



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 Natação Pura, Natação Sincronizada e Polo Aquático é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Natação.

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 Natação.
- 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 natação e serem propostos pelas referidas instituições onde estes exerçam a sua atividade;

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

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



PROPOSTO CURSO DE GRAU II

TREINADOR DE NATAÇÃO PURA, NATAÇÃO SINCRONIZADA E POLO AQUÁTICO



3. ESTRUTURA

Data Prevista de Início do curso: 6 de Outubro de 2016

Data Prevista para o Final do curso (excluindo o Estágio): 6 de Novembro de 2016

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

Quinta Feira – 14H00 às 18H00;

Sexta a Domingo – 9H00 às 13H00 e 14H00 às 20H00;

(Horários sujeitos a alteração)

O Curso será dividido em 3 partes

Componente de Formação Geral (tronco comum): 91H de duração (~3 Semanas)

Componente de Formação Geral

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
Psicologia do Desporto	8H
Pedagogia do Desporto	10H
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	16H
Ética e Deontologia Profissional	3H
Luta Contra a Dopagem	3H
Fisiologia do Exercício	8H
Biomecânica do Desporto	6H
Nutrição, Treino e Competição	4H
Traumatologia do Desporto	4H
Desporto para Pessoas com Deficiência	2H
Total	63H

Componente de Formação Específica (Natação Pura, Polo Aquático, Natação Sincronizada): 60H00 de duração (~3 Semanas)



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



NATAÇÃO PURA	
UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
Análise e Avalia�o da Técnica	12H
Biomecânica Aplicada � Nata�o Pura	8H
Processo de Forma�o Desportiva em Nata�o Pura	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Treino Técnico e Tático	8H
Metodologia e Planeamento do Treino em Nata�o	16H
Total	60H
POLO AQUÁTICO	
Did�tica do Polo Aquático – T�tica	12H
Did�tica do Polo Aquático – Técnica	12H
As capacidades Motoras e o Polo Aquático	8H
Processo de Forma�o Desportiva no Polo Aquático	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Metodologia e Planeamento do Treino no Polo Aquático	12H
Total	60H
NATA�O SINCRONIZADA	
Análise e Avalia�o da Técnica e da Coreografia	12H
Biomecânica Aplicada � Nata�o Sincronizada	8H
Processo de Forma�o Desportiva em Nata�o Sincronizada	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Treino Técnico e Coreográfico	8H
Metodologia e Planeamento do Treino em Nata�o Sincronizada	16H
Total	60H

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 a es de forma o que se encontram definidas no Plano Anual de Forma o da FPN e que vão ao encontro do Plano de Carreira do Treinador, permitindo a obten o de Cédula de Treinador de Grau II da disciplina escolhida.

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

Estágio – 800H de dura o, das quais 250H no mínimo ter o de ser realizadas a nível da condu o 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, ter o de realizar o mesmo número de estágios do que troncos que realizem.

4. INSCRI ES

As inscri es são realizadas na FPN, após o envio de ficha de inscri o anexa, juntamente com os documentos solicitados, e documentos que façam prova do cumprimento dos critérios definidos no ponto anterior, até ao dia 22 de setembro de 2016.

Valor do Curso: 800,00 

Taxa de Inscri o: 200,00 .

Esta taxa   obrigatória ser paga no ato da inscri o. No caso de não ser selecionado para o curso ou informar da desistência até ao dia 2 de outubro 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 específica 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 início 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 + Específica para Treinadores de Clubes Aderentes ao Portugal a nadar: 200,00€.

No caso de escolherem dois troncos da componente específica 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

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



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 presenç as obrigatórias, sendo ele:

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

Qualquer formando que não cumpra o número de presenç as obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada e a aceitação da mesma ficará acabo 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 nos módulos ou numa data a indicar coordenada com a direção do curso.