



FEDERAÇÃO DE TRIATLO  
P O R T U G A L

---

Regulamento do V Curso  
de Treinadores de Triatlo  
Grau I

---

Caxias, 2015

---

Direção de Formação - Versão 1.00

---

## Índice

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

## **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 **V Curso de Treinadores de Triatlo Grau I** que se realizará durante os meses de Novembro, Dezembro e Janeiro, em Caxias, mais concretamente nas instalações da Federação de Triatlo de Portugal.

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

## 2. Condições de acesso e saídas profissionais

### 2.1. Acesso ao Grau I

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

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).

Escolaridade mínima obrigatória à data de emissão do Diploma de Qualificações.

### 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 (com pagamento da 1ª propina) e devidamente formalizadas.

### 2.3. Saídas Profissionais

Treinador das etapas elementares de formação desportiva sob supervisão.

Treinador Adjunto de treinadores com qualificação igual ou superior em todas as etapas de formação desportiva.

## 3. Duração da formação e componentes

Componente de Formação	Grau I
Formação Geral Duração (horas)	41h
Formação Específica Duração (horas)	40h
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

#### **4. Equivalência às disciplinas da formação geral**

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 princípio 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 mínimos e máximos à realização do curso**

No sentido de garantir a qualidade da formação (componente teórica e prática/estágio) a desenvolver o curso terá um limite **máximo de 30 formandos e mínimo de 12 para o curso abrir.**

## 6. Calendarização, currículo e formadores

O curso realizar-se-a de 6 de Novembro a 6 de Dezembro, de acordo com cronograma provisório de 2 de Outubro, no entanto, A FTP reserva-se o direito de proceder a alterações às datas, horários e local da formação/avaliação, quando a operacionalidade do curso o justificar.

O currículo encontram-se na tabela abaixo:

Subunidades - Componente <b>ESPECÍFICA</b>	Subunidades - Componente <b>GERAL</b>
Natação em Triatlo	Observação
Ciclismo em Triatlo	Pedagogia
Corrida em Triatlo	Didáctica
Transições em triatlo	Teoria e Metodologia do treino
TIC-D (Triatlo) Tecnologias da Informação e da Comunicação no Desporto - Triatlo	Funcionamento do Corpo Humano Nutrição
Triatlo	1ºs Socorros e Suporte Básico de Vida
Escola de Triatlo	Luta contra a Dopagem
Regulamentação em Triatlo	Psicologia
	Aprendizagem e Desenvolvimento Motor
	Desporto para Pessoas com Deficiência

## 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**

Apenas 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 dube 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 integrante.

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):

- As inscrições/ decorrem na página internet da FTP até **23 de Outubro**.
- Pagamento da **1ª Propina (100,00€)** no acto da inscrição.
- Publicação da Lista de candidatos seleccionados a **30 de Outubro**.
- Pagamento da **2ª Propina (100,00€)** até dia **6 de Novembro**.

Os pagamentos são realizados por transferência bancária para o **NIB 0035 0277 00010132130 60** até às datas acima indicadas, enviando o comprovativo com o nome do formando ao qual se refere o pagamento para:

- [rodolfo.lourenco@federacao-triatlo.pt](mailto:rodolfo.lourenco@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 conduzida 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 2014).

## **13. Contactos úteis**

### **13.1 Diretor do Curso**

Rodolfo lourenço

Diretor de Formação

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

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

Tel.: (+351) 21 446 48 20 | Tlm.: (+351) 91 174 10 67 | [www.federacao-triatlo.pt](http://www.federacao-triatlo.pt)

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

Rodolfo lourenço

Diretor de Formação

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

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

Tel.: (+351) 21 446 48 20 | Tlm.: (+351) 91 174 10 67 | [www.federacao-triatlo.pt](http://www.federacao-triatlo.pt)

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

[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.: [\(+351\) 93 220 20 18](tel:+351932202018) | [www.federacao-triatlo.pt](http://www.federacao-triatlo.pt)