



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



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 o TPTD de grau I de Treinador de Natação.

3. ESTRUTURA

- Prazo para inscrição no curso: **8 de dezembro de 2025**
- Data Prevista de In cio do curso (Componente de Formação Geral): **5 de janeiro 2026**
- Data Prevista de fim da Componente de Formação Geral: **5 de abril 2026**

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

- Realização do teste presencial (1  fase) para quem obteve aprovação a todos os módulos da CFG: **18 de abril 2026** em Rio Maior, com início pelas 10h00.
- Realização do teste presencial (2  fase) para quem não obteve aprovação na primeira fase ou não realizou o teste na primeira fase: **1 maio 2026** em Rio Maior, com início pelas 10h00.
- Data Prevista para início da componente de formação específica de Natação Pura: **setembro 2026**
- In cio do processo de estágio: **outubro 2026**
- Data Prevista para a componente de formação específica de Polo Aquático: **7 a 11 de setembro de 2026**
- In cio do processo de estágio: **outubro 2026**

A Componente de formação específica de NP e PA é 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 irá realizar-se sob a forma de ações de formação contínua.

O Curso será dividido em 3 partes

Componente de Forma o Geral

UNIDADES DE FORMA�O	HORAS
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
Nutri�o no Desporto	4H
�tica no Desporto	2H
Total	60H

A componente de forma o geral será realizada em formato e-learning através da plataforma da GNOSIES. Para obter aprova o na componente, para além da conclusão dos módulos   obrigatório a realiza o de um teste presencial a ter lugar no centro de estágio de Rio Maior.

Todas as informa es relativas ao início da CFG, bem como acessos à Plataforma serão enviados pela GNOSIES.

Componente de Forma o Específica Nata o Pura

UNIDADES DE FORMA�O	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

Componente de formação específica Polo Aqu tico

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
Did�tica do Polo Aqu�tico – T�tica	12H
Did�tica do Polo Aqu�tico – Técnica	12H
As capacidades Motoras e o Polo Aqu�tico	8H
Processo de Formação Desportiva no Polo Aqu�tico	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Metodologia e Planeamento do Treino no Polo Aqu�tico	12H

Componente de formação específica Natação Artística

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
Análise e Avaliação da Técnica e da Coreografia	12H
Biomecânica Aplicada � Natação Artística	8H
Processo de Formação Desportiva em Natação Artística	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Treino Técnico e Coreográfico	8H
Metodologia e Planeamento do Treino em Natação Artística	16H

*Realiza-se em conjunto com o módulo “Biomecânica aplicada   natação Pura”.

S  se irá realizar a CFE de qualquer disciplina se existirem o mínimo de 10 inscritos.

Estágio – 800H de duração, das quais 250H no mínimo ter o 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, ter o de realizar o mesmo número de estágios do que as componentes específicas que realizem.

O estágio tem a duração mínima de 6 meses e máxima de 1 época desportiva.

4. INSCRIÇÕES

As inscrições são realizadas na FPN, através do link <https://pt.surveymonkey.com/r/W59D88J>, até ao dia **8 de dezembro de 2025**. Após essa data, não serão aceites mais inscrições no curso em assunto.

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

*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 21 de fevereiro de 2026. Após essa data não será aceite o certificado e terá de pagar a totalidade do Curso.

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

Taxa de inscrição: Pagamento deve ser realizado no ato da inscrição.

Pagamento das prestações

1ª Prestação – Até dia 2 de março de 2026;

2ª Prestação – Até dia 2 de maio de 2026;

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

5. FREQUÊNCIA NO CURSO – REGIME DE PRESENÇAS

Obrigatório a presença na totalidade do curso. S  serão aceites justificações de faltas, enquadráveis com a lei em vigor.

Na componente de formação específica todos os formandos ter o 15' de tolerância no início de cada bloco (manhã e tarde). Após esse período, considera-se falta injustificada.

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

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

6. AVALIAÇÕES DOS MÓDULOS

A aprovação aos módulos da fase curricular – componente de formação geral é realizada através de um teste presencial, conforme informação no ponto 3.

A componente de formação específica é feita através de avaliação escrita (Teste, trabalhos). Os momentos de avaliação específica poderão ser efetuados durante a leccionação dos módulos ou no final de cada componente.

Existirá um segundo momento de avaliação para os formandos que não obtiverem aprovação nos módulos da primeira fase.

7. CASOS OMISSOS

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