



**REGULAMENTO CURSO DE GRAU III  
NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO ARTÍSTICA,  
POLO AQUÁTICO**



## 1. ORGANIZAÇÃO

A organiza o do Curso de Grau III de Treinador de Nata o Pura, Nata o Artística e Polo Aquático   da responsabilidade da Federa o Portuguesa de Nata o.

## 2. DESTINATÁRIOS E CONDIÇÕES DE ACESSO

Podem candidatar-se a frequentar o Curso de Grau III de Treinador todas as pessoas de ambos os sexos que possuam:

- Ter idade mínima de 21 anos;
- Possuir escolaridade mínima obrigatória, em fun o da data de nascimento;
- Ser detentor do título profissional de grau II de Treinador de Nata o Pura, Polo Aquático, Nata o Artística, da respetiva disciplina para o qual se candidatam;
- Possuir, pelo menos, um ano ou uma época desportiva com dura o mínima de seis meses de exercício efetivo da atividade de treinador de desporto de grau II (devem fazer prova do tempo de trabalho)

O Curso será aberto até um máximo de 30 inscritos. No caso de o número de inscri es ser superior ao número de vagas, os critérios de acesso serão os seguintes.

1  Critério – Praticantes desportivos integrados em Regime de Alto Rendimento ou das Sele es Nacionais (ou já ter integrado no passado) no escalão de Júnior e ou S nior.

2  Critério – Encontrarem-se ao serviço de qualquer institui o ou entidade filiada na FPN numa das disciplinas da nata o e serem propostos pelas referidas institui es onde estes exerçam a sua atividade;

3  Critério – Apresentarem documentos comprovativos da frequência de a es de forma o de Treinadores de Nata o.

### 3. ESTRUTURA

#### Data Prevista de In cio do curso

- Componente de Forma o Geral: outubro 2023
- Teste presencial para conclusão da forma o geral: fevereiro 2024
- Componente de Forma o Específica: abril/maio 2024

A Componente geral realiza-se online através da plataforma da GNOSIES. Para obter aprova o depois de concluir todas as unidades de forma o na plataforma, será agendada a data para realiza o do teste presencial (Rio Maior).

A componente específica do Curso de Nata o Pura irá realizar-se no Centro de Estágios e Forma o Desportiva de Rio Maior, seguindo previsivelmente o seguinte modelo:

Quinta Feira – 14H00  s 20H00;

Sexta a Domingo – 9H00  s 13H00 e 14H00  s 20H00;

A componente de forma o específica de Nata o Artística e Polo Aquático irá realizar-se sob a forma de a o es de forma o contínuas.

#### **Componente de Forma o Geral**

<b>UNIDADES DE FORMA�O</b>	<b>HORAS</b>
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	12H
Pedagogia do Desporto	8H
Traumatologia do Desporto	2H
Antidopagem	2H
Fisiologia do Desporto	10H
Psicologia do Desporto	10H
Nutri�o no Desporto	4H
Biomecânica do Desporto	8H
Coaching do Treino Desportivo	8H
Gestão e Organiza�o do Desporto	8H
Seminários Temáticos	8H
<b>Total</b>	<b>80H</b>

### Componente de Formação Específica Natação Pura

<b>NATAÇÃO PURA</b>	
<b>UNIDADES DE FORMAÇÃO</b>	<b>HORAS</b>
Planeamento e periodização do treino em natação pura	25H (TR)
Treino de nadadores de velocidade em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de águas abertas em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de estilos em natação pura	10H (TR)
Treino de nadadores de meio-fundo e fundo em natação pura	10H (TR)
Treino de partidas e viragens em natação pura	10H (TR)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TT)
Análise e tendências de desenvolvimento da natação pura atual	3H (TT)
<b>Total</b>	<b>90H</b>

(T) – Teste; (TR) - Trabalho (TT) – Teste e ou Trabalho; (E) – Exame

### Componente de formação específica Polo Aquático

<b>Unidades de Formação</b>	<b>Horas</b>
Metodologia e planeamento do treino no PA	25H (TR)
Biomecânica aplicada ao polo aquático	16H (TT)
Estatística e análise do jogo	16H (TR)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TT)
Tática e organização coletiva	21H (TR)
<b>Total</b>	<b>90H</b>

(T) – Teste; (TR) - Trabalho (TT) – Teste e ou Trabalho; (E) – Exame

### Componente de formação específica Natação Artística

<b>Ações</b>	<b>Local</b>
Metodologia e planeamento do treino em NArt	25H (TR)
Análise e tendências de desenvolvimento da NArt	3H (TT)
Liderança e gestão do grupo de trabalho	12H (TT)
Treino de figuras e elementos técnicos em NArt	10H (TR)
Treino coreográfico em NArt	10H (TR)
Treino complementar em NAr: ginástica acrobática, trampolins, e arte dramática	30H (TT)
<b>Total</b>	<b>90H</b>

(T) – Teste; (TR) - Trabalho (TT) – Teste e ou Trabalho; (E) – Exame

Para abertura da Componente de Formação Específica é necessária a inscrição no mínimo de 6 formandos.

#### 4. INSCRIÇÕES

As inscrições são realizadas na FPN, após o envio da inscrição online, juntamente com os documentos solicitados, e documentos que façam prova do cumprimento dos critérios definidos no ponto anterior.

O período de candidaturas estará aberto até dia **22 de setembro**.

	Taxa de Inscrição*	CFG e CFE	CFE***
Valor Curso	200€	800€	400€
Valor Curso Aderentes ao PAN**		300€	100€

##### \*Taxa de Inscrição

Esta taxa é obrigatória ser paga no ato da inscrição. No caso de não ser selecionado para o curso o valor pago será reembolsado. Contudo, em caso de desistência do formando, a taxa de inscrição não será devolvida.

##### \*\*Valor Curso Aderentes ao PAN

Só será considerado aderente ao PAN, quem no ato de inscrição apresentar comprovativo de como o clube é aderente. **Comprovativos enviados posteriormente não serão considerados.**

##### \*\*\*CFE

Só é abrangido por esta condição, quem possuir CRC emitido pelo IPDJ com equivalência a componente de formação geral. **CRC enviados após o fim do prazo de inscrição (22 de setembro), permite não realizar a componente de formação geral, mas terá de pagar a totalidade do Curso.**

**Forma de pagamento:** Através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088. O pagamento poderá ser efetuado das seguintes formas.

Quem realiza o curso na sua totalidade (CFG+CFE), poderá realizar o pagamento do valor em duas prestações.

50% do valor total até uma semana antes do início da CFG

50% do valor total até uma semana antes do início da CFE

**O não cumprimento dos prazos, excluiu automaticamente da frequência do curso.**

Só se assume o pagamento do curso, mediante envio do comprovativo de pagamento do mesmo para a FPN através do seguinte email [formacao@fpnatacao.pt](mailto:formacao@fpnatacao.pt)

## **5. FREQUÊNCIA NO CURSO – REGIME DE PRESENÇAS**

O Curso irá realizar-se de forma presencial. Está definido um regime de presenças obrigatórias, sendo ele: Total de presenças na componente específica.

Qualquer formando que não cumpra o número de presenças obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada e a aceitação da mesma ficará ao cuidado do diretor do curso.

## **6. AVALIAÇÕES DOS MÓDULOS**

Os formadores poderão optar por dois tipos de avaliações: Trabalhos ou Testes.

No caso de a avaliação ser feita através de testes, os mesmos poderão ser realizados no decorrer dos módulos, devendo o formando optar pela realização nessa data ou na 1ª chamada, caso não possa comparecer na aula de realização do teste, por motivo justificado.