



FEDERAÇÃO DE TRIATLO  
P O R T U G A L

---

## Regulamento do III Curso de Treinadores de Triatlo Grau II

---

Caxias, 2017

---

Direção de Formação - Versão 2.00

---

## Índice

1. Introdução .....	3
2. Condições de acesso e saídas profissionais .....	4
2.1. Acesso ao Grau II .....	4
2.2. Critérios de acesso específicos .....	4
2.3. Saídas Profissionais .....	4
3. Duração da formação e componentes .....	5
4. Dispensa de frequência de componente de formação .....	5
4.1. Particularidades do reconhecimento da componente de formação geral .....	5
5. Limites à constituição dos grupos de formandos .....	6
6. Calendarização, currículo e formadores .....	7
7. Avaliação .....	8
7.1. Avaliação de 2ª época .....	8
7.2. Avaliação da formação prática (estágio) .....	8
9. Progressão e classificação final .....	8
10. Assiduidade .....	9
11. Prazos de inscrição e pagamento .....	9
11.1 Desistência ou abandono do curso .....	10
12. Estágio e Seguro Desportivo .....	10
13. Contactos úteis .....	10
13.1 Diretor do Curso .....	10
13.2. Direção de Formação da Federação de Triatlo de Portugal .....	10
13.3. Secretaria da Federação de Triatlo de Portugal .....	11

## **1. Introdução**

O presente documento baseia-se no regulamento de organização de cursos de treinador (versão 1.24) elaborado pelo IPDJ, IP no âmbito do Programa Nacional de Formação de Treinadores e disponível na página de internet IPDJ, IP.

O seu objectivo é resumir as informações mais importantes, de âmbito geral, e as que dizem respeito especificamente ao **III Curso de Treinadores de Triatlo Grau II** que se realizará durante os meses de Novembro e Dezembro de 2017 e Janeiro de 2018 em Oeiras, no Estádio Nacional.

A sua consulta não dispensa uma leitura complementar do regulamento geral.

## **2. Condições de acesso e saídas profissionais**

### **2.1. Acesso ao Grau II**

Idade mínima 18 anos (à data da emissão do Diploma de Qualificações).

12º Ano de escolaridade à data de emissão do Diploma de Qualificações.

Detentor do Título Profissional de Treinador/a de Desporto da Modalidade de Grau I.

Desempenho efetivo de 1 ano (mínimo) de exercício profissional da função de treinador de Triatlo de grau I.

Requisitos específicos da modalidade, quando exigido pela respetiva federação desportiva, ou entidades que venham a ser reconhecidas como representantes e reguladoras de modalidades desportivas (não abrangidas pelas federações com o estatuto de utilidade pública desportiva).

### **2.2. Critérios de acesso específicos**

Para além de cumprirem o previsto no ponto 2.1. os candidatos serão seriados de acordo com o cumprimento ou não dos seguintes critérios preferenciais:

- a) Ordem de entrada das candidaturas completas e devidamente formalizadas.
- b) Candidatos que indiquem uma entidade que garanta o acolhimento do estágio na época 2018 (deverá ser um clube filiado, que declarará essa aceitação por escrito).

### **2.3. Saídas Profissionais**

Treinador de todas as etapas da carreira desportiva.

Coordenador da actividade de treinadores do mesmo Grau ou inferior.

Treinador Adjunto de treinadores com qualificação igual ou superior em todas as etapas de formação desportiva, incluindo o mais alto nível da modalidade.

### 3. Duração da formação e componentes

Componente de Formação	Grau II
Formação Geral Duração (horas)	60h
Formação Específica Duração (horas)	63h
Formação Prática (Estágio**) Duração (horas)	Uma época desportiva*

(\*) Apesar da referência temporal dos estágios ser uma época desportiva, independentemente do tempo despendido no cumprimento de tarefas de preparação e organização da intervenção do treinador de desporto, são estabelecidas nos Regulamentos de Estágio dos diferentes cursos (graus) e modalidades desportivas um número mínimo de sessões de treino presenciais, a serem obrigatoriamente cumpridas pelos treinadores estagiários.

(\*\*)Recordamos que o curso reveste a forma prevista na Lei nº Lei n.º 40/2012, de 28 de Agosto sendo que o estágio final é de carácter obrigatório e deverá ser um clube filiado a declarar essa aceitação por escrito para [secretaria@federacao-triatlo.pt](mailto:secretaria@federacao-triatlo.pt)

### 4. Dispensa de frequência de componente de formação

Os candidatos que comprovem terem adquirido as competências inerentes a uma das componentes de formação do curso, são dispensados da frequência da referida componente de formação, bem como do respetivo processo de avaliação. Esta comprovação deverá de ser feita através da apresentação de um dos seguintes documentos:

- Certificado de Licenciatura com disciplinas e sua avaliação discriminada (entregue até 15 dias antes do início do curso)

#### 4.1. Particularidades do reconhecimento da componente de formação geral

Se um candidato possuir a componente de formação geral de um curso de treinadores de desporto de uma modalidade coletiva num determinado grau e pretenda frequentar um curso de grau correspondente de uma modalidade individual, está obrigado à frequência e aprovação da unidade de formação metodologia do treino – modalidades individuais. Este principio aplica-se da mesma forma caso se trate de uma situação inversa, devendo, nesta situação, frequentar e obter o necessário aproveitamento na unidade de formação metodologia do treino – modalidades coletivas.

## **5. Limites à constituição dos grupos de formandos**

No sentido de garantir a qualidade da formação (componente teórica e prática/estágio) a desenvolver o curso terá um limite máximo de 25 formandos.

## 6. Calendarização, currículo e formadores

O curso realizar-se-a nas datas indicadas no cronograma anexo à notícia de abetura do mesmo na página da FTP. O currículo encontra-se na tabela abaixo.

---

<b>Subunidades</b>	-	
<b>Componente <u>GERAL</u></b>		<b>Carga Horária</b>
Ética		2
<b>Pedagogia</b>		<b>10</b>
Teoria e Metodologia do treino		16
<b>Luta contra a Dopagem</b>		<b>3</b>
Psicologia do Desporto		8
<b>Fisiologia do Exercício</b>		<b>8</b>
Biomecânica do Desporto		6
<b>Nutrição, Treino e Competição</b>		<b>4</b>
Traumatologia do Desporto		4
<b>Desporto para Pessoas com Deficiência</b>		<b>2</b>
<b>Subunidades</b>	-	
<b>Componente <u>ESPECÍFICA</u></b>		<b>Carga Horária</b>
Natação em Triatlo		15
<b>Ciclismo em Triatlo</b>		<b>15</b>
Corrida em Triatlo		15
<b>Transições em Triatlo</b>		<b>4</b>
Triatlo		4
<b>Regulamentação em Triatlo</b>		<b>3</b>
TIC-D (Triatlo)		4

---

## **7. Avaliação**

Em cada unidade realização de teste através da plataforma online da Federação de Triatlo de Portugal ou entrega/apresentação de trabalhos escritos/orais , ou outras a definir. A escala de avaliação quantitativa utilizada é de **0 a 20 valores** para as três componentes de formação.

### **7.1. Avaliação de 2ª época**

Quando um Formando reprova numa ou mais unidades de formação (UF) da componente de formação geral, ou específica, deve haver lugar à realização de um novo momento de avaliação, sendo da responsabilidade do Diretor de Curso, em conjunto com o(s) formador(es) da(s) UF em questão, a definição das condições de realização e das formas e instrumentos de avaliação a utilizar.

### **7.2. Avaliação da formação prática (estágio)**

A avaliação da componente de formação prática (estágio) segue as normas presentes no regulamento de estágios de grau I/II.

A nota de estágio é expressa numa escala de 0 a 20, considerando-se que o formando obteve aproveitamento sempre que esta seja igual ou superior a 10 (com arredondamento à décima), conduzindo a uma classificação de estágio de APTO.

Para efeitos de cálculo da classificação final do curso é utilizada a classificação de estágio dada na escala de 0 a 20 valores.

Recordamos que o curso reveste a forma prevista na Lei nº Lei n.º 40/2012, de 28 de Agosto sendo que o estágio final é de carácter obrigatório e deverá ser um clube filiado a declarar essa aceitação por escrito para [secretaria@federacao-triatlo.pt](mailto:secretaria@federacao-triatlo.pt)

## **9. Progressão e classificação final**

A progressão do formando para a componente de formação prática (estágio) depende de uma avaliação sumativa com aproveitamento (nota igual ou superior a 10), tanto na componente de formação geral como na componente de formação específica da modalidade.

A classificação destas componentes resultam do cálculo da média ponderada das notas obtidas nas diferentes unidades de formação, usando como fatores de ponderação a carga horária, sendo que a classificação em cada uma das unidades de formação não pode ser inferior a 10 valores.

Sempre que um formando reprova numa unidade de formação, reprova na componente de formação da qual esta é parte constituinte.

A classificação final dos cursos de treinadores de desporto obtém-se mediante a aplicação da seguinte fórmula:

$$CF^* = (2FG + 3FE + 2FP) / 7$$

\*Esta classificação é arredondada às décimas, não podendo ser inferior a 10 valores.

Legenda:

CF - Classificação final do curso;

FG - Classificação da componente de formação geral;

FE - Classificação da componente de formação específica da modalidade desportiva ;

FP - Classificação da componente de formação prática (estágio)

## 10. Assiduidade

Para efeitos de conclusão de um curso de treinadores com aproveitamento e posterior certificação, a assiduidade não pode ser inferior a 90% da carga horária do percurso formativo nas componentes de formação geral e específica.

Sempre que um formando não cumpra os 90% da carga horária da formação, nos termos do que acima se refere, cabe à FTP apreciar e decidir sobre as justificações apresentadas, bem como desenvolver os mecanismos de recuperação necessários ao cumprimento dos objetivos inicialmente definidos.

A assiduidade do formando concorre para a avaliação formativa do seu percurso formativo.

## 11. Prazos de inscrição e pagamento

O curso tem um custo de 200,00€ (parte curricular e estágio):

- A candidatura decorre na página internet da FTP até **5 de Novembro**.
- **1ª Propina (100,00€)** no acto da inscrição até **5 de Outubro**.
- Publicação da Lista de candidatos seleccionados a **6 de Novembro**.
- **2ª Propina (100,00€)** até dia **30 de Novembro**.

Os pagamentos são realizados por transferência bancária para o **IBAN PT50 0035 0653 0000 2383 330 08** até às datas acima indicadas, enviando o comprovativo com o nome do formando ao qual se refere o pagamento para:

- [diogo.custodio@federacao-triatlo.pt](mailto:diogo.custodio@federacao-triatlo.pt)

A Federação de Triatlo de Portugal oferece o alojamento e alimentação no Centro de Estágio da Cruz Quebrada, aos formandos residentes fora da área da Grande Lisboa mediante apresentação de pedido devidamente justificado.

### **11.1 Desistência ou abandono do curso**

Uma vez publicada a lista de candidatos admitidos, na página da Federação, caso algum candidato venha a desistir da realização do curso não haverá lugar a reembolso da quantia paga pelo mesmo no acto da inscrição.

Em caso de abandono do curso a meio não haverá lugar a reembolso das quantias pagas até à data.

## **12. Estágio e Seguro Desportivo**

Uma vez concluída com aproveitamento a formação teórica os formandos podem realizar o seu estágio num período de 4 anos. Os treinadores estagiários devem ter seguro de acidentes pessoais que cubra danos causados pelas atividades de Estágio, o qual deve ser estabelecido em condições semelhantes às do Seguro Desportivo. O seu custo será suportado pelo treinador estagiário (17,50€ era o valor de 2017).

## **13. Contactos úteis**

### **13.1 Diretor do Curso**

Diogo Custódio

Diretor de Formação

[diogo.custodio@federacao-triatlo.pt](mailto:diogo.custodio@federacao-triatlo.pt)

Alameda do Sabugueiro, 1B, 2760-128 Caxias - Portugal

Tel.: (+351) 21 446 48 20 | Tlm.: (+351) 91 308 60 08 | [www.federacao-triatlo.pt](http://www.federacao-triatlo.pt)

### **13.2. Direção de Formação da Federação de Triatlo de Portugal**

Diogo Custódio

Diretor de Formação

[diogo.custodio@federacao-triatlo.pt](mailto:diogo.custodio@federacao-triatlo.pt)

Alameda do Sabugueiro, 1B, 2760-128 Caxias - Portugal

Tel.: (+351) 21 446 48 20 | Tlm.: (+351) 91 308 60 08 | [www.federacao-triatlo.pt](http://www.federacao-triatlo.pt)

### **13.3. Secretaria da Federação de Triatlo de Portugal**

Luis Ramos

[secretaria@federacao-triatlo.pt](mailto:secretaria@federacao-triatlo.pt)

Alameda do Sabugueiro, 1B, Murganhal, 2760-128 Caxias - Portugal

Tel.: [\(+351\) 21 446 48 28](tel:+351214464828) | Fax.: [\(+351\) 21 446 48 22](tel:+351214464822) | Tlm.: [\(+351\) 93 349 98 93](tel:+351933499893) |

[www.federacao-triatlo.pt](http://www.federacao-triatlo.pt)