

Curso de Treinadores de GINÁSTICA - GRAU I

“Todas as disciplinas” – Formação Geral (41h) e

Formação Específica (59h)

Regulamento de Participação

1. Horários da Componente Geral (a azul) e da Componente Específica (branco)

a. Turma 1 de Loulé

5º Curso de treinadores de GINÁSTICA DE GRAU I - 2017							
Turma - Loulé - F.G.P.							
Dia semana	Dia mês	Período		Matéria	Horário		Formador
					Início	Fim	
28 agosto a 24 setembro (Ambiente e-learning)			Teórica	Enquadramento da Ginástica	Permanente E-learning		Formadores
			Teórica	Fundamentos da Ginástica			
			Teórica	Aquecimento e preparação específica			
			Teórica	Planeamento do Treino e da Sessão de Treino Segurança na Ginástica			
sexta	01-set	Noite	Prática	Conceitos básicos e Nomenclatura da Ginástica	19h30	20h30	Paulo Barata
				Fundamentos - Estacionários	20h30	23h00	
sábado	02-set	Manhã	Prática	Equilíbrios Base	9h00	11h00	Paulo Barata
				Fundamentos - Receções	11h00	13h30	
		Tarde		Fundamentos - Movimentos Lineares	15h00	17h00	
				Fundamentos - Movimentos Rotacionais	17h00	19h00	
	Noite		Aquecimento e Treino das Capacidades Físicas	20h00	23h00		
domingo	03-set	Manhã	Prática	Corridas - Técnicas básicas	9h00	9h30	Jorge Merino e Eduardo Mendes
				ETG - Exercícios de adaptação ao MT e Tr.	9h30	10h30	
			ETG - Saltos Verticais Simples	10h30	12h30		
		Tarde	Prática	Rotações longitudinais	14h00	15h00	
			ETG - Rotações em eixos conjuntos	15h00	18h00		
sexta	08-set	Noite	Prática	Música e Coreografia	19h00	22h00	Teresa Simas
sábado	09-set	Manhã	Prática	ETG - Saltos Gímnicos	9h00	10h00	Teresa Simas
				ETG - Manipulações de Aparelhos Portáteis	10h00	13h00	
		Tarde		ETG - Elementos Técnico Coreográficos	13h00	13h30	Ana Cristina Branco
				ETG - Elementos técnicos com 2 ginastas	15h00	19h00	
	Noite		Música, Coreografia e técnicas base de Aeróbica	20h00	23h00	Fernanda Marta	
domingo	10-set	Manhã	Prática	Rotações no eixo transversal à frente	9h00	13h00	José Augusto
		Tarde		Rotações no eixo transversal atrás			
Sábado	23-set		Teórica	Avaliação teórica Componente Geral	9h30	11h00	Paulo Barata
		Manhã	Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	11h30	13h30	Jorge Merino, Ana Cristina Branco, José Augusto, Teresa Simas e Paulo Barata
		Tarde	Teórica	Avaliação teórica Componente Específica	13h30	14h30	
		Noite	Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	14h30	18h30	Jorge Merino, Ana Cristina Branco, José Augusto, Teresa Simas e Paulo Barata
					19h00	22h00	

b. Turma da São Pedro do Sul

5º Curso de treinadores de GINÁSTICA DE GRAU I - 2017							
Turma São Pedro do Sul - F.G.P.							
Dia semana	Dia mês	Período		Matéria	Horário		Formador
					Início	Fim	
28 agosto a 24 setembro - Ambiente e-learning			Teórica	Enquadramento da Ginástica	Permanentemente E-learning		Formadores
				Fundamentos da Ginástica			
				Aquecimento e preparação específica			
				Planeamento do Treino e da Sessão de Treino			
				Segurança na Ginástica			
sexta	01-set	Noite	Prática	Conceitos básicos e Nomenclatura da Ginástica	19h30	20h30	José Ferreirinha
				Fundamentos - Receções	20h30	23h00	
sábado	02-set	Manhã	Prática	Fundamentos - Estacionários	9h00	11h30	Manuel Campos
				Equilíbrios Base	11h30	13h30	
		Tarde		Fundamentos - Movimentos Lineares	15h00	17h00	
				Fundamentos - Movimentos Rotacionais	17h00	19h00	Hugo Laranjeira
				Corridas - Técnicas básicas	20h00	20h30	
		Noite		ETG - Exercícios de adaptação ao MT e Tr.	20h30	21h30	
				ETG - Saltos Verticais Simples	21h30	22h00	
domingo	03-set	Manhã	Prática	ETG - Saltos Verticais Simples	9h00	10h00	Hugo Laranjeira
				Música, Coreografia e Técnicas base de Aeróbica	10h00	13h00	Marta Coutinho
		Tarde	Prática	Rotações longitudinais	14h30	15h30	Hugo Laranjeira
				ETG - Rotações em eixos conjuntos	15h30	18h30	
sexta	08-set	Noite	Prática	Aquecimento e Treino das Capacidades Físicas	19h30	22h30	Manuel Campos
sábado	09-set	Manhã	Prática	Rotações no eixo transversal à frente	9h00	13h00	Manuel Costa
		Tarde		Rotações no eixo transversal atrás	14h30	18h30	
		Noite		ETG - Elementos técnicos com 2 ginastas	19h00	23h00	Ana Ursula Martins
domingo	10-set	Manhã	Prática	ETG - Elementos Técnico Coreográficos	9h00	10h00	Maria de Lurdes Ávila
				ETG - Manipulações de Aparelhos Portáteis	10h00	13h00	Maria de Lurdes Ávila
				ETG - Saltos Gimnicos	14h30	15h00	
		Tarde		Música e Coreografia	15h00	18h00	
sábado	23-set	Manhã	Teórica	Avaliação teórica Componente Geral	9h30	11h00	Hugo Laranjeira
			Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	11h30	13h30	José Ferreirinha / Manuel Campos / Lurdes Ávila / Manuel Costa / Hugo Laranjeira
		Tarde	Teórica	Avaliação teórica Componente Específica	13h30	14h30	
			Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	14h30	19h30	

Nota: Os nomes dos formadores podem ser alterados sem aviso. Todas as alterações de horários das U.C. serão informadas aos formandos.

b. Condições de frequência no Curso (2 componentes)

- a. Curso generalista que permite que o Treinador de Grau I intervenha em todas as disciplinas gímnicas até á categoria de Iniciados, os candidatos a este curso podem ser:
- i. - Ginastas e Ex-ginastas de qualquer disciplina gímnica;
 - ii. - Treinadores de 1 disciplina gímnica que queiram intervir noutras disciplinas;
 - iii. - Alunos e professores de Educação Física e Desporto ou de outro curso ligado à motricidade;
 - iv. - Treinadores de outras modalidades desportivas;
 - v. - Juízes de Ginástica;
 - vi. - Outros candidatos que comprovem (por Curriculum académico e desportivo) a capacidade para participar.

b. Avaliação:

- i. - Os formandos serão avaliados através de um Teste presencial teórico com as perguntas existentes em cada unidade curricular da componente Geral (plataforma de e-learning);
- ii. - Na componente Específica do curso a avaliação prática é constituída pela apresentação de 1 plano de sessão de treino completo e a defesa teórica e apresentação prática de evolução metodológica de elementos técnicos de 4 das 7 áreas técnicas que constituem o curso. Cada parte da avaliação é avaliada de 0 a 4, para um total de 20 valores.
- iii. - Para terem aprovação final deverão ter pelo menos 10 valores em cada componente de Formação. Só com nota positiva nesta componente, será possível ao candidato candidatar-se à 3ª Componente de Formação Prática do curso (estágio).
- iv. – Em qualquer das componentes da formação, o candidato deverá frequentar pelo menos **90% do tempo total** da formação. Qualquer

- caso específico deverá ser analisado e decidido pelo Diretor de Curso.
- v. Todos os formandos, em caso de falharem a obtenção da nota mínima em cada uma das sessões de cada uma das componentes, terão a possibilidade de repetir a avaliação, numa 2ª fase de avaliações, mediante o pagamento da taxa de inscrição de 25€ por cada exame a repetir.
- c. Condições de acesso ao curso:
- i. Idade mínima de 18 anos (à data de emissão do Diploma de Qualificações, no final do Estágio);
 - ii. Escolaridade mínima obrigatória à data da emissão do Diploma de Qualificações (no final do Estágio);
- d. Apoio à Formação para Ginastas de Alta competição e Pós Carreira
- i. A FGP apoia a frequência de ex Ginastas que tenham pertencido aos quadros das seleções nacionais, nos sistemas de Alta competição, ou que sendo ainda ginastas, estejam nas mesmas condições.
 - ii. Os candidatos a este apoio deverão enviar um email para a FGP solicitando o apoio e enviando um CV Desportivo o mais completo possível, com os resultados atingidos.
 - iii. O apoio é a inscrição gratuita nas duas componentes do curso.
 - iv. Os participantes no curso nestas condições, devem cumprir na íntegra todas as regras de participação e avaliação do mesmo.
- e. Frequência de Unidades Curriculares em turmas de cursos separados:
- i. É possível aos participantes que apresentem razões plausíveis à direção do curso, que frequente unidades curriculares que não conseguiu assistir na sua turma, numa outra, na qual seja possível estar;

- ii. Este facto, não retira ao candidato a obrigatoriedade de assistir no mínimo a 90% do tempo total de cada componente do curso;
- iii. O controlo de frequência deverá ser feito mediante a assinatura das unidades curriculares que frequentar, independente da turma onde foram frequentadas.

f. Equivalências a Componentes de Formação

- i. Só na componente de formação Geral, é possível obter equivalência de formação (pedindo a equiparação ao IPDJ, I.P.), mediante a apresentação de justificativo da sua obtenção prévia, nomeadamente, ter frequentado curso de treinadores de Grau I, ou ainda ser Licenciado em Educação Física;
- ii. Na componente específica não poderão ser obtidas equiparações;
- iii. A inscrição nas duas componentes do curso é obrigatória.

g. Preços de inscrição

- i. **Componente Geral - Filiados na FGP na época 2016/2017;**
 - 1. **50,00€** (para frequência do curso)
 - 2. **10,00€** (para equiparação a grau já obtido)
- ii. **Componente Geral – Não Filiados:**
 - 1. **85,00€** (para frequência e/ou equiparação)
- iii. **Componente Específica - Filiados na FGP na época de 2016/2017;**
 - 1. 95,00€ (para frequência do curso)
- iv. **Componente Específica – Não Filiados**
 - 1. 150,00€ (para frequência do curso)
- v. **Nenhuma verba será devolvida após 3 dias antes do início do curso;**

c. Informações gerais

- a. As inscrições serão aceites por ordem de receção e só serão confirmadas após pagamento da taxa respetiva;
- b. No mínimo de Formandos: 10 (por Turma em cada tipo de formação);
- c. No máximo de Formandos: 30 (por Turma em cada tipo de formação);
- d. As inscrições deverão dar entrada nos Serviços Administrativos da FGP até 7 dias da data de início de cada parte do curso (até dia 25/08 para a Componente Específica);
- e. Ordem de preferência de inscrição, em caso de excesso de inscritos
 - i. Ginastas de Alta Competição;
 - ii. Filiados;
 - iii. Treinadores em funções que precisem de obter a CPTD;
 - iv. Ordem de Inscrição.
- f. As refeições, bem como o reforço alimentar durante o curso são da responsabilidade de cada formando. Não serão servidos coffee breaks.
- g. O valor de inscrição inclui:
 - i. Documentação de Apoio em pdf;
 - ii. Certificado de Qualificação por Componente do Curso após Aprovação.
- h. Todas as fichas, procedimentos e documentos resultantes deste curso estão de acordo com o Regulamento de Organização de Cursos de Treinadores publicado pelo IPDJ, I.P.;
- i. O valor da inscrição NÃO INCLUI Seguro Desportivo específico. Cada participante responsabiliza-se pela sua existência (através da filiação atempada na FGP na época 2016/2017 ou pela subscrição particular de um);
- j. Qualquer caso omissis, deverá ser decidido pela Direção do Curso, com base no regulamento mencionado em h. e em caso omissis deste, com base em decisão fundamentada da Direção da ENGym.
- k. O regulamento de participação na 3ª componente do Curso, a formação Prática (Estágio), será publicado brevemente no site da ENGym.

- I. A participação na Componente de Formação Prática, terá a duração de uma época desportiva e os valores a pagar são os seguintes:
 - i. Pagamento de 1ª tranche (na Inscrição), no valor de 120,00€, que inclui a Inscrição (45,00€) e os meses de outubro/novembro/dezembro (3 x 25,00€)- Todos os estagiários serão filiados na época de 2016/2017 (incluído na inscrição)
 - ii. - Pagamento de 2ª tranche (em janeiro 2017), no valor de 100,00€, que inclui os meses de janeiro/fevereiro/março/abril
 - iii. - Pagamento de 3ª tranche (em maio 2017), no valor de 105,00€, que inclui os meses de maio/junho/julho e despesas de encerramento e certificados.
- II. Os valores das mensalidades podem ser reduzidos em 50%, caso o Tutor não deseje receber o valor.
- III. A inscrição em estágio será feita mediante inscrição própria e com a entrega de diversos documentos a publicar.

A Direção da ENGym