

CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO
“APOIO AO DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO, FILIAÇÃO, PARTICIPAÇÃO,
BOLSAS “EQUIPA” E “ATITUDE DE CAMPEÃO”, VESTUÁRIO,
TRANSPORTES, ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS – “CASCAIS BOOGIE
CHICKS”, “TORNEIO FUTEVOLEI 2025” E ETAPAS DO “CAMPEONATO
NACIONAL BODYBOARD” E “CIRCUITO NACIONAL MASCULINO”

----- PRIMEIRO: **MUNICÍPIO DE CASCAIS**, com o cartão de pessoa coletiva n.º 505 187 531 e sede na Praça 5 de outubro, n.º 9, 2754-501 Cascais, representado neste ato pelo Presidente da Câmara Municipal, **CARLOS MANUEL LAVRADOR DE JESUS CARREIRAS**, [REDACTED], natural da freguesia de [REDACTED] concelho de [REDACTED] titular do cartão de cidadão número [REDACTED] válido até [REDACTED] residente em [REDACTED] nos termos do n.º 1 do artigo 57.º da Lei n.º 169/99, de 18 de setembro, na sua redação atual e com poderes resultantes do disposto nas alíneas a) e b) do n.º 1 e alínea f) do n.º 2 do artigo 35.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, 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, 2775-633 Carcavelos, representada neste ato pelo Presidente da Direção, **MARCELO FELIX DA COSTA BRANCO**, [REDACTED] maior, natural de [REDACTED] de nacionalidade [REDACTED] 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 sua publicação no Portal da Justiça 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, documentos que 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 compartilhar, 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 2024/2025 – Critérios específicos de apoio», aprovado na Reunião de Câmara de 23 de julho de 2024 (Proposta nº 918/2024), apresentou onze candidaturas a apoio financeiro para apoio ao desenvolvimento desportivo municipal, atividade desportiva regular e organização de eventos desportivos, conforme candidaturas em anexo (Anexos 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 8 de abril de 2025, 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 apoio ao desenvolvimento desportivo, filiação, participação, bolsas “Equipa” e” Atitude de Campeão”, vestuário, transportes, organização de eventos – “Cascais Boogie Chicks”, “Torneio Futevolei 2025” e etapas do “Campeonato Nacional Bodyboard”, “Circuito Nacional Masculino 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 2025. -----
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 € 26.752,50 (vinte e seis mil setecentos e cinquenta e dois euros e cinquenta cêntimos), para apoio ao desenvolvimento desportivo municipal (€ 1.100,00), para filiações na Federação Portuguesa de Surf (€ 1.470,00) participação em competições desportivas (Surf, Bodyboard, Bodysurf e Futevólei) (€ 5.000,00), Bolsas "Equipa " e "Atitude de Campeão" (€ 10.000,00), vestuário (€ 2.932,50) e apoio financeiro para transportes para atividades desportivas (€ 6.250,00), conforme candidaturas em anexo (Anexo I);-----
 - b) Financiar no montante total de € 26.400,00 (vinte e seis mil e quatrocentos euros), para

apoio à organização de eventos: Cascais Boogie Chicks 2025 (€ 15.000,00), Torneio Futevólei 2025 (€ 5.000,00), Etapas do Campeonato Nacional Bodyboard Esperanças (competição e formação) (€ 3.200,00), Etapas do Circuito Nacional Open Masculino (2024 e 2025) (€ 3.200,00) conforme candidaturas em anexo (Anexo II);-----

- c) As verbas referidas nas alíneas anteriores estão inscritas nas GOP's 2025, ação 03.001.2025/30.1 (€ 26.752,50), com a classificação de despesa 02/04.07.01, e ação, 03.001.2025/30.2 (€ 26.400,00) com a classificação de despesa 02/04.07.01, e encontram-se devidamente cabimentadas;-----
 - d) 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; -----
 - e) 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 participado 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 total deste contrato no montante de € 53.152,50 (cinquenta e três mil, cento e cinquenta e dois euros e cinquenta cêntimos), é distribuído da seguinte forma: -----

----- **€ 26.752,50** tem o cabimento n.º 122855 e o compromisso n.º 195453, 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. -----

----- **€ 26.400,00** tem o cabimento n.º 123856 e o compromisso n.º 195452, 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 perante o Instituto da Segurança Social, I.P., emitida em 14 de janeiro de 2025, (válida por quatro meses) com o NISS 20018055220, certidão de situação tributaria regularizada perante a Autoridade Tributária e Aduaneira emitida pelo Serviço de Finanças de Cascais-2, em 7 de abril de 2025 (válida por três meses) e RCBE (Registo Central do Beneficiário Efetivo).-----

----- E, para constar se lavrou este contrato 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, nº. 3/2013, de 3 de janeiro. -----

CARLOS MANUEL
LAVRADOR DE JESUS
CARREIRAS

Digitally signed by CARLOS
MANUEL LAVRADOR DE JESUS
CARREIRAS
Date: 2025.05.15 21:12:24 +01'00'



Assinado por: Marcelo Félix da
Costa Branco
Identificação: B113443043
Data: 2025-05-09 às 14:30:16



Assinado por: Catarina
Vilarinho de Carvalho Lemos
Miranda Machado de Sousa
Identificação: B111036861
Data: 2025-05-14 às 08:00:50

MARIA IVONE
FRANCISCO TEXUGO
FERREIRA MARQUES

Digitally signed by MARIA IVONE
FRANCISCO TEXUGO FERREIRA
MARQUES
Date: 2025.05.15 21:13:11
+01'00'

Carla Reis

De: Div. Comunicação
Enviado: 7 de outubro de 2024 21:44
Para: Carla Reis
Assunto: Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2024/2025 | Apoio ao desenvolvimento desportivo municipal

Submitted on Segunda, Outubro 7, 2024 - 21:44 Submitted by anonymous user: [82.154.81.92] 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 e frescobol

--INDICADORES DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO--

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

NÚMERO DE PRATICANTES DESPORTIVOS: c) Entre 101 a 250

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/espacos desportivos

--ANEXOS--

ANEXO 1 - PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_programa_desenvolvimento_desportivo.xlsx

DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_declaracao_compromisso_paad_24-25.jpg

The results of this submission may be viewed at:

<https://www.cascais.pt/node/14296/submission/238001>

Carla Reis

De: Div. Comunicação
Enviado: 7 de outubro de 2024 23:20
Para: Carla Reis
Assunto: Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2024/2025 |
Atividade desportiva regular

Submitted on Segunda, Outubro 7, 2024 - 23:19 Submitted by anonymous user: [82.154.81.92] 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
- 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: 1470€

--ANEXOS--

LISTAGEM NOMINAL DE ATLETAS:

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/aqua_carca_-_declaracao_filiados_fps.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 Futevólei - 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 2025

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: 80

VALOR APOIO MUNICIPAL: 50725€

--ANEXOS--

RELATÓRIO PARTICIPAÇÃO:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_relatorio_de_participacao_em_competicoes.docx

--AQUISIÇÃO DE BENS, VESTUÁRIO DESPORTIVO E EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL-- DESCRIÇÃO DO MATERIAL:

1. Bolas, Cones, Delimitadores de Campo e Marcadores de Pontuação para os treinos e campeonatos de Futevólei
2. Sensor de Futevólei
3. Câmara de vídeo
4. Lente para a câmara de vídeo
5. Tripé para a câmara de vídeo
6. Computadores
7. Quadros brancos
8. Impressora
9. Secador de mãos
10. Microondas
11. Equipamentos desportivos – spikeball, mesa ping pong, bolas de ping pong, raquetes de ping pong, arcos de ginástica
12. Materiais de pintura – tintas acrílicas e pincéis
13. Roupa para Atletas e Treinadores
14. Secretária para reuniões

JUSTIFICAÇÃO DA NECESSIDADE DO MATERIAL:

1. Necessitamos deste material para conseguir organizar os treinos e torneios de futevólei, que têm tido cada vez mais participantes.
2. Com este dispositivo, podemos transformar esta modalidade (frescobol) de vertente lúdica a competitiva. Este dispositivo radar é ligado a um computador portátil, que terá dentro de si um software chamado FRESCOGO que descodificada e faz os registos de cada jogada de cada jogador atribuindo assim classificações aos atletas. Seremos a primeira entidade portuguesa a ter este tipo de tecnologia que revolucionará totalmente a modalidade.
3. Uma boa câmara de vídeo é essencial para capturar os momentos dos nossos atletas durante os treinos, para que depois seja possível fazer uma análise técnica detalhada dos nossos atletas de surf e bodyboard. A aquisição de uma câmara de

vídeo fará com que seja possível reduzir os custos de contratação de profissionais com acesso a esse tipo de equipamento e fará com que seja possível publicar conteúdos nos diversos media com maior qualidade e frequência, divulgando os vários atletas do clube em ação.

4. Uma lente que consiga capturar os nossos atletas em ação é fundamental, uma vez que estes se encontram longe da praia.

5. Um tripé é essencial para que as filmagens fiquem estáveis para que depois seja possível visualizar as filmagens e utilizar as mesmas para divulgações nas redes sociais

6. Os computadores são essenciais para a gestão do clube, para visualização de vídeos pelos atletas e treinadores e para uso nos campeonatos (para organização e júris das provas)

7. Os quadros brancos são úteis para palestras para os atletas e pais, para passagem de informação (sobre aulas/treinos, nos campeonatos)

8. A impressora é utilizada no dia-a-dia da gestão do clube,

bem como na impressão de documentos durante os campeonatos

9. Neste momento, utilizamos papel para limpar as mãos na casa de banho e gostaríamos de ter esta opção que nos parece mais ecológica

10. O microondas servirá para aquecimento de refeições de atletas (entre treinos ou na chegada aos mesmos após a escola)

11. Estes equipamentos desportivos serão utilizados no aquecimento para os treinos e em atividades de ATL.

12. Estes materiais de pintura serão úteis para atividades de ATL, onde estimularemos a criatividade em momentos em que os atletas estão entre treinos.

13. Esta roupa permitirá aos nossos atletas e treinadores estarem preparados para as várias condições climatéricas que surgem nos treinos e campeonatos na praia

14. Esta secretária servirá para reuniões de direção e de equipa, bem como para o atletas estudarem antes e após os treinos

VALOR APOIO MUNICIPAL: 13943,03€

--ANEXOS--

MELHOR PROPOSTA DE ORÇAMENTO:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/orcamento_-_materiais.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: 0

PREENCHA A INFORMAÇÃO PARA CADA UMA DAS MODALIDADES DA ENTIDADE:

- Modalidade 1

- Modalidade 2

- Modalidade 3

--MODALIDADE 1--

MODALIDADE DESPORTIVA: Bodyboard

QUADRO COMPETITIVO: Nacional

NÚMERO DE PRATICANTES NA MODALIDADE NA PRESENTE ÉPOCA: 160

--MODALIDADE 2--

MODALIDADE DESPORTIVA: Surf

QUADRO COMPETITIVO: Nacional

NÚMERO DE PRATICANTES NA MODALIDADE NA PRESENTE ÉPOCA: 30

--MODALIDADE 3--

MODALIDADE DESPORTIVA: Futevólei

QUADRO COMPETITIVO: Nacional

NÚMERO DE PRATICANTES NA MODALIDADE NA PRESENTE ÉPOCA: 30

--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

Atletas na Bolsa "Atitude de Campeão":

- Alice Teotónio
- Teresa Padrela
- Miguel Ferreira
- Mariana Rosa
- Francisco Ferreira

Atletas na Bolsa "Equipa":

- Pedro Gonçalves
- Maria Padrela
- Gustavo Sobrinho
- Francisco Magalhães
- Francisco Costa
- Filipa Freitas

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: 27700€

--ANEXOS--

ORÇAMENTO 1 / OUTROS:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/bolsas_aqua_carca_2024.pdf

ORÇAMENTO 2 / OUTROS:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/pdf_2.pdf

ORÇAMENTO 3 / OUTROS:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/pdf_3.pdf

The results of this submission may be viewed at:

<https://www.cascais.pt/node/13519/submission/238045>

LISTAGEM NOMINAL DE ATLETAS

ENTIDADE				Aqua Carca - Associação de Novos Desportos Aquáticos			
ASSOCIAÇÃO/FEDERAÇÃO		Federação Portuguesa de Surf		ÉPOCA DESPORTIVA		2024	

Nº Licença	Nome do Atleta	Data Nascimento	Idade	Modalidade	Escalão	Gênero	Valor Inscrição	Valor Cartão	Valor Seguro	Valor total Atleta
18789	Ana Maria da Silva Beja	10-12-1954	70	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
14906	Carolina Gouveia Mourisca de Abreu	04-06-2005	19	Bodyboard	Open	F	30,00 €	-	-	30,00 €
1324	Catarina Vilarinho de Carvalho Lemos Miranda Machado de Sousa	1977-04-22	47	Bodyboard	Open	F	60,00 €	-	-	60,00 €
8142	Claudia Witenburg	13-04-1973	51	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
15998	Cristina Maria de Bethencourt Sousa e Meneses	1962-07-13	62	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
11493	Madalena Pinto Coelho Couto Padrela	2003-09-13	21	Bodyboard	Open	F	30,00 €	-	-	30,00 €
11537	Mariana Guerra Rosa	2003-03-26	21	Bodyboard	Open	F	30,00 €	-	-	30,00 €
19038	Rita Nunes Aragão Guedes Ramos	30-06-1980	44	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
11057	Teresa Pinto Coelho Couto Padrela	2000-12-27	24	Bodyboard	Open	F	60,00 €	-	-	60,00 €
18155	Afonso Correia Alves	2012-04-25	12	Bodyboard	Sub-12	M	30,00 €	-	-	30,00 €
18006	Francisca Maria Sousa Freitas	21-04-2012	12	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
19031	Lurdes Van Zeller Blanco	28-08-2015	9	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
18790	Maria de Belém Roseira Henriques de Pina Mastranza	01-03-2016	8	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
18808	Pedro Silva Mendes	12-12-2015	9	Bodyboard	Sub-12	M	15,00 €	-	-	15,00 €
16225	Santiago de Paredes Carvalho	2013-05-17	11	Bodyboard	Sub-12	M	15,00 €	-	-	15,00 €
16343	Vicente Cabanita Palma Marques	2012-12-16	12	Bodyboard	Sub-12	M	30,00 €	-	-	30,00 €
17613	Vicente Ramos Dias Veiga Nunes	2012-08-11	12	Bodyboard	Sub-12	M	30,00 €	-	-	30,00 €
18154	Álvaro Rubio Guadamillas	2010-11-16	14	Bodyboard	Sub-14	M	30,00 €	-	-	30,00 €
18004	Catarina Cancio Reis Pinto	2010-12-15	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
17585	Eduardo Areosa Ribeiro Simoes de Almeida	22-01-2010	14	Surf	Sub-14	M	30,00 €	-	-	30,00 €
16211	Giulio Pagliara	2011-05-09	13	Bodyboard	Sub-14	M	30,00 €	-	-	30,00 €
15668	Leonor Simões Reis Pinto Coelho	2010-11-05	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
14600	Maria Constança Machado de Sousa Plantier Santos	2010-10-24	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
17609	Maria Luísa Erskine Leacock Côte-Real	13-03-2010	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18807	Maria Teresa Pinto Leite Cabral de Melo	11-10-2010	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
17541	Matilde Rodrigues Mendes Belo	2010-03-11	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18948	Mihnea Andrei Rosca Metaxa	05-09-2010	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18879	Nikita Maria Berjuhi Djerrahan Badilla	13-01-2011	13	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18073	Salvador Andrinno Moleiro	2011-01-28	13	Bodyboard	Sub-14	M	30,00 €	-	-	30,00 €
18334	Teresa Carvalho da Costa	2010-03-11	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18072	Victória Perestrelo de Andrade Domingos	2010-11-30	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
15704	Alice Nobre Guedes Teotónio Pereira	2008-02-21	16	Bodyboard	Sub-16	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18071	António Pinho de Aguiar Barreto	2009-04-18	15	Surf	Sub-16	M	30,00 €	-	-	30,00 €
15843	Francisco José Lobo Guedes Raposo de Magalhães	2009-10-08	15	Surf	Sub-16	M	30,00 €	-	-	30,00 €
15857	Inês de Sousa Machado Nascimento Piedade	09-06-2009	15	Bodyboard	Sub-16	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18097	Jose Francisco Barber Taquenho	2009-10-14	15	Surf	Sub-16	M	30,00 €	-	-	30,00 €
17540	Madalena Geadas Pires Antunes	2009-05-01	15	Bodyboard	Sub-16	F	15,00 €	-	-	15,00 €
17628	Maria Inês Allegro Silveira Oom Saldanha	2009-08-11	15	Bodyboard	Sub-16	F	30,00 €	-	-	30,00 €
17862	Santiago Figuerola	2009-03-17	15	Surf	Sub-16	M	30,00 €	-	-	30,00 €
17615	Santiago Victorino Lima Vilaça Pacheco	2009-03-11	15	Bodyboard	Sub-16	M	30,00 €	-	-	30,00 €
18004	Vera Cancio Reis Pinto	2009-02-25	15	Bodyboard	Sub-16	F	30,00 €	-	-	30,00 €
13083	Beatriz Maria Goldschmidt Conde Pinto Coelho	2006-12-09	18	Bodyboard	Sub-18	F	30,00 €	-	-	30,00 €
14976	Filipa Alexandra Sousa de Freitas	2007-08-19	17	Bodyboard	Sub-18	F	30,00 €	-	-	30,00 €
13241	Francisco Maria Brito De Sousa Ferreira	2006-03-08	18	Bodyboard	Sub-18	M	30,00 €	-	-	30,00 €
15061	Gustavo Lucas Teixeira dos Santos Sobrinho	27-06-2007	17	Bodyboard	Sub-18	M	30,00 €	-	-	30,00 €
18773	Joana Correia Gavinho	14-12-2006	18	Bodyboard	Sub-18	F	15,00 €	-	-	15,00 €
15641	Luigi Pagliara	2006-03-30	18	Bodyboard	Sub-18	M	30,00 €	-	-	30,00 €
13082	Maria Benedita Machado de sousa Plantier Santos	2007-07-19	17	Bodyboard	Sub-18	F	30,00 €	-	-	30,00 €
12359	Maria Pinto Coelho Couto Padrela	2007-04-14	17	Bodyboard	Sub-18	F	30,00 €	-	-	30,00 €
14392	Mariana Cardoso Guerin	20-04-2007	17	Bodyboard	Sub-18	F	15,00 €	-	-	15,00 €
17434	Ryan Abraham Hakawati	02-02-2007	17	Bodyboard	Sub-18	F	30,00 €	-	-	30,00 €
14393	Teresa de Sousa Machado Nascimento Piedade	2007-11-29	17	Bodyboard	Sub-18	F	30,00 €	-	-	30,00 €
12976	Tiago Alegria da Costa	2007-01-08	17	Surf	Sub-18	M	30,00 €	-	-	30,00 €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €
										- €

Carcavelos, 2 de outubro de 2024

Declaração

Declaramos que a “Aqua Carca-Associação de Novos Desportos Aquáticos” filiou na época desportiva de 2024, os federados abaixo descritos e pagou os valores mencionados:

Nº Fed.	Nome	Clube	Tipo	Valor pago
93	Filipe Elias da Costa Borges de Sousa	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
572	Nuno Miguel Leão Fernandes	Aqua Carca	atleta	30 €
1324	Catarina Vilarinho de C. Lemos Miranda Machado de Sousa	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
1556	Bernardo Lopo Moura Cancela de Abreu	Aqua Carca	treinador, atleta, dirigente	60 €
1878	Vasco Miguel Alves Andrino Moleiro	Aqua Carca	atleta	30 €
6923	Tiago da Silveira Machado Batista Leitão	Aqua Carca	treinador	60 €
7028	João Facio Kopke	Aqua Carca	praticante	15 €
7776	Simão Pedro Santos Monteiro	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
8142	Claudia Wittenburg	Aqua Carca	praticante	15 €
9745	André Mendes Cardoso Rodrigues	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
10597	Afonso Stock Rodrigues Esquivel Faria	Aqua Carca	atleta	30 €
10714	Miguel De Frias Lopes Ferreira	Aqua Carca	atleta	30 €
11057	Teresa Pinto Coelho Couto Padrela	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
11493	Madalena Pinto Coelho Couto Padrela	Aqua Carca	atleta	30 €
11537	Mariana Guerra Rosa	Aqua Carca	atleta	30 €
11538	André de Almeida do Bem Lopes	Aqua Carca	atleta	30 €
11576	Vasco Taborda Ferreira Prieto Veloso	Aqua Carca	atleta	30 €
11736	Maria Ines Correia Vale de Gato	Aqua Carca	praticante	15 €
11754	Francisco dos Santos Botelho da Costa	Aqua Carca	atleta	30 €
11778	Rodrigo Carvalho Correia de Oliveira	Aqua Carca	atleta	30 €
12232	Lourenço Correia Borges de Sousa	Aqua Carca	praticante	15 €
12234	Jaime Afonso de Mendonça Bonito	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
12359	Maria Pinto Coelho Couto Padrela	Aqua Carca	atleta	30 €
12976	Tiago Alegria da Costa	Aqua Carca	atleta	30 €
13082	Maria Benedita Machado de Sousa Plantier Santos	Aqua Carca	atleta	30 €
13083	Beatriz Maria Goldschmidt Conde Pinto Coelho	Aqua Carca	atleta	30 €
13241	Francisco Maria Brito De Sousa Ferreira	Aqua Carca	atleta	30 €
13913	Pedro David Correia Madeira Fresta Gonçalves	Aqua Carca	atleta	30 €
14392	Mariana Cardoso Guerin	Aqua Carca	praticante	15 €

14393	Teresa de Sousa Machado Nascimento Piedade	Aqua Carca	atleta	30 €
14600	Maria Constança Machado de Sousa Plantier Santos	Aqua Carca	atleta	30 €
14607	Luis Miguel Romeiras de Lemos M. de Sousa Mouraz Miranda	Aqua Carca	dirigente,praticante	30 €
14906	Carolina Gouveia Mourisca de Abreu	Aqua Carca	atleta	30 €
14976	Filipa Alexandra Sousa de Freitas	Aqua Carca	atleta	30 €
15061	Gustavo Lucas Teixeira dos Santos Sobrinho	Aqua Carca	atleta	30 €
15641	Luigi Pagliara	Aqua Carca	atleta	30 €
15668	Leonor Simões Reis Pinto Coelho	Aqua Carca	atleta	30 €
15703	Margarida Henriques Nunes da Silva	Aqua Carca	praticante	15 €
15704	Alice Nobre Guedes Teotónio Pereira	Aqua Carca	atleta	30 €
15842	Matias Ferreira Martins	Aqua Carca	atleta	30 €
15843	Francisco José Lobo Guedes Raposo de Magalhaes	Aqua Carca	atleta	30 €
15855	Salvador Garrett	Aqua Carca	atleta	30 €
15857	Inês de Sousa Machado Nascimento Piedade	Aqua Carca	atleta	30 €
15872	Guilherme de Sousa Dinis Santos	Aqua Carca	atleta	30 €
15875	Henrique Caetano Fonseca Grilo	Aqua Carca	atleta	30 €
15998	Cristina Maria de Bethencourt Sousa e Meneses	Aqua Carca	praticante	15 €
16211	Giulio Pagliara	Aqua Carca	atleta	30 €
16225	Santiago de Paredes Carvalho	Aqua Carca	praticante	15 €
16343	Vicente Cabanita Palma Marques	Aqua Carca	atleta	30 €
17032	Manuel Maria Texeira Ranito Alves Barata	Aqua Carca	atleta	30 €
17291	Tiago Piçarra	Aqua Carca	atleta	30 €
17434	Ryan Abraham Hakawati	Aqua Carca	atleta	30 €
17540	Madalena Geadas Pires Antunes	Aqua Carca	praticante	15 €
17541	Matilde Rodrigues Mendes Belo	Aqua Carca	atleta	30 €
17585	Eduardo Areosa Ribeiro Simoes de Almeida	Aqua Carca	atleta	30 €
17609	Maria Luísa Erskine Leacock Côte-Real	Aqua Carca	atleta	30 €
17613	Vicente Ramos Dias Veiga Nunes	Aqua Carca	atleta	30 €
17615	Santiago Victorino Lima Vilaça Pacheco	Aqua Carca	atleta	30 €
17628	Maria Inês Allegro Silveira Oom Saldanha	Aqua Carca	atleta	30 €
17862	Santiago Figuerola	Aqua Carca	atleta	30 €
18004	Vera Cancio Reis Pinto	Aqua Carca	atleta	30 €
18005	Catarina Cancio Reis Pinto	Aqua Carca	atleta	30 €
18006	Francisca Maria Sousa Freitas	Aqua Carca	praticante	15 €
18071	António Pinho de Aguiar Barreto	Aqua Carca	atleta	30 €
18072	Victória Perestrelo de Andrade Domingos	Aqua Carca	atleta	30 €
18073	Salvador Andrino Moleiro	Aqua Carca	atleta	30 €
18097	Jose Francisco Barber Taquenho	Aqua Carca	atleta	30 €
18154	Álvaro Rubio Guadamillas	Aqua Carca	atleta	30 €
18155	Afonso Correia Alves	Aqua Carca	atleta	30 €
18334	Teresa Carvalho da Costa	Aqua Carca	atleta	30 €
18773	Joana Correia Gavinho	Aqua Carca	praticante	15 €
18789	Ana Maria da Silva Beja	Aqua Carca	praticante	15 €
18790	Maria de Belém Roseira Henriques de Pina Mastranza	Aqua Carca	praticante	15 €
18807	Maria Teresa Pinto Leite Cabral de Melo	Aqua Carca	atleta	30 €
18808	Pedro Silva Mendes	Aqua Carca	praticante	15 €
18821	Guilherme Mathias van Oerle	Aqua Carca	atleta	30 €
18879	Nikita Maria Berjuhi Djerrahian Badilla	Aqua Carca	atleta	30 €
18911	Miguel Torgal Frasquilho Gonçalves Guerreiro	Aqua Carca	praticante	15 €

18912	Afonso Vale de Gato Sousa da Silveira	Aqua Carca	praticante	15 €
18948	Mihnea Andrei Rosca Metaxa	Aqua Carca	atleta	30 €
19031	Lurdes Van Zeller Blanco	Aqua Carca	praticante	15 €
19038	Rita Nunes Aragão Guedes Ramos	Aqua Carca	praticante	15 €
19129	Emiliana Sofia Strover	Aqua Carca	atleta	30 €

Por ser verdade e nos ter sido solicitada, emitimos a presente de declaração que por nós vai ser assinada e carimbada.

Federação Portuguesa de Surf



RELATÓRIO DE PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES E/OU EVENTOS DESPORTIVOS

RESUMO DO CLUBE

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

PLANEAMENTO

A Aqua Carca pretende participar nas seguintes competições em 2025:

1. Competições Nacionais

- Circuito Regional da Grande Lisboa de Surf
- Circuito Nacional de Surf Esperanças
- Campeonato Nacional de Bodysurf
- Circuito Nacional de Bodyboard Esperanças Formação (sub-12 e sub-14)
- Circuito Nacional de Bodyboard Competição (sub-16 e sub-18)
- Circuito Nacional de Bodyboard Open
- Circuito Nacional de Futevólei

2. Competições Internacionais

- Campeonato Europeu Surf Pró Júnior
- Circuito Europeu de Bodyboard
- Circuito Mundial de Bodyboard Júnior
- Circuito Mundial de Bodyboard Open

As datas e locais das competições 2025 ainda não foram lançadas.

A previsão do número de atletas e provas/etapas encontra-se no orçamento abaixo.

PLANEAMENTO FINANCEIRO

Orçamento para Competições Nacionais

	Circuito Surf Grande Lisboa	Circuito Nacional Surf Esperanças	Campeonato Nacional BodySurf	Circuito Nacional Esperanças Formação	Circuito Nacional Esperanças Competição	Circuito Nacional Bodyboard Open Masculino	Circuito Nacional Bodyboard Open Feminino	Circuito Nacional de Futevólei	Total
Nº Atletas	5	5	2	14	18	6	7	5	62
Nº provas	3	3	4	4	4	5	5	8	26
Nº dias	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Inscrições	375,00 €	375,00 €	200,00 €	1 400,00 €	1 800,00 €	585,00 €	450,00 €	1 200,00 €	5 185,00 €
Treinador	600,00 €	600,00 €	- €	800,00 €	800,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	800,00 €	4 800,00 €
Alimentação	375,00 €	375,00 €	200,00 €	1 400,00 €	1 800,00 €	750,00 €	875,00 €	1 000,00 €	5 775,00 €
Alojamento	- €	480,00 €	256,00 €	1 792,00 €	2 304,00 €	960,00 €	1 120,00 €	1 280,00 €	6 912,00 €
Transportes	60,00 €	790,00 €	480,00 €	1 600,00 €	1 600,00 €	2 000,00 €	2 000,00 €	1 200,00 €	8 530,00 €
Total	1 410,00 €	2 620,00 €	1 136,00 €	6 992,00 €	8 304,00 €	5 295,00 €	5 445,00 €	5 480,00 €	36 682,00 €

Orçamento para Competições Internacionais

	Pro Junior Surf Europeu	Circuito Europeu Bodyboard	Circuito Mundial Bodyboard Junior	Circuito Mundial Bodyboard	Total
Nº Atletas	1	8	9	3	
Nº provas	3	3	3	6	
Nº dias	3	2	3	10	
Inscrições	375,00 €	960,00 €	675,00 €	450,00 €	2 460,00 €
Alimentação	148,50 €	792,00 €	1 336,50 €	2 970,00 €	5 247,00 €
Alojamento	405,00 €	2 160,00 €	3 645,00 €	8 100,00 €	14 310,00 €
Transportes	1 500,00 €	12 000,00 €	14 850,00 €	14 400,00 €	42 750,00 €
Total	2 428,50 €	15 912,00 €	20 506,50 €	25 920,00 €	64 767,00 €

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO FINANCEIRA

DESPESAS	VALOR	OBSERVAÇÕES

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

Nº PARTICIPANTES	
FEMININO	MASCULINO
TOTAL DE PARTICIPANTES	

RESUMO PARTICIPAÇÃO:

FOTOGRAFIAS

Assinatura do Dirigente e Carimbo do Clube/Associação Desportiva



CANDIDATURAS

Bolsa “Equipa” 2024



Bolsa Equipa Aqua Carca 2024

Carolina Abreu

Apresentação

Nome: Carolina Abreu

Idade: 18 anos

Frequento o 1º ano de faculdade a tirar
gestão de informação

Escola: boogie chicks

Contactos:

+351 936 705 725

Carolina.mourisca@gmail.com



Bodyboard

Anos de prática: 7 anos

Anos de competição: 6 anos

Anos de ligação ao clube: 7 anos

Resultados desportivos:

2018: vice-campeã nacional sub-14

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



Objetivos

Objetivos 2024:

- Top 8 circuito nacional Open
- Passar às cadeiras todas na faculdade

Objetivos a longo prazo:

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

Plano anual de treinos:

3x por semana treinos bodyboard



Orçamento

Circuito nacional open (à partida serão 3 etapas com a duração de 1 dia)

Alimentação: 15€ x3

Transporte: 30€ x3

Alojamento: 50€ x3

Inscrição: 25€ x3

Total: 360€



Compromisso com o clube

Comprometo-me a ajudar e participar:

- no arraial
- na Gala Aqua Carca
- no Dia do Sócio
- no evento Boogie Chicks
- nos Campeonatos que for necessário
- nas festas de Carcavelos





Obrigada!
Bom surf



ÍNDICE:

- Gustavo
- Objetivos para 2024:
- Para o futuro
- Resultados desportivos:
- Plano anual de treinos:
- Compromisso com a aqua carga:
- Orçamento:
- Contactos:

GUSTAVO

- Idade: 16 anos
 - Situação académica: 11^a ano
 - Anos de prática: 6
 - Anos de competição: 5 anos
 - Anos de ligação ao clube: 6
-

- Considero-me uma pessoa resiliente, precistente e focada nos meus objetivos académicos, desportivos e de vida

OBJETIVOS PARA 2024:

BODYBOARD:

- Ficar no mínimo top 4 no circuito nacional sub-18
- Participar em pelo menos 3 etapas do circuito nacional open
- Continuar com um proceço de evolução bastante positivo

VIDA:

- Continuar com um desempenho academico positivo
- Focar-me em ter tempo para mim
- Estar sempre em melhor forma física 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)

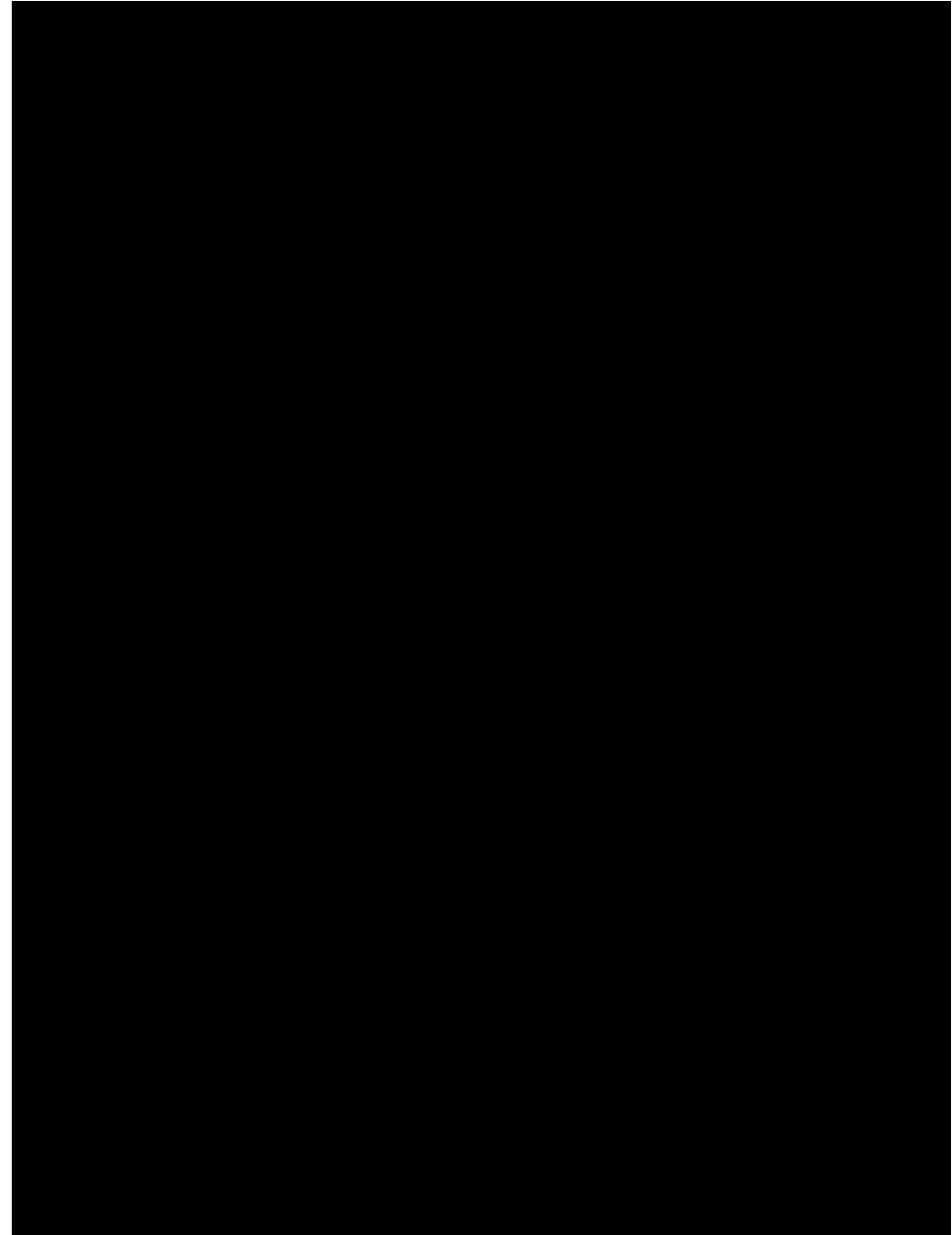
PLANO ANUAL DE TREINOS:

- Bodyboard: 3 a 4 vezes por semana
- Ginásio/ treino físico: 3 vezes por semana
- Meditação: 2 vezes por semana
- coaching: 3 vezes por mês



COMPROMISSO COM A AQUA CARCA:

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



ORÇAMENTO:

Circuito nacional esperanças:

- 600€

1 etapa do circuito mundial junior:

- 200€

Circuito nacional open

- 700€



CONTACTOS:

- email: gsobrinho2007@gmail.com
- numero de telemóvel: 962341266
- instagram: @guga_bb_s7

Bolsa Aqua Carca 2024

Filipa Freitas

Introdução

NOME: Filipa Freitas

IDADE: 16 anos

BOLSA: Bolsa Equipa Aqua Carca 2024

ANOS DE PRÁTICA: 6 anos

ANOS DE COMPETIÇÃO: 6 anos

ANOS DE LIGAÇÃO AO CLUBE: 6 anos

TREINADORES: Bernardo Abreu, Diogo
Pais, João Imaginário



Introdução

SITUAÇÃO ACADÉMICA:

- 11.º ano;
- Curso de Ciências Socioeconómicas;
- Média 10.º ano - 17,86 valores

PLANO DE TREINOS SEMANAL:

- Bodyboard - 4 vezes em média (quarta, quinta, sexta e sábado)
- Ginásio - 3 vezes em média (segunda, quarta e sexta)
- Natação - 2 vezes (terça e quinta)



Competições:

RESULTADOS 2023:

- Campeã regional sub 18 feminino 2023**
- Top 3 regional sub 16 masculino 2023
- Campeã nacional sub 18 feminino 2023**
- Top 7 nacional sub 16 masculino 2023

PARTICIPAÇÕES:

- Circuito esperanças (sub 16 masc e sub 18 fem)
- Sintra pro (Woman)
- 3ª Etapa circuito nacional OPEN
- Europeu Cascais Boogie Chicks (Junior)



Competições:

RESULTADOS ANTERIORES:

- 2019:
 - top 3 nacional sub 14 feminino
- 2020:
 - top 4 nacional sub 14 feminino
- 2021:
 - top 5 nacional sub 14 feminino
- 2022:
 - top 8 regional sub 16 masculino
 - top 3 regional sub 18 feminino
 - top 4 nacional sub 18 feminino



Objetivos para 2024

Participar nas seguintes competições:

- Circuito esperanças de bodyboard;
- Circuito nacional Open;
- Uma etapa do mundial Pro Junior Woman (de preferência Brasil);
- Uma etapa do circuito europeu (de preferência Junior Woman).

- Aprender e melhorar manobras progressivas (ARS, invert, 360º aéreo, etc);
- Melhorar a minha resistência física;
- Ganhar mais experiência e perder medo em mar maior;
- Reduzir custos financeiros, para conseguir participar em mais campeonatos, através de



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;
- Entrar na Universidade;
- Surfar mar maior;
- Fazer mais surf trips para fora de Portugal.



Orçamento anual

Circuito esperanças de bodyboard:

- inscrições: 100€ (sub 18 fem) + alojamento e alimentação (depende do local)

Circuito nacional Open:

- inscrições: 200€ + alojamento e alimentação (depende do local)

Uma etapa do mundial Pro Junior Woman (de preferência Brasil):

- ainda a ser definido

Uma etapa do circuito europeu (de preferência Junior Woman):

ainda a ser definido



Compromissos

Se adquirir esta bolsa tenho conhecimento das várias obrigações que esta requer. 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, aos autocolantes na prancha, à comunicação, ao equipamento do clube, ao referir este apoio na entrega de prémios, ao espírito de equipa nos eventos, às publicações que comuniquem o espírito de equipa e a participação na etapa e o desenvolvimento de uma apresentação da época.



Agradecimentos

Agradeço o tempo que foi considerado para a minha apresentação. Espero ter gerado uma impressão positiva, pois isto seria uma grande oportunidade para a minha evolução como atleta.

Tal como foi referido, esta bolsa será uma grande ajuda para poder participar em mais campeonatos, sendo necessário um cumprimento da proposta que for aceite por ambos.

Fornecerei então os meus contactos para que seja possível esclarecer qualquer dúvida, estando disponível para tal.





Obrigada

freitasfilipa2007@gmail.com



+351 934 921 939



filipa.freitas_



AQUACARCA

FRANCISCO MAGALHÃES
catarinaguedes@hotmail.com
910084213

QUEM SOU EU?

Chamo-me Francisco Magalhães, tenho 14 anos e estou no 9º ano nos Salesianos do Estoril.

Faço Surf desde que me mostraram uma prancha na praia... Tinha 4 anos quando descobri como sou feliz dentro de água. E desde aí, nunca mais parei!

Entrei na competição em 2021 há 3 anos atrás. Neste ano qualifiquei-me para o campeonato nacional ficando em 3º lugar nacional de sub 12.

Só que, não correu como esperava...



Passei a ter medos, ficava com as pernas dormentes só de pensar no mar, não conseguia dormir. As redes sociais davam cabo de mim.

Contratempos....

Em 2022, estive um ano parado por não conseguir ter a capacidade de gerir a pressão e expectativa que impunha a mim mesmo juntamente com a escola, com a minha família e obrigações e na verdade com a minha felicidade. Foi um ano difícil, em que só tinha uma solução... PARAR!!!

Parei de forma a entender qual era o meu caminho. Estava perdido!

Foi nesse ano que tive a sorte de conhecer o Jovem academia, em especial o Marcelo Branco que me fez restabelecer prioridades e focar-me no processo. Foi também aqui que tive o meu primeiro contacto com o clube Aquacarca.

Focar-me no processo? Mas como???

Com calma percebi que tinha de viver cada dia, pensando no que me faria diferente naquele momento. Pensando no que me faria ser melhor pessoa, filho, irmão, amigo, aluno e depois atleta.

Parei de pensar nos títulos e passei a dar valor a tudo o que tenho de bom e que me dá a Liberdade de fazer o que mais gosto... Surfar!

Passei a ir para dentro de água com o objectivo de aproveitar o momento sem por demasiada pressão em mim mesmo. (não consigo sempre 😊, mas tento trabalhar isto!)

Descobri que o processo passa pelo empenho desde o momento em que acordo e faço a minha cama, desde a atitude que tenho em casa, a forma seria com que me aplico nas minhas obrigações e empenho escolar...

Percebi que mais do que estar sempre focado no dia de amanhã devo estar agradecido com o que tenho hoje

Ano 2023

- Em 2023, voltei á competição,federado pelo clube Aquacarca, com mais maturidade e conhecimento de como gerir as minhas emoções.
- Neste ano apurei-me para para o campeonato europeu Oneill rookie rippers em Bristol. Ganhei o campeonato, ficando integrado na equipa oneill europa.
- Voltei aos campeonatos nacionais, tendo ficado em 3º lugar nacional sub 14.
- Com muita honra, posso dizer que neste momento faço parte da equipa nacional Portuguesa.

Objetivos 2024

Objectivos a longo prazo

- Manter-me focado na evolução técnica sem nunca deixar que a pressão da competição me tire a vontade de fazer o que mais gosto, Surfar!!!!
- Nunca esquecer que há um conjunto de aspetos que me equilibram e me tornam melhor pessoa e surfista. Os amigos, a escola e a família.
- Que o meu clube, Aquacarca tenha orgulho em ter-me como seu atleta!

Plano anual de treinos

- 3 treinos semanais na escola Next Generation até Julho de 2024.
- Estagios da Equipa Nacional: 14 e 15 de fevereiro; 19 e 20 de Março, 2 e 3 de Abril, 16 e 17 de Abril para quem for seleccionado para o Isa WJSG; 4 e 5 de Junho de 2024.
- Estagio de pascoa e verão ainda com locais a definir

Compromisso eventos Aquacarca

Dia de sócio do clube

Gala do clube

Arraial do clube



Bolsa Equipa Aqua Carca 2024

Nome: Maria Padrela

Idade: 16

Telemóvel: 916675970

Email: mariapadrela1@gmail.com



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal

- Escola de Bodyboard: Boogie Chicks
- Clube: Aqua Carca
- Situação académica: 11º Ano
- Anos de prática: 8 anos
- Anos de competição completos: 5 anos
- Anos de ligação ao Clube: 9 anos



Melhores resultados desportivos

- 2021
 - Campeã de Sub-14
- 2022
 - 9º lugar Sub-18
 - 13º lugar Open
- 2023
 - Top 3 no Europeu Júnior
 - 9º lugar Sub-18
 - 14º lugar Open
 - 17º lugar Mundial Júnior





Objetivos 2024

- Ser campeã nacional de Sub 18
 - Ser campeã Europeia Júnior
 - Top 10 nacional open
 - Acabar o 11º ano com média de 15
-
- O que vou fazer para os cumprir:
 - Conciliar melhor a escola com o bodyboard e as artes marciais e com isto tentar arranjar mais tempo para treinar dentro de água

Objetivos a longo prazo

- Ser campeã Nacional Sub 18 – 2025
- Ser campeã Europeia – 2030
- Ser campeã Nacional Open - 2029
- Ser campeã Mundial Pro Júnior - 2025
- Ser campeã Mundial- nos próximos 10 anos

Orçamento para 2024

IBC
bodyboarding
world tour

Circuito Nacional Open

- Sintra- 70€
- Porto- 265€
- Peniche- 130 €

Circuito Esperanças:

- Portimão- 60€
- Ericeira- 20€
- Póvoa do Varzim - 50€

Campeonato Mundial

- Portugal- 120€

Campeonato Europeu

- Carcavelos- 50€

Total: 765 €



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal

Plano anual de treinos;

Treinos Semanais

- **Treinos de bodyboard**

2x por semana (Sextas e Sábados)

- **Treinos de taekwondo**

2x por semana (3ª feira 2 vezes e 5ª feira)



Envolvimento no clube em 2024

- Participar na Gala Aqua Carca
- Ajudar no Arraial
- Ajudar nas Festas de Carcavelos
- Ajudar e Participar no Dia de Sócio
- Ajudar e participar no evento Boogie Chicks
- Ajudar no Campeonato Esperanças
- Ajudar e participar nos Campeonatos Inter sócios





Obrigada e Boas Ondas

*Apresentação de
Candidatura à Bolsa
“Equipa Aqua Carca”*

Atleta: Pedro Gonçalves



*Sou o Pedro Gonçalves,
tenho 18 anos,
o meu contacto é +351 966 648 355,
email: pedromadeiragoncalves@gmail.com,
frequento o 1º ano da licenciatura em
ciência de dados no ISCTE.*

*Desde sempre adorei a prática
desportiva, que esteve constantemente
presente ao longo da minha vida.*

*Iniciei a prática da modalidade
bodyboard com 8 anos no entanto
praticava em simultâneo hóquei em
patins. Com 11 anos comecei a
competir no circuito nacional de
bodyboard esperanças e foi difícil
conciliar os dois desportos com a
escola e por isso aos 13 anos decidi
dedicar-me exclusivamente ao
bodyboard tendo como complemento a
prática de jiu-jitsu brasileiro.
Assim sendo faço bodyboard à 10 anos
e tenho 7 anos de competição
completos.*



Envolvimento com o clube em 2024

Eventos	Ação
Arraial Aqua Carca	Participação ativa nas atividades propostos afim de promover o espírito de equipa e desenvolvimento pessoal
Campeonatos regionais	
Dia do sócio	

Orçamento Anual Circuito Nacional

Os valores apresentados estão descritos por etapa com base nos custos de 2023

O valor total do orçamento anual não está descrito porque o número de etapas do circuito nacional de 2024 é desconhecido

160 euros – Despesas
de viagem/ estadia/
custo de treinador

33 euros – Preço de
inscrição na etapa

50 euros -
alimentação

Ligação ao Clube/ Plano de Treino 2024

Tenho dois anos intensos de ligação ao Clube Aqua Carca, onde evolui pessoalmente e como atleta federado na modalidade de bodyboard.

Em 2024 planeio fazer 2 treinos por semana de bodyboard e 1 treino funcional.



Resultados Desportivos e Prémios

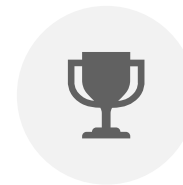
Currículo Desportivo



Campeão Nacional
Bodyboard sub-14
(2019)



Vice-Campeão
Nacional Bodyboard
sub-16 (2021)



Campeão Nacional
Bodyboard sub-18
(2022)



Prémio de mérito
académico no 12ºano
de escolaridade



Objectivos 2024



1. Concluir o 1º ano de licenciatura
3. Realizar o curso advanced no Cambridge school
4. Viajar
5. Top 10 no Circuito Nacional Open
6. Participar nas etapas europeias do Circuito Mundial

Objectivos a longo prazo

Ser Campeão Nacional Open

Viajar para Bali, Canárias, Austrália, Itália, de forma a surfar e simultaneamente conhecer novos povos e culturas.

Contribuindo para a minha evolução e desenvolvimento pessoal.

Fazer o Interrail Europe

Manter o equilíbrio entre os objectivos escolares e a prática desportiva do Bodyboard

Finalizar a Licenciatura e Mestrado na área das Ciências e Tecnologias

Realização de Erasmus





O Regresso

Francisco "Parrico" Costa

A Personagem

**Licenciado em Desporto com
especialização no treino desportivo
da modalidade de surf**

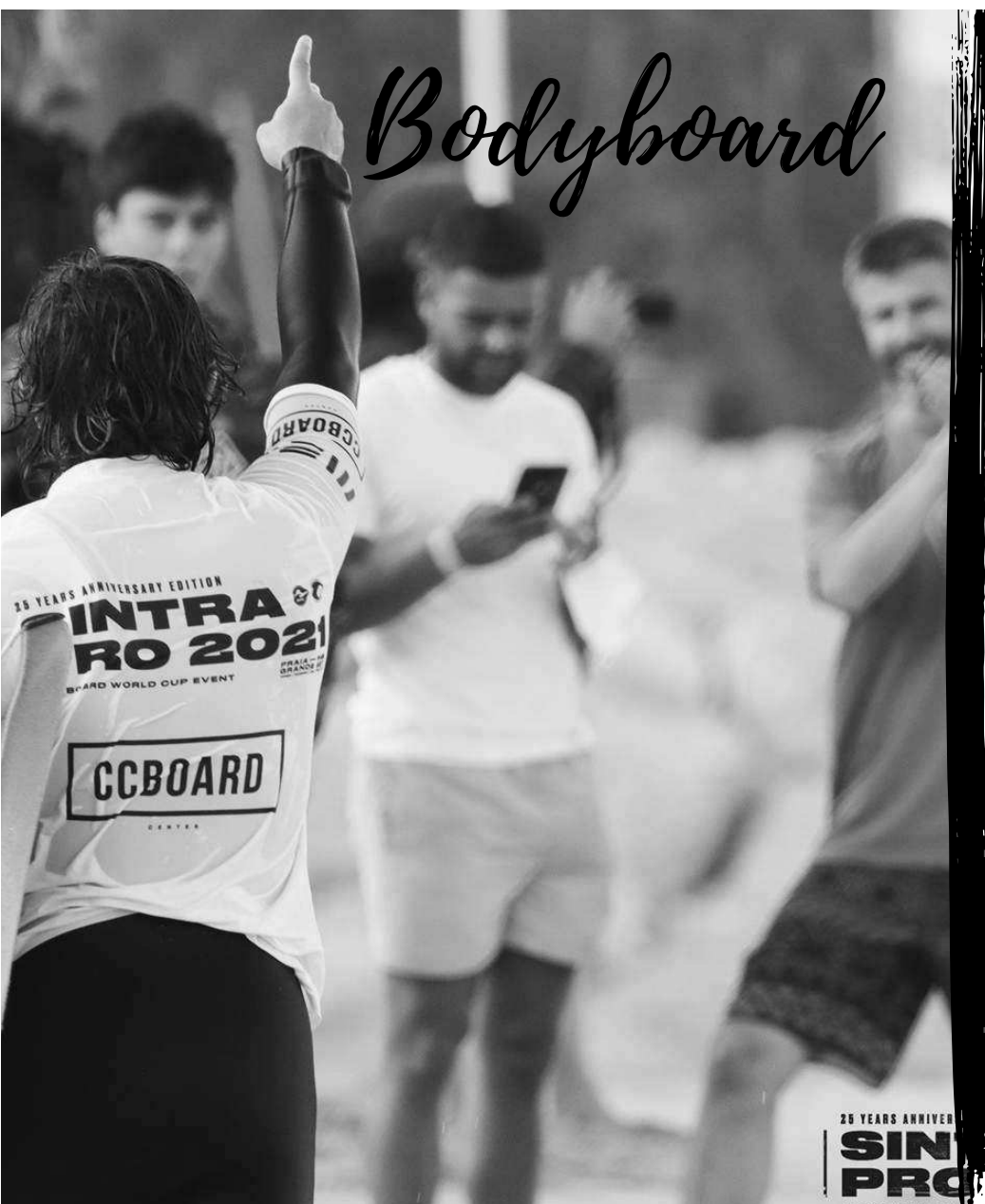
Colaborador da Jovem Academia

**Treinador de surf
23 anos**

927896190

**franciscosbcosta@gmail.com
@franciscocosta31**





Bodyboard

12 anos de prática

6 anos competitivos

10 anos Aquacarca

Melhores resultados:

7º lugar sub-18 (2017)

18º lugar open (2021)

Ano Competitivo 2024

**Circuito open -> Reabilitar as
competências de competidor**

- **Acompanhar a equipa Aquacarca**
- **Apoiar na logística de campeonato**
- **Apoiar nos compromissos da bolsa
Equipa**
- **Avançar um round em todas as
etapas do nacional open**

Objetivos a longo prazo

- 1. Fazer o mestrado (2024-2025, 2025-2026)***
- 2. Tornar-me treinador da Aquacarca (2024-2025)***
- 3. Criar um negócio de exercício e bem estar (BetheBeast)***

Plano anual de treinos

1º Inverno (Janeiro- Abril)

**2 Treinos semanais com a Nova Onda
(João Imaginário)**

**3 Treino de preparação física (Be the
Beast)**

- **Cardio**
- **Força**
- **Mobilidade**

Verão (Maio- Agosto)

**2 treinos semanais com a Nova onda
(João imaginário)**

**5 Treinos de preparação física (Be the
Beast)**

- **Força**
- **Resistência**
- **Velocidade**

2º inverno (Setembro- Dezembro)

**2 Treinos semanais com a Nova Onda
(João Imaginário)**

**3 Treino de preparação física (Be the
Beast)**

- **Cardio**
- **Força**
- **Mobilidade**



Orçamento do Campeonato Nacional

Circuito nacional Open

- **Inscrição**
- **Deslocamento**
- **Alojamento**

500€

Treinos e preparação

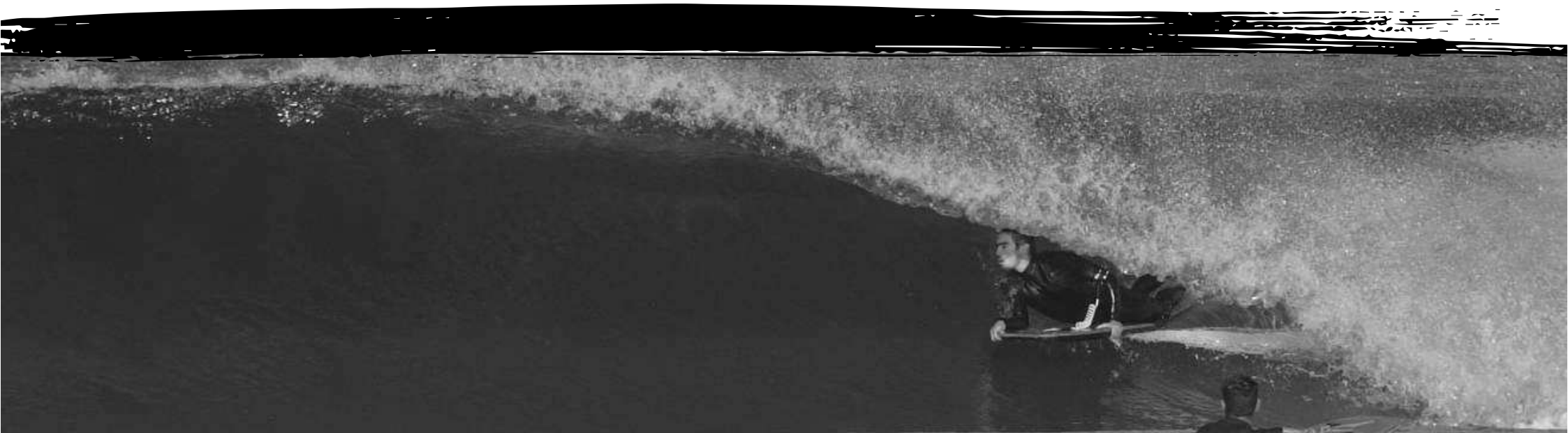
- **Treinos**
- **Material**

Recuperação

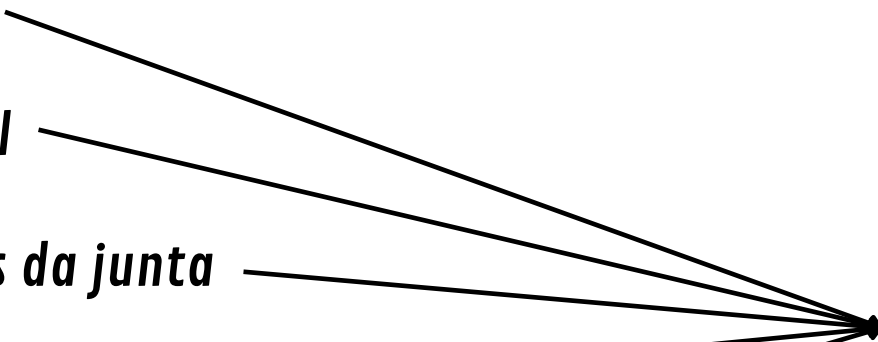
2000€

Compromissos de comunicação

- *1 publicação em cada etapa participada*
- *1 publicação nos eventos do clube*



Compromisso com os eventos do Clube

- *Gala*
 - *Arraial*
 - *Festas da junta*
 - *Dia de Sócio*
 - *Campeonatos*
- 
- A diagram consisting of five lines originating from the right side of each event name in the list and converging at a single point on the right. The lines are black and the convergence point is a small black diamond.

*Disponível para apoiar as
logísticas do Clube*



CANDIDATURAS

Bolsa “Atitude de Campeão” 2024

CASCAIS

Carcavelos
& Parede
UNIÃO DAS FREGUESIAS



Carcavelos
& Parede
UNIÃO DAS FREGUESIAS

CASCAIS

MIGUEL FERREIRA

Bolsa atitude de campeão 2024



CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

02



MIGUEL FERREIRA

O Miguel:

Idade: 24 anos

Residente em Carcavelos e Parede

Sou uma pessoa focada, disciplinada, empenhada.

Outras informações:

Situação profissional: Atualmente a trabalhar na Jovem Academia e numa empresa de produção de conteúdos digitais

Anos de prática: 13 anos

Anos de competição: 12 anos

Ligação ao clube: 13 anos

Bolsa a que me candidato: Bolsa atitude de campeão

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

RESULTADOS DESPORTIVOS

TAÇA DE PORTUGAL

3x Campeão

NACIONAL ESPERANÇAS

3x Campeão

CIRCUITO EUROPEU

2x Campeão

OPEN

1x Vice-Campeão

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

04



OBJETIVOS 2024



- ◆ CORRER O CIRCUITO NACIONAL NA INTEGRA
- ◆ COMPETIR NO CIRCUITO EUROPEU(AINDA HÁ ESPERA DE CONFIRMAÇÃO DAS ETAPAS)
- ◆ COMPETIR NA ETAPA DO MUNDIAL EM SINTRA

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

05



2030 E ALÉM



Num futuro a médio prazo (6anos) pretendo evoluir o máximo tecnicamente e estar confortável em vários tipos de ondas.

Irei priorizar os meu treinos e a minha saúde para conseguir manter um alto nível competitivo.

Ao longo prazo pretendo ser um atleta exemplar que para além de estar na disputa de vários títulos ano após ano é também uma referência para as gerações mais novas.

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

06



BODYBOARD

3 a 4 treinos por semana



TREINO FÍSICO

1 treino com PT por semana e 2 sessões de ginásio por semana



ROTINAS SAUDÁVEIS

Nutrição/corridas/Yoga/Alongamentos

Plano de treinos

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

07



Compromisso com o clube



ARRAIAL AQUACARCA

Presença na totalidade do evento e na participação de tarefas



DIA DE SÓCIO

Presença na totalidade do evento e na participação de tarefas



FESTAS DE CARCAVELOS

Presença no evento cosoante a minha disponibilidade profissional



GALA AQUA CARCA

Presença no evento e disponibilidade para ajudar no que for necessário

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

IMAGEM DE



ATLETA

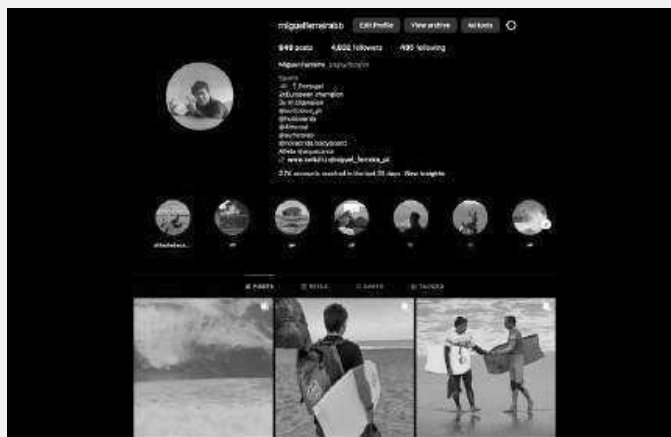
CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

09



12 POST DE ATITUDE DE CAMPEÃO

Um post com um resumo do mês e uma atitude em destaque em cada um deles



52 REELS

Treinos/rotinas



100 STORIES #ATITUDEDECAMPEÃO

Bodyboard/Campeonatos/Treinos/Nutrição/Lazer



VALORES DE ATLETA

Organização/Espírito de sacrifício/Foco/Aventura/Compromisso/Equilíbrio/Resiliência/Consistência

Redes sociais

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

ATITUDES



CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

11

Investimento 2024



- ◆ TREINOS
2950€
- ◆ VIAGENS
2500€
- ◆ CAMPEONATOS
Mundial: 300€
Europeu: 2500€
Nacional: 500€
- ◆ TOTAL
8300€

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

OBRIGADO



+351 919771606

Miguel_ferreira9@hotmail.com

@miguelferreirabb

**Carcavelos
& Paredes**

UNIÃO DAS FREGUESIAS

CASCAIS



Candidatura Bolsa Atitude de Campeão 2024

Mariana Guerra Rosa



QUEM É A MARIANA?

Mariana Guerra Rosa, 20 anos

- Estudante 3º ano Licenciatura em Terapia Ocupacional na Escola Superior de Saúde do Alcoitão;
- 12 anos de prática de bodyboard;
- 10 anos de competição / ligação com o clube.

927 797 546 / marianaguerrarosa@gmail.com



RESULTADOS DESPORTIVOS

201

4

- Vice-campeã nacional sub 12

201

5

- 3º lugar sub 12
- 4º lugar sub 18 feminino

201

6

- Vice-campeã nacional sub 18 feminino
- 6º lugar Open Feminino

20

17

- Vice-campeã nacional sub 18 feminino
- 8º lugar sub 14
- 9º lugar open feminino

RESULTADOS DESPORTIVOS

201

8

- Vice-campeã nacional Open Feminino
- Vice-campeã nacional sub 18 feminino
- 8º lugar sub 16

201

9

- Vice-campeã nacional sub 18 feminino
- 3º lugar no europeu
- 4º lugar Open Feminino
- 4º lugar sub 16

202

0

- Campeã nacional sub 18 feminino
- 6º lugar Open Feminino

RESULTADOS DESPORTIVOS

202

1

- 3º lugar sub 18 feminino
- 8º lugar Open
- 2º e 3º lugar na etapa Mundial em Sintra Júnior Feminino e Open, respetivamente

202

2

- 7º lugar nacional
- 25º lugar mundial
- 5º lugar na etapa do Mundial em Sintra

202

3

- 4º lugar nacional
- 5º lugar europeu
- 14º lugar mundial
- 5º lugar nas etapas do Mundial nas Maldivas e Sintra



OBJETIVOS PARA 2024

- Ser campeã nacional e europeia
- Ficar no top 8 mundial
- Fazer no mínimo 4 provas mundiais: Marrocos, Brasil (ES e SP), Maldivas e Sintra
- Terminar o 3º ano da faculdade com 17 valores
- Fazer surftrips dentro de Portugal
- Trabalhar mais as minhas redes sociais

OBJETIVOS A LONGO PRAZO

- Campeã nacional, europeia e mundial
- Fazer uma surftrip ao Hawaii
- Tirar pelo menos um ano para me dedicar inteiramente ao bodyboard
- Ser uma referência para as gerações futuras
- Terminar a licenciatura em Terapia Ocupacional
- Tirar um curso de marketing e edição de vídeo



PLANO ANUAL DE TREINOS

- 4 a 5 treinos semanais na Nova Onda, com o João Imaginário
- 1 a 2 treinos semanais com o Personal Trainer, Said Sobrinho
- 2 a 4 consultas mensais com o Psicólogo Desportivo, Carlos Gonçalves



COMPROMISSO EVENTOS

- Gala → apresentar ou ajudar na organização
- Arraial → ajudar na organização e banca dos crepes
- Festas Carcavelos → estar presente pelo menos 1 dia
- Dia do sócio → ajudar na organização e se necessário numa estação
- Campeonatos → ajudar na organização, montagem e ser speaker



PROPOSTAS

- Realização campeonato intersócios
- Carnaval Aqua Carca com guerra de balões, limpeza de praia e surfada
- Surfada de Natal
- Drive com fotografias de boa qualidade partilhadas pelos atletas

PROJETOS

- Realização de um podcast em que inicialmente seria dentro do clube onde se davam a conhecer os sócios e todas as pessoas por trás deste clube;
- Projeto de mala para recolher lixo no mar e na praia – Greentide Cleaner. Projeto que criei para um trabalho de faculdade e gostava de explorar para verificar se devo ou não avançar com ele.

ORÇAMENTO ANUAL

Campeonatos nacionais	1165€
Campeonatos europeus	1480€
Campeonatos mundiais	7580€
Treinos técnicos	1320€
Treinos físicos	1120€
Psicólogo desportivo	1120€
Total	13785€



OBRIGADA!



BOLSA ATITUDE DE CAMPEÃO 2024

CASCAIS



Apresentação do Atleta

- Francisco Maria Brito De Sousa Ferreira
- 17 anos
- 960000074
- fmbsf6@gmail.com
- Estudante
- 10 anos de prática
- 7 anos de competição completos
- 8 anos de ligação ao clube
- 4x Campeão Nacional (esperanças) e 12º lugar final no ranking open



OBJETIVOS:

Para 2024



Realizar duas viagens
fora do continente
europeu



Top 8 open



Campeão nacional sub-
18



Aumentar a
quantidade de treinos
(ginásio e bodyboard)

A longo prazo

- Média confortável para entrar na faculdade de letras
- Ser mais confiante e organizado
- Tirar a carta de mota e carro
- Ter boas relações (família, amigos e namorada)

Plano anual de Treinos:

- 3/4 treinos de bodyboard
- 3 treinos de ginásio (cárdio e força)

Alternar o dia em que não tenho treinos de bodyboard com os dias de treino no ginásio.



Orçamento anual:

1000 circuito nacional open e etapa mundial júnior e sénior em Sintra

800 circuito nacional de esperanças completo

525 mensalidade do ginásio

250 equipamento desportivo

TOTAL: 2575 EUROS

Compromisso concreto para os eventos:

- Gala
- Arraial
- Festas da junta
- Dia de sócio
- Campeonatos

Nota: Como as datas dos eventos não estão definidas, existe possibilidade de calhar em alguma data em que posso estar fora ou em época de exames, mas o compromisso é ir a todas.



BOLSA DE ATLETA

BOLSA ATITUDE CAMPEÃO

2024

TERESA PADRELA
23 ANOS

+351 911857634

TPADRELA@HOTMAIL.COM



SITUAÇÃO PROFISSIONAL/ACADÊMICA



01

LICENCIADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO, NA UNIVERSIDADE LUSÓFUNA DE LISBOA;

02

ESTOU A TIRAR UM CURSO ONLINE DE MARKETING E ORGANIZAÇÃO;

03

PASSO A MINHA EXPRIÊNCIA E PAIXÃO A TODOS OS ALUNOS DA ESCOLA BOOGIE CHICKS, DANDO AULAS E ESTANDO PRESENTE NOS EVENTOS;

04

SOU ATLETA, COMPITO NOS TRÊS CIRCUITOS EXISTENTES E TRABALHO TODOS OS DIAS PARA SER MELHOR.



ANOS DE PRÁTICA/ LIGAÇÃO COM O CLUBE



- Faço Bodyboard há mais de dez anos e desde então que faço parte do clube. Sou atleta do clube há 9 anos.



- A ligação entre mim e o clube tem vindo a crescer ano após ano, em diferentes áreas. Tanto como atleta como na parte de organizar eventos, por exemplo.



RESULTADOS

Nacional

2023: Campeã open

2021: Campeã open

2017: Campeã junior



Europeu

2023: TOP 5



Mundial

2023: TOP 7

2022: TOP 8

2020: TOP 10



OBJETIVOS 2024

OBJETIVOS

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

COMPETITIVO



OBJETIVOS

- Continuar a crescer enquanto atleta, com a equipa certa.
- Ser exemplo para as gerações seguintes;
- Acabar o curso de organização e marketing e por em prática

PESSOAIS:

OBJETIVOS A LONGO PRAZO



- Campeã Mundial;
- Campeã Europeia;
- Campeã Nacional;

- estar envolvida a tempo inteiro n escola boogie chicks;



PLANO ANUAL TREINOS

- Treinos de bodyboard com as Boogie Chicks: entre 5 e 6 vezes por semana;
- Treino físico com o Personal Trainer: 2 vezes por semana;
- Treino de coaching com um profissional: 2 vezes por mês;



ORÇAMENTO PREVISTO PARA 2024

Circuito Mundial: 14 000€

Circuito europeu: 600€

Circuito Nacional: 800€

TOTAL: 15 400€

€€€



ENVOLVIMENTO COM O CLUBE 2024

Sempre que estiver presente e não coincida com o horário de trabalho :

- Participar nos eventos;
- Gala AQUACARCA: Na organização e distribuição das mesas, preparação nos dias antes e na divulgação;
- Arraial AQUACARCA: Na preparação nos dias antes, na divulgação e nas vendas (no próprio dia);
- Eventos desportivos: : Na preparação nos dias antes e ajuda no próprio dia.
- Dia do Sócio: : Na preparação nos dias antes e no próprio dia.
- Mostrar disponibilidade;



OBRIGADA!!!



Alice Teotônio Pereira

Bolsa #atitudecampeão



Apresentação

Alice Nobre Guedes Teotónio Pereira

Idade: 16 anos (DN 21 Fevereiro 2008)

Telemóvel: 914 013 522

E-mail: alicengteotonio@gmail.com

10º ano escolaridade

 alicetp.bb

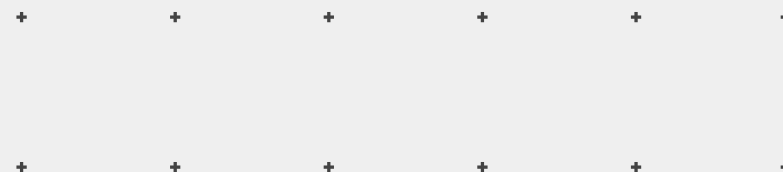
Anos de prática: 4 anos

Anos de competição completos: 3 anos

Anos de ligação ao clube: 4 anos

Escola: Boogie Chicks

Apoios: Xen&CO



Resultados Desportivos

Campeonato Nacional Bodyboard Esperanças:

2021: 9º na categoria sub-14 feminino

2022: 2º Vice-campeã) na categoria sub-14 feminino

2022: 9º na categoria sub-18 feminino

2023: 4º na categoria sub-18 feminino

Circuito Nacional Bodyboard Crédito Agrícola

2023: 10º na categoria Open feminino

ETB - European Tour of BoadyBoard

2023 - 5º na categoria Junior Women

2023 - 19º na categoria Women (apenas 1 etapa)

IBC World Tour

2023 - 4º lugar na categoria Amador Open (Wahine)

2023 - 8º lugar na categoria Pro Junior women (apenas 2 etapas)



+ + + + +

+ + + + +

Objetivos

2024



A longo Prazo

Continuar a dar o meu
melhor para evoluir e
alcançar bons resultados
para um dia ser campeã
Nacional e ter boas
classificações nos
rankings Internacionais

+ + +

Vou me dedicar ao máximo neste ano competitivo!

+ + + + +

Plano Anual de Treinos



3 treinos semanais
escola Boogie
Chicks



Treino individual
em free surf

Orgamento



Nacionais:

200€ por cada etapa fora da
região de Lisboa
Inscrição para etapas na
região de Lisboa

Internacionais:

Wahine (Brasil) 2.100€
Antofagasta (Chile) 2.400€

Compromisso Aqua Carca



Dia de Sócio Aqua Carca
2023

Participação ativa nos
arraais de 2022 & 2023

Gala 2023 (recebi prémio de
reconhecimento) & pretendo
participar em 2024

Participação nos
campeonatos de bodyboard
organizados pelo clube

+

+

+

+

+

+



Comprometo-me a
usar #atitudecampeão
@aquacarca
@ufcarcavelos parede
@cascais_oficial

Em todas as
publicações e *stories*



+

+



BOLSA ATLETA 2024

CASCAIS



Amanda Leal

- Idade: 21 anos
- N° de telemóvel: 918578006
- E-mail: amandaleal03@gmail.com
- Anos de prática: 3 anos
- Anos de ligação ao clube: 2 anos
- Situação profissional e académica: estudante de biotecnologia na universidade lusófona de Lisboa e atleta
- Envolvimento com o clube: atleta

Resultados desportivos

- Vice-campeã europeia 2024
- 2º lugar na I etapa do nacional 2023 em Porto
- 1º lugar na II etapa do nacional 2023 em Portimão
- 1º lugar na III etapa do nacional 2023 em Póvoa de Varzim
- Vice-campeã nacional portuguesa em 2022
- 1º lugar na IV etapa do nacional 2022 em Póvoa de Varzim
- Entre outros



Objetivos para 2024

- Participar das etapas do nacional
- Participar das etapas do europeu e torneios internacionais representando Portugal
- Conquistar o título de campeã nacional e campeã europeia
- Evoluir a nível técnico, psicológico e fisicamente
- Plano de treino: treino com bola 4x na semana + musculação 5x na semana
- Participar e ajudar em todos os eventos do clube
- Representar, divulgar e passar uma boa imagem do clube
- Ser referência e inspiração para meninas de todas as idades que se interessam pelo esporte

Orçamento anual

- Ocorrem em média 5 etapas do campeonato nacional português, 6 etapas do campeonato europeu entre outros torneios organizados por escolinhas.
- Campeonato nacional português e outros torneios: inscrição (15€) + transporte (50€) + alimentação (50€) + estadia (50€)
- Campeonato europeu: passagem aérea (200€) + estadia (100€) + alimentação (80€)

Comunicação e rede social

- Pretendo divulgar o esporte, minha rotina como atleta e resultados dos torneios nas minhas redes sociais, alcançando o máximo de pessoas para que o futevôlei tenha cada vez mais apoio e visibilidade.

ORÇAMENTOS – PAAD 24/25

1. Bolas, Cones, Delimitadores de Campo e Marcadores de Pontuação para os treinos e campeonatos de Futevólei (1186,7€)

AFFSPORTS
building sports for life since 1981

ARTUR FLORÊNCIO & FILHOS, AFFSPORTS, LDA.

Centro Empresarial Sintra/Estoril VI, Pavilhão F
Impasse Fernão Lopes, nº 11, Linho
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: BCOMPTPL

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/6911
Data	2024-10-03

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	Sérgio Camacho		Vossa Viatura / Your Truck			
Condições de Pagamento					Moeda	Câmbio	Data de Vencimento	Pág.	
Transf.Bancária Antecipada / Bank Transf.Advance					EUR	1.0000	02/10/2024	1 de 1	
Artigo	Descrição			Qtd.	Un	Preço	Desc	Iva	Valor
FT5-BKY-FV	Bola Futebol T°5 MIKASA c.s.v.Goalmaster-Futvolei Amarela+Preto			20,0000	Un	40,0000		23	800,00
432501VRM	Cone Perfurado 38cm (Vermelho) Cone perfurado com 38 cm de altura. Com 12 furos nas laterais para segurar os postes de 25 mm de diâmetro, base 26cm x 26cm. Cor: vermelho.			20,0000	Un	5,0000		23	100,00
FUTVCM6SC20WS	Delimitador Cónico Flexível Cj.20 c/Furos c/Sup. Conjunto de 20 delimitadores flexíveis em plástico, com orifício no topo moldado e furos laterais para encaixar tubos (bastões). Com quatro cores, amarelo, azul, verde e vermelho. Com 15 cm de altura e 30 cm Ø. Inclui suporte.			1,0000	Cj	28,9000		23	28,90
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. ***** A/c Eric. T.: 930 582 797 Prazo de entrega: imediato, salvo rutura de stock Local de entrega: Nossas instalações Sérgio Camacho, Prof. mobile: +351 919 476 205			1,0000	Un	35,9000		23	35,90
Total				42,0000					964,80

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 LARGO GIRASSOL, BLOCO E, LOJA 2, BAIRRO DA TORRE 2765-663 CARCAVELOS
Transporte Matrícula
Peso Bruto: 25,10 Peso Líquido: 17,50 Volume Total: 0,08

ATCUD:JFFN4G23-6911



Total Mercadoria	964,80
Despesas	0,00
Adiantamentos	0,00
Desc. Cabeçalho	0,00
Desc. Linhas	0,00
Total Iva	221,90
Total a Pagar	1.186,70

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

zWcr - 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.

2. Sensor de Frescobol (1620,58€)

STALKER radar

applied concepts, inc.

855 E. Collins Blvd
Richardson, TX 75081
Phone: 972-398-3780
Fax: 972-398-3781

National Toll Free: 1-800- STALKER

Inside Sales Partner: Rebecca Fonseca
+1-972-801-4847
rebecca@stalkerradar.com

Proforma
2075569

Page 1 of 1

Date: 06/27/23

Neville Warmink
972-398-3780
neville@stalkerradar.com

Effective From : 06/27/2023 Valid Through: 09/25/2023 Lead Time: 15 working days

Bill To: AquaCarca Largo Girassol Bloco E Loja 2 2775-604 Llsboa Portugal	Customer ID: 062191 Accounts Payable	Ship To: AquaCarca Largo Girassol Bloco E Loja 2 2775-604 Llsboa Portugal	FedEx Economy (2-5 Days) Pedro Filipe
--	--	--	---

Grp	Qty	Package	Description	Wrnty/Mo	Price	Ext Price
1	1	818-1001-00	Pro II Speed Sensor, RS232 w/Developer's Kit	24	\$1,725.00	\$1,725.00
Ln	Qty	Part Number	Description		Price	Ext Price
1	1	200-1543-00	Pro II Speed Sensor, RS232			\$0.00
2	1	200-0863-00	Pro II Speed Sensor Developers Kit, RS232			\$0.00
3	1	200-0771-00	55 MPH Ka Band Tuning Fork			\$0.00
4	1	200-0244-00	Antenna Dash Mount			\$0.00
5	1	015-0196-00	USB to Serial Adapter			\$0.00
6	1	011-0116-00	Pro II and PC App Manual			\$0.00
7	1	006-0572-00	Certificate of Accuracy-Speed/Pro Sensors			\$0.00
8	1	060-1000-24	24-Month Warranty			\$0.00
9	1	015-0196-00	USB to Serial Adapter		\$52.00	\$52.00
Group Total						\$1,777.00

Product	\$1,777.00	Sub-Total:	\$1,777.00
Discount	\$0.00	Sales Tax 0%	\$0.00
		Shipping & Handling:	\$0.00
Payment Terms: Wire Transfer		Total: USD	\$1,777.00

001

This Quote or Purchase Order is subject in all respects to the Terms and Conditions detailed at the back of this document. These Terms and Conditions contain limitations of liability, waivers of liability even for our own negligence, and indemnification provisions, all of which may affect your rights. Please review these Terms and Conditions carefully before proceeding.

3. Câmera de filmar (2300€)

ILME-FX30

★★★★★4.5 (26 opiniões de clientes)

☒ Apenas estrutura
ILME-FX30B

☐ Estrutura + Unidade de pega
XLR
ILME-FX30

ILMEFX30B.CEC

PVP 2.300,00 €¹



4. Lente para a camera de filmar (1350€)

Lente FE 24-105 mm F4 G OSS

Um zoom completo, compacto e leve

SEL24105G.SYX

★★★★★ (1,183 avaliações de clientes)

Com uma gama de zoom de 24 mm a 105 mm e abertura de F4 em toda ela, esta G Lens de elevado desempenho oferece uma qualidade de imagem consistentemente elevada.

1.350,00 € ¹PVP (IVA e Eco REEE incluídos)

Comprar online



5. Tripé para a camera de filmar (263€)

Tripé SIRUI SH-15 (Vídeo - Altura Máxima: 155 cm - Alumínio)

★★★★★ (58 a primeira a avaliar)



Melhor preço - últimos 30 dias

€263,00

Vendido e enviado por: **DAXED**

ADICIONAR AO CARRINHO

Entrega

Em 1 a 2 semanas

Desde €14,00

Protege o equipamento

☐ Seguro 1 ano: Proteção contra roubo e danos acidentais
€24,99 [Mais opções](#)
Le e aceita as condições contratuais

Vendido por **DAXED**

★★★★★ (538 avaliações do vendedor)

6. Computadores (7 unidades x 399,99€ = 2799,93€)

Portátil HP Chromebook Plus 15A-NB0002NP (15.6" - Intel Core i3 N305 - 8 GB - 128 GB SSD - Intel UHD Graphics)

★★★★★ (58 a primeira a avaliar)



Melhor preço - últimos 30 dias

€499,99

€399,99

-20%

Vendido por: **Worten**

☐ Configuração PC + Instalação Office e Antivírus
€24,74 €39,99 [Mais opções](#)

ADICIONAR AO CARRINHO

Levanta na loja

Em 15 minutos

Grátis

[Ver disponibilidade](#)

Recebe em casa

Em 1 dia útil

Grátis

Em 2 horas

[Ver disponibilidade](#)

Oferta Google One 12M

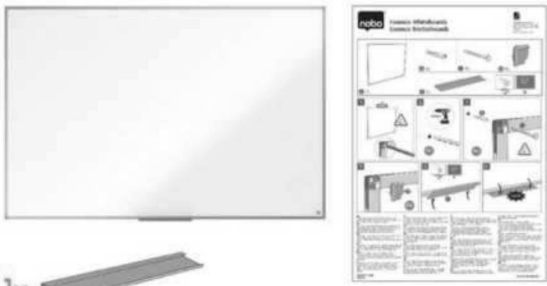
-20€ Microsoft 365

-30% Norton Platinum 12M

Retorna o teu usado

7. Quadros brancos (2 unidades x 17,99€ = 35,98€)

Quadro Branco NOBO (60 x 45 cm)
★★★★★ (24 a primeira avaliação)



1x

1x

1x

€29,99
€17,99
Vendido por: Worten

-40%

ADICIONAR AO CARRINHO

Levanta na loja
Em 15 minutos
Ver disponibilidade Grátis

Recebe em casa
Em 1 dia útil
Em 2 horas
Ver disponibilidade

Vendido por: Worten

Devolução grátis em 14 dias numa loja Worten
Saber mais

8. Impressora (239,99€)

Impressora EPSON EcoTank ET-2851 (Multifunções - Jato de Tinta - Wi-Fi)
4.5 ★★★★★ (47 avaliações de clientes)
Worten Recomenda



3 anos de tinta incluídos*



Meio preço - últimos 30 dias

€239,99
Vendido por: Worten

ADICIONAR AO CARRINHO

Levanta na loja
Em 15 minutos
Ver disponibilidade Grátis

Recebe em casa
Em 1 dia útil Grátis
Em 2 horas
Disponível em 2775-663

Protege o equipamento
☐ Seguro +1 ano de Garantia - Se avariar, repara ou substitui €24,99 **Mais opções**
Le e recebe as condições comerciais

9. Secador de mãos (391,5€)

Home > Produtos > Secador de Mãos Automático de Alta Performance Jet Power - Branco



Secador de Mãos Automático de Alta Performance Jet Power - Branco

Secador de mãos automático de alta performance Jet Power fabricado em ABS de alta qualidade e resistência, a área de secagem das mãos em ABS Antibacteriano protege contra a

Ver mais

€391,50 €408,00
IVA não incluído

Referência: 250280

Quantidade
1

Adicionar ao carrinho

10. Microondas (89,99€)

Micro-ondas BECKEN BMW4474 (23 L - Sem Grill - Preto)

4.4 ★★★★★ (30 avaliações do produto)



€89,99

Vendido por: Worten

ADICIONAR AO CARRINHO

Levanta na loja:

Em 15 minutos:

Grátis

[Ver disponibilidade](#)

Recebe em casa

Em 1 dia útil

Grátis

Em 2 horas

Disponível em [2775-663](#)

250€ Reembolso

10% Avaliação

Prolonga as coberturas da Garantia com este seguro:

☐ Seguro Garantia: +3 anos de proteção contra avarias

€17,99 [Mais opções](#)

[Lê e aceita as condições contratuais](#)

11. Equipamentos desportivos – spikeball (54,99€), mesa ping pong (310€), bolas de ping pong (2 x 1,9€ = 3,8€), raquetes de ping pong (4 x 3,5€=14€), arcos de ginástica (5 x 9,5€ = 47,5€) – Total 430,29€



POWER SHOT

Smashball com balas e bomba

54,99€ ~~65,00€~~ -15%

* 05/08/2024 até futura de stock

Paga em 3 prestações sem juros de 18,33 €.

[Saber mais](#)

Klarna

★★★★☆ 3.3/5

Ler as 8 avaliações

Quer esteja a jogar com a família e os amigos ou a utilizá-lo como um auxiliar de treino, o smashball vai certamente tornar-se o seu jogo favorito!

Cor: Preto / Amarelo / Amarelo

Tamanho:

Tamanho único

Stock Disponível

Entrega ao domicílio

Disponível

De 3 a 7 dias úteis.

Adicionar ao carrinho



+ 54 Pontos

Vantagem Clube Decathlon



100% 100%



PONGORI

MESA Ping Pong TTT 110 interior

310,00€ 309,80€ -5%

*De 28/09/2024 a 29/10/2024 (incluído)

Paga em 3 prestações sem juros de 103,33 €.

Saber mais

Klarna

★★★★☆ 4,6/5

Ler as 8 avaliações

Ref. : 8359414

Esta mesa foi concebida para jogar ping pong várias vezes por mês. Diverte-te e evolui no ping pong em família.

Esta mesa vai animar a tua casa. Fácil de deslocar e de instalar, esta mesa interior tem uma qualidade muito boa de ressalto e um sistema de abertura/fecho muito seguro.

Perguntas & respostas

Cor: Azul Céu

Tamanho:

Que tamanho escolher?

Tamanho único

Stock Disponível

Entrega ao domicílio

Disponível

Recolha em loja

Consultar disponibilidade

Adicionar ao carrinho



PONGORI

RAQUETE DE PING PONG PPR 100

3,50€

★★★★☆ 4,5/5

Ler as 153 avaliações

Ref. : 8286996

Os nossos criadores praticantes de PING PONG desenvolveram esta raquete com controlo máximo de bola, ideal para acompanhar o início da sua prática!

Quer começar a jogar ping pong? Graças ao seu controlo, a nossa raquete permite-lhe multiplicar as jogadas. Jogue em casa, em família, com amigos ou até no trabalho!

Perguntas & respostas

Cor: Preto / Vermelho

Tamanho:

Que tamanho escolher?

DIREITO

Stock Disponível

Entrega ao domicílio

Disponível

Recolha em loja

Consultar disponibilidade

Adicionar ao carrinho



PONGORI

BOLA DE PING PONG TTB 100 1* 40+ LARANJA (CONJUNTO DE 6) (Fabricada em França)

SAÍDA DE PREÇO

1,90€ Antea 2,30€

★★★★☆ 4,6/5

Ler as 583 avaliações

Ref. : 8648795

o praticante regular de ping pong que procura uma bola de treino.

Procura uma bola de ping pong de plástico, sem resilição, robusta e resistente? A TTB 100 será a parceira ideal para os treinos e jogos de ping pong.

Perguntas & respostas

Cor: Manga Pastel Fluorescente



Tamanho:

Que tamanho escolher?

Tamanho único

Stock Disponível

Entrega ao domicílio

Disponível

Recolha em loja






DOMYOS

Arco de Ginástica Rítmica 85 cm Turquesa

9,50€

★★★★★ 4.8/5 [Ler as 23 avaliações](#)

Ref. : 8353638

Os nossos designers conceberam este arco de 85 cm para praticantes de ginástica rítmica a partir dos 14 anos, para os seus treinos e competições.

Este arco concebido para a prática de ginástica rítmica satisfaz as exigências específicas deste desporto: manabilidade, flexibilidade e resistência

[Perguntas & respostas](#)

Cor: Azul

Tamanho: [Que tamanho escolher?](#)

Tamanho único [Stock Disponível](#)

Entrega ao domicílio

☒ Disponível

Recolha em loja: [Consultar disponibilidade](#)

[Adicionar ao carrinho](#) [Favorito](#)

12. Materiais de pintura – tintas acrílicas (5 x 8,9€ = 44,5€) e pincéis (3 x 9,69€ = 29,07€) – Total 73,57€

Descrição do produto

Características

Avaliações



Produto: #784083 Código EAN: 3013641882994

LEFRANC BOURGEOIS Garrafa Tinta Acrílica Glossy, 500 ml, Branco

☆☆☆☆☆ (9) [Ver características](#)

8,99€
IVA inc. unidade

INDISPONÍVEL

Indisponível online.

Indisponível na loja.

Produto: #798540 Código EAN: 5603283037470

INART Conjunto Pincéis para Hobbies e Manualidades, XL, Cabos Pretos

☆☆☆☆☆ (0) [Ver características](#)

9,69€
IVA inc. conjunto 3 unidades

24 horas úteis após a confirmação do pagamento (até às 15h)

Disponível na loja. [Ver stock outras lojas](#)



[-](#) **1** [+](#) [ADICIONAR](#)

13. Roupas para Atletas e Treinadores – sweatshirts (50 x 25,7€ = 1285€), T-shirts (50 x 3,04€ = 152€) e corta-ventos (50 x 17,76€ = 888€) e respetiva personalização (150 x 4,05€ = 607,5€) – Total 2932,5€



SOL'S ORIGIN

SWEAT-SHIRT UNISEXO COM CAPUZ

MALHA ESCOVADA 450

2 CORES

COMPOSIÇÃO

100% algodão - 20% poliéster reciclado
360 Cimento martelado: 75 % algodão / 20 % Algodão reciclado / 7 % viscose

EMBALAGEM

Peso por caixa de cartão: 11,6 kg
Tamanho da caixa: 85 x 38 x 54 cm

Por embalagem de cartão: 20

Por polígrafo: 5

Venda por saquinho: 5

WATCH VIDEO

ESTILO

Manga costida com ombro descaído

Borla canelada nos punhos e parte inferior do corpo

Aplicações laterais no bordo canelado

Borla canguru

Capuz com forro no material principal

Faixa interior na gola

Corta oversize

Cortado e costido

MANUTENÇÃO

Wash Dry Iron No Dry Clean

ETIQUETA

PREMIUM

ORIGINAL



2 TAMANHOS

STOCK E PREÇO

ADICIONAR À CATALOGO PERSONALIZADO

VEGAN

W

Higg Index

DESCARREGAR AS CERTIFICAÇÕES



ESTOQUE E PREÇO

Nossos Compromissos

Transferir

Personalização

STOCK

SOL'S IMPERIAL

FILTRAR POR COR

Quantidade total
1

25,70 €

[Ver mais / SOL'S Imperial](#)



SOL'S Imperial 1500

T-SHIRT DE GOLA REDONDA PARA HOMENS

JERSEY 180

48 cores

+ MOSTRE MAIS

COMPOSIÇÃO

- 100% algodão semi-penteado "Ringspun"
- 300 Branco malhado: 38 % algodão / 2 % viscoso
- 250 Cinza malhado: 85 % algodão / 15 % viscoso

ESTILO

- Fita de reforço na gola
- Gola em elastano canelada
- Manga curta
- Tubular

MANTENÇÃO

Washing Machine icon, Dry Clean icon, No Iron icon

EMBALAGEM

- Peso por caixa de cartão: 10,8 kg
- Temperatura da caixa: 57 x 38 x 35 cm
- Por embalagem de cartão: 100
- Por polybag: 15
- Venda por sequência: 5

OPÇÕES

Especial Tailor Kids

[FACILITAMOS A ENTREGA DA FICHA TÉCNICA](#)

[DESCARGAR INFORMAÇÃO DE PRODUÇÃO](#)

O TAPADO

SIZE GUIDE

XS* S M L XL XXL 3XL*

4XL* 5XL*

*Tamanho disponível em algumas cores

STOCK E PREÇO

[ADICIONAR AO CATALOGO PERSONALIZADO](#)

[DESCARGAR AS CERTIFICAÇÕES](#)

GAME FAMILY PRODUCTS





▶ WATCH VIDEO

SOL'S SKATE 01171

CORTA-VENTO UNISSEXO
POLIAMIDA 210T

5 CORES



COMPOSIÇÃO

100% poliâmida
Forro malha em rede 100% poliéster
À prova de água e vento

EMBALAGEM

Peso por caixa de cartão: 13,6 kg
Tamanho da caixa: 64 x 44 x 51 cm
Por embalagem de cartão: 30
Por polybag: 5
Venda por saquinho: 5

ESTILO

Fecho contrastante
Bolsos laterais

MANUTENÇÃO



Essential



Unisex



Windproof



Water Repellent

FAÇA DOWNLOAD DA FICHA TÉCNICA

DESCARREGAR INFORMAÇÃO DE PRODUÇÃO

7 TAPAS

SIZE GUIDE

XS S M L XL XXL 3XL

STOCK E PREÇO

ADICIONAR A CATALOGO PERSONALIZADO

VEGAN

ORGANIC

DESCARREGAR AS CERTIFICAÇÕES

ESTOQUE E PREÇO

DESCRIÇÃO

NOSSOS COMPROMISSOS

TRANSFERIR

PERSONALIZAÇÃO

STOCK

SOL'S SKATE
01171

FILTRAR POR COR

Quantidade total

17,76 €

ADICIONAR AO CARRINHO

PERSONAL
LINE
Bordados e Personalização

Personal Line, LDA

Praceta D. João I, 84B
2785-379 São Domingos de Rana
Capital Social 5 000,00 €, Matriculada na C.R.C. de(s) Lisboa, Sob o n. 510905707 em 25/11/2013
NIF: 510905707
Tel: 212438743
pauloneves@personaline.pt
www.facebook.com/personalinebordados.p

Orçamento Nº 5 2451/001094

Original
ATCJ00JJ548XSD-001094



Data de Emissão: 2024-05-10 12:09

Data de Vencimento: 2024-05-10

Condições Pagamento:

Vendedor:

Doc. Emitido por: Gonçalo Monge

Aqua Carca - Associação de Novos
Desportos Aquáticos

Portugal
Largo do Girassol, Bloco e Loja 2

2775-663 Carcavelos
NIF: 508495180

V/ Referência:

IBAN: PT 50 0033 0000 45444117142 05

InfY-Processado por programa certificado nº 161/AT. Este documento não serve de fatura

Referência	Descrição	V. Unit.	Qtz	Descontos	I.V.A.	Subtotal	
DTF9ESTAMPAPL	DTF A9 - Estampagem + Aplicação	1,60 €		0%	0%	0%	23%
DTF9ESTAMPAPL	DTF A5 - Estampagem + Aplicação	2,45 €		0%	0%	0%	23%

Os artigos/serviços constantes deste
documento foram colocados à
disposição do adquirente nesta data.

MITZZON

Mesa de reuniões, branco, 140x108x75 cm

229€/ud

IVA incluído no preço:

★★★★★ (0)

10 10 anos de garantia

Escolha cor

Branco

Como o obter

 Entrega em 2775-806

● Disponível

 IKEA Alfragide

○ Click and collect - Atualmente indisponível

📦 Loja - 3 de 4 peças em stock

Adicionar ao cesto

Carla Reis

De: Div. Comunicação
Enviado: 7 de outubro de 2024 21:44
Para: Carla Reis
Assunto: Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2024/2025 | Apoio ao desenvolvimento desportivo municipal

Submitted on Segunda, Outubro 7, 2024 - 21:44 Submitted by anonymous user: [82.154.81.92] 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 e frescobol

--INDICADORES DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO--

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

NÚMERO DE PRATICANTES DESPORTIVOS: c) Entre 101 a 250

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/espacos desportivos

--ANEXOS--

ANEXO 1 - PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_programa_desenvolvimento_desportivo.xlsx

DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_declaracao_compromisso_paad_24-25.jpg

The results of this submission may be viewed at:

<https://www.cascais.pt/node/14296/submission/238001>

Carla Reis

De: Div. Comunicação
Enviado: 7 de outubro de 2024 23:20
Para: Carla Reis
Assunto: Form submission from: Candidatura Associativismo Desportivo 2024/2025 |
Atividade desportiva regular

Submitted on Segunda, Outubro 7, 2024 - 23:19 Submitted by anonymous user: [82.154.81.92] 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
- 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: 1470€

--ANEXOS--

LISTAGEM NOMINAL DE ATLETAS:

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/aqua_carca_-_declaracao_filiados_fps.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 Futevôlei - 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 2025

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: 80

VALOR APOIO MUNICIPAL: 50725€

--ANEXOS--

RELATÓRIO PARTICIPAÇÃO:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/aqua_carca_-_relatorio_de_participacao_em_competicoes.docx

--AQUISIÇÃO DE BENS, VESTUÁRIO DESPORTIVO E EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL-- DESCRIÇÃO DO MATERIAL:

1. Bolas, Cones, Delimitadores de Campo e Marcadores de Pontuação para os treinos e campeonatos de Futevôlei
2. Sensor de Futevôlei
3. Câmara de vídeo
4. Lente para a câmara de vídeo
5. Tripé para a câmara de vídeo
6. Computadores
7. Quadros brancos
8. Impressora
9. Secador de mãos
10. Microondas
11. Equipamentos desportivos – spikeball, mesa ping pong, bolas de ping pong, raquetes de ping pong, arcos de ginástica
12. Materiais de pintura – tintas acrílicas e pincéis
13. Roupa para Atletas e Treinadores
14. Secretária para reuniões

JUSTIFICAÇÃO DA NECESSIDADE DO MATERIAL:

1. Necessitamos deste material para conseguir organizar os treinos e torneios de futevôlei, que têm tido cada vez mais participantes.
2. Com este dispositivo, podemos transformar esta modalidade (frescobol) de vertente lúdica a competitiva. Este dispositivo radar é ligado a um computador portátil, que terá dentro de si um software chamado FRESCOGO que descodificada e faz os registos de cada jogada de cada jogador atribuindo assim classificações aos atletas. Seremos a primeira entidade portuguesa a ter este tipo de tecnologia que revolucionará totalmente a modalidade.
3. Uma boa câmara de vídeo é essencial para capturar os momentos dos nossos atletas durante os treinos, para que depois seja possível fazer uma análise técnica detalhada dos nossos atletas de surf e bodyboard. A aquisição de uma câmara de

vídeo fará com que seja possível reduzir os custos de contratação de profissionais com acesso a esse tipo de equipamento e fará com que seja possível publicar conteúdos nos diversos media com maior qualidade e frequência, divulgando os vários atletas do clube em ação.

4. Uma lente que consiga capturar os nossos atletas em ação é fundamental, uma vez que estes se encontram longe da praia.

5. Um tripé é essencial para que as filmagens fiquem estáveis para que depois seja possível visualizar as filmagens e utilizar as mesmas para divulgações nas redes sociais

6. Os computadores são essenciais para a gestão do clube, para visualização de vídeos pelos atletas e treinadores e para uso nos campeonatos (para organização e júris das provas)

7. Os quadros brancos são úteis para palestras para os atletas e pais, para passagem de informação (sobre aulas/treinos, nos campeonatos)

8. A impressora é utilizada no dia-a-dia da gestão do clube,

bem como na impressão de documentos durante os campeonatos

9. Neste momento, utilizamos papel para limpar as mãos na casa de banho e gostaríamos de ter esta opção que nos parece mais ecológica

10. O microondas servirá para aquecimento de refeições de atletas (entre treinos ou na chegada aos mesmos após a escola)

11. Estes equipamentos desportivos serão utilizados no aquecimento para os treinos e em atividades de ATL.

12. Estes materiais de pintura serão úteis para atividades de ATL, onde estimularemos a criatividade em momentos em que os atletas estão entre treinos.

13. Esta roupa permitirá aos nossos atletas e treinadores estarem preparados para as várias condições climáticas que surgem nos treinos e campeonatos na praia

14. Esta secretária servirá para reuniões de direção e de equipa, bem como para o atletas estudarem antes e após os treinos

VALOR APOIO MUNICIPAL: 13943,03€

--ANEXOS--

MELHOR PROPOSTA DE ORÇAMENTO:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/orcamento_-_materiais.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: 0

PREENCHA A INFORMAÇÃO PARA CADA UMA DAS MODALIDADES DA ENTIDADE:

- Modalidade 1

- Modalidade 2

- Modalidade 3

--MODALIDADE 1--

MODALIDADE DESPORTIVA: Bodyboard

QUADRO COMPETITIVO: Nacional

NÚMERO DE PRATICANTES NA MODALIDADE NA PRESENTE ÉPOCA: 160

--MODALIDADE 2--

MODALIDADE DESPORTIVA: Surf

QUADRO COMPETITIVO: Nacional

NÚMERO DE PRATICANTES NA MODALIDADE NA PRESENTE ÉPOCA: 30

--MODALIDADE 3--

MODALIDADE DESPORTIVA: Futevólei

QUADRO COMPETITIVO: Nacional

NÚMERO DE PRATICANTES NA MODALIDADE NA PRESENTE ÉPOCA: 30

--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

Atletas na Bolsa "Atitude de Campeão":

- Alice Teotónio
- Teresa Padrela
- Miguel Ferreira
- Mariana Rosa
- Francisco Ferreira

Atletas na Bolsa "Equipa":

- Pedro Gonçalves
- Maria Padrela
- Gustavo Sobrinho
- Francisco Magalhães
- Francisco Costa
- Filipa Freitas

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: 27700€

--ANEXOS--

ORÇAMENTO 1 / OUTROS:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/bolsas_aqua_carca_2024.pdf

ORÇAMENTO 2 / OUTROS:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/pdf_2.pdf

ORÇAMENTO 3 / OUTROS:

https://www.cascais.pt/system/files/webform/pdf_3.pdf

The results of this submission may be viewed at:

<https://www.cascais.pt/node/13519/submission/238045>

LISTAGEM NOMINAL DE ATLETAS

ENTIDADE				Aqua Carca - Associação de Novos Desportos Aquáticos			
ASSOCIAÇÃO/FEDERAÇÃO		Federação Portuguesa de Surf		ÉPOCA DESPORTIVA		2024	

Nº Licença	Nome do Atleta	Data Nascimento	Idade	Modalidade	Escalão	Género	Valor Inscrição	Valor Cartão	Valor Seguro	Valor total Atleta
18789	Ana Maria da Silva Beja	10-12-1954	70	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
14906	Carolina Gouveia Mourisca de Abreu	04-06-2005	19	Bodyboard	Open	F	30,00 €	-	-	30,00 €
1324	Catarina Vilarinho de Carvalho Lemos Miranda Machado de Sousa	1977-04-22	47	Bodyboard	Open	F	60,00 €	-	-	60,00 €
8142	Claudia Witenburg	13-04-1973	51	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
15998	Cristina Maria de Bethencourt Sousa e Meneses	1962-07-13	62	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
11493	Madalena Pinto Coelho Couto Padrela	2003-09-13	21	Bodyboard	Open	F	30,00 €	-	-	30,00 €
11537	Mariana Guerra Rosa	2003-03-26	21	Bodyboard	Open	F	30,00 €	-	-	30,00 €
19038	Rita Nunes Aragão Guedes Ramos	30-06-1980	44	Bodyboard	Open	F	15,00 €	-	-	15,00 €
11057	Teresa Pinto Coelho Couto Padrela	2000-12-27	24	Bodyboard	Open	F	60,00 €	-	-	60,00 €
18155	Afonso Correia Alves	2012-04-25	12	Bodyboard	Sub-12	M	30,00 €	-	-	30,00 €
18006	Francisca Maria Sousa Freitas	21-04-2012	12	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
19031	Lurdes Van Zeller Blanco	28-08-2015	9	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
18790	Maria de Belém Roseira Henriques de Pina Mastranza	01-03-2016	8	Bodyboard	Sub-12	F	15,00 €	-	-	15,00 €
18808	Pedro Silva Mendes	12-12-2015	9	Bodyboard	Sub-12	M	15,00 €	-	-	15,00 €
16225	Santiago de Paredes Carvalho	2013-05-17	11	Bodyboard	Sub-12	M	15,00 €	-	-	15,00 €
16343	Vicente Cabanita Palma Marques	2012-12-16	12	Bodyboard	Sub-12	M	30,00 €	-	-	30,00 €
17613	Vicente Ramos Dias Veiga Nunes	2012-08-11	12	Bodyboard	Sub-12	M	30,00 €	-	-	30,00 €
18154	Álvaro Rubio Guadamillas	2010-11-16	14	Bodyboard	Sub-14	M	30,00 €	-	-	30,00 €
18004	Catarina Cancio Reis Pinto	2010-12-15	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
17585	Eduardo Areosa Ribeiro Simoes de Almeida	22-01-2010	14	Surf	Sub-14	M	30,00 €	-	-	30,00 €
16211	Giulio Pagliara	2011-05-09	13	Bodyboard	Sub-14	M	30,00 €	-	-	30,00 €
15668	Leonor Simões Reis Pinto Coelho	2010-11-05	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
14600	Maria Constança Machado de Sousa Plantier Santos	2010-10-24	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
17609	Maria Luísa Erskine Leacock Côte-Real	13-03-2010	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18807	Maria Teresa Pinto Leite Cabral de Melo	11-10-2010	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
17541	Matilde Rodrigues Mendes Belo	2010-03-11	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18948	Milheia Andrei Rosca Metaxa	05-09-2010	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18879	Nikita Maria Berjuhi Djerrahian Badilla	13-01-2011	13	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18073	Salvador Andrinno Moleiro	2011-01-28	13	Bodyboard	Sub-14	M	30,00 €	-	-	30,00 €
18334	Teresa Carvalho da Costa	2010-03-11	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18072	Victória Perestrelo de Andrade Domingos	2010-11-30	14	Bodyboard	Sub-14	F	30,00 €	-	-	30,00 €
15704	Alice Nobre Guedes Teotónio Pereira	2008-02-21	16	Bodyboard	Sub-16	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18071	António Pinho de Aguiar Barreto	2009-04-18	15	Surf	Sub-16	M	30,00 €	-	-	30,00 €
15843	Francisco José Lobo Guedes Raposo de Magalhães	2009-10-08	15	Surf	Sub-16	M	30,00 €	-	-	30,00 €
15857	Inês de Sousa Machado Nascimento Piedade	09-06-2009	15	Bodyboard	Sub-16	F	30,00 €	-	-	30,00 €
18097	Jose Francisco Barber Taquenhó	2009-10-14	15	Surf	Sub-16	M	30,00 €	-	-	30,00 €
17540	Madalena Geadas Pires Antunes	2009-05-01	15	Bodyboard	Sub-16	F	15,00 €	-	-	15,00 €
17628	Maria Inês Allegro Silveira Oom Saldanha	2009-08-11	15	Bodyboard	Sub-16	F	30,00 €	-	-	30,00 €
17862	Santiago Figuerola	2009-03-17	15	Surf	Sub-16	M	30,00 €	-	-	30,00 €

Carcavelos, 2 de outubro de 2024

Declaração

Declaramos que a “Aqua Carca-Associação de Novos Desportos Aquáticos” filiou na época desportiva de 2024, os federados abaixo descritos e pagou os valores mencionados:

Nº Fed.	Nome	Clube	Tipo	Valor pago
93	Filipe Elias da Costa Borges de Sousa	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
572	Nuno Miguel Leão Fernandes	Aqua Carca	atleta	30 €
1324	Catarina Vilarinho de C. Lemos Miranda Machado de Sousa	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
1556	Bernardo Lopo Moura Cancela de Abreu	Aqua Carca	treinador, atleta, dirigente	60 €
1878	Vasco Miguel Alves Andrino Moleiro	Aqua Carca	atleta	30 €
6923	Tiago da Silveira Machado Batista Leitão	Aqua Carca	treinador	60 €
7028	João Facio Kopke	Aqua Carca	praticante	15 €
7776	Simão Pedro Santos Monteiro	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
8142	Claudia Wittenburg	Aqua Carca	praticante	15 €
9745	André Mendes Cardoso Rodrigues	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
10597	Afonso Stock Rodrigues Esquivel Faria	Aqua Carca	atleta	30 €
10714	Miguel De Frias Lopes Ferreira	Aqua Carca	atleta	30 €
11057	Teresa Pinto Coelho Couto Padrela	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
11493	Madalena Pinto Coelho Couto Padrela	Aqua Carca	atleta	30 €
11537	Mariana Guerra Rosa	Aqua Carca	atleta	30 €
11538	André de Almeida do Bem Lopes	Aqua Carca	atleta	30 €
11576	Vasco Taborda Ferreira Prieto Veloso	Aqua Carca	atleta	30 €
11736	Maria Ines Correia Vale de Gato	Aqua Carca	praticante	15 €
11754	Francisco dos Santos Botelho da Costa	Aqua Carca	atleta	30 €
11778	Rodrigo Carvalho Correia de Oliveira	Aqua Carca	atleta	30 €
12232	Lourenço Correia Borges de Sousa	Aqua Carca	praticante	15 €
12234	Jaime Afonso de Mendonça Bonito	Aqua Carca	treinador, atleta	60 €
12359	Maria Pinto Coelho Couto Padrela	Aqua Carca	atleta	30 €
12976	Tiago Alegria da Costa	Aqua Carca	atleta	30 €
13082	Maria Benedita Machado de Sousa Plantier Santos	Aqua Carca	atleta	30 €
13083	Beatriz Maria Goldschmidt Conde Pinto Coelho	Aqua Carca	atleta	30 €
13241	Francisco Maria Brito De Sousa Ferreira	Aqua Carca	atleta	30 €
13913	Pedro David Correia Madeira Fresta Gonçalves	Aqua Carca	atleta	30 €
14392	Mariana Cardoso Guerin	Aqua Carca	praticante	15 €

14393	Teresa de Sousa Machado Nascimento Piedade	Aqua Carca	atleta	30 €
14600	Maria Constança Machado de Sousa Plantier Santos	Aqua Carca	atleta	30 €
14607	Luis Miguel Romeiras de Lemos M. de Sousa Mouraz Miranda	Aqua Carca	dirigente,praticante	30 €
14906	Carolina Gouveia Mourisca de Abreu	Aqua Carca	atleta	30 €
14976	Filipa Alexandra Sousa de Freitas	Aqua Carca	atleta	30 €
15061	Gustavo Lucas Teixeira dos Santos Sobrinho	Aqua Carca	atleta	30 €
15641	Luigi Pagliara	Aqua Carca	atleta	30 €
15668	Leonor Simões Reis Pinto Coelho	Aqua Carca	atleta	30 €
15703	Margarida Henriques Nunes da Silva	Aqua Carca	praticante	15 €
15704	Alice Nobre Guedes Teotónio Pereira	Aqua Carca	atleta	30 €
15842	Matias Ferreira Martins	Aqua Carca	atleta	30 €
15843	Francisco José Lobo Guedes Raposo de Magalhaes	Aqua Carca	atleta	30 €
15855	Salvador Garrett	Aqua Carca	atleta	30 €
15857	Inês de Sousa Machado Nascimento Piedade	Aqua Carca	atleta	30 €
15872	Guilherme de Sousa Dinis Santos	Aqua Carca	atleta	30 €
15875	Henrique Caetano Fonseca Grilo	Aqua Carca	atleta	30 €
15998	Cristina Maria de Bethencourt Sousa e Meneses	Aqua Carca	praticante	15 €
16211	Giulio Pagliara	Aqua Carca	atleta	30 €
16225	Santiago de Paredes Carvalho	Aqua Carca	praticante	15 €
16343	Vicente Cabanita Palma Marques	Aqua Carca	atleta	30 €
17032	Manuel Maria Texeira Ranito Alves Barata	Aqua Carca	atleta	30 €
17291	Tiago Piçarra	Aqua Carca	atleta	30 €
17434	Ryan Abraham Hakawati	Aqua Carca	atleta	30 €
17540	Madalena Geadas Pires Antunes	Aqua Carca	praticante	15 €
17541	Matilde Rodrigues Mendes Belo	Aqua Carca	atleta	30 €
17585	Eduardo Areosa Ribeiro Simoes de Almeida	Aqua Carca	atleta	30 €
17609	Maria Luísa Erskine Leacock Côte-Real	Aqua Carca	atleta	30 €
17613	Vicente Ramos Dias Veiga Nunes	Aqua Carca	atleta	30 €
17615	Santiago Victorino Lima Vilaça Pacheco	Aqua Carca	atleta	30 €
17628	Maria Inês Allegro Silveira Oom Saldanha	Aqua Carca	atleta	30 €
17862	Santiago Figuerola	Aqua Carca	atleta	30 €
18004	Vera Cancio Reis Pinto	Aqua Carca	atleta	30 €
18005	Catarina Cancio Reis Pinto	Aqua Carca	atleta	30 €
18006	Francisca Maria Sousa Freitas	Aqua Carca	praticante	15 €
18071	António Pinho de Aguiar Barreto	Aqua Carca	atleta	30 €
18072	Victória Perestrelo de Andrade Domingos	Aqua Carca	atleta	30 €
18073	Salvador Andrino Moleiro	Aqua Carca	atleta	30 €
18097	Jose Francisco Barber Taquenho	Aqua Carca	atleta	30 €
18154	Álvaro Rubio Guadamillas	Aqua Carca	atleta	30 €
18155	Afonso Correia Alves	Aqua Carca	atleta	30 €
18334	Teresa Carvalho da Costa	Aqua Carca	atleta	30 €
18773	Joana Correia Gavinho	Aqua Carca	praticante	15 €
18789	Ana Maria da Silva Beja	Aqua Carca	praticante	15 €
18790	Maria de Belém Roseira Henriques de Pina Mastranza	Aqua Carca	praticante	15 €
18807	Maria Teresa Pinto Leite Cabral de Melo	Aqua Carca	atleta	30 €
18808	Pedro Silva Mendes	Aqua Carca	praticante	15 €
18821	Guilherme Mathias van Oerle	Aqua Carca	atleta	30 €
18879	Nikita Maria Berjuhi Djerrahian Badilla	Aqua Carca	atleta	30 €
18911	Miguel Torgal Frasquilho Gonçalves Guerreiro	Aqua Carca	praticante	15 €

18912	Afonso Vale de Gato Sousa da Silveira	Aqua Carca	praticante	15 €
18948	Mihnea Andrei Rosca Metaxa	Aqua Carca	atleta	30 €
19031	Lurdes Van Zeller Blanco	Aqua Carca	praticante	15 €
19038	Rita Nunes Aragão Guedes Ramos	Aqua Carca	praticante	15 €
19129	Emiliana Sofia Strover	Aqua Carca	atleta	30 €

Por ser verdade e nos ter sido solicitada, emitimos a presente de declaração que por nós vai ser assinada e carimbada.

Federação Portuguesa de Surf



RELATÓRIO DE PARTICIPAÇÃO EM COMPETIÇÕES E/OU EVENTOS DESPORTIVOS

RESUMO DO CLUBE

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

PLANEAMENTO

A Aqua Carca pretende participar nas seguintes competições em 2025:

1. Competições Nacionais

- Circuito Regional da Grande Lisboa de Surf
- Circuito Nacional de Surf Esperanças
- Campeonato Nacional de Bodysurf
- Circuito Nacional de Bodyboard Esperanças Formação (sub-12 e sub-14)
- Circuito Nacional de Bodyboard Competição (sub-16 e sub-18)
- Circuito Nacional de Bodyboard Open
- Circuito Nacional de Futevólei

2. Competições Internacionais

- Campeonato Europeu Surf Pró Júnior
- Circuito Europeu de Bodyboard
- Circuito Mundial de Bodyboard Júnior
- Circuito Mundial de Bodyboard Open

As datas e locais das competições 2025 ainda não foram lançadas.

A previsão do número de atletas e provas/etapas encontra-se no orçamento abaixo.

PLANEAMENTO FINANCEIRO

Orçamento para Competições Nacionais

	Circuito Surf Grande Lisboa	Circuito Nacional Surf Esperanças	Campeonato Nacional BodySurf	Circuito Nacional Esperanças Formação	Circuito Nacional Esperanças Competição	Circuito Nacional Bodyboard Open Masculino	Circuito Nacional Bodyboard Open Feminino	Circuito Nacional de Futevólei	Total
Nº Atletas	5	5	2	14	18	6	7	5	62
Nº provas	3	3	4	4	4	5	5	8	26
Nº dias	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Inscrições	375,00 €	375,00 €	200,00 €	1 400,00 €	1 800,00 €	585,00 €	450,00 €	1 200,00 €	5 185,00 €
Treinador	600,00 €	600,00 €	- €	800,00 €	800,00 €	1 000,00 €	1 000,00 €	800,00 €	4 800,00 €
Alimentação	375,00 €	375,00 €	200,00 €	1 400,00 €	1 800,00 €	750,00 €	875,00 €	1 000,00 €	5 775,00 €
Alojamento	- €	480,00 €	256,00 €	1 792,00 €	2 304,00 €	960,00 €	1 120,00 €	1 280,00 €	6 912,00 €
Transportes	60,00 €	790,00 €	480,00 €	1 600,00 €	1 600,00 €	2 000,00 €	2 000,00 €	1 200,00 €	8 530,00 €
Total	1 410,00 €	2 620,00 €	1 136,00 €	6 992,00 €	8 304,00 €	5 295,00 €	5 445,00 €	5 480,00 €	36 682,00 €

Orçamento para Competições Internacionais

	Pro Junior Surf Europeu	Circuito Europeu Bodyboard	Circuito Mundial Bodyboard Junior	Circuito Mundial Bodyboard	Total
Nº Atletas	1	8	9	3	
Nº provas	3	3	3	6	
Nº dias	3	2	3	10	
Inscrições	375,00 €	960,00 €	675,00 €	450,00 €	2 460,00 €
Alimentação	148,50 €	792,00 €	1 336,50 €	2 970,00 €	5 247,00 €
Alojamento	405,00 €	2 160,00 €	3 645,00 €	8 100,00 €	14 310,00 €
Transportes	1 500,00 €	12 000,00 €	14 850,00 €	14 400,00 €	42 750,00 €
Total	2 428,50 €	15 912,00 €	20 506,50 €	25 920,00 €	64 767,00 €

RELATÓRIO DE EXECUÇÃO FINANCEIRA

DESPESAS	VALOR	OBSERVAÇÕES

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

Nº PARTICIPANTES	
FEMININO	MASCULINO
TOTAL DE PARTICIPANTES	

RESUMO PARTICIPAÇÃO:

FOTOGRAFIAS

Assinatura do Dirigente e Carimbo do Clube/Associação Desportiva



CANDIDATURAS

Bolsa “Equipa” 2024



Bolsa Equipa Aqua Carca 2024

Carolina Abreu

Apresentação

Nome: Carolina Abreu

Idade: 18 anos

Frequento o 1º ano de faculdade a tirar
gestão de informação

Escola: boogie chicks

Contactos:

+351 936 705 725

Carolina.mourisca@gmail.com



Bodyboard

Anos de prática: 7 anos

Anos de competição: 6 anos

Anos de ligação ao clube: 7 anos

Resultados desportivos:

2018: vice-campeã nacional sub-14

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



Objetivos

Objetivos 2024:

- Top 8 circuito nacional Open
- Passar às cadeiras todas na faculdade

Objetivos a longo prazo:

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

Plano anual de treinos:

3x por semana treinos bodyboard



Orçamento

Circuito nacional open (à partida serão 3 etapas com a duração de 1 dia)

Alimentação: 15€ x3

Transporte: 30€ x3

Alojamento: 50€ x3

Inscrição: 25€ x3

Total: 360€



Compromisso com o clube

Comprometo-me a ajudar e participar:

- no arraial
- na Gala Aqua Carca
- no Dia do Sócio
- no evento Boogie Chicks
- nos Campeonatos que for necessário
- nas festas de Carcavelos





Obrigada!
Bom surf



ÍNDICE:

- Gustavo
- Objetivos para 2024:
- Para o futuro
- Resultados desportivos:
- Plano anual de treinos:
- Compromisso com a aqua carga:
- Orçamento:
- Contactos:

GUSTAVO

- Idade: 16 anos
 - Situação académica: 11^a ano
 - Anos de prática: 6
 - Anos de competição: 5 anos
 - Anos de ligação ao clube: 6
-

- Considero-me uma pessoa resiliente, precistente e focada nos meus objetivos académicos, desportivos e de vida

OBJETIVOS PARA 2024:

BODYBOARD:

- Ficar no mínimo top 4 no circuito nacional sub-18
- Participar em pelo menos 3 etapas do circuito nacional open
- Continuar com um proceço de evolução bastante positivo

VIDA:

- Continuar com um desempenho academico positivo
- Focar-me em ter tempo para mim
- Estar sempre em melhor forma física 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)

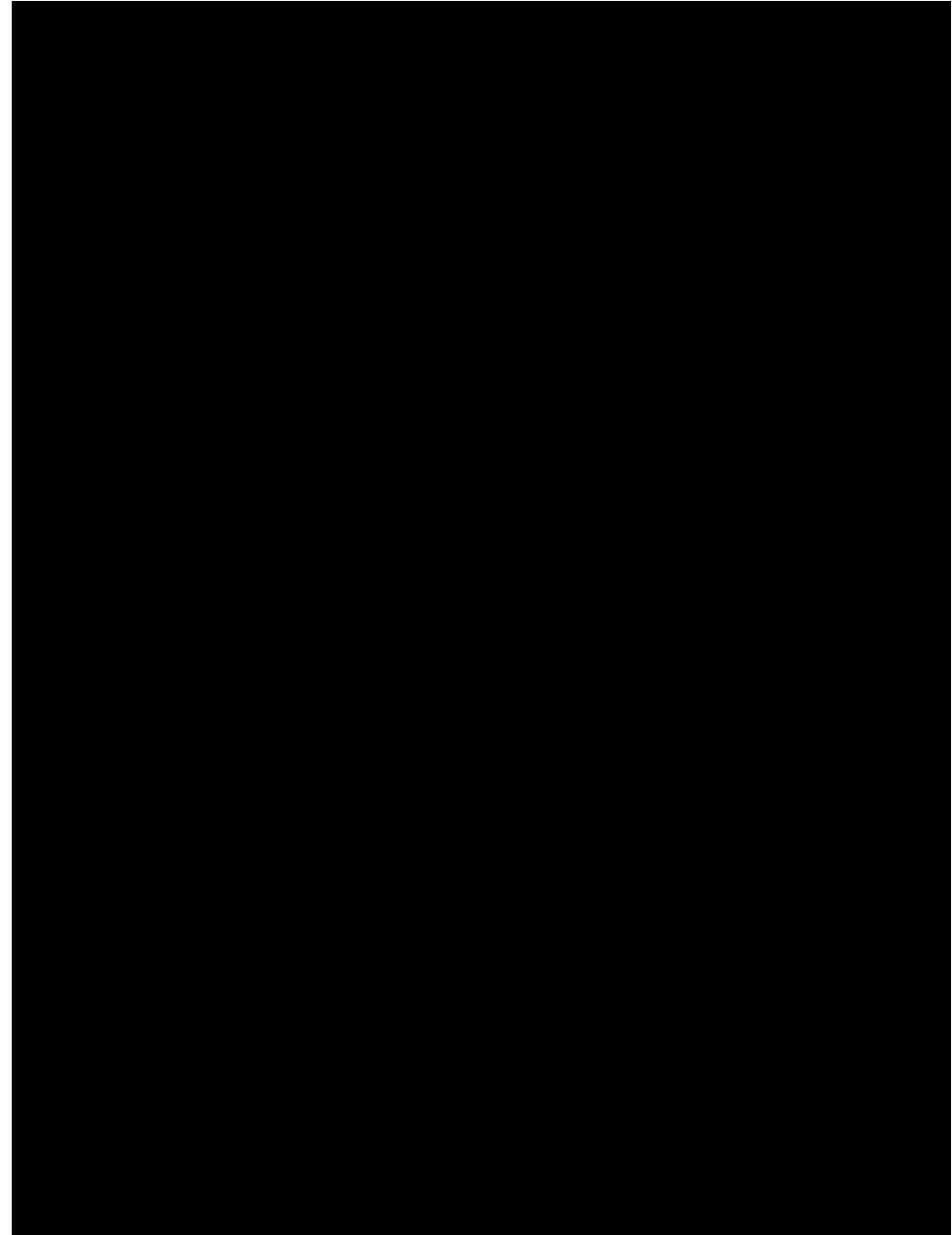
PLANO ANUAL DE TREINOS:

- Bodyboard: 3 a 4 vezes por semana
- Ginásio/ treino físico: 3 vezes por semana
- Meditação: 2 vezes por semana
- coaching: 3 vezes por mês



COMPROMISSO COM A AQUA CARCA:

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



ORÇAMENTO:

Circuito nacional esperanças:

- 600€

1 etapa do circuito mundial junior:

- 200€

Circuito nacional open

- 700€



CONTACTOS:

- email: gsobrinho2007@gmail.com
- numero de telemóvel: 962341266
- instagram: @guga_bb_s7

Bolsa Aqua Carca 2024

Filipa Freitas

Introdução

NOME: Filipa Freitas

IDADE: 16 anos

BOLSA: Bolsa Equipa Aqua Carca 2024

ANOS DE PRÁTICA: 6 anos

ANOS DE COMPETIÇÃO: 6 anos

ANOS DE LIGAÇÃO AO CLUBE: 6 anos

TREINADORES: Bernardo Abreu, Diogo
Pais, João Imaginário



Introdução

SITUAÇÃO ACADÉMICA:

- 11.º ano;
- Curso de Ciências Socioeconómicas;
- Média 10.º ano - 17,86 valores

PLANO DE TREINOS SEMANAL:

- Bodyboard - 4 vezes em média (quarta, quinta, sexta e sábado)
- Ginásio - 3 vezes em média (segunda, quarta e sexta)
- Natação - 2 vezes (terça e quinta)



Competições:

RESULTADOS 2023:

- Campeã regional sub 18 feminino 2023**
- Top 3 regional sub 16 masculino 2023
- Campeã nacional sub 18 feminino 2023**
- Top 7 nacional sub 16 masculino 2023

PARTICIPAÇÕES:

- Circuito esperanças (sub 16 masc e sub 18 fem)
- Sintra pro (Woman)
- 3ª Etapa circuito nacional OPEN
- Europeu Cascais Boogie Chicks (Junior)



Competições:

RESULTADOS ANTERIORES:

- 2019:
 - top 3 nacional sub 14 feminino
- 2020:
 - top 4 nacional sub 14 feminino
- 2021:
 - top 5 nacional sub 14 feminino
- 2022:
 - top 8 regional sub 16 masculino
 - top 3 regional sub 18 feminino
 - top 4 nacional sub 18 feminino



Objetivos para 2024

Participar nas seguintes competições:

- Circuito esperanças de bodyboard;
- Circuito nacional Open;
- Uma etapa do mundial Pro Junior Woman (de preferência Brasil);
- Uma etapa do circuito europeu (de preferência Junior Woman).

- Aprender e melhorar manobras progressivas (ARS, invert, 360º aéreo, etc);
- Melhorar a minha resistência física;
- Ganhar mais experiência e perder medo em mar maior;
- Reduzir custos financeiros, para conseguir participar em mais campeonatos, através de



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;
- Entrar na Universidade;
- Surfar mar maior;
- Fazer mais surf trips para fora de Portugal.



Orçamento anual

Circuito esperanças de bodyboard:

- inscrições: 100€ (sub 18 fem) + alojamento e alimentação (depende do local)

Circuito nacional Open:

- inscrições: 200€ + alojamento e alimentação (depende do local)

Uma etapa do mundial Pro Junior Woman (de preferência Brasil):

- ainda a ser definido

Uma etapa do circuito europeu (de preferência Junior Woman):

ainda a ser definido



Compromissos

Se adquirir esta bolsa tenho conhecimento das várias obrigações que esta requer. 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, aos autocolantes na prancha, à comunicação, ao equipamento do clube, ao referir este apoio na entrega de prémios, ao espírito de equipa nos eventos, às publicações que comuniquem o espírito de equipa e a participação na etapa e o desenvolvimento de uma apresentação da época.



Agradecimentos

Agradeço o tempo que foi considerado para a minha apresentação. Espero ter gerado uma impressão positiva, pois isto seria uma grande oportunidade para a minha evolução como atleta.

Tal como foi referido, esta bolsa será uma grande ajuda para poder participar em mais campeonatos, sendo necessário um cumprimento da proposta que for aceite por ambos.

Fornecerei então os meus contactos para que seja possível esclarecer qualquer dúvida, estando disponível para tal.





Obrigada

freitasfilipa2007@gmail.com



+351 934 921 939



filipa.freitas_



AQUACARCA

FRANCISCO MAGALHÃES
catarinaguedes@hotmail.com
910084213

QUEM SOU EU?

Chamo-me Francisco Magalhães, tenho 14 anos e estou no 9º ano nos Salesianos do Estoril.

Faço Surf desde que me mostraram uma prancha na praia... Tinha 4 anos quando descobri como sou feliz dentro de água. E desde aí, nunca mais parei!

Entrei na competição em 2021 há 3 anos atrás. Neste ano qualifiquei-me para o campeonato nacional ficando em 3º lugar nacional de sub 12.

Só que, não correu como esperava...



Passei a ter medos, ficava com as pernas dormentes só de pensar no mar, não conseguia dormir. As redes sociais davam cabo de mim.

Contratempos....

Em 2022, estive um ano parado por não conseguir ter a capacidade de gerir a pressão e expectativa que impunha a mim mesmo juntamente com a escola, com a minha família e obrigações e na verdade com a minha felicidade. Foi um ano difícil, em que só tinha uma solução... PARAR!!!

Parei de forma a entender qual era o meu caminho. Estava perdido!

Foi nesse ano que tive a sorte de conhecer o Jovem academia, em especial o Marcelo Branco que me fez restabelecer prioridades e focar-me no processo. Foi também aqui que tive o meu primeiro contacto com o clube Aquacarca.

Focar-me no processo? Mas como???

Com calma percebi que tinha de viver cada dia, pensando no que me faria diferente naquele momento. Pensando no que me faria ser melhor pessoa, filho, irmão, amigo, aluno e depois atleta.

Parei de pensar nos títulos e passei a dar valor a tudo o que tenho de bom e que me dá a Liberdade de fazer o que mais gosto... Surfar!

Passei a ir para dentro de água com o objectivo de aproveitar o momento sem por demasiada pressão em mim mesmo. (não consigo sempre 😊, mas tento trabalhar isto!)

Descobri que o processo passa pelo empenho desde o momento em que acordo e faço a minha cama, desde a atitude que tenho em casa, a forma seria com que me aplico nas minhas obrigações e empenho escolar...

Percebi que mais do que estar sempre focado no dia de amanhã devo estar agradecido com o que tenho hoje

Ano 2023

- Em 2023, voltei á competição,federado pelo clube Aquacarca, com mais maturidade e conhecimento de como gerir as minhas emoções.
- Neste ano apurei-me para para o campeonato europeu Oneill rookie rippers em Bristol. Ganhei o campeonato, ficando integrado na equipa oneill europa.
- Voltei aos campeonatos nacionais, tendo ficado em 3º lugar nacional sub 14.
- Com muita honra, posso dizer que neste momento faço parte da equipa nacional Portuguesa.

Objetivos 2024

Objectivos a longo prazo

- Manter-me focado na evolução técnica sem nunca deixar que a pressão da competição me tire a vontade de fazer o que mais gosto, Surfar!!!!
- Nunca esquecer que há um conjunto de aspetos que me equilibram e me tornam melhor pessoa e surfista. Os amigos, a escola e a família.
- Que o meu clube, Aquacarca tenha orgulho em ter-me como seu atleta!

Plano anual de treinos

- 3 treinos semanais na escola Next Generation até Julho de 2024.
- Estagios da Equipa Nacional: 14 e 15 de fevereiro; 19 e 20 de Março, 2 e 3 de Abril, 16 e 17 de Abril para quem for seleccionado para o Isa WJSG; 4 e 5 de Junho de 2024.
- Estagio de pascoa e verão ainda com locais a definir

Compromisso eventos Aquacarca

Dia de sócio do clube

Gala do clube

Arraial do clube



Bolsa Equipa Aqua Carca 2024

Nome: Maria Padrela

Idade: 16

Telemóvel: 916675970

Email: mariapadrela1@gmail.com



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal



Carcavelos
& Parede
UNião das Freguesias

CASCAIS
Câmara Municipal

- Escola de Bodyboard: Boogie Chicks
- Clube: Aqua Carca
- Situação académica: 11º Ano
- Anos de prática: 8 anos
- Anos de competição completos: 5 anos
- Anos de ligação ao Clube: 9 anos



Melhores resultados desportivos

- 2021
 - Campeã de Sub-14
- 2022
 - 9º lugar Sub-18
 - 13º lugar Open
- 2023
 - Top 3 no Europeu Júnior
 - 9º lugar Sub-18
 - 14º lugar Open
 - 17º lugar Mundial Júnior





Objetivos

2024

- Ser campeã nacional de Sub 18
 - Ser campeã Europeia Júnior
 - Top 10 nacional open
 - Acabar o 11º ano com média de 15
-
- O que vou fazer para os cumprir:
 - Conciliar melhor a escola com o bodyboard e as artes marciais e com isto tentar arranjar mais tempo para treinar dentro de água

Objetivos a longo prazo

- Ser campeã Nacional Sub 18 – 2025
- Ser campeã Europeia – 2030
- Ser campeã Nacional Open - 2029
- Ser campeã Mundial Pro Júnior - 2025
- Ser campeã Mundial- nos próximos 10 anos

Orçamento para 2024

IBC
bodyboarding
world tour

Circuito Nacional Open

- Sintra- 70€
- Porto- 265€
- Peniche- 130 €

Circuito Esperanças:

- Portimão- 60€
- Ericeira- 20€
- Póvoa do Varzim - 50€

Campeonato Mundial

- Portugal- 120€

Campeonato Europeu

- Carcavelos- 50€

Total: 765 €



Plano anual de treinos;

Treinos Semanais

- **Treinos de bodyboard**

2x por semana (Sextas e Sábados)

- **Treinos de taekwondo**

2x por semana (3ª feira 2 vezes e 5ª feira)



Envolvimento no clube em 2024

- Participar na Gala Aqua Carca
- Ajudar no Arraial
- Ajudar nas Festas de Carcavelos
- Ajudar e Participar no Dia de Sócio
- Ajudar e participar no evento Boogie Chicks
- Ajudar no Campeonato Esperanças
- Ajudar e participar nos Campeonatos Inter sócios



CASCAIS



CASCAIS



Obrigada e Boas Ondas

*Apresentação de
Candidatura à Bolsa
“Equipa Aqua Carca”*

Atleta: Pedro Gonçalves



*Sou o Pedro Gonçalves,
tenho 18 anos,
o meu contacto é +351 966 648 355,
email: pedromadeiragoncalves@gmail.com,
frequento o 1º ano da licenciatura em
ciência de dados no ISCTE.*

*Desde sempre adorei a prática
desportiva, que esteve constantemente
presente ao longo da minha vida.*

*Iniciei a prática da modalidade
bodyboard com 8 anos no entanto
praticava em simultâneo hóquei em
patins. Com 11 anos comecei a
competir no circuito nacional de
bodyboard esperanças e foi difícil
conciliar os dois desportos com a
escola e por isso aos 13 anos decidi
dedicar-me exclusivamente ao
bodyboard tendo como complemento a
prática de jiu-jitsu brasileiro.
Assim sendo faço bodyboard à 10 anos
e tenho 7 anos de competição
completos.*



Envolvimento com o clube em 2024

Eventos	Ação
Arraial Aqua Carca	Participação ativa nas atividades propostos afim de promover o espírito de equipa e desenvolvimento pessoal
Campeonatos regionais	
Dia do sócio	

Orçamento Anual Circuito Nacional

Os valores apresentados estão descritos por etapa com base nos custos de 2023

O valor total do orçamento anual não está descrito porque o número de etapas do circuito nacional de 2024 é desconhecido

160 euros – Despesas
de viagem/ estadia/
custo de treinador

33 euros – Preço de
inscrição na etapa

50 euros -
alimentação

Ligação ao Clube/ Plano de Treino 2024

Tenho dois anos intensos de ligação ao Clube Aqua Carca, onde evolui pessoalmente e como atleta federado na modalidade de bodyboard.

Em 2024 planeio fazer 2 treinos por semana de bodyboard e 1 treino funcional.



Resultados Desportivos e Prémios

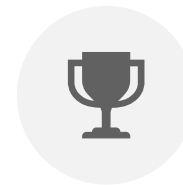
Currículo Desportivo



Campeão Nacional
Bodyboard sub-14
(2019)



Vice-Campeão
Nacional Bodyboard
sub-16 (2021)



Campeão Nacional
Bodyboard sub-18
(2022)



Prémio de mérito
académico no 12ºano
de escolaridade



Objectivos 2024



1. Concluir o 1º ano de licenciatura
3. Realizar o curso advanced no Cambridge school
4. Viajar
5. Top 10 no Circuito Nacional Open
6. Participar nas etapas europeias do Circuito Mundial

Objectivos a longo prazo

Ser Campeão Nacional Open

Viajar para Bali, Canárias, Austrália, Itália, de forma a surfar e simultaneamente conhecer novos povos e culturas.

Contribuindo para a minha evolução e desenvolvimento pessoal.

Fazer o Interrail Europe

Manter o equilíbrio entre os objectivos escolares e a prática desportiva do Bodyboard

Finalizar a Licenciatura e Mestrado na área das Ciências e Tecnologias

Realização de Erasmus





O Regresso

Francisco "Parrico" Costa

A Personagem

**Licenciado em Desporto com
especialização no treino desportivo
da modalidade de surf**

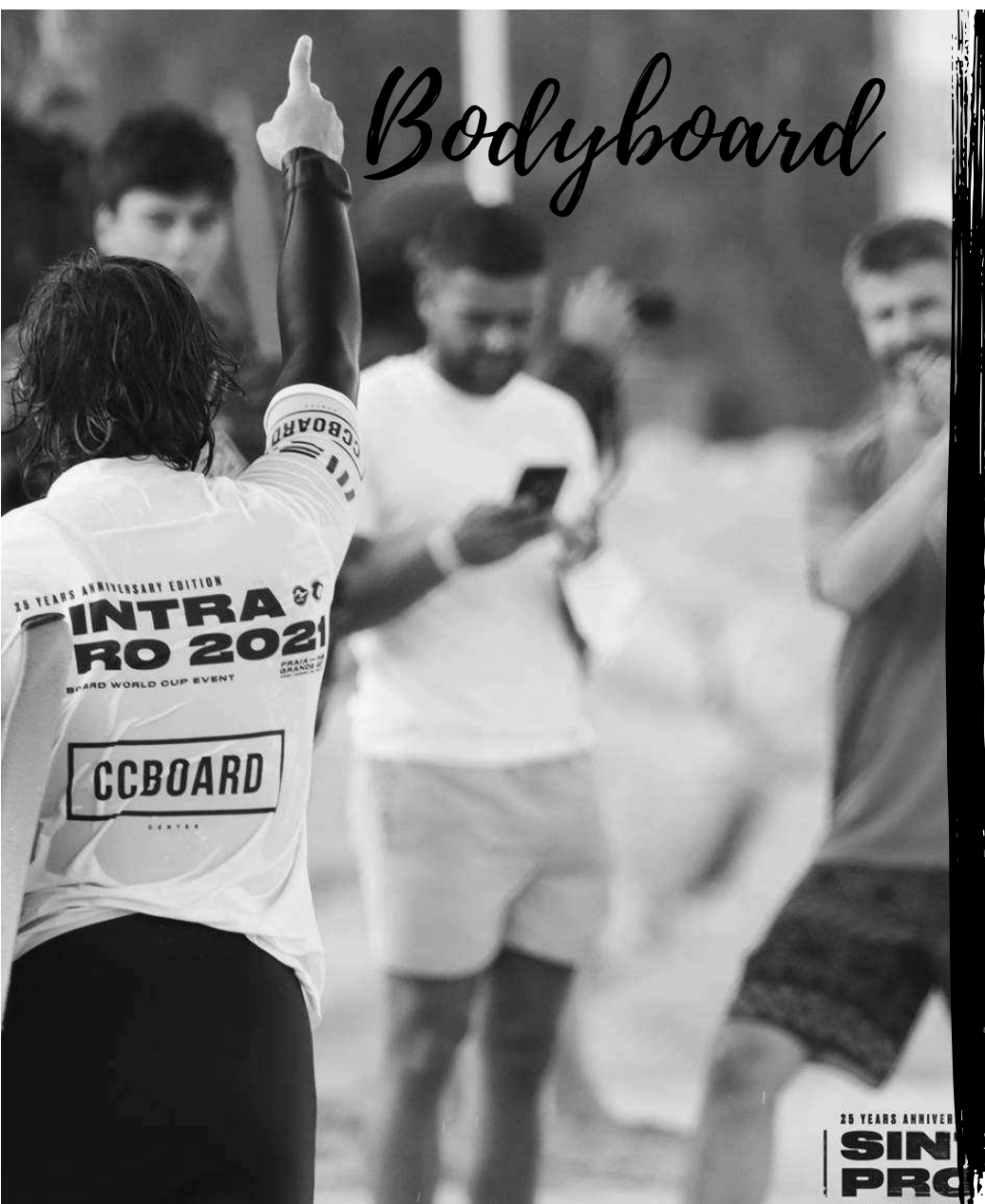
Colaborador da Jovem Academia

**Treinador de surf
23 anos**

927896190

**franciscosbcosta@gmail.com
@franciscocosta31**





Bodyboard

12 anos de prática

6 anos competitivos

10 anos Aquacarca

Melhores resultados:

7º lugar sub-18 (2017)

18º lugar open (2021)

Ano Competitivo 2024

**Circuito open -> Reabilitar as
competências de competidor**

- **Acompanhar a equipa Aquacarca**
- **Apoiar na logística de campeonato**
- **Apoiar nos compromissos da bolsa
Equipa**
- **Avançar um round em todas as
etapas do nacional open**

Objetivos a longo prazo

- 1. Fazer o mestrado (2024-2025, 2025-2026)***
- 2. Tornar-me treinador da Aquacarca (2024-2025)***
- 3. Criar um negócio de exercício e bem estar (BetheBeast)***

Plano anual de treinos

1º Inverno (Janeiro- Abril)

**2 Treinos semanais com a Nova Onda
(João Imaginário)**

**3 Treino de preparação física (Be the
Beast)**

- **Cardio**
- **Força**
- **Mobilidade**

Verão (Maio- Agosto)

**2 treinos semanais com a Nova onda
(João imaginário)**

**5 Treinos de preparação física (Be the
Beast)**

- **Força**
- **Resistência**
- **Velocidade**

2º inverno (Setembro- Dezembro)

**2 Treinos semanais com a Nova Onda
(João Imaginário)**

**3 Treino de preparação física (Be the
Beast)**

- **Cardio**
- **Força**
- **Mobilidade**



Orçamento do Campeonato Nacional

Circuito nacional Open

- **Inscrição**
- **Deslocamento**
- **Alojamento**

500€

Treinos e preparação

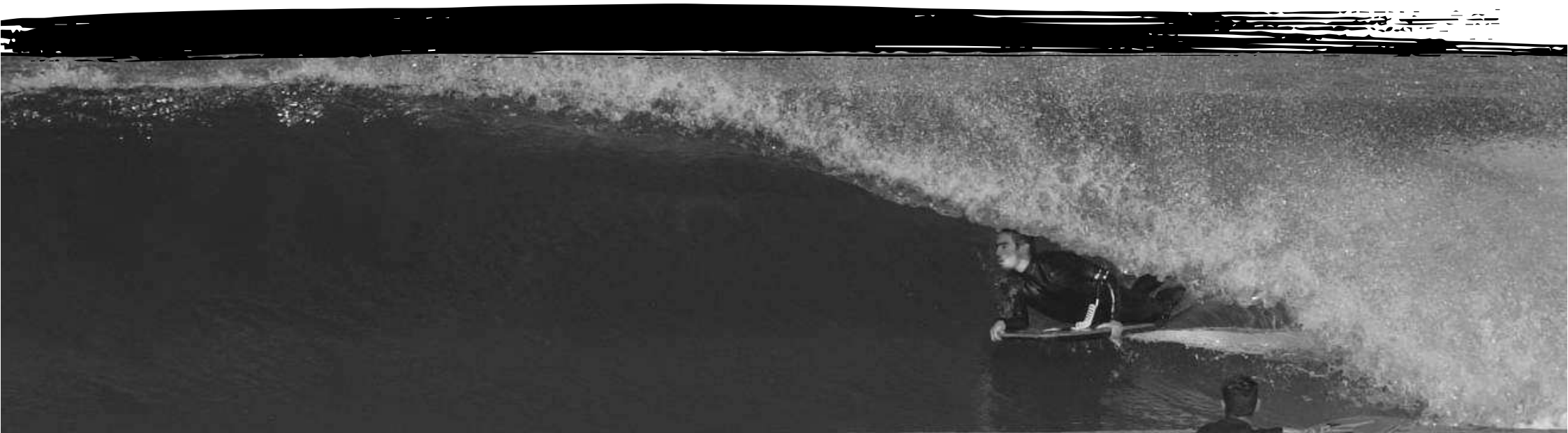
- **Treinos**
- **Material**

Recuperação

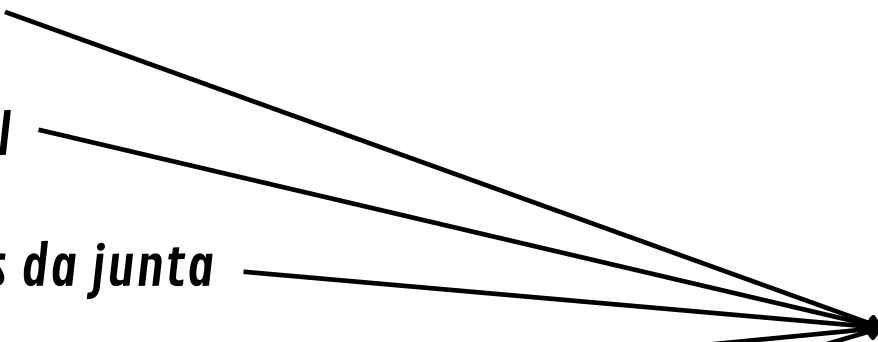
2000€

Compromissos de comunicação

- ***1 publicação em cada etapa participada***
- ***1 publicação nos eventos do clube***



Compromisso com os eventos do Clube

- *Gala*
 - *Arraial*
 - *Festas da junta*
 - *Dia de Sócio*
 - *Campeonatos*
- 
- A diagram consisting of five lines originating from the right side of each event name in the list and converging at a single point on the right. The lines are black and the convergence point is marked with a small black diamond.

*Disponível para apoiar as
logísticas do Clube*



CANDIDATURAS

Bolsa “Atitude de Campeão” 2024

CASCAIS

Carcavelos
& Parede
UNIÃO DAS FREGUESIAS



Carcavelos
& Parede
UNIÃO DAS FREGUESIAS

CASCAIS

MIGUEL FERREIRA

Bolsa atitude de campeão 2024



CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

02



MIGUEL FERREIRA

O Miguel:

Idade: 24 anos

Residente em Carcavelos e Parede

Sou uma pessoa focada, disciplinada, empenhada.

Outras informações:

Situação profissional: Atualmente a trabalhar na Jovem Academia e numa empresa de produção de conteúdos digitais

Anos de prática: 13 anos

Anos de competição: 12 anos

Ligação ao clube: 13 anos

Bolsa a que me candidato: Bolsa atitude de campeão

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

RESULTADOS DESPORTIVOS

TAÇA DE PORTUGAL

3x Campeão

NACIONAL ESPERANÇAS

3x Campeão

CIRCUITO EUROPEU

2x Campeão

OPEN

1x Vice-Campeão

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

04



OBJETIVOS 2024



- ◆ CORRER O CIRCUITO NACIONAL NA INTEGRA
- ◆ COMPETIR NO CIRCUITO EUROPEU(AINDA HÁ ESPERA DE CONFIRMAÇÃO DAS ETAPAS)
- ◆ COMPETIR NA ETAPA DO MUNDIAL EM SINTRA

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

05



2030 E ALÉM



Num futuro a médio prazo (6anos) pretendo evoluir o máximo tecnicamente e estar confortável em vários tipos de ondas.

Irei priorizar os meu treinos e a minha saúde para conseguir manter um alto nível competitivo.

Ao longo prazo pretendo ser um atleta exemplar que para além de estar na disputa de vários títulos ano após ano é também uma referência para as gerações mais novas.

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

06



BODYBOARD

3 a 4 treinos por semana



TREINO FÍSICO

1 treino com PT por semana e 2 sessões de ginásio por semana



ROTINAS SAUDÁVEIS

Nutrição/corridas/Yoga/Alongamentos

Plano de treinos

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

07



Compromisso com o clube



ARRAIAL AQUACARCA

Presença na totalidade do evento e na participação de tarefas



DIA DE SÓCIO

Presença na totalidade do evento e na participação de tarefas



FESTAS DE CARCAVELOS

Presença no evento cosoante a minha disponibilidade profissional



GALA AQUA CARCA

Presença no evento e disponibilidade para ajudar no que for necessário

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

IMAGEM DE



ATLETA

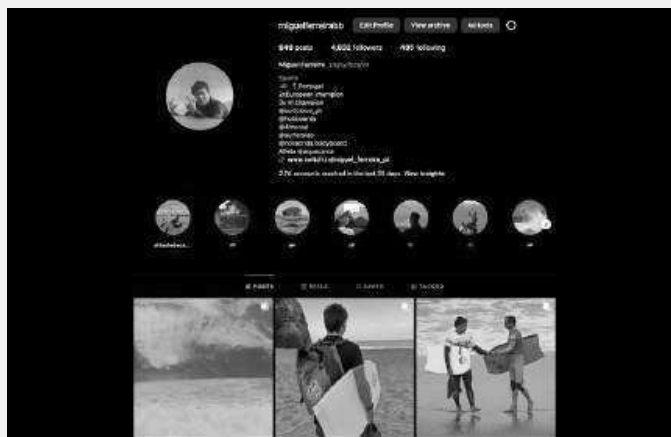
CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

09



12 POST DE ATITUDE DE CAMPEÃO

Um post com um resumo do mês e uma atitude em destaque em cada um deles



52 REELS

Treinos/rotinas



100 STORIES #ATITUDEDECAMPEÃO

Bodyboard/Campeonatos/Treinos/Nutrição/Lazer



VALORES DE ATLETA

Organização/Espírito de sacrifício/Foco/Aventura/Compromisso/Equilíbrio/Resiliência/Consistência

Redes sociais

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

ATITUDES



CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

11

Investimento 2024



- ◆ TREINOS
2950€
- ◆ VIAGENS
2500€
- ◆ CAMPEONATOS
Mundial: 300€
Europeu: 2500€
Nacional: 500€
- ◆ TOTAL
8300€

CASCAIS



CASCAIS

Bolsa de atitude de campeão 2024

OBRIGADO



+351 919771606

Miguel_ferreira9@hotmail.com

@miguelferreirabb

**Carcavelos
& Paredes**

UNIÃO DAS FREGUESIAS

CASCAIS



Candidatura Bolsa Atitude de Campeão 2024

Mariana Guerra Rosa



QUEM É A MARIANA?

Mariana Guerra Rosa, 20 anos

- Estudante 3º ano Licenciatura em Terapia Ocupacional na Escola Superior de Saúde do Alcoitão;
- 12 anos de prática de bodyboard;
- 10 anos de competição / ligação com o clube.

927 797 546 / marianaguerrarosa@gmail.com



RESULTADOS DESPORTIVOS

201

4

- Vice-campeã nacional sub 12

201

5

- 3º lugar sub 12
- 4º lugar sub 18 feminino

201

6

- Vice-campeã nacional sub 18 feminino
- 6º lugar Open Feminino

20

17

- Vice-campeã nacional sub 18 feminino
- 8º lugar sub 14
- 9º lugar open feminino

RESULTADOS DESPORTIVOS

201

8

- Vice-campeã nacional Open Feminino
- Vice-campeã nacional sub 18 feminino
- 8º lugar sub 16

201

9

- Vice-campeã nacional sub 18 feminino
- 3º lugar no europeu
- 4º lugar Open Feminino
- 4º lugar sub 16

202

0

- Campeã nacional sub 18 feminino
- 6º lugar Open Feminino

RESULTADOS DESPORTIVOS

202

1

- 3º lugar sub 18 feminino
- 8º lugar Open
- 2º e 3º lugar na etapa Mundial em Sintra Júnior Feminino e Open, respetivamente

202

2

- 7º lugar nacional
- 25º lugar mundial
- 5º lugar na etapa do Mundial em Sintra

202

3

- 4º lugar nacional
- 5º lugar europeu
- 14º lugar mundial
- 5º lugar nas etapas do Mundial nas Maldivas e Sintra



OBJETIVOS PARA 2024

- Ser campeã nacional e europeia
- Ficar no top 8 mundial
- Fazer no mínimo 4 provas mundiais: Marrocos, Brasil (ES e SP), Maldivas e Sintra
- Terminar o 3º ano da faculdade com 17 valores
- Fazer surftrips dentro de Portugal
- Trabalhar mais as minhas redes sociais

OBJETIVOS A LONGO PRAZO

- Campeã nacional, europeia e mundial
- Fazer uma surftrip ao Hawaii
- Tirar pelo menos um ano para me dedicar inteiramente ao bodyboard
- Ser uma referência para as gerações futuras
- Terminar a licenciatura em Terapia Ocupacional
- Tirar um curso de marketing e edição de vídeo



PLANO ANUAL DE TREINOS

- 4 a 5 treinos semanais na Nova Onda, com o João Imaginário
- 1 a 2 treinos semanais com o Personal Trainer, Said Sobrinho
- 2 a 4 consultas mensais com o Psicólogo Desportivo, Carlos Gonçalves



COMPROMISSO EVENTOS

- Gala → apresentar ou ajudar na organização
- Arraial → ajudar na organização e banca dos crepes
- Festas Carcavelos → estar presente pelo menos 1 dia
- Dia do sócio → ajudar na organização e se necessário numa estação
- Campeonatos → ajudar na organização, montagem e ser speaker



PROPOSTAS

- Realização campeonato intersócios
- Carnaval Aqua Carca com guerra de balões, limpeza de praia e surfada
- Surfada de Natal
- Drive com fotografias de boa qualidade partilhadas pelos atletas

PROJETOS

- Realização de um podcast em que inicialmente seria dentro do clube onde se davam a conhecer os sócios e todas as pessoas por trás deste clube;
- Projeto de mala para recolher lixo no mar e na praia – Greentide Cleaner. Projeto que criei para um trabalho de faculdade e gostava de explorar para verificar se devo ou não avançar com ele.

ORÇAMENTO ANUAL

Campeonatos nacionais	1165€
Campeonatos europeus	1480€
Campeonatos mundiais	7580€
Treinos técnicos	1320€
Treinos físicos	1120€
Psicólogo desportivo	1120€
Total	13785€



OBRIGADA!



BOLSA ATITUDE DE CAMPEÃO 2024

CASCAIS



Apresentação do Atleta

- Francisco Maria Brito De Sousa Ferreira
- 17 anos
- 960000074
- fmbsf6@gmail.com
- Estudante
- 10 anos de prática
- 7 anos de competição completos
- 8 anos de ligação ao clube
- 4x Campeão Nacional (esperanças) e 12º lugar final no ranking open



OBJETIVOS:

Para 2024



Realizar duas viagens
fora do continente
europeu



Top 8 open



Campeão nacional sub-
18



Aumentar a
quantidade de treinos
(ginásio e bodyboard)

A longo prazo

- Média confortável para entrar na faculdade de letras
- Ser mais confiante e organizado
- Tirar a carta de mota e carro
- Ter boas relações (família, amigos e namorada)

Plano anual de Treinos:

- 3/4 treinos de bodyboard
- 3 treinos de ginásio (cárdio e força)

Alternar o dia em que não tenho treinos de bodyboard com os dias de treino no ginásio.



Orçamento anual:

1000 circuito nacional open e etapa mundial júnior e sénior em Sintra

800 circuito nacional de esperanças completo

525 mensalidade do ginásio

250 equipamento desportivo

TOTAL: 2575 EUROS

Compromisso concreto para os eventos:

- Gala
- Arraial
- Festas da junta
- Dia de sócio
- Campeonatos

Nota: Como as datas dos eventos não estão definidas, existe possibilidade de calhar em alguma data em que posso estar fora ou em época de exames, mas o compromisso é ir a todas.



BOLSA DE ATLETA

BOLSA ATITUDE CAMPEÃO

2024

TERESA PADRELA

23 ANOS

+351 911857634

TPADRELA@HOTMAIL.COM



SITUAÇÃO PROFISSIONAL/ACADÊMICA



01

LICENCIADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO, NA UNIVERSIDADE LUSÓFUNA DE LISBOA;

02

ESTOU A TIRAR UM CURSO ONLINE DE MARKETING E ORGANIZAÇÃO;

03

PASSO A MINHA EXPRIÊNCIA E PAIXÃO A TODOS OS ALUNOS DA ESCOLA BOOGIE CHICKS, DANDO AULAS E ESTANDO PRESENTE NOS EVENTOS;

04

SOU ATLETA, COMPITO NOS TRÊS CIRCUITOS EXISTENTES E TRABALHO TODOS OS DIAS PARA SER MELHOR.



ANOS DE PRÁTICA/ LIGAÇÃO COM O CLUBE



- Faço Bodyboard há mais de dez anos e desde então que faço parte do clube. Sou atleta do clube há 9 anos.



- A ligação entre mim e o clube tem vindo a crescer ano após ano, em diferentes áreas. Tanto como atleta como na parte de organizar eventos, por exemplo.



RESULTADOS

Nacional

2023: Campeã open

2021: Campeã open

2017: Campeã junior



Europeu

2023: TOP 5



Mundial

2023: TOP 7

2022: TOP 8

2020: TOP 10



OBJETIVOS 2024

OBJETIVOS

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

COMPETITIVO



OBJETIVOS

- Continuar a crescer enquanto atleta, com a equipa certa.
- Ser exemplo para as gerações seguintes;
- Acabar o curso de organização e marketing e por em prática

PESSOAIS:

OBJETIVOS A LONGO PRAZO



- Campeã Mundial;
 - Campeã Europeia;
 - Campeã Nacional;
-
- estar envolvida a tempo inteiro n escola boogie chicks;



PLANO ANUAL TREINOS

- Treinos de bodyboard com as Boogie Chicks: entre 5 e 6 vezes por semana;
- Treino físico com o Personal Trainer: 2 vezes por semana;
- Treino de coaching com um profissional: 2 vezes por mês;



ORÇAMENTO PREVISTO PARA 2024

Circuito Mundial: 14 000€

Circuito europeu: 600€

Circuito Nacional: 800€

TOTAL: 15 400€

€€€



ENVOLVIMENTO COM O CLUBE 2024

Sempre que estiver presente e não coincida com o horário de trabalho :

- Participar nos eventos;
- Gala AQUACARCA: Na organização e distribuição das mesas, preparação nos dias antes e na divulgação;
- Arraial AQUACARCA: Na preparação nos dias antes, na divulgação e nas vendas (no próprio dia);
- Eventos desportivos: : Na preparação nos dias antes e ajuda no próprio dia.
- Dia do Sócio: : Na preparação nos dias antes e no próprio dia.
- Mostrar disponibilidade;



OBRIGADA!!!



Alice Teotônio Pereira

Bolsa #atitudecampeão



Apresentação

Alice Nobre Guedes Teotónio Pereira

Idade: 16 anos (DN 21 Fevereiro 2008)

Telemóvel: 914 013 522

E-mail: alicengteotonio@gmail.com

10º ano escolaridade

 alicetp.bb

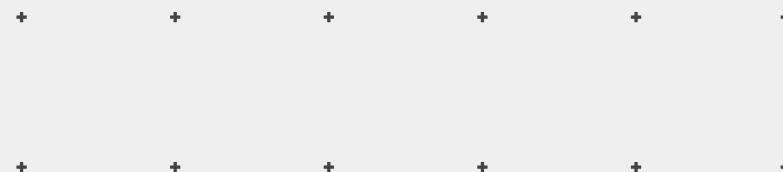
Anos de prática: 4 anos

Anos de competição completos: 3 anos

Anos de ligação ao clube: 4 anos

Escola: Boogie Chicks

Apoios: Xen&CO



Resultados Desportivos

Campeonato Nacional Bodyboard Esperanças:

2021: 9º na categoria sub-14 feminino

2022: 2º Vice-campeã) na categoria sub-14 feminino

2022: 9º na categoria sub-18 feminino

2023: 4º na categoria sub-18 feminino

Circuito Nacional Bodyboard Crédito Agrícola

2023: 10º na categoria Open feminino

ETB - European Tour of BoadyBoard

2023 - 5º na categoria Junior Women

2023 - 19º na categoria Women (apenas 1 etapa)

IBC World Tour

2023 - 4º lugar na categoria Amador Open (Wahine)

2023 - 8º lugar na categoria Pro Junior women (apenas 2 etapas)



+ + + + +

+ + + + +

Objetivos

2024



A longo Prazo

Continuar a dar o meu
melhor para evoluir e
alcançar bons resultados
para um dia ser campeã
Nacional e ter boas
classificações nos
rankings Internacionais

+ + +

Vou me dedicar ao máximo neste ano competitivo!

+ + + + +

Plano Anual de Treinos



3 treinos semanais
escola Boogie
Chicks



Treino individual
em free surf

Orgamento



Nacionais:

200€ por cada etapa fora da
região de Lisboa
Inscrição para etapas na
região de Lisboa

Internacionais:

Wahine (Brasil) 2.100€
Antofagasta (Chile) 2.400€

Compromisso Aqua Carca



Dia de Sócio Aqua Carca
2023

Participação ativa nos
arraais de 2022 & 2023

Gala 2023 (recebi prémio de
reconhecimento) & pretendo
participar em 2024

Participação nos
campeonatos de bodyboard
organizados pelo clube

+

+

+

+

+

+



Comprometo-me a
usar #atitudecampeão
@aquacarca
@ufcarcavelos parede
@cascais_oficial

Em todas as
publicações e *stories*



+

+



BOLSA ATLETA 2024

CASCAIS



Amanda Leal

- Idade: 21 anos
- N° de telemóvel: 918578006
- E-mail: amandaleal03@gmail.com
- Anos de prática: 3 anos
- Anos de ligação ao clube: 2 anos
- Situação profissional e académica: estudante de biotecnologia na universidade lusófona de Lisboa e atleta
- Envolvimento com o clube: atleta

Resultados desportivos

- Vice-campeã europeia 2024
- 2º lugar na I etapa do nacional 2023 em Porto
- 1º lugar na II etapa do nacional 2023 em Portimão
- 1º lugar na III etapa do nacional 2023 em Póvoa de Varzim
- Vice-campeã nacional portuguesa em 2022
- 1º lugar na IV etapa do nacional 2022 em Póvoa de Varzim
- Entre outros



Objetivos para 2024

- Participar das etapas do nacional
- Participar das etapas do europeu e torneios internacionais representando Portugal
- Conquistar o título de campeã nacional e campeã europeia
- Evoluir a nível técnico, psicológico e fisicamente
- Plano de treino: treino com bola 4x na semana + musculação 5x na semana
- Participar e ajudar em todos os eventos do clube
- Representar, divulgar e passar uma boa imagem do clube
- Ser referência e inspiração para meninas de todas as idades que se interessam pelo esporte

Orçamento anual

- Ocorrem em média 5 etapas do campeonato nacional português, 6 etapas do campeonato europeu entre outros torneios organizados por escolinhas.
- Campeonato nacional português e outros torneios: inscrição (15€) + transporte (50€) + alimentação (50€) + estadia (50€)
- Campeonato europeu: passagem aérea (200€) + estadia (100€) + alimentação (80€)

Comunicação e rede social

- Pretendo divulgar o esporte, minha rotina como atleta e resultados dos torneios nas minhas redes sociais, alcançando o máximo de pessoas para que o futevôlei tenha cada vez mais apoio e visibilidade.

ORÇAMENTOS – PAAD 24/25

1. Bolas, Cones, Delimitadores de Campo e Marcadores de Pontuação para os treinos e campeonatos de Futevólei (1186,7€)

AFFSPORTS
building sports for life since 1981

ARTUR FLORÊNCIO & FILHOS, AFFSPORTS, LDA.

Centro Empresarial Sintra/Estoril VI, Pavilhão F
Impasse Fernão Lopes, nº 11, Linho
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: BCOMPTPL

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/6911
Data	2024-10-03

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	Sérgio Camacho		Vossa Viatura / Your Truck			
Condições de Pagamento					Moeda	Câmbio	Data de Vencimento	Pág.	
Transf.Bancária Antecipada / Bank Transf.Advance					EUR	1.0000	02/10/2024	1 de 1	
Artigo	Descrição			Qtd.	Un	Preço	Desc	Iva	Valor
FT5-BKY-FV	Bola Futebol T°5 MIKASA c.s.v.Goalmaster-Futvolei Amarela+Preto			20,0000	Un	40,0000		23	800,00
432501VRM	Cone Perfurado 38cm (Vermelho) Cone perfurado com 38 cm de altura. Com 12 furos nas laterais para segurar os postes de 25 mm de diâmetro, base 26cm x 26cm. Cor: vermelho.			20,0000	Un	5,0000		23	100,00
FUTVCM6SC20WS	Delimitador Cónico Flexível Cj.20 c/Furos c/Sup. Conjunto de 20 delimitadores flexíveis em plástico, com orifício no topo moldado e furos laterais para encaixar tubos (bastões). Com quatro cores, amarelo, azul, verde e vermelho. Com 15 cm de altura e 30 cm Ø. Inclui suporte.			1,0000	Cj	28,9000		23	28,90
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. ***** A/c Eric. T.: 930 582 797 Prazo de entrega: Imediato, salvo rutura de stock Local de entrega: Nossas instalações Sérgio Camacho, Prof. mobile: +351 919 476 205			1,0000	Un	35,9000		23	35,90
Total				42,0000					964,80

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 LARGO GIRASSOL, BLOCO E, LOJA 2, BAIRRO DA TORRE 2765-663 CARCAVELOS
Transporte Matrícula
Peso Bruto: 25,10 Peso Líquido: 17,50 Volume Total: 0,08

ATCUD:JFFN4G23-6911



Total Mercadoria	964,80
Despesas	0,00
Adiantamentos	0,00
Desc. Cabeçalho	0,00
Desc. Linhas	0,00
Total Iva	221,90
Total a Pagar	1.186,70

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

zWcr - 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.

2. Sensor de Frescobol (1620,58€)

STALKER radar
applied concepts, inc.

Proforma
2075569

855 E. Collins Blvd
Richardson, TX 75081
Phone: 972-398-3780
Fax: 972-398-3781

National Toll Free: 1-800- STALKER

Inside Sales Partner: Rebecca Fonseca
+1-972-801-4847
rebecca@stalkerradar.com

Reg Sales Mgr: Neville Warmink
972-398-3780
neville@stalkerradar.com

Page 1 of 1

Date: 06/27/23

Effective From : 06/27/2023 Valid Through: 09/25/2023 Lead Time: 15 working days

Bill To: AquaCarca Largo Girassol Bloco E Loja 2 2775-604 Llsboa Portugal	Customer ID: 062191 Accounts Payable	Ship To: AquaCarca Largo Girassol Bloco E Loja 2 2775-604 Llsboa Portugal	FedEx Economy (2-5 Days) Pedro Filipe
--	--	--	---

Grp	Qty	Package	Description	Wrnty/Mo	Price	Ext Price
1	1	818-1001-00	Pro II Speed Sensor, RS232 w/Developer's Kit	24	\$1,725.00	\$1,725.00
Ln	Qty	Part Number	Description		Price	Ext Price
1	1	200-1543-00	Pro II Speed Sensor, RS232			\$0.00
2	1	200-0863-00	Pro II Speed Sensor Developers Kit, RS232			\$0.00
3	1	200-0771-00	55 MPH Ka Band Tuning Fork			\$0.00
4	1	200-0244-00	Antenna Dash Mount			\$0.00
5	1	015-0196-00	USB to Serial Adapter			\$0.00
6	1	011-0116-00	Pro II and PC App Manual			\$0.00
7	1	006-0572-00	Certificate of Accuracy-Speed/Pro Sensors			\$0.00
8	1	060-1000-24	24-Month Warranty			\$0.00
9	1	015-0196-00	USB to Serial Adapter		\$52.00	\$52.00
Group Total						\$1,777.00

Product	\$1,777.00	Sub-Total:	\$1,777.00
Discount	\$0.00	Sales Tax 0%	\$0.00
		Shipping & Handling:	\$0.00
Payment Terms: Wire Transfer		Total: USD	\$1,777.00

001

This Quote or Purchase Order is subject in all respects to the Terms and Conditions detailed at the back of this document. These Terms and Conditions contain limitations of liability, waivers of liability even for our own negligence, and indemnification provisions, all of which may affect your rights. Please review these Terms and Conditions carefully before proceeding.

3. Câmera de filmar (2300€)

ILME-FX30

★★★★★4.5 (26 opiniões de clientes)

☒ Apenas estrutura
ILME-FX30B

☐ Estrutura + Unidade de pega
XLR
ILME-FX30

ILMEFX30B.CEC

PVP 2.300,00 €¹



4. Lente para a camera de filmar (1350€)

Lente FE 24-105 mm F4 G OSS

Um zoom completo, compacto e leve

SEL24105G.SYX

★★★★★ (1,183 avaliações de clientes)

Com uma gama de zoom de 24 mm a 105 mm e abertura de F4 em toda ela, esta G Lens de elevado desempenho oferece uma qualidade de imagem consistentemente elevada.

1.350,00 € ¹PVP (IVA e Eco REEE incluídos)

Comprar online



5. Tripé para a camera de filmar (263€)

Tripé SIRUI SH-15 (Vídeo - Altura Máxima: 155 cm - Alumínio)

★★★★★ (58 a primeira a avaliar)



Melhor preço - últimos 30 dias

€263,00

Vendido e enviado por: **DAXED**

ADICIONAR AO CARRINHO

Entrega

Em 1 a 2 semanas

Desde €14,00

Protege o equipamento

☐ Seguro 1 ano: Proteção contra roubo e danos acidentais
€24,99 [Mais opções](#)
Le e aceita as condições contratuais

Vendido por **DAXED**

★★★★★ (538 avaliações do vendedor)

6. Computadores (7 unidades x 399,99€ = 2799,93€)

Portátil HP Chromebook Plus 15A-NB0002NP (15.6" - Intel Core i3 N305 - 8 GB - 128 GB SSD - Intel UHD Graphics)

★★★★★ (58 a primeira a avaliar)



Melhor preço - últimos 30 dias

€499,99

€399,99

-20%

Vendido por: **Worten**

☐ Configuração PC + Instalação Office e Antivírus
€24,74 €39,99 [Mais opções](#)

ADICIONAR AO CARRINHO

Levanta na loja

Em 15 minutos

Grátis

[Ver disponibilidade](#)

Recebe em casa

Em 1 dia útil

Grátis

Em 2 horas

[Ver disponibilidade](#)

Oferta Google One 12M

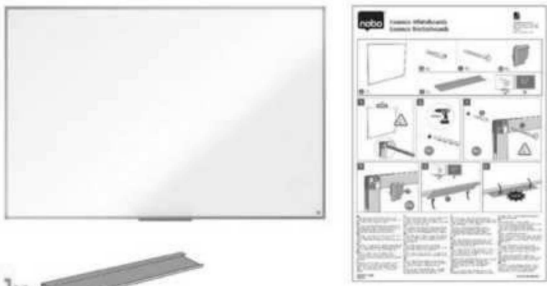
-20€ Microsoft 365

-30% Norton Platinum 12M

Retorna o teu usado

7. Quadros brancos (2 unidades x 17,99€ = 35,98€)

Quadro Branco NOBO (60 x 45 cm)
★★★★★ (24 a primeira avaliação)



1x

1x

1x

€29,99
€17,99
Vendido por: Worten

-40%

ADICIONAR AO CARRINHO

Levanta na loja
Em 15 minutos
Ver disponibilidade Grátis

Recebe em casa
Em 1 dia útil
Em 2 horas
Ver disponibilidade

Vendido por: Worten

Devolução grátis em 14 dias numa loja Worten
Saber mais

8. Impressora (239,99€)

Impressora EPSON EcoTank ET-2851 (Multifunções - Jato de Tinta - Wi-Fi)
4.5 ★★★★★ (47 avaliações de clientes)
Worten Recomenda



3 anos de tinta incluídos*

€239,99
Vendido por: Worten

ADICIONAR AO CARRINHO

Levanta na loja
Em 15 minutos
Ver disponibilidade Grátis

Recebe em casa
Em 1 dia útil Grátis
Em 2 horas
Disponível em 2775-663

Protege o equipamento
☐ Seguro +1 ano de Garantia - Se avariar, repara ou substitui €24,99 **Mais opções**
Le e recebe as condições comerciais

9. Secador de mãos (391,5€)

Home > Produtos > Secador de Mãos Automático de Alta Performance Jet Power - Branco



Secador de Mãos Automático de Alta Performance Jet Power - Branco

Secador de mãos automático de alta performance Jet Power fabricado em ABS de alta qualidade e resistência, a área de secagem das mãos em ABS Antibacteriano protege contra a

Ver mais

€391,50 €408,00
IVA não incluído

Referência: 250280

Quantidade
1

Adicionar ao carrinho

10. Microondas (89,99€)

Micro-ondas BECKEN BMW4474 (23 L - Sem Grill - Preto)

4.4 ★★★★★ (30 avaliações do produto)



€89,99

Vendido por: Worten

ADICIONAR AO CARRINHO

Levanta na loja:

Em 15 minutos:

Grátis

[Ver disponibilidade](#)

Recebe em casa:

Em 1 dia útil

Grátis

Em 2 horas

Disponível em 2775-663

250€ Reembolso

10% Avaliação

Prolonga as coberturas da Garantia com este seguro:

☐ Seguro Garantia: +3 anos de proteção contra avarias

€17,99 [Mais opções](#)

[Lê e aceita as condições contratuais](#)

11. Equipamentos desportivos – spikeball (54,99€), mesa ping pong (310€), bolas de ping pong (2 x 1,9€ = 3,8€), raquetes de ping pong (4 x 3,5€=14€), arcos de ginástica (5 x 9,5€ = 47,5€) – Total 430,29€



POWER SHOT

Smashball com balas e bomba

54,99€ 65,00€ -15%

* 05/08/2024 até futura de stock

Paga em 3 prestações sem juros de 18,33 €.

[Saber mais](#)

Klarna

★★★★☆ 3.3/5

Ler as 8 avaliações

Quer esteja a jogar com a família e os amigos ou a utilizá-lo como um auxiliar de treino, o smashball vai certamente tornar-se o seu jogo favorito!

Cor: Preto / Amarelo / Amarelo

Tamanho:

Tamanho único

Stock Disponível

Entrega ao domicílio

● Disponível

De 3 a 7 dias úteis.

Adicionar ao carrinho



+ 54 Pontos

Vantagem Clube Decathlon



100% 100%



PONGORI

MESA Ping Pong TTT 110 interior

310,00€ 309,80€ -5%

*De 28/09/2024 a 29/10/2024 (incluído)

Paga em 3 prestações sem juros de 103,33 €.

Saber mais

Klarna

★★★★☆ 4,6/5

Ler as 8 avaliações

Ref. : 8359414

Esta mesa foi concebida para jogar ping pong várias vezes por mês. Diverte-te e evolui no ping pong em família.

Esta mesa vai animar a tua casa. Fácil de deslocar e de instalar, esta mesa interior tem uma qualidade muito boa de ressalto e um sistema de abertura/fecho muito seguro.

Perguntas & respostas

Cor: Azul Céu

Tamanho:

Que tamanho escolher?

Tamanho único

Stock Disponível

Entrega ao domicílio

Disponível

Recolha em loja

Consultar disponibilidade

Adicionar ao carrinho



PONGORI

RAQUETE DE PING PONG PPR 100

3,50€

★★★★☆ 4,5/5

Ler as 153 avaliações

Ref. : 8286996

Os nossos criadores praticantes de PING PONG desenvolveram esta raquete com controlo máximo de bola, ideal para acompanhar o início da sua prática!

Quer começar a jogar ping pong? Graças ao seu controlo, a nossa raquete permite-lhe multiplicar as jogadas. Jogue em casa, em família, com amigos ou até no trabalho!

Perguntas & respostas

Cor: Preto / Vermelho

Tamanho:

Que tamanho escolher?

DIREITO

Stock Disponível

Entrega ao domicílio

Disponível

Recolha em loja

Consultar disponibilidade

Adicionar ao carrinho



PONGORI

BOLA DE PING PONG TTB 100 1* 40+ LARANJA (CONJUNTO DE 6) (Fabricada em França)

SAÍDA DE PREÇO

1,90€ Antea 2,30€

★★★★☆ 4,6/5

Ler as 583 avaliações

Ref. : 8648795

o praticante regular de ping pong que procura uma bola de treino.

Procura uma bola de ping pong de plástico, sem resilição, robusta e resistente? A TTB 100 será a parceira ideal para os treinos e jogos de ping pong.

Perguntas & respostas

Cor: Manga Pastel Fluorescente



Tamanho:

Que tamanho escolher?

Tamanho único

Stock Disponível

Entrega ao domicílio

Disponível

Recolha em loja






DOMYOS

Arco de Ginástica Rítmica 85 cm Turquesa

9,50€

★★★★★ 4.8/5 [Ler as 23 avaliações](#)

Ref. : 8353638

Os nossos designers conceberam este arco de 85 cm para praticantes de ginástica rítmica a partir dos 14 anos, para os seus treinos e competições.

Este arco concebido para a prática de ginástica rítmica satisfaz as exigências específicas deste desporto: manabilidade, flexibilidade e resistência

[Perguntas & respostas](#)

Cor: Azul

Tamanho: [Que tamanho escolher?](#)

Tamanho único [Stock Disponível](#)

Entrega ao domicílio

☒ Disponível

Recolha em loja: [Consultar disponibilidade](#)

[Adicionar ao carrinho](#) [Favorito](#)

12. Materiais de pintura – tintas acrílicas (5 x 8,9€ = 44,5€) e pincéis (3 x 9,69€ = 29,07€) – Total 73,57€

Descrição do produto

Características

Avaliações



Produto: #784083 Código EAN: 3013641882994

LEFRANC BOURGEOIS Garrafa Tinta Acrílica Glossy, 500 ml, Branco

☆☆☆☆☆ (9) [Ver características](#)

8,99€

IVA inc. unidade

INDISPONÍVEL

Indisponível online.

Indisponível na loja.

Produto: #798540 Código EAN: 5603283037470

INART Conjunto Pincéis para Hobbies e Manualidades, XL, Cabos Pretos

☆☆☆☆☆ (0) [Ver características](#)

9,69€

IVA inc. conjunto 3 unidades

24 horas úteis após a confirmação do pagamento (até às 15h)

Disponível na loja. [Ver stock outras lojas](#)



[-](#) **1** [+](#) [ADICIONAR](#)

13. Roupa para Atletas e Treinadores – sweatshirts (50 x 25,7€ = 1285€), T-shirts (50 x 3,04€ = 152€) e corta-ventos (50 x 17,76€ = 888€) e respetiva personalização (150 x 4,05€ = 607,5€) – Total 2932,5€



SOL'S ORIGIN 03891

SWEAT-SHIRT UNISEXO COM CAPUZ

MALHA ESCOVADA 450

2 CORES

COMPOSIÇÃO

80% algodão / 20% poliéster reciclado
360 Cimento matizado: 75 % algodão / 20 % Algodão reciclado / 7 % viscose

EMBALAGEM

Peso por caixa de cartão: 11,8 kg
Tamanho da caixa: 85 x 38 x 54 cm
Por embalagem de cartão: 20
Por polybag: 5
Venda por saquinho: 5

ESTILO

Manga costida com ombro descolado
Borbo corado nos punhos e parte inferior do corpo
Aplicações laterais no bordo corado
Borbo corado
Capuz com forro no material principal
Fenda interior na gola
Corte oversized
Costado e costido

MANUTENÇÃO

ETIQUETA

Premium Unisex

[FAÇA DOWNLOAD DA FICHA TÉCNICA](#)
[DESCARREGAR INFORMAÇÃO DE PRODUÇÃO](#)

7 TAMANHOS

XS S M L XL XXL 3XL

STOCK E PREÇO

ADICIONAR A CATALOGO PERSONALIZADO

VEGAN

Higg Index

DESCARREGAR AS CERTIFICAÇÕES

ESTOQUE E PREÇO NOSSOS COMPROMISSOS TRANSFERIR PERSONALIZAÇÃO

STOCK

SOL'S ORIGIN

FILTRAR POR COR

Quantidade total 1 25,70 €



SOL'S Imperial 11500

T-SHIRT DE GOLA REDONDA PARA HOMEM

JERSEY 180

48 CORES

COMPOSIÇÃO

100% algodão semi-pesado "Ringspun"
300 Branco matizado: 98 % algodão / 2 % viscose
350 Branco matizado: 85 % algodão / 15 % viscose

ESTILO

Fita de reforço na gola
Gola em elastano corado
Manga curta
Tubular

MANUTENÇÃO

EMBALAGEM

Peso por caixa de cartão: 18,8 kg
Tamanho da caixa: 57 x 38 x 35 cm
Por embalagem de cartão: 100
Por polybag: 10
Venda por saquinho: 5

ESTILO

Essential T-shirt Kids

[FAÇA DOWNLOAD DA FICHA TÉCNICA](#)
[DESCARREGAR INFORMAÇÃO DE PRODUÇÃO](#)

8 TAMANHOS

XS* S M L XL XXL 3XL*

4XL* 5XL*

STOCK E PREÇO

ADICIONAR A CATALOGO PERSONALIZADO

VEGAN

DESCARREGAR AS CERTIFICAÇÕES

SAME FAMILY PRODUCTS

ESTOQUE E PREÇO DESCRIÇÃO NOSSOS COMPROMISSOS TRANSFERIR PERSONALIZAÇÃO

STOCK

SOL'S Imperial 11500

FILTRAR POR COR

Quantidade total 1 3,04 €

ADICIONAR AO CARRINHO



▶ WATCH VIDEO

SOL'S SKATE 01171

CORTA-VENTO UNISSEXO
POLIAMIDA 210T

5 CORES



COMPOSIÇÃO

100% poliâmida
Forro malha em rede 100% poliéster
À prova de água e vento

EMBALAGEM

Peso por caixa de cartão: 13,6 kg
Tamanho da caixa: 64 x 44 x 51 cm

Por embalagem de cartão: 30

Por polybag: 5

Venda por saquinho: 5

ESTILO

Fecho contrastante
Bolsos laterais

MANUTENÇÃO



Essential



Unisex



Windproof



Water Repellent

FAÇA DOWNLOAD DA FICHA TÉCNICA

DESCARREGAR INFORMAÇÃO DE PRODUÇÃO

7 TAPAS

SIZE GUIDE

XS S M L XL XXL 3XL

STOCK E PREÇO

ADICIONAR A CATALOGO PERSONALIZADO

VEGAN

ORGANIC

DESCARREGAR AS CERTIFICAÇÕES

ESTOQUE E PREÇO

DESCRIÇÃO

NOSSOS COMPROMISSOS

TRANSFERIR

PERSONALIZAÇÃO

STOCK

SOL'S SKATE
01171

FILTRAR POR COR

Quantidade total

17,76 €

ADICIONAR AO CARRINHO

PERSONAL
LINE
Bordados e Personalização

Personal Line, LDA

Praceta D. João I, 84B

2785-379 São Domingos de Rana

Capital Social 5 000,00 €, Matriculada na C.R.C. de(s) Lisboa, Sob o n. 510905707 em 25/11/2013

NIF: 510905707

Tel: 212438743

pauloneves@personalline.pt

www.facebook.com/personallinebordados.p

Orçamento Nº 5 2451/001094

Original

ATCJ00JJ548XSD-001094



Data de Emissão: 2024-05-10 12:09

Data de Vencimento: 2024-05-10

Condições Pagamento:

Vendedor:

Doc. Emitido por: Gonçalo Monge

Aqua Carca - Associação de Novos
Desportos Aquáticos

Portugal

Largo do Girassol, Bloco e Loja 2

2775-663 Carcavelos

NIF: 508495180

V/ Referência:

IBAN: PT 50 0033 0000 45444117142 05

InfY-Processado por programa certificado nº 161/AT. Este documento não serve de fatura

Referência	Descrição	V. Unit.	Qtz	Descontos	I.V.A.	Subtotal	
DTF9ESTAMPAPL	DTF A9 - Estampagem + Aplicação	1,60 €		0%	0%	0%	23%
DTF9ESTAMPAPL	DTF A5 - Estampagem + Aplicação	2,45 €		0%	0%	0%	23%

Os artigos/serviços constantes deste
documento foram colocados à
disposição do adquirente nesta data.

14. Secretária para reuniões (229€)



MITTZON
Mesa de reuniões; branco, 140x108x75 cm

229€/ud

IVA incluído no preço

★★★★★ (0)

10 10 anos de garantia

Escolha cor
Branco



Como o obter [Alterar loja](#)

 **Entrega em 2775-806**
● Disponível

 **IKEA Alfragide**
○ Click and collect - Atualmente indisponível
● Loja - 3 de 4 peças em stock

Adicionar ao cesto