



## COMUNICADO Nº 33-16

09/09/2016

### ÍNDICE

- 1 NATAÇÃO ADAPTADA
- 2 FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO
- 3 FORMAÇÃO
- 4 DIVERSOS

### 1. NATAÇÃO ADAPTADA

#### *Recordes Nacionais em Piscinas de 25 metros*

Informamos que está publicado no site da FPN o registo provisório de recordes nacionais de natação adaptada em piscina de 25 metros.

Link:

<http://www.fpnatacao.pt/federa%C3%A7%C3%A3o/documentos/recordes/1442935263-recordes-nacionais-natacao-adaptada>

Os interessados deverão consultar o mesmo e no prazo de um mês a partir da data de publicação deste comunicado, informar a FPN de qualquer erro ou lacuna que exista, apresentando o respectivo comprovativo de resultado. Volvido este período provisório e se não existir qualquer alteração o registo passará a definitivo.

### 2. FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

#### *a) Agradecimento*

No âmbito da saída desta Federação, dos Técnicos David Ferro, Alexandre Dias e Duarte Marques e dos Colaboradores Jorge Lavinha e André Martinho, para abraçarem novos projetos profissionais a Direção da Federação Portuguesa de Nataação agradece publicamente a todos, a sua competência, disponibilidade e empenho, demonstrados no exercício das funções que exerceram.



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91 +351 21 419 17 39 secretaria@fpnatacao.pt



## **b) Relatório Mensal de Atividade**

Estão disponíveis no site da FPN os Relatórios Mensais de Atividade e *clipping* dos meses de Julho e Agosto, em:

<http://www.fpnatacao.pt/sites/default/files/repository/content/files/31059/2016-09-07/julho.pdf>

<http://www.fpnatacao.pt/sites/default/files/repository/content/files/31061/2016-09-07/agosto.pdf>

## **c) Livro de Recordes**

Informamos que o Livro de Recordes já se encontra atualizado e disponível no site da FPN para download no link:

[http://www.fpnatacao.pt/sites/default/files/imce/pdfs/1516/livrorecordes\\_ultimaversao.pdf](http://www.fpnatacao.pt/sites/default/files/imce/pdfs/1516/livrorecordes_ultimaversao.pdf)

Caso pretendam adquirir a versão impressa poderão fazê-lo através do email [secretaria@fpnatacao.pt](mailto:secretaria@fpnatacao.pt) com um custo de 30€, portes incluídos.

## **3. FORMAÇÃO**

### **Curso de Grau II de Treinador de Natação Pura, Natação Sincronizada e Polo Aquático**

No seguimento da realização do Curso de Treinador de Grau II, informamos que o prazo de inscrições foi alargado até **dia 22 de Setembro**.

Mais informações em anexo e através do link <http://www.fpnatacao.pt/formacao/1469805895-curso-de-treinadores-de-grau-ii>

## **4. DIVERSOS**

### **a) Confederação do Desporto de Portugal**

A Confederação do Desporto de Portugal (CDP) vai realizar uma ação de formação com a temática **“Análise estratégica e auditoria ao sistema de gestão de uma instalação desportiva”**, no dia 24 de Setembro, em Setúbal.

Mais informações através do endereço <http://www.cdp.pt/formacao/programa-de-formacao/formacao-cdp.html>





### **b) 6ª Corrida HELPO**

A Associação HELPO, Organização Não Governamental para o Desenvolvimento, sem fins lucrativos, vai organizar a sua 6ª corrida solidária no próximo dia 16 de Outubro, pelas 10H00 no Jamor.

Mais informações através do site <http://corridasolidaria.helpto.pt>

### **c) Simpósio Internacional “Formação de Treinadores – Desafios para um futuro melhor”**

O Instituto Lusófono do Treino Desportivo vai organizar um simpósio internacional com a temática “Formação de Treinadores – Desafios para um futuro melhor”, nos próximos dias 21 e 22 de Outubro no auditório Agostinho da Silva no Campus da ULHT.

Mais informações através do link

[https://secure.grupolusofona.pt/rol/f?p=126:1:::::P1\\_GRAU,P1\\_INSTITUICAO,P1\\_CURSO:9,103,694](https://secure.grupolusofona.pt/rol/f?p=126:1:::::P1_GRAU,P1_INSTITUICAO,P1_CURSO:9,103,694)

Pela FPN

António José Silva  
Presidente

FORNECEDOR OFICIAL



WATER INSTINCT

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
& JUVENTUDE, I.P.

PARCEIROS



Moradia Complexo do Jamor, Estrada da Costa, 1495-688 Cruz Quebrada

+351 21 415 81 90/91

+351 21 419 17 39

secretaria@fnatacao.pt



**CURSO DE GRAU II**  
**TREINADOR DE NATAÇÃO PURA,**  
**NATAÇÃO SINCRONIZADA, POLO AQUÁTICO**



**FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO**

**IDENTIFICAÇÃO**

PREENCHER TUDO COM MAIUSCULAS E LETRA LEGÍVEL

NOME \_\_\_\_\_

SEXO      F \_\_\_\_\_      M \_\_\_\_\_      DATA DE NASCIMENTO \_\_\_\_\_

NÚMERO DE BI / CC \_\_\_\_\_      NIF \_\_\_\_\_

MORADA \_\_\_\_\_

NÚMERO / LOTE \_\_\_\_\_      ANDAR \_\_\_\_\_      CÓDIGO POSTAL \_\_\_\_\_      CIDADE \_\_\_\_\_

TELÉMOVEL \_\_\_\_\_      TELEFONE FIXO \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

PROFISSÃO \_\_\_\_\_

**FORMAÇÃO PROFISSIONAL**

TÍTULO PROFISSIONAL DE DESPORTO Nº \_\_\_\_\_      NÚMERO DE FILIADO \_\_\_\_\_

CLUBE ONDE LECCIONA \_\_\_\_\_

**CRITÉRIOS DE SELECÇÃO**

(NECESSÁRIO ANEXAR COMPROVATIVOS PARA TODOS OS ITENS ASSINALADOS COM SIM. SÓ DESTES MODO SERÃO CONSIDERADOS COMO CRITÉRIO DE SELECÇÃO)

PRATICANTE / Ex-PRATICANTE INTEGRADO NO REGIME DE AR      SIM \_\_\_\_\_      NÃO \_\_\_\_\_      ESCALÃO \_\_\_\_\_  
(Junior/ Senior)

PROPOSTO POR CLUBE      SIM \_\_\_\_\_      NÃO \_\_\_\_\_      Necessário Declaração do Clube a propor treinador para realização do Curso

PRATICANTE / Ex – PRATICANTE FEDERADO      SIM \_\_\_\_\_      NÃO \_\_\_\_\_      Nº DE ÉPOCAS FEDERADO \_\_\_\_\_

FORMAÇÃO CONTINUA NA ÁREA DA NATAÇÃO, REALIZADA PELA FPN OU ASSOCIAÇÕES TERRITORIAIS      SIM \_\_\_\_\_      NÃO \_\_\_\_\_

OUTRAS FORMAÇÕES REALIZADAS NA ÁREA DA NATAÇÃO      SIM \_\_\_\_\_      NÃO \_\_\_\_\_

**INSCRIÇÃO E PAGAMENTO**

Taxa de Inscrição (Obrigatória no ato de inscrição\*) – 200,00€

Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica + Estágio – 600,00 €

Componente de Formação Geral + Componente de Formação Específica + Estágio (PAN) – 200,00 €

Componente de Formação Específica + Estágio – 400,00 €

Componente de Formação Geral – 400,00 €

TRONCO ESPECIFICO      NATAÇÃO PURA \_\_\_\_\_      NATAÇÃO SINCRONIZADA \_\_\_\_\_      POLO AQUÁTICO \_\_\_\_\_

MODO DE PAGAMENTO      TOTALIDADE DO CURSO \_\_\_\_\_      2 PRETAÇÕES \_\_\_\_\_      4 PRETAÇÕES \_\_\_\_\_

NIB \_\_\_\_\_

Pagamento efectuado através de transferência bancária para o NIB da FPN 0018 0003 1333 0170 02088.  
Obrigatório anexar comprovativo da pagamento.

\* No caso de não ser seleccionado para o Curso, ou informar da desistência até ao dia 2 de outubro de 2016, o valor pago será reembolsado.

# CURSO DE GRAU II

Treinador de Natação Pura,  
Natação Sincronizada,  
Polo Aquático

Prealongamento  
da data de  
inscrição até  
22 de setembro  
de 2016

Aderentes ao  
Portugal a Nadar  
com 50%  
de desconto

Componente Geral + Específica:  
Desmor (Rio Maior)

Início do curso:  
6 de outubro de 2016

**PREÇO:**  
Taxa Administrativa - 200,00€  
Valor do Curso - 600,00€

+Info em: <http://www.fpnatacao.pt/formacao/>  
1469805895-curso-de-treinadores-de-grau-ii



**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**

<b>UNIDADES DE FORMAÇÃO</b>	<b>HORAS</b>
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
<b>Total</b>	<b>63H</b>

**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**



<b>NATAÇÃO PURA</b>	
<b>UNIDADES DE FORMAÇÃO</b>	<b>HORAS</b>
An�lise e Avalia�o da T�cnica	12H
Biomec�nica Aplicada � Nata�o Pura	8H
Processo de Forma�o Desportiva em Nata�o Pura	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Treino T�cnico e T�tico	8H
Metodologia e Planeamento do Treino em Nata�o	16H
<b>Total</b>	<b>60H</b>
<b>POLO AQU�TICO</b>	
Did�tica do Polo Aqu�tico – T�tica	12H
Did�tica do Polo Aqu�tico – T�cnica	12H
As capacidades Motoras e o Polo Aqu�tico	8H
Processo de Forma�o Desportiva no Polo Aqu�tico	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Metodologia e Planeamento do Treino no Polo Aqu�tico	12H
<b>Total</b>	<b>60H</b>
<b>NATA�O SINCRONIZADA</b>	
An�lise e Avalia�o da T�cnica e da Coreografia	12H
Biomec�nica Aplicada � Nata�o Sincronizada	8H
Processo de Forma�o Desportiva em Nata�o Sincronizada	12H
Enquadramento Institucional / Regulamentos	4H
Treino T�cnico e Coreogr�fico	8H
Metodologia e Planeamento do Treino em Nata�o Sincronizada	16H
<b>Total</b>	<b>60H</b>

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](mailto: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](mailto:formacao@fpnatacao.pt)



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



**5. FREQUÊNCIA NO CURSO – REGIME DE PRESENCAS**

O Curso irá realizar-se de forma presencial. Está definido um regime de presenças obrigatórias, sendo ele:

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

Qualquer formando que não cumpra o número de presenças obrigatórias terá de apresentar justificação devidamente documentada e a aceitação da mesma ficará a cargo 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 dos módulos ou numa data a indicar coordenada com a direção do curso.