

6º 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 Guimarães

6º Curso de Treinadores de GINÁSTICA DE GRAU I - 2017									
Turma - Guimarães - F.G.P.									
Dia semana	Dia mês	Período		Matéria	Horário		Formador	Espaços	
					Início	Fim			
11 dezembro a 6 de janeiro (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									
domingo	17-dez	Tarde	Prática	Conceitos básicos e Nomenclatura da Ginástica	15h00	15h30	Manuel Campos	Teórica/Sala	
				Fundamentos - Estacionários	15h30	18h00		Ginásio	
				Equilíbrios Base	18h30	20h30			
2ª feira	18-dez	Manhã	Prática	Corridas - Técnicas básicas	9h00	9h30	Hugo Paulo e Hugo Laranjeira	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			
3ª feira	19-dez	Manhã	Prática	Fundamentos - Receções	09h00	12h30	Manuel Campos	Ginásio	
		Tarde		Fundamentos - Movimentos Lineares	12h30	13h30			
				Aquecimento e Treino das Capacidades Físicas	15h00	18h00			
				Noite	Fundamentos - Movimentos Rotacionais	18h00			21h00
4ª feira	20-dez	Noite	Prática	Música e Coreografia	9h00	12h00	Lurdes Ávila	Ginásio	
		Manhã		ETG - Saltos Gímnicos	12h00	13h00		Ginásio	
				ETG - Manipulações de Aparelhos Portáteis	14h30	17h30		Ginásio	
				ETG - Elementos Técnico Coreográficos	17h30	18h00		Ginásio	
		Tarde		ETG - Elementos técnicos com 2 ginastas	15h00	19h00		Ana Ursula Martins	Ginásio
		Noite		Música, Coreografia e técnicas base de Aeróbica	20h00	23h00		Marta Coutinho	Ginásio
5ª feira	21-dez	Manhã	Prática	Rotações no eixo transversal à frente	9h00	13h00	Manuel Costa	Ginásio	
		Tarde		Rotações no eixo transversal atrás	14h30	18h30			
Sábado	06-jan		Teórica	Avaliação teórica Componente Geral	11h00	12h00	Hugo Laranjeira	Sala	
		Manhã	Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	12h30	13h30	Hugo Laranjeira, Manuel Campos, Lurdes Ávila, Ana Ursula Martins e Manuel Costa	Ginásio	
			Teórica	Avaliação teórica Componente Específica	13h30	14h30		Sala	
			Tarde	Prática	Avaliação Prática de Elementos Técnicos e Entrega e discussão de Plano de Sessão	14h30	18h30	Manuel Costa	Ginásio

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. – 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.
- 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 2017/2018;**

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 2017/2018;**

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 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 omissor, deverá ser decidido pela Direção do Curso, com base no regulamento mencionado em h. e em caso omissor 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 82,50€, que inclui a Inscrição (45,00€) e os meses de jan/fev/mar (3 x 12,50€)- Todos os estagiários serão filiados na época de 2017/2018 (incluído na inscrição)
 - ii. - Pagamento de 2ª tranche (em abril 2018), no valor de 50,00€, que inclui os meses de abr/mai/jun/jul.
 - iii. - Pagamento de 3ª tranche (em jul 2018), no valor de 67,50€, que inclui os meses de ago/set/out 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