

# FORMAÇÃO DE TREINADORES

## CURSO DE TREINADOR DE GRAU 2

2026

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE REMO

# CURSO DE TREINADOR DE GRAU 2

CALENDARIZAÇÃO E INFORMAÇÕES SOBRE O CURSO DE TREINADOR DE GRAU 2

1. **Local de realização:**
   a) Componente geral: online
   b) Componente específica: online e presencialmente (local a definir em função dos candidatos).

2. **Datas e Horários:**
   a) Componente geral terá o seu início a 15 de novembro de 2026 e será realizada em formato assíncrona (via plataforma de ensino à distância), com os conteúdos disponíveis 24h/dia, contendo tarefas nas várias unidades de formação e com um exame geral final (presencial);
   b) Componente especifica será realizada quer em formato síncrono (via Zoom), quer presencial, com avaliação a cada uma das unidades de formação. Esta fase da formação terá início a 13 de dezembro de 2026.
3. **Prioridades no processo de inscrições:**
   a) Número máximo de inscritos: 20 formandos;
   b) Caso o número de inscritos ultrapasse os 20 formandos, será considera a ordem da recepção da inscrição e respectivo pagamento como forma de selecção.

4. **Critérios de elegibilidade:**
   a) Idade: 19 anos;
   b) Saber nadar de forma autónoma numa distância mínima de 50 metros (declaração de uma entidade reconhecida);
   c) Escolaridade mínima obrigatória à data de emissão do Diploma de Qualificações (função da idade do candidato);
   d) Ser possuidor de CDT de Grau 1;
   e) Possuir pelo menos um ano ou uma época desportiva com duração mínima de seis meses de exercício efectivo da função de Treinador de Grau I;
   f) Possuir carta de navegação de recreio.

ORGANIZAÇÃO CURRICULAR

| Módulos de Formação Geral | Duração |
|---|---|
| Teoria e Metodologia do Treino Desportivo | 19 horas |
| Pedagogia e Didática do Desporto | 12 horas |
| Traumatologia do Desporto | 3 horas |
| Antidopagem | 2 horas |
| Desporto Adaptado | 2 horas |
| Fisiologia do Desporto | 8 horas |
| Psicologia do Desporto | 8 horas |
| Nutrição no Desporto | 4 horas |
| Ética do Desporto | 2 horas |
| **TOTAL** | **60 horas** |
| | |
| Módulos de Formação Específica | **Duração** |
| História do Remo | 2 horas |
| Afinação | 8 horas |
| Biomecânica do Remo | 8 horas |
| Lesões no Remo | 2 horas |
| Técnica do Remo | 12 horas |
| Gestão de Actividades | 3 horas |
| Treino do Remo | 10 horas |
| Remo para Populações Especiais | 4 horas |
| Remo de mar | 4 horas |
| Desenvolvimento do atleta a longo prazo | 7 horas |
| **TOTAL** | **60 horas** |

DISPENSA DE FREQUÊNCIA DE COMPOENTE DE FORMAÇÃO

Os candidatos que comprovem terem adquirido as competências inerentes a uma das componentes de formação do curso são dispensados das frequências da referida componente de formação, bem como do respectivo processo de avaliação.
O reconhecimento de competências é efectuado pelo IPDJ, através da plataforma PROdesporto em https://prodesporto.idesporto.pt/, devendo o respectivo comprovativo de reconhecimento de competências ser enviado, aquando da inscrição no curso, para o email da Formação.

AVALIAÇÃO

É realizada uma avaliação para cada unidade de formação (UF), através de um teste, trabalho escrito ou apresentação oral. A escala de avaliação será quantitativa entre os 0 e os 20 valores.
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 Director 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.

ESTÁGIO

À luz da legislação em vigor, o estágio é obrigatório e tem uma duração mínima de 6 meses, podendo prolongar-se por uma época desportiva.
Desta forma fica definido que o mesmo será realizado durante uma época desportiva, composta por 800 horas, sendo que 320 dessas horas são obrigatoriamente de condução das sessões de treino (8h/semana X 4 semanas X 10 meses).
É da responsabilidade do formando assegurar uma entidade de acolhimento durante esta componente do Curso de Grau 1, bem como a de um Tutor que oriente o estágio. Os serviços da FPR estão disponíveis para contactar os seus clubes associados e saber da disponibilidade destes poderem acolher Treinadores Estagiários, bem como assegurar a nomeação de um Tutor, caso o formando e/ou a entidade de acolhimento não o consigam fazer.
O estágio será obrigatoriamente realizado com atletas dos escalões de formação acompanhando os praticantes em regatas destes escalões.
O estágio implica a passagem por todas as disciplinas do remo (plano de desenvolvimento a longo prazo).
Uma vez concluída com aproveitamento a formação teórica, os formandos podem realizar o seu estágio num período de 2 anos. Caso tal não aconteça, a formação teórica é considerada nula.
Os treinadores estagiários devem ter seguro de acidentes pessoais que cubra danos causados pelas actividades de Estágio, o qual deve ser estabelecido em condições semelhantes às do Seguro Desportivo. O seu custo será suportado pelo treinador estagiário.

CLASSIFICAÇÃO

A progressão do formando para a componente 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.
As classificações destas componentes resultam do cálculo da média ponderada das notas obtidas nas diferentes unidades de formação (UF), usando como factores de ponderação a carga horária, sendo que a classificação em cada uma das UF não pode ser inferior a 10 valores.
Sempre que um formando reprova numa UF, reprova na componente da formação da qual esta é parte constituinte.
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.
CF – Classificação final de 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).

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, quer no regime on-line quer presencialmente.
No caso das unidades de formação que sejam lecionadas em regime on-line, é obrigatória ter a câmara ligada durante a totalidade da duração das mesmas.
Sempre que um formando não cumpra os 90% da carga horária da formação, nos termos do que acima se refere, cabe à FPR apreciar e decidir sobre as justificações apresentadas.

A assiduidade do formando concorre para a avaliação formativa do seu percurso formativo.

CUSTOS

| Designação | Valor (€) |
|---|---|
| **Curso Treinador de Remo G2** | **330,00€** |

O valor total do curso deverá ser pago no início do mesmo, podendo ser pago no máximo em duas tranches mensais. Para tal deverão informar e combinar com o departamento financeiro da FPR (geral@fpremo.pt), indicando no formulário de inscrição essa opção.
O custo global inclui o acesso à componente curricular/prática e a todos os conteúdos lecionados em suporte digital e/ou papel, avaliação, acompanhamento durante o estágio e certificação junto do IPDJ, bem como o Diploma.
Para os participantes que o desejem a FPR poderá proceder à marcação de alojamento, a custos preferenciais, através do e-mail: formacao@fpremo.pt. Esta possibilidade depende da disponibilidade existente.

INSCRIÇÃO

A inscrição deve ser realizada através do site da Federação Portuguesa de Remo (https://www.fpremo.pt/formacao-inscricoes ) e o comprovativo de transferência no valor de 330€ (ou de 150€ caso solicitem o pagamento faseado), até ao dia 01 de novembro de 2026, NIB (FPRemo) – 0010 0000 5009 7140 0015 7 (BPI)

CONTACTOS

**Director do Curso**
José Canhola – Director de Formação da FPR
e-mail: formação@fpremo.pt
Tel.: 962461288

**Secretaria da FPR**
Felisbela Fonseca
e-mail: geral@fpremo.pt
Tel.: 213 929 840