

# 7º Curso de Treinadores de GINÁSTICA - GRAU I - 2018

**“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 Lisboa

<b><u>7º Curso de treinadores de GINÁSTICA DE GRAU I - 2018</u></b>											
<b>Turma - Lisboa - F.G.P.</b>											
Dia semana	Dia mês	Período		Matéria	Horário		Formador	Espaços			
					Início	Fim					
31 agosto a 29 setembro (Ambiente e-learning)			Teórica	Enquadramento da Ginástica	Permanentemente E-learning		Formadores	Online / Casa			
				Fundamentos da Ginástica							
				Aquecimento e preparação específica							
				Planeamento do Treino e da Sessão de Treino							
				Segurança na Ginástica							
sexta	31-ago	Noite	Prática	Conceitos básicos e Nomenclatura da Ginástica	19h30	20h30	Paulo Barata e Simão Almeida	Teórica/Sala			
				Fundamentos - Estacionários	20h30	23h00		Ginásio			
sábado	01-set	Manhã	Prática	Equilíbrios Base	9h00	11h00	Paulo Barata e Simão Almeida	Ginásio			
					Fundamentos - Receções	11h00			13h30		
		Tarde						Fundamentos - Movimentos Lineares	15h00	17h00	Ginásio
		Noite						Fundamentos - Movimentos Rotacionais	17h00	19h00	
				Aquecimento e Treino das Capacidades Físicas	20h00	23h00					
domingo	02-set	Manhã	Prática	Rotações no eixo transversal à frente	9h00	13h00	José Augusto	Ginásio			
		Tarde							Rotações no eixo transversal atrás	14h30	18h30
sexta	07-set	Noite	Prática	Música e Coreografia	19h00	22h00	Teresa Simas	Ginásio			
sábado	08-set	Manhã	Prática	ETG - Saltos Gímnicos	9h00	10h00	Teresa Simas	Ginásio			
					ETG - Manipulações de Aparelhos Portáteis	10h00			13h00		
		Tarde					ETG - Elementos Técnico Coreográficos	13h00	13h30	Ginásio	
		Noite					ETG - Elementos técnicos com 2 ginastas	15h00	19h00		
				Música, Coreografia e técnicas base de Aeróbica	20h00	23h00	Marta Coutinho	Ginásio			
domingo	09-set	Manhã	Prática	Corridas - Técnicas básicas	9h00	9h30	Jorge Merino e Eduardo Mendes	Ginásio			
									ETG - Exercícios de adaptação ao MT e Tr.	9h30	10h30
		Tarde				ETG - Saltos Verticais Simples			10h30	12h30	
						Rotações longitudinais			14h00	15h00	
				ETG - Rotações em eixos conjuntos	15h00	18h00					
Sábado	29-set	Manhã	Teórica	Avaliação teórica Componente Geral	9h30	11h00	Paulo Barata	Sala			
			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 Simão Almeida	Ginásio			
		Tarde	Teórica	Avaliação teórica Componente Específica	13h30	14h30		Sala			
		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 Simão Almeida	Ginásio			
					19h00	22h00					

Coordenador do Curso: Paulo Barata

**b. Turma Cantanhede**

<b><u>7º Curso de treinadores de GINÁSTICA DE GRAU I - 2018</u></b>								
<b>Turma Cantanhede - F.G.P.</b>								
Dia semana	Dia mês	Período		Matéria	Horário		Formador	Espaços
					Início	Fim		
31 agosto a 29 setembro (Ambiente e-learning)			Teórica	Enquadramento da Ginástica	Permanente E-learning		Formadores	Online / Casa
				Fundamentos da Ginástica				
				Aquecimento e preparação específica				
				Planeamento do Treino e da Sessão de Treino				
				Segurança na Ginástica				
sexta	31-ago	Noite	Prática	Conceitos básicos e Nomenclatura da Ginástica	19h30	20h30	Manuel Campos	Teórica/Sala
				Fundamentos - Receções	20h30	23h00		Ginásio
sábado	01-set	Manhã	Prática	Fundamentos - Estacionários	9h00	11h30	Manuel Campos	Ginásio
				Equilíbrios Base	11h30	13h30		Ginásio
		Tarde		Fundamentos - Movimentos Lineares	15h00	17h00		Ginásio
				Fundamentos - Movimentos Rotacionais	17h00	19h00		Ginásio
				Aquecimento e Treino das Capacidades Físicas	20h00	23h00	Manuel Campos	Ginásio
domingo	02-set	Manhã	Prática	ETG - Elementos Técnico Coreográficos	9h00	10h00	Maria de Lurdes Ávila	Ginásio
				ETG - Manipulações de Aparelhos Portáteis	10h00	13h00		Ginásio
		Tarde		ETG - Saltos Gímnicos	14h30	15h00	Maria de Lurdes Ávila	Ginásio
				Música e Coreografia	15h00	18h00		Ginásio
sexta	07-set	Noite	Prática	Corridas - Técnicas básicas	20h00	20h30	Hugo Laranjeira	Ginásio
				ETG - Exercícios de adaptação ao MT e Tr.	20h30	21h30		
				ETG - Saltos Verticais Simples	21h30	23h00		
sábado	08-set	Manhã	Prática	Rotações Longitudinais	09h00	10h00	Hugo Laranjeira	Ginásio
				ETG - Rotações em eixos conjuntos	10h00	13h00		
		Tarde	Prática	Música, Coreografia e Técnicas base de Aeróbica	14h30	16h30	Vanda Dias	Ginásio
				ETG - Elementos técnicos com 2 ginastas	17h00	19h00	Ana Ursula Martins	Ginásio
				ETG - Elementos técnicos com 2 ginastas	20h00	22h0	Ana Ursula Martins	Ginásio
domingo	09-set	Manhã	Prática	Rotações no eixo transversal à frente	9h00	13h00	Manuel Pastor Costa	Ginásio
		Tarde		Rotações no eixo transversal atrás	14h30	18h30		
Sábado	29-set	Manhã	Teórica	Avaliação teórica Componente Geral	9h30	11h00	Hugo Laranjeira	Sala
			Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	11h30	13h30	Manuel Campos / Lurdes Ávila / Ana Ursula / Manuel Costa / Hugo Laranjeira	Ginásio
		Tarde	Teórica	Avaliação teórica Componente Específica	13h30	14h30		Sala
			Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	14h30	19h30		Ginásio

Coordenador do Curso: Vanda Dias

c. Turma Albufeira

<b>7º Curso de treinadores de GINÁSTICA DE GRAU I - 2018</b>									
<b>Turma Albufeira - F.G.P.</b>									
Dia semana	Dia mês	Período		Matéria	Horário		Formador	Espaços	
					Início	Fim			
31 agosto a 29 setembro (Ambiente e-learning)			Teórica	Enquadramento da Ginástica	Permanente E-learning		Formadores	Online / Casa	
				Fundamentos da Ginástica					
				Aquecimento e preparação específica					
				Planeamento do Treino e da Sessão de Treino					
				Segurança na Ginástica					
sexta	31-ago	Noite	Prática	Conceitos básicos e Nomenclatura da Ginástica	19h30	20h30	Fátima Aniceto	Teórica/Sala	
				Fundamentos - Receções	20h30	23h00		Ginásio	
sábado	01-set	Manhã	Prática	Fundamentos - Estacionários	9h00	11h30	Fátima Aniceto	Ginásio	
				Equilíbrios Base	11h30	13h30			
		Tarde		Fundamentos - Movimentos Lineares	15h00	17h00		Ginásio	
				Fundamentos - Movimentos Rotacionais	17h00	19h00			
	Noite	Aquecimento e Treino das Capacidades Físicas	20h00	23h00	Fátima Aniceto	Ginásio			
domingo	02-set	Manhã	Prática	ETG - Elementos Técnico Coreográficos	9h00	10h00	Ana Sofia Jorge	Ginásio	
				ETG - Manipulações de Aparelhos Portáteis	10h00	13h00		Ginásio	
		Tarde		ETG - Saltos Gimnicos	14h30	15h00	Ana Sofia Jorge	Ginásio	
				Música e Coreografia	15h00	18h00			
sexta	07-set	Noite	Prática	Corridas - Técnicas básicas	20h00	20h30	Pedro Fernandes	Ginásio	
					ETG - Exercícios de adaptação ao MT e Tr.	20h30			21h30
					ETG - Saltos Verticais Simples	21h30			23h00
sábado	08-set	Manhã	Prática	rotações longitudinais	09h00	10h00	Pedro Fernandes	Ginásio	
				ETG - Rotações em eixos conjuntos	10h00	13h00			
		Tarde	Prática	Música, Coreografia e Técnicas base de Aeróbica	14h30	16h30	Bruna Coelho	Ginásio	
				ETG - Elementos técnicos com 2 ginastas	17h00	19h00	António Lourenço	Ginásio	
	Noite	ETG - Elementos técnicos com 2 ginastas	20h00	22h00	António Lourenço	Ginásio			
domingo	09-set	Manhã	Prática	Rotações no eixo transversal à frente	9h00	13h00	António Lourenço	Ginásio	
		Tarde		Rotações no eixo transversal atrás	14h30	18h30			
Sábado	29-set	Manhã	Teórica	Avaliação teórica Componente Geral	9h30	11h00	Fátima Aniceto / Nicole Santos / António Lourenço / Pedro Fernandes	Sala	
				Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	11h30		13h30	Ginásio
		Tarde	Teórica	Avaliação teórica Componente Específica	13h30	14h30		Sala	
				Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	14h30		19h30	Ginásio

Coordenador do Curso: António Lourenço

d. Turma Almada

<b><u>7º Curso de treinadores de GINÁSTICA DE GRAU I - 2018</u></b>									
<b>Turma - ALMADA - F.G.P.</b>									
Dia semana	Dia mês	Período		Matéria	Horário		Formador	Espaços	
					Início	Fim			
31 agosto a 27 outubro (Ambiente e-learning)			Teórica	Enquadramento da Ginástica	Permanentemente E-learning		Formadores	Online / Casa	
				Fundamentos da Ginástica					
				Aquecimento e preparação específica					
				Planeamento do Treino e da Sessão de Treino					
				Segurança na Ginástica					
sexta	05-out	Noite	Prática	Conceitos básicos e Nomenclatura da Ginástica	19h30	20h30	Paulo Barata e Bruno Narra	Teórica/Sala	
					Fundamentos - Estacionários	20h30		23h00	Ginásio
sábado	06-out	Manhã	Prática	Equilíbrios Base	9h00	11h00	Paulo Barata e Bruno Narra	Ginásio	
				Fundamentos - Receções	11h00	13h30			
		Tarde		Fundamentos - Movimentos Lineares	15h00	17h00		Ginásio	
		Noite		Fundamentos - Movimentos Rotacionais	17h00	19h00			
		Aquecimento e Treino das Capacidades Físicas	20h00	23h00					
domingo	07-out	Manhã	Prática	Corridas - Técnicas básicas	9h00	9h30	Jorge Merino e Eduardo Mendes	Ginásio	
					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	12-out	Noite	Prática	Música e Coreografia	19h00	22h00	Teresa Simas	Ginásio	
sábado	13-out	Manhã	Prática	ETG - Saltos Gímnicos	9h00	10h00	Teresa Simas	Ginásio	
					ETG - Manipulações de Aparelhos Portáteis	10h00		13h00	Ginásio
		Tarde		ETG - Elementos Técnico Coreográficos	13h00	13h30	Ana Cristina Branco	Ginásio	
		Noite		Música, Coreografia e técnicas base de Aeróbica	20h00	23h00	Margarida Maçanita	Ginásio	
domingo	14-out	Manhã	Prática	Rotações no eixo transversal à frente	9h00	13h00	José Augusto	Ginásio	
		Tarde		Rotações no eixo transversal atrás	14h30	18h30			
Sábado	27-out	Manhã	Teórica	Avaliação teórica Componente Geral	9h30	11h00	Paulo Barata	Sala	
			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 Tânia Vieira	Ginásio	
		Tarde	Teórica	Avaliação teórica Componente Específica	13h30	14h30	Jorge Merino, Ana Cristina Branco, José Augusto, Teresa Simas e Tânia Vieira	Sala	
		Noite	Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	14h30	18h30		Ginásio	
					19h00	22h00			

Coordenador do Curso: Bruno Narra

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

**e. Condições de frequência no Curso (2 componentes)**

- f. 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.

**g. Avaliação:**

- i. – Na Componente Geral - 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). Todas as partes do teste teórico (por sessão de matéria) deverão ter nota positiva em separado. A não obtenção de 50% em cada sessão, obriga a repetir o teste teórico na sessão em causa.
- ii. – Na Componente Específica, os formandos serão avaliados através de um Teste presencial teórico com as perguntas existentes em cada unidade curricular da Componente Específica (Manuais e plataforma de e-learning). Todas as partes do teste teórico (por sessão de matéria) deverão ter nota positiva em separado. A não obtenção de 50% em cada sessão, obriga a repetir o teste teórico na sessão em causa.
- iii. - Na componente Específica do curso a avaliação prática é constituída por 3 partes:

1. Pela apresentação de 1 plano de sessão de treino completo (3 partes, com a duração de 90') e a defesa teórica e apresentação prática de

evolução metodológica de elementos técnicos de 4 das 7 áreas técnicas que constituem o curso.

2. Entrega de um 2º Plano de sessão de treino reduzido (só parte principal com a duração de 45'). A avaliar teoricamente na FGP;
  3. Sorteio de 4 questões teóricas, 1 em cada formador que não seja o responsável da disciplina a escolher em estágio;
  4. Cada parte da avaliação é avaliada de 0 a 20 valores. Será feita a média aritmética das partes com base nas percentagens de cada parte da avaliação.
- iv. - 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).
- v. – 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.
- vi. 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.
- h. 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);
- i. 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.
- j. 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.
- k. 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.
- l. Preços de inscrição
- i. **Componente Geral - Filiados na FGP na época 2018/2019;**
    - 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 2018/2019;**

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;**

**2. 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 10 DEZ. para as Componentes Geral e 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 2017/2018 ou pela subscrição particular de um);
- j. Qualquer caso omissa, deverá ser decidido pela Direção do Curso, com base no regulamento mencionado em h. e em caso omissa deste, com base em decisão



fundamentada da Direção da ENGym.

- k. O regulamento de participação na 3ª componente do Curso, a formação Prática (Estágio), está publicado brevemente no site da ENGym.
- l. A participação na Componente de Formação Prática (estágio), terá a duração de uma época desportiva (10 meses), para este curso os 10 meses iniciam-se em janeiro até outubro 2018 e os valores a pagar são os seguintes:
  - i. Pagamento de 1ª tranche (na Inscrição), no valor de 67,50€, que inclui a Inscrição (30,00€) e os meses de out/nov/dez (3 x 12,50€)- Todos os estagiários deverão filiar-se autonomamente na época de 2018/2019 (**Não incluído na inscrição**)
  - ii. - Pagamento de 2ª tranche (em janeiro 2019), no valor de 50,00€, que inclui os meses de abr/mai/jun/jul.
  - iii. - Pagamento de 3ª tranche (em maio 2019), no valor de 67,50€, que inclui os meses de mai/jun/jul e despesas de encerramento e certificados.
- III. A inscrição em estágio será feita mediante inscrição própria e com a entrega de diversos documentos a publicar.

A Direção da ENGym