

REGULAMENTO GERAL



Participação nos Cursos de Treinadores de Grau II



Lisboa, 8 de setembro de 2021

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
OBJETIVOS.....	3
INFORMAÇÕES IMPORTANTES.....	3
CONTACTOS	4
ANTES DO CURSO	5
CURSO DE TREINADORES	5
<i>Pré-Requisitos Específicos</i>	5
<i>A quem se destina o Curso</i>	5
<i>Custos de Inscrição</i>	5
<i>Frequência no Curso</i>	6
<i>Equivalências às Componente de Formação</i>	6
<i>Apoio à Formação para Ginastas de Alto Rendimento e Pós Carreira</i>	6
<i>Componente Prática (Estágio)</i>	7
ESTRUTURA CURRICULAR.....	7
<i>Componente Geral</i>	7
Conteúdos Programáticos	7
<i>Componente Específica</i>	8
Conteúdos Programáticos	8
<i>Componente Prática (Estágio)</i>	8
Tarefas de Estágio.....	9
COMO ME POSSO INSCREVER?	9
DURANTE O CURSO.....	11
INSCRIÇÃO FEITA – O QUE SE SEGUE?	11
<i>Componente Geral</i>	11
<i>Componente Específica</i>	11
<i>Componente Prática (Estágio)</i>	11
AVALIAÇÃO	12
<i>Avaliação Componente Geral</i>	12
<i>Avaliação Componente Específica</i>	12
Plano de Sessão de Treino	13
Sorteio de Questões	13
<i>Avaliação Componente Prática (Estágio)</i>	14
FORMAÇÃO EM SUPORTE BÁSICO DE VIDA.....	14
DEPOIS DO CURSO	16
DIPLOMA DE QUALIFICAÇÃO	16
NOTA FINAL	17
ANEXOS	18
ANEXO 1 – CERTIFICADO DE RECONHECIMENTO DE COMPETÊNCIAS.....	19
ANEXO 2 – CERTIFICADO DE QUALIFICAÇÕES.....	20
ANEXO 3 – DECLARAÇÃO ESTAGIÁRIO EM EXERCÍCIO	21

REGULAMENTO GERAL

Participação nos Cursos de Treinadores de Grau II



ANEXO 4 – DIPLOMA DE QUALIFICAÇÕES.....	22
-----------------------------------------	----

INTRODUÇÃO

O presente regulamento constitui-se como o documento normativo fundamental para a participação nos cursos de treinadores de desporto de Grau II – das diferentes disciplinas da Ginástica.

Este regulamento baseia-se no [*Manual de Organização de Cursos de Treinadores de Desporto do IPDJ, IP. \(versão 1.2020\)*](#) e disponibiliza a informação necessária à participação nos cursos de treinadores, designadamente, a definição das normas de acesso aos cursos, dos requisitos exigidos aos interessados em frequentar os cursos, bem como das normas de funcionamento, avaliação e certificação dos mesmos.

Objetivos

Orientar as atividades associadas às etapas intermédias de desenvolvimento do praticante, no âmbito do Desporto de Rendimento e coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao Grau III. Coordenar e supervisionar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos Graus I e II.

O objetivo do curso é proporcionar a aquisição das Competências que permitam ao Treinador de Grau II desenvolver as seguintes atividades, de uma forma competente:

1. Elaborar o plano anual de treino e as suas subestruturas.
2. Planear, organizar, orientar e avaliar a sessão de treino
3. Planear, organizar, orientar e avaliar a participação dos praticantes na competição
4. Realizar programas elementares de avaliação e controlo do treino e da capacidade de rendimento desportivo do praticante e da equipa.
5. Analisar e avaliar os adversários.
6. Participar no planeamento plurianual da atividade de treino.
7. Participar na gestão da equipa técnica.
8. Participar na identificação de talentos.
9. Participar na elaboração e operacionalização de modelos de desenvolvimento dos praticantes a longo prazo.

Informações Importantes

- As inscrições online serão aceites por ordem de receção e só serão confirmadas após pagamento da taxa respetiva;
- O Curso de Treinadores carece de no mínimo 10 formandos, para que o curso se realize.
- As refeições, bem como o reforço alimentar durante as sessões presenciais do curso são da responsabilidade de cada formando. Não serão servidos coffee breaks;

- O valor de inscrição inclui: Acesso à plataforma E-gym (E-learning FGP), Apoio Tutorial, Documentação de Apoio e Certificado de Formação por componente do curso após aprovação;
- Não Inclui Seguro Desportivo específico. Cada participante responsabiliza-se pela sua existência (pela filiação atempada na presente época, ou pela aquisição de seguro próprio);
- Todas as fichas, procedimentos e documentos resultantes deste curso estão de acordo com o Regulamento de Organização de Cursos de Treinadores publicado pelo IPDJ, I.P.;
- Qualquer caso omissivo, deverá ser decidido pela Direção do Curso, com base no regulamento mencionado no ponto anterior, e em caso omissivo deste, com base em decisão fundamentada pela Direção da Escola Nacional de Ginástica (ENG);
- Ler bem este documento antes de iniciar o processo de inscrição em qualquer uma das componentes de formação (Geral, Específica e Estágio).

Contactos

Durante o decorrer de todo o processo, no caso de necessitar de algum esclarecimento, poderá entrar em contacto com o Gabinete de Formação e Documentação através dos seguintes emails:

- Joana Ramalho – joana.ramalho@ginastica.org
- Fernanda Marta – fernanda.marta@ginastica.org
- Paulo Barata – paulo.barata@ginastica.org

Para assuntos relacionados com dificuldades no acesso à plataforma E-gym pode contactar:

- Rafael Rodrigues – rafael.rodrigues@ginastica.org
- António Barra – antonio.barra@ginastica.org

ANTES DO CURSO

Curso de Treinadores

Pré-Requisitos Específicos

A candidatura aos Cursos de Treinadores de Desporto obriga ao cumprimento de determinados pré-requisito:

- Idade mínima 19 anos (à data de inscrição no curso);
- Escolaridade mínima obrigatória à data de inscrição no curso:
 - ✓ 4 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos até 31/12/1966;
 - ✓ 6 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos entre 01/01/1967 e 31/12/1980;
 - ✓ 9 anos de escolaridade – Para candidatos nascidos entre 01/01/1981 e 31/12/2002;
 - ✓ 12 anos de escolaridade - Para candidatos nascidos a partir de 01/01/2003 ou que se inscreveram no ano letivo de 2009/10, no 1º e 2º ciclo, ou no 7º ano de escolaridade;
- Título Profissional de Treinador/a de Desporto de Ginástica de Grau I;
- Desempenho, pelo menos, de um ano ou uma época desportiva com duração mínima de seis meses de exercício efetivo de treinador de desporto de grau I.

A quem se destina o Curso

O Curso de Treinadores de Grau II é um curso que apenas permite que o Treinador intervenha na disciplina gímnica à qual se especializou.

Os candidatos a este curso podem ser:

- Ginastas e Ex-ginastas de qualquer disciplina gímnica a quem se aplique o Art 10º.B (Preticante de Elevado Nível) da Lei 106/2019 de 6 de setembro;
- Treinadores de Ginástica de Grau I com TPTD válido.

Custos de Inscrição

O preço do Curso de Treinadores está dividido da seguinte forma:

- Componente Geral – 90,00 €
- Componente Específica – 90,00 €
- Componente Prática (Estágio) – 205,00 €

Cada uma destas verbas é de pagamento em tranche única, no momento de inscrição em cada componente.

Nenhuma verba será devolvida em caso de cancelamento de inscrição pelo candidato.

Frequência no Curso

É possível aos participantes que apresentem razões plausíveis à direção do curso, frequentarem unidades curriculares que não conseguiram assistir na sua turma, numa outra, na qual seja possível estar.

Este facto, não retira ao candidato a obrigatoriedade de assistir no mínimo a **90% do tempo total** de cada componente do curso.

O controlo de frequência é feito mediante a presença nas unidades curriculares que frequentar, independentemente da turma onde foram frequentadas.

As faltas poderão ser justificadas por declarações oficiais (médicas e outras) e esse tempo deixa de estar nas faltas injustificadas (10%).

Todas as temáticas não assistidas sincronamente, deverão ser assistidas (com comprovativo de execução – registo de acesso online ou entrega de trabalhos/avaliação) de forma assíncrona.

Equivalências às Componente de Formação

Os candidatos que, reunindo as condições de acesso definidas acima, comprovem terem adquirido as competências inerentes às componentes (geral e específica) de formação do curso, são dispensados da frequência da referida componente de formação, bem como do respetivo processo de avaliação:

- Só na Componente Geral da Formação, é possível obter equivalência de formação (pedindo a equiparação ao IPDJ, IP.), mediante a apresentação de justificativo da sua obtenção prévia, nomeadamente, ter frequentado curso de treinadores de Grau II de outra disciplina, ou ainda ser licenciado em Educação Física;
- Na Componente Específica da Formação poderão ser obtidas equiparações, somente se o candidato frequentou o ensino superior, num curso de Educação Física e Desporto com equiparação ao plano de estudos, aceite pelo IPDJ, IP..

Exemplo de um Certificado de Reconhecimento de Competências nos Anexos.

Apoio à Formação para Ginastas de Alto Rendimento e Pós Carreira

A FGP apoia a frequência de ex-Ginastas que tenham pertencido aos quadros das seleções nacionais, nos sistemas de Alto Rendimento, ou que sendo ainda ginastas, estejam nas mesmas condições (com 8 anos consecutivos ou intercalados desses perfil):

- Os candidatos a este apoio deverão enviar um email para a FGP (joana.ramalho@ginastica.org) solicitando o apoio e enviando um CV Desportivo o mais completo possível, com os resultados atingidos;
- O apoio é a inscrição gratuita nas duas componentes (geral e específica) do curso. Não se inclui o valor da componente prática (estágio);

- Os participantes no curso nestas condições, devem cumprir na íntegra todas as regras de participação e avaliação do mesmo.

Com base na nova Lei 106/19 de 6 de setembro, os atletas de alto rendimento e das seleções nacionais que tenham competido com este estatuto durante 8 anos sucessivos ou intercalados, podem candidatar-se ao acesso direto ao Curso de Treinadores de Grau II da sua disciplina de treino. Para tal, terão de apresentar a sua candidatura, com o comprovativo da sua participação neste nível competitivo.

Componente Prática (Estágio)

A Componente Prática do Curso de Treinadores, é a 3ª e última componente, para terminar o curso e obter o TPTD.

Antes de se inscrever em estágio deverá procurar atempadamente um tutor que o acompanhe durante o estágio e uma entidade de acolhimento. A Federação de Ginástica de Portugal divulga uma lista de tutores e de entidades de acolhimento (que se disponibilizam para acolher estagiários), para os estagiários que não tenham conseguido garantir um ou os dois.

Em simultâneo, deverá fazer download dos documentos de estágio que são divulgados na notícia do estágio e preenchê-los, seguindo as instruções. Fazendo isto atempadamente, permite que no momento da inscrição tenha os documentos prontos (para fazer upload) e a sua inscrição seja aceite. Não serão aceites inscrições incompletas.

Estrutura Curricular

Os cursos de treinadores de desporto estão estruturados por graus, com responsabilidades e competências próprias inerentes às etapas de desenvolvimento dos praticantes junto dos quais os treinadores intervêm.

Os planos curriculares dos cursos de treinadores organizam-se com base numa estrutura modular composta por três componentes de formação:

- Componente Geral
- Componente Específica
- Componente Prática (Estágio)

Componente Geral

Esta componente de formação visa proporcionar o desenvolvimento de competências de carácter transdisciplinar e transversal.

Conteúdos Programáticos

A Componente Geral tem a duração de 60h e é composta pelos seguintes conteúdos programáticos:

- Teoria e Metodologia do Treino Desportivo;

- Pedagogia e Didática do Desporto;
- Traumatologia do Desporto;
- Antidopagem;
- Desporto Adaptado;
- Fisiologia do Desporto;
- Psicologia do Desporto;
- Nutrição no Desporto;
- Ética no Desporto.

Os horários serão definidos e divulgados conforme as turmas a abrir em cada ano.

Os conteúdos serão lecionados via sessões online síncrona com formador, sessões online assíncronas e sessões online síncronas para módulos de avaliação e sessões presenciais/online para exames.

Nota: Os nomes dos formadores podem ser alterados sem aviso. Todas as alterações de horários das U.C. serão informadas aos formandos.

Componente Específica

A Componente Específica, visa de forma integrada com as restantes componentes, dotar os formandos de competências específicas, que lhes permitam o desenvolvimento de atividades práticas e da capacidade de resolução de problemas inerentes ao exercício da atividade de Treinador de Ginástica.

Conteúdos Programáticos

A Componente Específica tem uma duração diferente, de acordo com cada disciplinas. Definição das Rotações Longitudinais;

Os horários serão definidos e divulgados conforme as turmas a abrir em cada ano.

Os conteúdos serão lecionados das seguintes formas:

- Conteúdos teóricos: via sessões online síncronas com formador, sessões online assíncronas e sessões presenciais e/ou online síncronas para módulos de avaliação e para exames.

- Conteúdos práticos: em sessões presenciais em ginásio, sessões online síncronas para módulos de avaliação e sessões presenciais para exames.

Nota: Os nomes dos formadores podem ser alterados sem aviso. Todas as alterações de horários das U.C. serão informadas aos formandos.

Componente Prática (Estágio)

A Componente de Formação Prática (Estágio) visa o desenvolvimento supervisionado de práticas profissionais em contexto real de treino, relevantes para o perfil de desempenho associado ao

curso de treinadores de ginástica, com o objetivo de consolidar as competências técnicas, relacionais e organizacionais adquiridas nas outras componentes de formação.

O regulamento de participação na 3ª componente do Curso, a formação Prática (Estágio), está publicado no site da Escola Nacional de Ginástica (ENG). Pode consultar aqui o Regulamento de Estágio de Grau I e II (**Brevemente Disponível**).

A participação na Componente de Formação Prática (Estágio), terá a duração mínima de 6 meses e duração máxima de uma época desportiva (10 meses), normalmente entre outubro de um ano e julho do ano seguinte, tendo de cumprir no mínimo 180h de sessões de treino presenciais.

Após a inscrição em Estágio, cada candidato receberá uma Declaração de Treinador em Exercício de Grau II (DTE Grau II), com a qual, deverá efetuar a sua filiação na FGP como treinador, na disciplina na qual está a realizar estágio. Só estando filiado como treinador é que poderá exercer a atividade de estagiário (participação nas sessões de treino e participação nas competições decorrentes das tarefas de estágio).

A participação em Estágio implica, entre outras tarefas, a condução de 180h de sessões de treino presenciais totalmente registadas e aceites pelo Tutor e Coordenador de estágio.

Tarefas de Estágio

As grandes tarefas de estágio são:

1. **Condução de sessões de treino.** Corresponde à componente fundamental do Estágio, devendo estar-lhe associada uma parcela significativa do volume de trabalho a realizar.
2. **Orientação dos praticantes** em competição (se aplicável), ou em eventos que exijam preparação e apresentação de trabalho técnico (Saraus, Festivais Nacionais e Internacionais).
3. **Trabalho individual** a efetuar pelo Treinador Estagiário, em que consideramos diferentes tarefas, tais como avaliação, reflexões e organização do(s) dossier(s) de estágio, conforme o nº de disciplinas gímnicas a incluir no estágio.
4. Formas de **relacionamento com o Tutor** (reuniões e/ou outras formas de comunicação).
5. **Outras tarefas** relacionadas com o exercício da função de Treinador, tal como reuniões com diferentes agentes ligados à atividade de treino.

Como me Posso Inscrever?

As três componentes do Curso de Treinadores serão abertas para receber inscrições em alturas diferentes. Poderá inscrever-se e pagar a inscrição na Gym Store <https://loja.fgp-ginastica.pt/formacao-1>.

Em primeiro lugar, deve efetuar um registo na Gym Store (caso ainda não o tenha feito). Depois de se registar, deverá selecionar a Componente que pretende frequentar: Componente Geral e Componente Específica ou Componente Prática (Estágio). Ao aceder a essa Componente de Formação, deve ler bem todo o seu conteúdo e preencher as informações solicitadas, antes de

REGULAMENTO GERAL

Participação nos Cursos de Treinadores de Grau II



efetuar o pagamento. Depois de tudo lido e preenchido, deve adicionar a formação ao carrinho e efetuar o pagamento.

Na Componente Prática (Estágio), para além de preencher a informação solicitada na Gym Store, deve também preencher o formulário do Wufoo que aparece na página e carregar em submeter, antes de adicionar a formação ao carrinho e efetuar o pagamento. Sem o formulário do Wufoo preenchido, a sua inscrição não está completa e não pode ser aceite.

Após a verificação da inscrição e respetivo pagamento, será informado dos próximos passos.

DURANTE O CURSO

Inscrição Feita – O que se segue?

Componente Geral

Após a FGP receber a sua inscrição, irá inscrevê-lo(a) na plataforma E-gym. Esta plataforma terá todos os conteúdos que serão dados nesta componente de formação. Será a sua plataforma de estudo.

Durante o curso haverá Sessões Assíncronas e Sessões Síncronas (Online). As Sessões Síncronas serão gravadas por forma a que possa visitar a matéria durante o seu estudo. Para além das sessões, terá testes que poderá realizar de preparação para a avaliação final.

Componente Específica

Após a FGP receber a sua inscrição, irá inscrevê-lo(a) na plataforma E-gym. Esta plataforma terá todos os conteúdos que serão dados nesta componente de formação. Será a sua plataforma de estudo.

Durante o curso haverá Sessões Assíncronas e Sessões Síncronas (Online) e Sessões Presenciais Práticas. As Sessões Síncronas Online serão gravadas por forma a que possa visitar a matéria durante o seu estudo. Para além das sessões, terá testes que poderá realizar de preparação para a avaliação final.

Componente Prática (Estágio)

Após ter efetuado a inscrição em estágio, a FGP irá verificar todos os documentos submetidos e estando tudo em ordem, ser-lhe-á atribuído um Coordenador de Estágio (escolhido pela FGP), será emitida a Declaração Treinador em Exercício (DTE) e o estagiário é inscrito na plataforma E-gym. Sem a DTE, o estagiário não pode efetuar a sua filiação na FGP como treinador, nem pode dar início ao seu estágio. Este é o documento que comprova que o estagiário está legal durante o treino e provas.

Quando receber o seu DTE, deve entrar em contacto com federacao@ginastica.org, anexando o documento recebido, e solicitar a sua filiação como treinador.

No primeiro mês de estágio, a FGP organiza uma **Ação de Formação sobre Tutoria de Estágio, obrigatória tanto para o estagiário, como para o seu tutor**. Nesta formação, será explicado todo o processo de estágio e todas as atividades e os timings que o estagiário deve cumprir. Sem a frequência deste momento inicial de estágio, o estágio não pode continuar.

É de extrema importância que exista um acompanhamento constante ao estagiário, tanto por parte do tutor, como por parte do coordenador. Sem este acompanhamento, o estágio não pode ser validado, e tem que ser reiniciado na época seguinte.

No início do estágio será apresentado um plano temporal das atividades a realizar durante o estágio, como a data de entrega dos relatórios mensais, das avaliações iniciais, intermédias e finais, entre outras, e o local onde deverão ser colocados todos os documentos de estágio. É muito importante que o estagiário entregue as fichas de estágio nos prazos estipulados.

O Estágio tem como data-limite para ser terminado (toda a documentação entregue ao Coordenador) o dia **31 de julho**. Após esta data, o estagiário entra em incumprimento, e apenas poderá entregar os documentos se o coordenador e a FGP o permitirem, e terá que pagar 50,00€ por cada mês de atraso.

Avaliação

A Avaliação de cada umas das componentes será feita da seguinte forma:

Avaliação Componente Geral

Os formandos serão avaliados através de um Teste presencial teórico com as perguntas existentes em cada unidade curricular da Componente Geral (plataforma de e-learning). Todas as partes do teste teórico (por Unidade de Formação -UF) deverão ter nota positiva em separado. A não **obtenção de pelo menos 50% em cada UF**, obriga a repetir o teste teórico na UF em causa.

Todos os formandos, em caso de falharem a obtenção da nota mínima em cada uma das unidades de formação, terão a possibilidade de repetir a avaliação, numa 2ª fase de avaliações, mediante o pagamento da taxa de inscrição de 25€ por cada exame a repetir.

Em qualquer das componentes da formação, o candidato deverá frequentar pelo menos **90% do tempo total** da formação, sob pena de não poder realizar a avaliação final que lhe permitirá inscrever-se na componente seguinte.

Avaliação Componente Específica

Na Componente Específica a avaliação é composta por uma **parte teórica** e uma **parte prática**.

Na **avaliação teórica**, os formandos serão avaliados através de um Teste presencial teórico com as perguntas existentes em cada unidade curricular da Componente Específica (Manuais e plataforma de e-learning). Todas as partes do teste teórico (por cada UF de matéria teórica e prática) deverão ter nota positiva em separado. A não obtenção de pelo menos 50% em cada UF, obriga a repetir o teste teórico na sessão em causa.

Todos os formandos, em caso de falharem a obtenção da nota mínima em cada uma das UF, terão a possibilidade de repetir a avaliação, numa 2ª fase de avaliações, mediante o pagamento da taxa de inscrição de 25€ por cada exame a repetir.

Na componente Específica do curso a avaliação prática será constituída por 3 partes: 2 planos de treino completos de 90' (na disciplina a escolher para estágio e numa outra à escolha do candidato) e Sorteio de questões em cada disciplina prática integrante do curso, com resposta oral a cada formador da disciplina.

Plano de Sessão de Treino

Deve ser apresentado um 1º plano de sessão de treino completo sobre a disciplina gímnica que será escolhida para Estágio (3 partes, com a duração de 90 minutos) e a defesa teórica do mesmo com um formador da disciplina;

O plano de sessão principal, será defendido oralmente na avaliação prática, durante 15 minutos no máximo (pelo Formador da área específica da Disciplina).

Sorteio de Questões

Das Unidades de formação do Curso, serão sorteados no momento do exame prático, 1 pergunta sobre cada um dos temas da Componente específica.

Será de igual forma **sorteado previamente um elemento técnico leccionado, para que o formando prepare uma apresentação de cerca de 15 minutos**, sobre a forma de abordar o ensino da técnica sorteada; O Formador poderá colocar até 3 questões por UF, para confirmar a nota ou a reprovação na temática,

As temáticas de Noções básicas de Segurança na prática, Regulamentação da Modalidade e Disciplinas e Noções de Planeamento e sessão de Treino da Modalidade e por disciplina, atravessam toda a execução prática e constitui conhecimento que deverá estar sempre presente na aplicação e explicação das metodologias de sistematização da prática. Significa que poderá sempre sair como questão a responder.

Cada parte da parte prática (1 plano de Treino, cada uma das perguntas orais e defesa do elemento técnico) é avaliada de 0 a 20 valores. No final, será feita a média aritmética do teste teórico e das 3 partes da avaliação prática com base nas percentagens de cada parte da avaliação.

Todos os formandos, em caso de falharem a obtenção da nota mínima em cada uma das sessões temáticas, terão a possibilidade de repetir a avaliação, numa 2ª fase de avaliações, mediante o pagamento da taxa de inscrição de 25€ nesta componente específica.

Só com nota positiva nas Componentes Geral e Específica, será possível ao formando inscrever-se na Componente Prática (Estágio) do Curso.

Após a avaliação nas duas componentes anteriores, será emitida um Certificado de Qualificações (exemplo em anexo) que comprova a finalização das duas componentes e que está apto para se inscrever na Componente Prática (Estágio).

Em qualquer das componentes da formação, o candidato deverá frequentar pelo menos **90% do tempo total** da formação, sob pena de não poder realizar a avaliação final que lhe permitirá inscrever-se na componente seguinte.

Avaliação Componente Prática (Estágio)

O Estágio é um processo de construção, análise e melhoria, que se prolonga durante uma época desportiva.

O Tutor é o responsável pela intervenção técnica do Estagiário, cabendo-lhe a orientação, apoio e controlo da intervenção do estagiário, promovendo a execução de todas as tarefas de intervenção prática, enquadrando a atividade e controlando o atingir dos resultados do estagiário.

O Coordenador é o responsável (representante da FGP) de acompanhar, enquadrar e controlar o desenrolar organizativo e administrativo de todo o processo. O Coordenador, intervém e contacta com todos os intervenientes do estágio (Estagiário, Tutor e Entidade de Acolhimento).

Como este processo se prolonga durante, pelo menos 6 meses, se não existirem marcos (temporais ou de tarefas) para marcar a evolução e darem a noção do ponto da execução das mesmas, o processo pode naturalmente atrasar-se, dificultando a vida a todos, especialmente ao estagiário, mas também ao Tutor e Coordenador, que ao verem-se obrigados a aplicar o **Regulamento de Estágio de Grau II** e as normas do mesmo, não poderão avaliar o trabalho com os valores que o estagiário poderia estar à espera.

Assim, existem 3 documentos de Controlo e Avaliação, para que todo o processo se desenrole sem percalços e para que todos conheçam as Regras do Jogo. São eles:

- **Documento Orientador e Proposta de organização de Relatório de Estágio** – Proposta estrutural do Relatório final, para ir colecionando e sistematizando informações.
- **Grelha de Avaliação Intermédia** – Durante o estágio, deve ser feita uma primeira Autoavaliação pelo Estagiário e de seguida preenchida pelo Tutor e analisada por ambos para verificarem o que deverá ser mantido ou alterado.
- **Ficha de Avaliação de Estagiário** – Preenchida no fim do estágio, onde se avalia se as tarefas/objetivos planeados foram cumpridos.

Formação em Suporte Básico de Vida

Aconselha-se que todos os futuros treinadores frequentem a formação em Suporte Básico de Vida (SBV) e Desfibrilhação Automática Externa (DAE).

Esta formação possibilita ao formando adquirir competências que lhe permitam realizar corretamente manobras de SBV com utilização de um Desfibrilhador Automático Externo (DAE), numa vítima em paragem cardiorrespiratória.

REGULAMENTO GERAL

Participação nos Cursos de Treinadores de Grau II



Durante o Ciclo Olímpico de 2021/2024 esta formação passará a ser obrigatória a todos os que frequentem os cursos de treinadores na FGP.

Assim que a formação seja obrigatória, até ao final do estágio, por forma a poderem obter o Diploma de Qualificação, terão que apresentar o comprovativo da realização da formação (apresentação do diploma com nota), enviando o mesmo por email para joana.ramalho@ginastica.org.

DEPOIS DO CURSO

Diploma de Qualificação

O Diploma de Qualificação (DQ) é o documento que permite ao formando solicitar o Grau de Treinador ao IPDJ. Sem este documento, não é possível obter o Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD).

Após a aprovação nas 3 Componentes que constituem o Curso de Treinadores, a FGP fará a emissão do DQ com as notas das 3 Componentes.

Com este documento deve ir à plataforma <http://prodesporto.idesporto.pt/> e na sua área pessoal, solicitar a emissão do novo TPTD.

Termina o processo e aguarda a informação do IPDJ sobre o seu novo TPTD.

Exemplo de DQ nos Anexos.

Após o pedido de TPTD ao IPDJ, aconselhamos a ler o Regulamento de TPTD (**Brevemente Disponível**), onde constam todas as informações sobre o TPTD e os escalões em que podem intervir cada um dos graus.

NOTA FINAL

No ato de inscrição no Curso de Treinador de Grau II, cada candidato assinalará de forma obrigatória, que tomou conhecimento e que compreendeu a totalidade dos conteúdos deste Regulamento e identificou todos os Documentos, que tem de consultar para a cabal frequência e avaliação do Curso, nomeadamente:

[Lei Nº 106/2019 de 6 de setembro - Formação de Treinadores](#)

[Manual de Organização de Cursos de Treinadores de Desporto do IPDJ, IP. \(versão 1.2020\)](#)

[Referenciais de Formação Geral do Curso de Treinadores de Ginástica de Grau I](#)

Regulamento de Estágio de Grau I e II (Brevemente Disponível)

Regulamento de TPTD (Brevemente Disponível)

Regulamento da Formação 2021 (Brevemente Disponível)

A Direção da ENG

ANEXOS

Anexo 1 – Certificado de Reconhecimento de Competências



Certifica-se que [REDACTED] com o n.º de Identificação Civil [REDACTED] obteve o reconhecimento de competências pela via de formação académica à(s) Componente(s) de Formação abaixo indicada(s).

Componente de Formação	Grau
Geral	I
Específica (Ginástica)	I
Geral	II

Lisboa, 29 de março de 2021

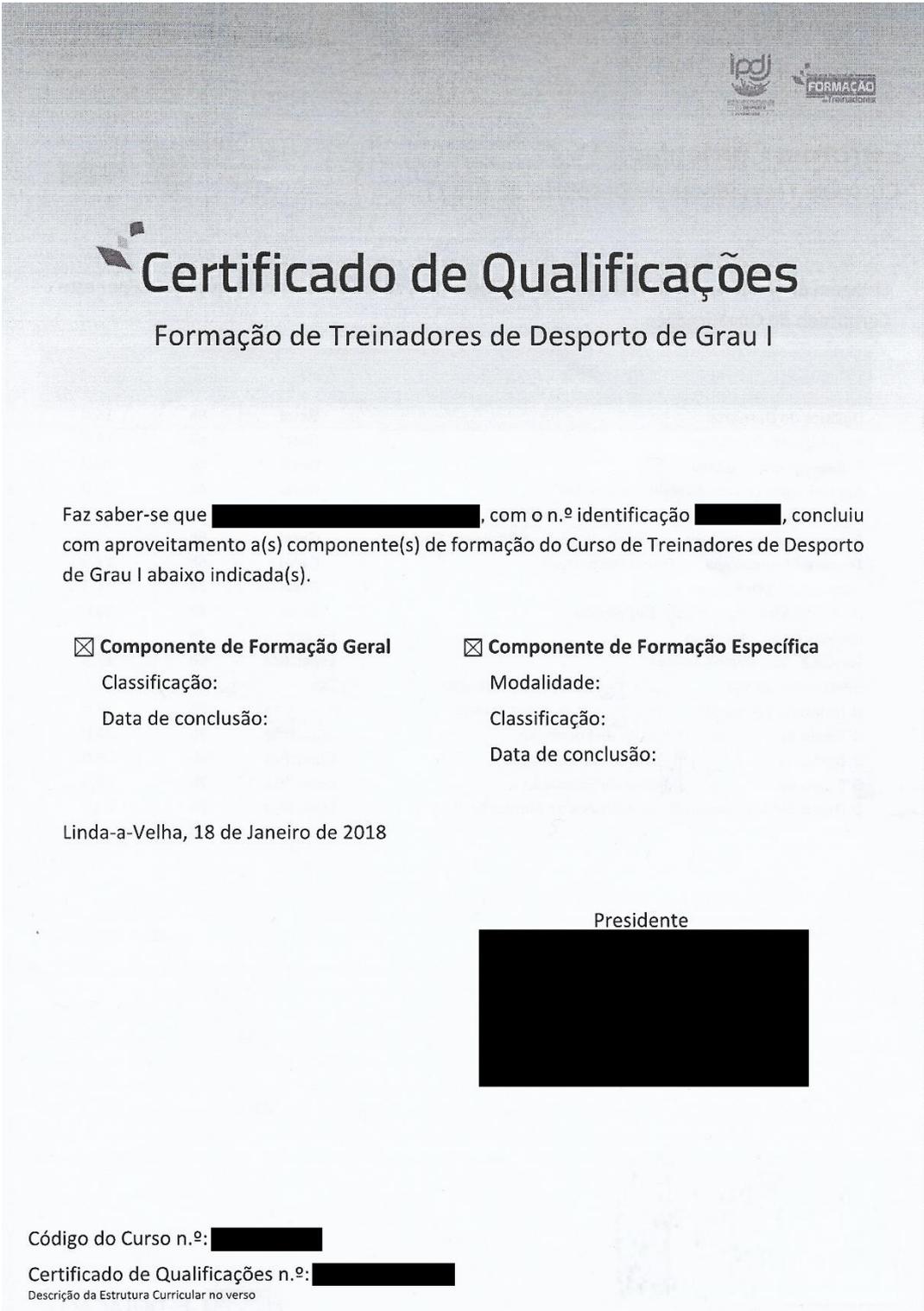
O Presidente do
Conselho Diretivo do IPDJ, IP

[REDACTED]
Vitor Pataco

Certificado de RC n.º: IPDJ, IP [REDACTED]/2021



Anexo 2 – Certificado de Qualificações



Certificado de Qualificações

Formação de Treinadores de Desporto de Grau I

Faz saber-se que [REDACTED], com o n.º identificação [REDACTED], concluiu com aproveitamento a(s) componente(s) de formação do Curso de Treinadores de Desporto de Grau I abaixo indicada(s).

<input checked="" type="checkbox"/> Componente de Formação Geral	<input checked="" type="checkbox"/> Componente de Formação Específica
Classificação:	Modalidade:
Data de conclusão:	Classificação:
	Data de conclusão:

Linda-a-Velha, 18 de Janeiro de 2018

Presidente



Código do Curso n.º: [REDACTED]
Certificado de Qualificações n.º: [REDACTED]
Descrição da Estrutura Curricular no verso

Anexo 3 – Declaração Estagiário em Exercício



Federação de **Ginástica**
de **Portugal**

Declaração Estagiário em Exercício

Para cumprimento do estabelecido na Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto para o desenvolvimento da componente prática dos cursos de treinadores (estágio) no sentido da obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), e para efeito de comprovação junto das Entidades Fiscalizadoras, a **Federação de Ginástica de Portugal** declara que [REDACTED] residente em [REDACTED], nascido/a em [REDACTED], com o número de identificação civil [REDACTED] encontra-se a realizar, com o estatuto de treinador/a em formação, o estágio supervisionado do **Curso de Treinador de Grau I** na modalidade de **Ginástica Artística Feminina**, no/a [REDACTED] de **01/10/2019** a **31/07/2020**.



Lisboa, 12 de dezembro de 2019
A FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL



Presidente

Anexo 4 – Diploma de Qualificações

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL



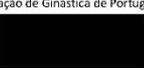

Diploma de Qualificação

Treinador de Desporto de
GINÁSTICA GRAU I

Faz saber-se que [REDACTED], nascido(a) em [REDACTED] com o n.º de identificação [REDACTED] concluiu com aproveitamento, de **setembro de 2018 a fevereiro de 2021**, o Curso de Treinadores de Grau I, com a duração de 250h (41h CG + 59h CE + 150h, no mínimo de CP), com a classificação de **APTO**.

Lisboa, 26 de abril de 2021

Presidente
Federação de Ginástica de Portugal



Luís Arrais

Código do Curso n.º: [REDACTED]
Diploma de Qualificação n.º: [REDACTED]
Descrição da Estrutura Curricular no verso



Estrutura Curricular

Curso de Treinadores de
GINÁSTICA GRAU I




Componente de Formação Geral

Unidades de Formação	Duração	Classificação
1. Pedagogia do Desporto	6h	[REDACTED]
2. Didática do Desporto	8h	[REDACTED]
3. Aquecimento e desaquecimento motor	4h	[REDACTED]
4. Funcionamento do corpo humano	6h	[REDACTED]
5. Psicologia do desporto	4h	[REDACTED]
6. Teoria e Metodologia do Treino	6h	[REDACTED]
7. Observação e Análise das Habilidades Desportivas	4h	[REDACTED]
8. Luta contra a dopagem	2h	[REDACTED]
9. Desporto para pessoas com deficiência	1h	[REDACTED]
NOTA FINAL ÚNICA (teste com perguntas em Nº proporcional às horas da matéria)	41h	[REDACTED]

Componente de Formação Específica

Unidades de Formação	Duração	Classificação
A. Enquadramento da Ginástica	3h	[REDACTED]
B. Aquecimento e Preparação Específica adaptada à Ginástica	7h	[REDACTED]
C. Fundamentos da Ginástica	10h/50	[REDACTED]
D. Planeamento da Sessão de Treino e Controlo do Treino	3h	[REDACTED]
E. Noções básicas de Segurança na prática	3h	[REDACTED]
F. Música e Coreografia	4h	[REDACTED]
G. Elementos Físicos Gerais	26h/30	[REDACTED]
H. Avaliação teórica de 2 sessões de planeamento de treino (1 completo para disciplina principal de estágio e 1 só parte principal da sessão de disciplina complementar à escolar)	6h	[REDACTED]
NOTA FINAL	53h	[REDACTED]

Componente de Formação Prática (Estágio)

Unidades de Formação	Duração	Classificação
Conforme Regulamento de Estágio	1 época (mínimo 150h)	[REDACTED]

Observações:
Declaração emitida pelo IPDJ, I.P.
de Equipação à Componente Geral – Aplicável

