



**REGULAMENTO CURSO DE GRAU II**  
**TREINADOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA**  
**E POLO AQUÁTICO**



### **1. ORGANIZAÇÃO**

A organização do Curso de Grau II de Treinador de Nataação Pura, Nataação Sincronizada e Polo Aquático é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Nataação.

### **2. DESTINATÁRIOS E CONDIÇÕES DE ACESSO**

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

- Grau I de Treinador de Nataação.
- Exerçam funções de Treinador há pelo menos uma época desportiva (devem fazer prova do tempo de trabalho)

O Curso será aberto até um máximo de 60 inscritos. No caso de o número de inscrições ser superior ao número de vagas, os critérios de acesso serão os seguintes.

1º Critério – Praticantes desportivos integrados ou que integram o Regime de Alto Rendimento ou das Seleções Nacionais no escalão de Júnior ou Sénior.

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

3º Critério – Terem sido praticantes federados de qualquer uma das disciplinas da Nataação durante pelo menos 4 épocas desportivas;

4º Critério – Apresentarem documentos comprovativos da frequência de ações de formação de Treinadores de Nataação.

### 3. ESTRUTURA

Data Prevista de Inicio do curso: 29 de Setembro de 2016

Data Prevista para o Final do curso (excluindo o Estágio): 30 de Outubro de 2016

A Componente geral e específica do Curso irá realizar-se no Centro de Estágios e Forma o Desportiva de Rio Maior, seguindo o modelo

Quinta Feira – 14H00  s 18H00;

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

(Horários sujeitos a altera o)

O Curso será dividido em 3 partes

**Componente de Forma o Geral** (tronco comum): 91H de dura o (~3 Semanas)

#### Componente de Forma o Geral

UNIDADES DE FORMA�O	HORAS
Psicologia do Desporto	8H
Pedagogia do Desporto	10H
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	16H
�tica e Deontologia Profissional	3H
Luta Contra a Dopagem	3H
Fisiologia do Exerc�cio	8H
Biomec�nica do Desporto	6H
Nutri�o, Treino e Competi�o	4H
Traumatologia do Desporto	4H
Desporto para Pessoas com Defici�ncia	2H
<b>Total</b>	<b>63H</b>

**Componente de Forma o Específica** (Nata o Pura, Polo Aquático, Nata o Sincronizada): 60H00 de dura o (~3 Semanas)

<b>NATAÇÃO PURA</b>	
<b>UNIDADES DE FORMAÇÃO</b>	<b>HORAS</b>
An�lise e Avalia�o da T�cnica	12H
Biomec�nica Aplicada � Nata�o Pura	8H
Processo de Forma�o Desportiva em Nata�o Pura	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Treino T�cnico e T�tico	8H
Metodologia e Planeamento do Treino em Nata�o	16H
<b>Total</b>	<b>60H</b>
<b>POLO AQU�TICO</b>	
Did�tica do Polo Aqu�tico – T�tica	12H
Did�tica do Polo Aqu�tico – T�cnica	12H
As capacidades Motoras e o Polo Aqu�tico	8H
Processo de Forma�o Desportiva no Polo Aqu�tico	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Metodologia e Planeamento do Treino no Polo Aqu�tico	12H
<b>Total</b>	<b>60H</b>
<b>NATA�O SINCRONIZADA</b>	
An�lise e Avalia�o da T�cnica e da Coreografia	12H
Biomec�nica Aplicada � Nata�o Sincronizada	8H
Processo de Forma�o Desportiva em Nata�o Sincronizada	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Treino T�cnico e Coreogr�fico	8H
Metodologia e Planeamento do Treino em Nata�o Sincronizada	16H
<b>Total</b>	<b>60H</b>

Para abertura da Componente Específica   necessária a inscri o no mínimo de 6 formandos.

No caso de não existir número suficiente de inscritos, os formandos serão inseridos no tronco específico de Nata o Pura, sendo realizado os



## PROPOSTO CURSO DE GRAU II

### TREINADOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA



### E POLO AQUÁTICO

necessários ajustes nos módulos que sejam comuns aos dois troncos específicos.

Os módulos específicos de cada tronco serão realizados com base em ações de formação que se encontram definidas no Plano Anual de Formação da FPN e que vão ao encontro do Plano de Carreira do Treinador, permitindo a obtenção de Cédula de Treinador de Grau II da disciplina escolhida.

Os formandos que queiram realizar mais do que um tronco (por exemplo natação pura e natação sincronizada) poderão fazê-lo. Para o efeito, deverão fazer essa referência na ficha de inscrição.

**Estágio** – 800H de duração, das quais 250H no mínimo terão de ser realizadas a nível da condução de sessões de treino da disciplina que escolheram no tronco específico. Os grupos de trabalho podem ser dos escalões de Cadetes, Infantis e Juvenis.

Formandos que façam mais do que um tronco, terão de realizar o mesmo número de estágios do que troncos que realizem.

#### 4. INSCRIÇÕES

As inscrições são realizadas na FPN, após o envio de ficha de inscrição anexa, juntamente com os documentos solicitados, e documentos que façam prova do cumprimento dos critérios definidos no ponto anterior, até ao dia 15 de setembro de 2016.

**Valor do Curso:** 800,00€

**Taxa de Inscrição:** 200,00€.

Esta taxa é obrigatória ser paga no ato da inscrição. No caso de não ser selecionado para o curso ou informar da desistência até ao dia 25 de setembro de 2016, o valor pago será reembolsado.

**Taxa da Componente Geral + Específica:** 600,00€.



## PROPOSTO CURSO DE GRAU II

### TREINADOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA



### E POLO AQUÁTICO

No caso de escolherem dois troncos da componente especifica a este valor acresce mais 400,00€.

**Valor de Inscrição para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar** – 50% de Desconto (Deverão apresentar comprovativo de como o clube é aderente até uma semana antes do inicio da componente de formação Geral. Após essa data o não será aceite e terá de pagar a totalidade do Curso).

Taxa de Inscrição para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar: 200,00€.

Esta taxa é obrigatória ser paga no ato da inscrição. Será devolvida no caso de não ser aceite no curso, ou desistir do mesmo até uma semana antes do seu início.

Taxa da Componente Geral + Especifica para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar: 200,00€.

No caso de escolherem dois troncos da componente especifica a este valor acresce mais 200,00€.

**Valor de inscrição para quem obteve equivalência de Grau Académico ao Grau de Treinador à Componente de Formação Geral** – 600,00€.

Deverá enviar o Certificado até uma semana antes do início da componente de formação específica. Após essa data o não será aceite o certificado e terá de pagar a totalidade do Curso.

Taxa de Inscrição para quem obteve equivalência de Grau Académico ao Grau de Treinador à Componente de Formação Geral: 200,00€.

Esta taxa é obrigatória ser paga no ato da inscrição. Será devolvida no caso de não ser aceite no curso, ou desistir do mesmo até uma semana antes do seu início.



**PROPOSTO CURSO DE GRAU II**  
**TREINADOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA**  
**E POLO AQUÁTICO**



Taxa da Componente Especifica para quem obteve equivalência de Grau Académico ao Grau de Treinador à Componente de Formação Geral: 400,00€.

No caso de escolherem dois troncos da componente especifica a este valor acresce mais 400,00€.

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

Pagamento da totalidade do curso – 800,00€ até uma semana antes do inicio 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)

Pagamento em duas fases

- I Prestação – 300,00€ até uma semana antes do inicio do curso;
- II Prestação – 300,00€ até uma semana antes do inicio do tronco especifico. No caso dos formandos que escolham mais do que um tronco, deverão efetuar o pagamento da totalidade em falta;

Pagamento em Quatro fases

- I Prestação – 150,00€ até uma semana antes do inicio do curso;
- II Prestação – 150,00€ até final dos módulos da componente de formação geral.
- III Prestação – 150,00€ até uma semana antes do inicio do tronco especifico.
- IV Prestação – 150,00€ até final dos módulos do tronco especifico

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)



**PROPOSTO CURSO DE GRAU II**  
**TREINADOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA**  
**E POLO AQUÁTICO**



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

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

- a) 1/2 de presenças na componente de formação geral (obrigatória a presença em 30H da totalidade dos módulos – duração total 60H)
- b) 3/4 de presenças na componente específica (obrigatória a presença em 45H da totalidade dos módulos – duração total 60H)

Qualquer formando que não cumpra o número de presenças obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada e a aceitação da mesma ficará a cargo 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 ou numa data a indicar coordenada com a direção do curso.