



**FPN**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



**REGULAMENTO CURSO DE TREINADORES DE NATAÇÃO  
PURA, NATAÇÃO ARTÍSTICA, POLO AQUÁTICO  
GRAU II**



**FORMAÇÃO**

## 1. ORGANIZAÇÃO

A organização do Curso de Treinador de Natação Pura, Natação Artística, Polo Aquático de Grau II   da responsabilidade da Federação Portuguesa de Natação.

## 2. DESTINATÁRIOS E CONDIÇÕES DE ACESSO

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

- Grau I de Treinador de Natação.

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.

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

2  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;

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

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

## 3. ESTRUTURA

- Data Prevista de In cio do curso (Componente de Formação Geral):  
**março 2022**

A componente de formação geral será realizada   distância, através da empresa GNOSIES.

- Data prevista de términos da CFG: **20 maio 2022**
- Realização do teste presencial para quem obteve aprovação a todos os módulos: **28 maio 2022** em Rio Maior

- Data Prevista para inicio da componente de formação específica de Natação Pura: **junho / julho**
- Data Prevista para o final do curso na componente de formação específica de Natação Pura (excluindo o Estágio): **setembro 2022**
- Inicio do processo de estágio: **outubro 2022**

### **Componente de formação específica**

Realizada de forma presencial no Centro de Estágio e Formação Desportiva de Rio Maior

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

(Horários sujeitos a alteração)

A componente de formação específica de Natação Artística e Polo Aquático irá realizar-se sob a forma de ações de formação contínuas.

O Curso será dividido em 3 partes

**Componente de Formação Geral:** 60H de duração

<b>UNIDADES DE FORMAÇÃO</b>	<b>HORAS</b>
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	19H
Pedagogia e Didática do Desporto	12H
Traumatologia do Desporto	3H
Antidopagem	2H
Desporto Adaptado	2H
Fisiologia do Desporto	8H
Psicologia do Desporto	8H
Nutrição no Desporto	4H
�tica no Desporto	2H
<b>Total</b>	<b>60H</b>

A componente de formação geral será realizada em formato e-learning através da plataforma da GNOSIES. Para obter aprovação na componente, para além da conclusão dos módulos   obrigatório a

realização de um teste presencial a ter lugar no centro de estágio de Rio Maior.

**Componente de Formação Específica Natação Pura: 60H de duração**

<b>NATAÇÃO PURA</b>	
<b>UNIDADES DE FORMAÇÃO</b>	<b>HORAS</b>
Análise e Avaliação da Técnica	12H
Biomecânica Aplicada à Natação Pura	8H
Processo de Formação Desportiva em Natação Pura	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Treino Técnico e Tático	8H
Metodologia e Planeamento do Treino em Natação	16H
<b>Total</b>	<b>60H</b>

**Componente de formação específica Polo Aquático: 60H de duração**

<b>Ações</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
Didática do Polo Aquático – Tática	A indicar	A indicar
Didática do Polo Aquático – Técnica	A indicar	A indicar
As capacidades Motoras e o Polo Aquático	A indicar	A indicar
Processo de Formação Desportiva no Polo Aquático	A indicar	A indicar
Enquadramento Institucional / Regulamentos	A indicar	A indicar
Metodologia e Planeamento do Treino no Polo Aquático	A indicar	A indicar

**Componente de formação específica Natação Artística: 60H de duração**

<b>Ações</b>	<b>Data</b>	<b>Local</b>
Análise e Avaliação da Técnica e da Coreografia	A indicar	A indicar
Biomecânica Aplicada à Nataação Artística	A indicar	Rio Maior*
Processo de Formação Desportiva em Nataação Artística	A indicar	A indicar
Enquadramento Institucional / Regulamentos	A indicar	A indicar
Treino Técnico e Coreográfico	A indicar	A indicar
Metodologia e Planeamento do Treino em Nataação Artística	A indicar	A indicar

\*Realiza-se em conjunto com o módulo “Biomecânica aplicada à nataação Pura”.

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

Os módulos de natação artística e de polo aquático serão realizados sob forma de ações de formação contínua, creditadas para efeitos de renovação do TPTD para técnicos já com o TPTD que se queiram inscrever.

**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 na componente específica. Os grupos de trabalho podem ser dos escalões de Cadetes, Infantis e Juvenis.

Formandos que façam mais do que uma componente, terão de realizar o mesmo número de estágios do que as componentes específicas que realizem.

#### **4. INSCRIÇÕES**

As inscrições são realizadas na FPN, através do link <https://pt.surveymonkey.com/r/F9S668V>, até ao dia **10 de março de 2022**.

Taxa de Inscrição*	Não Aderentes ao PAN	Aderentes ao PAN
	200,00€	
Componente formação geral + Específica + estágio	690,00	245,00€
Equivalência à componente de formação geral (só realiza componente de formação específica + estágio**)	560,00€	180,00€
Componente de formação específica extra***	400,00€	200,00€

\*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.

\*\*Deverá enviar o certificado de reconhecimento de competências emitido pelo IPDJ até dia 3 de março de 2022. Após essa data não será aceite o certificado e terá de pagar a totalidade do Curso.

\*\*\*No caso de inscrição para mais do que uma componente de formação específica (Ex. Natação Pura + Polo Aquático, Natação Pura + Natação Artística ou Natação Artística + Polo Aquático)

**Forma de pagamento:** Através de transferência bancária para o NIB da FPN  
0018 0003 1333 0170 02088.

Taxa de Inscrição	TOTAL DO CURSO		EQUIVALÊNCIA CFG	
	200,00			
	Não Aderente PAN	Aderente PAN	Não Aderente PAN	Aderente PAN
1ª Prestação	350,00€	125,00€	285,00€	100,00€
2ª Prestação	340,00€	120,00€	275,00€	80,00€

Data para pagamento das prestações

1ª Prestação – Até uma semana antes do inicio do curso;

2ª Prestação – Até final dos módulos da componente de formação geral;

No caso dos formandos que escolham mais do que uma componente específica, deverão efetuar o pagamento da totalidade em falta;

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 PRESENCAS**

Obrigatório a presença na totalidade do curso.

Os formandos selecionados para frequência no Curso de Treinadores de Grau II deverão obter aprovação à componente de formação geral (ou possuírem CRC emitido pelo IPDJ com equivalência à componente) e componente de formação específica.

Só os formandos com aprovação na fase curricular podem frequentar o estágio.

## **6. AVALIAÇÕES DOS MÓDULOS**

A aprova o aos módulos da fase curricular – componente de forma o geral é realizada através de um teste presencial.

A componente de forma o específica é feita através de avalia o escrita (Teste, trabalhos). Os momentos de avalia o específica poderão ser efetuados durante a lecciona o dos módulos ou no final de cada componente.

Existirá um segundo momento de avalia o para os formandos que não obtiverem aprova o nos módulos da primeira fase.

## **7. CASOS OMISSOS**

Os casos Omissos neste regulamento serão remetidos para o Regulamento de Forma o bem como outros regulamentos internos e na lei vigente aplicável.