licras de competição e muda os sinais visuais de contagem de tempo. Informa os atletas da duração das baterias e do número de ondas a pontuar.

**Prioridades:** Membro de apoio ao evento para mudar as placas de prioridades, pertencem ao staff do clube organizador.

**Fotografo / Videomaker:** Profissionais que captam imagens do evento com o objetivo de registar, documentar e eternizar momentos importantes do evento e que servirá como material promocional para a organização e marcas envolvidas.

**Outros elementos do staff:** Outros elementos que possam fazer parte da organização em tarefas diversas que aumentem a qualidade do próprio evento.

#### 4. ENCARGOS E RECEITA

**Encargos da organização:** Cada prova terá custos que deverão ser assegurados e quantificados por cada organização. Para efeito desse cálculo, deverão ser consideradas despesas com:

- Honorários e custos de deslocação de Chefes de Juízes e juízes da equipa técnica de acordo com a tabela de remunerações do staff técnico da FPS;
- Alojamento em quarto duplo e alimentação do Diretor Técnico, Chefe de Juízes e da equipa técnica. (Só terão direito a alojamento na noite anterior ao evento juízes que residam a mais de 100km's do local de prova. Todos os juízes que residam a mais de 50 km do local de prova terão direito a alojamento durante o evento);
- Despesas relacionadas com a infraestrutura da prova (Ponto 2);
- Premiação monetária dos atletas conforme candidatura;

**Encargos da FPS:** Ficarão a cargo da FPS as seguintes despesas:

- Honorários e custos de deslocação do Diretor Técnico;
- Sistema informático de processamento de pontuações, e progressão de prova;

- Material informático.

**Receitas de inscrições:** As inscrições serão 100% receita do organizador.

## 5. PARTICIPAÇÃO E INSCRIÇÃO

**Requisitos de participação (federados FPS):** A participação nestes circuitos está limitada a federados na FPS como Atletas.

**Categorias (Masculina e Feminina):** O Circuito de Bodyboard Open terá duas categorias, uma Masculina uma Feminina.

**Processo de inscrição:** As inscrições e o seu pagamento deverão ser efetuados através do site F.P.S. até 120 horas ao dia da prova.

**Lista de espera e critérios de entrada:** Após o prazo de inscrição será estabelecida uma lista de espera que será ordenada por ordem de chegada, por mail nos dias anteriores à prova ou no local de prova até final da primeira ronda. Os atletas constantes desta lista não têm direitos de seeding. A entrada em competição fica condicionada aos lugares vagos nos heats e faltas de comparência. Esta lista de espera funcionará apenas para a 1ª fase da prova e não poderá ser efetuada outra grelha de prova.

**Limite de inscritos:** O Circuito Nacional de Bodyboard Open estará limitado a 64 participantes na categoria Masculina e a 16 participantes na categoria Feminina.

**Valores de inscrição (Anexo 3):** O valor das inscrições nas provas não poderá ser superior aos constantes na tabela do (Anexo 3) deste caderno de encargos.

## 6. CALENDARIZAÇÃO, REGRAS E CRITÉRIOS

**Duração dos eventos:** As provas do Circuito Nacional de Bodyboard Open terão a duração de dois dias sempre em fins de semana ou feriados nacionais.

**Número máximo de provas:** O Circuito Nacional de Bodyboard Open está limitado a um máximo de 4 provas.

**Prazos de candidatura e calendário oficial:** O envio das candidaturas à organização das provas deve ser feito tão cedo quanto possível, com o limite de 20 de NOVEMBRO de 2025.

Poderão ser apresentadas dois tipos de candidaturas:

- Candidaturas relativamente à realização de 4 eventos
- Candidaturas relativamente à realização de 1 evento

Em caso excecional é possível que a FPS atribua eventos por acordo com outras entidades, que não os clubes, de forma a garantir a integridade e valorização dos circuitos.

Na eventualidade de não serem apresentadas candidaturas suficientes para a realização dos 4 eventos, a FPS reserva-se o direito de alterar os pressupostos constantes neste caderno de encargos, escolhendo ou não algumas das candidaturas relativas a um evento e assegurado a atribuição dos títulos nacionais em causa.

**Datas limite (início e fim da época):** A primeira data disponível para realização de provas será a de 10 de Fevereiro de 2026. A última data disponível para a realização de provas será a de 3 de Novembro de 2026.

Por questões logísticas e de organização do Quadro Competitivo Nacional (QCN) não será possível a coincidência de datas de qualquer prova do QCN da modalidade de Bodyboard (Open, Esperanças e Masters).

**CrITÉrios de seleção de candidaturas:** O critério de escolha de atribuição das candidaturas será feito segundo o seguinte critério:

- I. Número de federados da modalidade do clube (ou conjunto de clubes) candidato até ao dia 30 de Novembro de 2025. (40%)
- II. Número de rankeados do clube (ou conjunto de clubes) no circuito Open Masculino e Feminino do ano transato. (25%)
- III. Cumprimento das obrigações relativas aos requisitos mínimos para provas da FPS nos 3 anos anteriores. (15%)
- IV. Nível de premiação atribuído. (10%)
- V. Data escolhida, e a sua interação com o restante Calendário Desportivo Nacional. (10%)
- VI. A data de entrada da candidatura por ordem de chegada. (Fator de desempate).

**Regras para reserva de datas, adiamentos e cancelamentos:** A FPS apenas fará a reserva da data com base na adjudicação da candidatura. A viabilidade desta data será confirmada por

escrito pela FPS, até ao dia 1 de DEZEMBRO de 2025. No caso de indisponibilidade da data a FPS inicia-se um processo de diálogo entre a entidade organizadora e a FPS com o intuito de encontrar uma data alternativa. Na eventualidade de não se encontrar uma alternativa a candidatura será considerada indeferida.

As provas serão, tanto quanto possível, calendarizadas para datas diferentes, havendo, no entanto, a possibilidade de coincidência de datas entre diferentes Circuitos. Apenas serão feitas alterações ao calendário, adiamentos de eventos, por motivo de condições extremas que ponham em causa a segurança dos agentes desportivos.

Todas e quaisquer situações passíveis de configurar-se como extraordinárias (ex.: má previsão de ondas, ocorrências de força maior do foro pessoal, número diminuto de inscrições, etc.) não serão tidas em conta para efeitos de adiamento de eventos.

## 7. PREMIAÇÃO E PONTUAÇÃO

**Prémios mínimos obrigatórios:** A premiação deverá ser baseada na tabela constante do Anexo 1 deste caderno de encargos e, preferencialmente, não inferior a 500€ para categorias de 16 atletas e superior a 500€ para categorias com mais de 16 atletas.

**Distribuição dos prémios:** A distribuição do prémio monetário, varia consoante o valor do prémio global, e deve ser dividido pelos atletas conforme consta na tabela Anexo 2 deste caderno de encargos.

### **Regras de pagamento e enquadramento fiscal**

- Aos atletas participantes que cheguem a lugares onde haja premiação deve ser permitido o seu levantamento imediatamente após a sua eliminação, com exceção dos 4 finalistas que ficam obrigados a participar na cerimónia de entrega de prémios.
- A FPS e/ou o Promotor reservam-se o direito de fazer o pagamento (por transferência bancária ou cheque) e gestão das premiações monetárias aos atletas.
- Se a FPS prescindir do direito de gestão e pagamento das premiações, deverá o Promotor efetuar o pagamento dos prémios no último dia de prova, imediatamente após o final da prova, preferencialmente através de transferência bancária ou cheque.
- Qualquer outro prazo para pagamento deverá ser objeto de acordo escrito celebrado com cada um dos atletas com direito a premiação, o qual será comunicado/enviado a

FPS (fps@surfingportugal.com) Em todo o caso, o Promotor não poderá nunca pagar a premiação devida em prazo superior a 15 (quinze) dias a contar da data de receção do recibo.

- Será conferido aos atletas um prazo de 30 (trinta) dias, a contar do final da respetiva prova para reclamarem o prémio e entregarem o recibo, sendo que, caso a prova se realize no mês de Dezembro o prazo limite é o encerramento do ano fiscal em questão.
- As premiações monetárias que, em face do exposto nos parágrafos anteriores, não sejam pagas aos atletas, reverterão na íntegra para a FPS que, no final da época procederá à re-distribuição do valor líquido de impostos sob a forma de prémio monetário extra aos campeões nacionais da correspondente categoria.
- Os prémios monetários serão liquidados apenas aos atletas que cumulativamente cumpram os seguintes requisitos:
- Estarem preferencial e devidamente coletados, nos termos do artigo 151 do CIRS (Código do IRS) como Desportistas, correspondente à atividade 1323 da Tabela de Atividades do CIRS e apresentar o respetivo recibo;
- Fazerem retenção de IRS, nos termos do artigo 71o do código do IRS, à taxa em vigor, para todos os atletas, visto que a premiação anunciada é ilíquida (i.e., antes de imposto).

Note-se que os Desportistas estão isentos de IVA, nos termos do artigo 9o no16 do código do IVA.

Os atletas poderão optar por outro enquadramento de atividade, como por exemplo o de Prestadores de Serviços, Empresários em “Nome Individual” ou sócios de uma empresa (unipessoal ou quotas) que comprovadamente explore os seus próprios direitos de imagem. Neste caso, deverá o atleta notificar, antes de cada prova, a FPS (fps@surfingportugal.com) do seu enquadramento fiscal por forma a ser autorizado ou não a utilizar a referida documentação ou enquadramento aquando do recebimento da premiação, uma vez que algumas entidades associativas sem fins lucrativos não deduzem o IVA cobrado e podem, neste caso, exigir do atleta o recurso exclusivo ao recibo como Desportista.

Independentemente da entidade que liquide os prémios, em nenhuma circunstância será permitido o pagamento de premiações monetárias a atletas que ou não estejam coletados ou que apresentem recibos e documentos, ainda que fiscalmente válidos, de outro contribuinte.

**Tabela de pontuação:** As pontuações dos atletas em cada prova serão atribuídas conforme a tabela do Anexo 3.

**Cerimónia de entrega de prémios:** As cerimónias de entrega de prémios devem sempre ter lugar no local de prova imediatamente a seguir ao término do evento. Os 4 finalistas de cada categoria estão obrigados pela FPS a participar na cerimónia de entrega de prémios.

## 8. TÍTULOS NACIONAIS

**Critérios para atribuição de Campeão Nacional:** Serão considerados “CAMPEÃO NACIONAL DE BODYBOARD OPEN”, em cada uma das categorias, os atletas que obtenham maior pontuação no somatório dos seus melhores resultados, considerando metade mais um evento do número de provas que constituem o respetivo circuito, até um máximo de três resultados. Na eventualidade do circuito ser composto por 3 provas ou menos, não será descartado nenhum resultado para apuramento do Campeão Nacional.

## 9. COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO

**Regras de cobertura fotográfica:** A organização compromete-se a realizar uma cobertura fotográfica da prova onde são essenciais fotografias da estrutura geral da prova, palanque de juízes, tenda de atletas, cada uma das cerimónias de entrega de prémios, e se possível dos surfistas de cada uma das finais a surfar.

Todas as informações relativas ao circuito e a cada evento individualmente serão divulgadas nas páginas oficiais da FPS.

**Divulgação em canais oficiais FPS (MANUAL DE COMUNICAÇÃO):** Será entregue a todos os promotores o “manual de Comunicação da FPS” onde estão mencionados os requisitos de conteúdos do evento de modo que os mesmos sejam comunicados nos canais oficiais da FPS em conjunto com a entidade organizadora.

### IDENTIDADE E NOME COMERCIAL DO EVENTO

#### Direitos das organizações:

- Atribuição do nome comercial dos eventos que se propõem a organizar ou do Circuito para o caso de candidaturas à totalidade dos eventos.

- Exploração de espaços publicitários na área de prova.
- Exploração de imagens de televisão e rádio.

**Direitos da FPS:**

- Atribuição do título de CAMPEÃO NACIONAL DE BODYBOARD, nas diversas categorias.
- Atribuição do nome comercial do Circuito caso não exista um organizador para a totalidade dos eventos.
- Direitos de divulgação e comercialização de imagens de TV e Vídeo a nível nacional e internacional, para efeitos de divulgação do circuito
- Direitos de venda de produtos oficiais da FPS nos locais de prova.
- Formação de juízes e treinadores da FPS.

## 10.DISPOSIÇÕES FINAIS

**Alterações ao caderno de encargos:** A FPS reserva-se o direito de proceder a alterações a este caderno de encargos quando entender necessário. As situações não previstas neste regulamento serão resolvidas de acordo com os restantes regulamentos que enquadram a prática destas modalidades sendo a sua aplicação da responsabilidade da Direção Técnica da Prova, Direção Técnica Nacional Conselho de Arbitragem, Conselho Disciplinar, e Direção da F.P.S., em função da situação em causa.

## 11.ANEXOS

**Anexo 1:** Ficha de candidatura

**Anexo 2:** Tabela de pontuação

**Anexo 3:** Tabela de premiação monetária e taxas

**Anexo 4:** Distribuição da premiação monetária

# RELATÓRIO DE ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

## RESUMO DO CLUBE

CLUBE DESPORTIVO	RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO
Aqua Carca – Associação de Novos Desportos Aquáticos	Catarina Sousa

## PLANEAMENTO

LOCAL DA COMPETIÇÃO	DATA DE REALIZAÇÃO	NÚMERO DE PARTICIPANTES
Carcavelos	1, 2 e 3 de Maio 2026	60 Atletas
<b>Carcavelos</b>	<b>1, 2 e 3 de Maio 2026</b>	<b>200 Alunas</b>

MODALIDADE	GÉNERO	ESCALÃO ETÁRIO
Bodyboard	Feminino	Europeu Open
		Europeu Junior
		Nacional Open
		Nacional Sub-14 Feminino
Bodyboard	Feminino	Dos 6 ao 96 Dos 6 ao 96 para aprender a fazer Bodyboard

## PLANEAMENTO FINANCEIRO

DESPESAS		RECEITAS	
ÂMBITO	VALOR	ÂMBITO	VALOR
Capitania	250€	Inscrições ETB	1.300€
Custos European Surfing Federation	4.750€	Inscrições Nacional	750€
Custos Federação Portuguesa de Surf (Homologação + Juizes + Estadias)	200€ + 1.200€ + 750€	Inscrições Alunas	5.000€

E-mail: desp@cm-cascais.pt

Prize-Money (Europeu + Nacional)	2.000€ + 500€	Apoio Junta Carcavelos e Parede	1.500€
Alimentação Atletas e Staff	1.600€		1
Alimentação Alunas	2.500€		
Staff (Treinadores e Suporte)	2.500€		
Designer	550€		
Material de Promoção (Mupis, Lona, Cartazes)	1.500€		
Produção Outdoor	1.250€		
T-Shirts (Participantes + Staff)	2.200€ + 750€		
Sistema de Som	850€		
Fotografia e Video	1.600€		
Troféus	450€		
Gabinete de Imprensa	2.000€		
Clipping	350€		
Segurança Noturno	1.250€		
Conferência de Imprensa	350€		
Carrinhas e Gasoleo	600€		
Tempo dos Organizadores	0€		
Live Stream (a confirmar – depende do financiamento obtido)	2.500€		

**OBSERVAÇÕES:**

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO FINANCEIRA

DESPESAS		RECEITAS	
ÂMBITO	VALOR	ÂMBITO	VALOR

OBSERVAÇÕES:

APRECIÇÃO GERAL DA COMPETIÇÃO/EVENTO DESPORTIVO (com nº de participantes e classificações)

Nº PARTICIPANTES	
FEMININO	MASCULINO
TOTAL DE PARTICIPANTES	

RESUMO ORGANIZAÇÃO:

Câmara Municipal de Cascais

Divisão de Desenvolvimento Desportivo

**E-mail:** desp@cm-cascais.pt



FOTOGRAFIAS

---

Assinatura do Dirigente e Carimbo do Clube/Associação Desportiva

## Carla Reis

---

**De:** Div. Comunicação  
**Enviado:** 31 de outubro de 2025 23:24  
**Para:** Mariana Coelho  
**Assunto:** Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2025/2026 | Organização de eventos desportivos

Submitted on Sexta, Outubro 31, 2025 - 23:24 Submitted by anonymous user: [93.108.54.48] Submitted values are:

--IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE--

ENTIDADE: Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos

PRESIDENTE DA DIREÇÃO: Marcelo Branco

EMAIL INSTITUCIONAL: aquacarca@gmail.com

--RESPONSÁVEL PELA CANDIDATURA--

NOME: Catarina Sousa

CONTACTO TELEFÓNICO: 919537764

EMAIL: aquacarca@gmail.com

--DESCRIÇÃO DO EVENTO DESPORTIVO--

ORGANIZADOR: Aqua Carca

NOME DO EVENTO: Etapa do Campeonato Nacional Esperanças -  
Formação

DATA E LOCAL: Abril 2026

MODALIDADE E ESCALÃO: Bodyboard - Sub-12, Sub-14 e Sub-14  
Feminino

ENTIDADES OFICIAIS CO-ORGANIZADORAS: Federação Portuguesa de  
Surf

DIMENSÃO DO EVENTO: Nacional

TIPO DE EVENTO: Competição oficial/homologada

ANEXAR REGULAMENTO DA PROVA:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/caderno\\_de\\_encargos\\_bodyboard\\_esperancas\\_2026\\_\\_1.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/caderno_de_encargos_bodyboard_esperancas_2026__1.pdf)

NÚMERO DE PARTICIPANTES (ATLETAS): 70

MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL:

- Recolha de lixo plástico na praia (Take 3 for the Sea)
- Utilização preferencial de eletricidade de rede versus geradores a gasolina
- Não utilização de plástico de uso único (braçadeiras, talheres, refeições)
- Folhas de heat em sistema informático (e não impressas)

MEDIDAS DE CIDADANIA E RESPONSABILIDADE SOCIAL:

- Campanha de recolha de lixo na praia (take 3 for the sea) -
- Deixar a praia melhor que a encontrarmos

OBJECTIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL:

2. ERRADICAR A FOME - promover uma recolha de bens alimentares para doação
3. SAÚDE DE QUALIDADE - Promoção de hábitos saudáveis, através da prática desportiva
9. PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEL – Promover a reciclagem de todo o

lixo, ligação à rede elétrica (sem recurso a geradores)

QUAL O IMPACTO DO EVENTO EM CASCAIS?

O concelho terá a possibilidade de receber uma das etapas do campeonato nacional

de Bodyboard Esperanças Formação, afirmando mais uma vez

Cascais (sobretudo a

praia de Carcavelos) como um palco privilegiado para a

realização de competições de

desportos de ondas. Para além disso, a competir na sua praia

habitual, os atletas do

concelho terão maior probabilidade de ser vencedores.

O evento tem apoios externos? Sim

Indique quais:

- Parceiros

- Outros apoios

PARCEIROS: Junta Freguesia Carcavelos e Parede

OUTROS APOIOS: NMD, Olim

O evento necessita de apoio logístico da CMC? Sim

Indique quais: Serviços logísticos

DESCRIÇÃO DO APOIO LOGÍSTICO:

- Palco 12 x 7,5

-Carrinha Palco

- Ligação a rede eléctrica

- Baías

- Caixotes do lixo

- Mesas e cadeiras

- Vasos com plantas

VALOR APOIO MUNICIPAL: 2000€

--ANEXOS--

MEMÓRIA DESCRITIVA / RELATÓRIO ORGANIZAÇÃO EVENTO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/relatorio\\_evento\\_desportivo\\_-\\_cnbbe\\_formacao\\_2026.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/relatorio_evento_desportivo_-_cnbbe_formacao_2026.pdf)

PLANO DE COMUNICAÇÃO DO EVENTO:

The results of this submission may be viewed at:

<https://www.cascais.pt/node/17938/submission/257659>

# RELATÓRIO DE ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

## RESUMO DO CLUBE

CLUBE DESPORTIVO	RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO
Aqua Carca – Associação de Novos Desportos Aquáticos	Catarina Sousa

## PLANEAMENTO

LOCAL DA COMPETIÇÃO	DATA DE REALIZAÇÃO	NÚMERO DE PARTICIPANTES
Carcavelos	Abril 2026	16 + 32 + 16 Atletas

MODALIDADE	GÉNERO	ESCALÃO ETÁRIO
Bodyboard	Masculino	Nacional Sub-12
Bodyboard	Masculino	Nacional Sub-14
Bodyboard	Feminino	Nacional Sub-14 Feminino

## PLANEAMENTO FINANCEIRO

DESPESAS		RECEITAS	
ÂMBITO	VALOR	ÂMBITO	VALOR
Capitania	250€	Inscrições Nacional	1.600€
Custos Federação Portuguesa de Surf (Juizes + Estadias)	1.200€ + 500€	Apoio Junta Carcavelos e Parede	Apoio Logístico
Alimentação Atletas e Staff	900€	Patrocinadores	Prémios para Atletas
Staff (Treinadores e Suporte)	450€		
Designer	150€		
Material de Promoção (Mupis, Lona, Cartazes)	200€		
Sistema de Som	300€		

E-mail: desp@cm-cascais.pt

Fotografia e Video	800€		
Troféus	150€		
Segurança Noturno	450€		
Carrinhas e Gasoleo	300€		
Tempo dos Organizadores	0€		

OBSERVAÇÕES:

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO FINANCEIRA

DESPESAS		RECEITAS		Nº PARTICIPANTES
ÂMBITO	VALOR	ÂMBITO	VALOR	

OBSERVAÇÕES:

APRECIÇÃO GERAL DA COMPETIÇÃO/EVENTO DESPORTIVO (com nº de participantes e classificações)

Câmara Municipal de Cascais

Divisão de Desenvolvimento Desportivo

E-mail: desp@cm-cascais.pt



FEMININO	MASCULINO
TOTAL DE PARTICIPANTES	

RESUMO ORGANIZAÇÃO:

FOTOGRAFIAS

Câmara Municipal de Cascais

Divisão de Desenvolvimento Desportivo

**E-mail:** desp@cm-cascais.pt



---

Assinatura do Dirigente e Carimbo do Clube/Associação Desportiva

## Carla Reis

---

**De:** Div. Comunicação  
**Enviado:** 31 de outubro de 2025 23:19  
**Para:** Mariana Coelho  
**Assunto:** Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2025/2026 | Organização de eventos desportivos

Submitted on Sexta, Outubro 31, 2025 - 23:19 Submitted by anonymous user: [93.108.54.48] Submitted values are:

--IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE--

ENTIDADE: Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos

PRESIDENTE DA DIREÇÃO: Marcelo Branco

EMAIL INSTITUCIONAL: aquacarca@gmail.com

--RESPONSÁVEL PELA CANDIDATURA--

NOME: Catarina Sousa

CONTACTO TELEFÓNICO: 919537764

EMAIL: aquacarca@gmail.com

--DESCRIÇÃO DO EVENTO DESPORTIVO--

ORGANIZADOR: Aqua Carca

NOME DO EVENTO: Etapa do Campeonato Nacional Bodyboard Open

DATA E LOCAL: Novembro 2026

MODALIDADE E ESCALÃO: Bodyboard – Open Masculino e Open Feminino

ENTIDADES OFICIAIS CO-ORGANIZADORAS: Federação Portuguesa de Surf

DIMENSÃO DO EVENTO: Nacional

TIPO DE EVENTO: Competição oficial/homologada

ANEXAR REGULAMENTO DA PROVA:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/caderno\\_de\\_encargos\\_bodyboard\\_open\\_2026\\_\\_0.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/caderno_de_encargos_bodyboard_open_2026__0.pdf)

NÚMERO DE PARTICIPANTES (ATLETAS): 70

MEDIDAS DE SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL:

- Recolha de lixo plástico na praia (Take 3 for the Sea)

- Utilização preferencial de eletricidade de rede versus geradores a gasolina

- Não utilização de plástico de uso único (braçadeiras, talheres, refeições)

- Folhas de heat em sistema informático (e não impressas)

MEDIDAS DE CIDADANIA E RESPONSABILIDADE SOCIAL:

- Campanha de recolha de lixo na praia (take 3 for the sea) -

- Deixar a praia melhor que a encontrarmos

OBJECTIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL:

2. ERRADICAR A FOME - promover uma recolha de bens alimentares para doação

3. SAÚDE DE QUALIDADE - Promoção de hábitos saudáveis, através da prática desportiva

9. PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEL – Promover a reciclagem de todo o lixo, ligação à rede elétrica (sem recurso a geradores)

#### QUAL O IMPACTO DO EVENTO EM CASCAIS?

O concelho terá a possibilidade de receber uma das etapas do campeonato nacional de Bodybaord Open afirmando mais uma vez Cascais (sobretudo a praia de Carcavelos) como um palco privilegiado para a realização de competições de desportos de ondas. Para além disso, a competir na sua praia habitual, os atletas do concelho terão maior probabilidade de ser vencedores e garantir títulos nacionais.

O evento tem apoios externos? Sim

Indique quais:

- Parceiros
- Outros apoios

PARCEIROS: Junta Freguesia Carcavelos e Parede

OUTROS APOIOS: NMD, Olim

O evento necessita de apoio logístico da CMC? Sim

Indique quais: Serviços logísticos

DESCRIÇÃO DO APOIO LOGÍSTICO:

- Palco 21 x 7,5
- Carrinha Palco
- Ligação a rede electrica
- Baias
- Caixotes do lixo
- Mesas e cadeiras
- Vasos com plantas

VALOR APOIO MUNICIPAL: 3000€

--ANEXOS--

MEMÓRIA DESCRITIVA / RELATÓRIO ORGANIZAÇÃO EVENTO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/relatorio\\_evento\\_desportivo\\_-\\_cnbb\\_open\\_2026.pdf](https://www.cascais.pt/system/files/webform/relatorio_evento_desportivo_-_cnbb_open_2026.pdf)

PLANO DE COMUNICAÇÃO DO EVENTO:

The results of this submission may be viewed at:

<https://www.cascais.pt/node/17938/submission/257656>

# RELATÓRIO DE ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS DESPORTIVOS

## RESUMO DO CLUBE

CLUBE DESPORTIVO	RESPONSÁVEL PELO RELATÓRIO
Aqua Carca – Associação de Novos Desportos Aquáticos	Catarina Sousa

## PLANEAMENTO

LOCAL DA COMPETIÇÃO	DATA DE REALIZAÇÃO	NÚMERO DE PARTICIPANTES
Carcavelos	Novembro 2026	64 + 16 Atletas

MODALIDADE	GÉNERO	ESCALÃO ETÁRIO
Bodyboard	Masculino	Nacional Open
Bodyboard	Feminino	Nacional Open

## PLANEAMENTO FINANCEIRO

DESPESAS		RECEITAS	
ÂMBITO	VALOR	ÂMBITO	VALOR
Capitania	250€	Inscrições Nacional	2.000€
Custos Federação Portuguesa de Surf (Juizes + Estadias)	1.200€ + 750€	Apoio Junta Carcavelos e Parede	Apoio Logístico
Prize-Money	1.000€ + 500€		
Alimentação Atletas e Staff	1.600€		
Staff (Treinadores e Suporte)	600€		
Designer	150€		
Material de Promoção (Mupis, Lona, Cartazes)	200€		

E-mail: desp@cm-cascais.pt

Sistema de Som	550€		
Fotografia e Video	800€		
Troféus	150€		
Segurança Noturno	850€		
Carrinhas e Gasoleo	300€		
Tempo dos Organizadores	0€		
Live Stream (a confirmar – depende do financiamento obtido)	2.500€		

OBSERVAÇÕES:

## RELATÓRIO DE EXECUÇÃO FINANCEIRA

DESPESAS		RECEITAS	
ÂMBITO	VALOR	ÂMBITO	VALOR

OBSERVAÇÕES:

APRECIÇÃO GERAL DA COMPETIÇÃO/EVENTO DESPORTIVO (com nº de participantes e classificações)

RESUMO ORGANIZAÇÃO:

FOTOGRAFIAS

Nº PARTICIPANTES	
FEMININO	MASCULINO
TOTAL DE PARTICIPANTES	

Câmara Municipal de Cascais

Divisão de Desenvolvimento Desportivo

**E-mail:** desp@cm-cascais.pt



---

Assinatura do Dirigente e Carimbo do Clube/Associação Desportiva

## Carla Reis

---

**De:** Div. Comunicação  
**Enviado:** 31 de outubro de 2025 23:58  
**Para:** Mariana Coelho  
**Assunto:** Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2025/2026 | Apoio ao desenvolvimento desportivo municipal

Submitted on Sexta, Outubro 31, 2025 - 23:58 Submitted by anonymous user: [93.108.54.48] Submitted values are:

--IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE--

ENTIDADE: Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos

PRESIDENTE DA DIREÇÃO: Marcelo Branco

EMAIL INSTITUCIONAL: aquacarca@gmail.com

--RESPONSÁVEL PELA CANDIDATURA--

NOME: Ana Catarina Pinheiro

CONTACTO TELEFÓNICO: 915358790

EMAIL: aquacarca@gmail.com

--INSTALAÇÕES DA ENTIDADE--

Tem sede social? Sim

MORADA SEDE: Largo do Girassol, Bloco E, Loja 2 - 2775-663

Carcavelos

Tem instalações desportivas? Sim

MORADA INSTALAÇÃO DESPORTIVA: Praia de Carcavelos (Contentor)

LOCAIS DE TREINO:

Praia de Carcavelos e Guincho – surf, bodyboard

Praia de Carcavelos – futevólei

--INDICADORES DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO--

NÚMERO DE MODALIDADES DESPORTIVAS: b) Entre 3 a 4 modalidades

NÚMERO DE PRATICANTES DESPORTIVOS: b) Entre 251 a 500

praticantes

CARACTERIZAÇÃO DOS PRATICANTES DESPORTIVOS: b) Praticantes

desportivos federados sem estatuto de alto rendimento

INFORMAÇÃO DOS PRATICANTES DESPORTIVOS (GÉNERO): a) Rácio de

praticantes desportivos entre género com a relação mínima de

60-40%

CARACTERIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS: c) Entre 1 a 2

equipamentos/espços desportivos

--ANEXOS--

ANEXO 1 - PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua\\_carca\\_-\\_anexo\\_1\\_-\\_programa\\_desenvolvimento\\_desportivo.xlsx](https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_anexo_1_-_programa_desenvolvimento_desportivo.xlsx)

DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO:

[https://www.cascais.pt/system/files/webform/declaracao\\_compromisso.jpg](https://www.cascais.pt/system/files/webform/declaracao_compromisso.jpg)

The results of this submission may be viewed at:  
<https://www.cascais.pt/node/14296/submission/257663>