



**REGULAMENTO DE
RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E
CERTIFICAÇÃO DE
COMPETÊNCIAS
RVCC GRAU III – GINÁSTICA
ARTÍSTICA FEMININA**



Aprovado em Reunião de Direção de
22 de outubro de 2019

Índice

ENQUADRAMENTO	2
DESTINATÁRIOS	3
PRÉ-REQUISITOS	3
PEDIDO DE RVCC	4
CANDIDATURA À VIA RVCC	4
Regime Simplificado	4
CANDIDATURA À VIA RVCC	4
Regime Geral	4
PROCEDIMENTOS E METODOLOGIA	5
CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	7
ESCALA DE AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS	15
CONDIÇÕES DE VALIDAÇÃO	15
PROVA DE COMPETÊNCIAS	16
CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS	16
ENTIDADES RESPONSÁVEIS PELA AVALIAÇÃO DO PROCESSO RVCC	16
DIPLOMA DE QUALIFICAÇÃO	17
EMIÇÃO DE TPTD POR VIA DIPLOMA DE QUALIFICAÇÕES RVCC PRO TD	18
VALORES DE INSCRIÇÃO	18
CRONOGRAMA DO PROCESSO DE RVCC	18
FORMA DE PAGAMENTO	18
ANEXOS – MODELOS DE FICHAS	20
Anexo 1 – Modelo de Ficha de Percurso Profissional e de Formação	21
Anexo 2 – Modelo de Ficha de Autoavaliação	23
Anexo 3 – Modelo de Ficha de Análise do Portefólio	24
Anexo 4 – Modelo de Relatório de Entrevista Técnica	25
Anexo 5 – Modelo de Ata da Sessão de Validação	26
Anexo 7 – Modelo de Ata de Sessão de Certificação	29

ENQUADRAMENTO

Segundo a Lei nº40/2012, de 28 de agosto, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto, existem determinados requisitos de obtenção de título profissional. Com base no capítulo II, artigo 6º , nº1 alínea b, que refere o seguinte requisito: "Qualificação na área do treino desportivo, no âmbito do Sistema Nacional de Qualificações, por via da formação ou através de competências profissionais adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida reconhecidas, validadas e certificadas, nos termos do artigo 12.º do Decreto -Lei n.º 396/2007, de 31 de dezembro, e da respetiva regulamentação", a Federação de Ginástica de Portugal (FGP) cria o regulamento de RVCC para os candidatos que pretendam adquirir o TPTD grau III, na disciplina de Ginástica Artística Feminina. Neste regulamento estão descritos os objetivos, as metodologias, os intervenientes, os critérios e instrumentos que estão associados ao processo RVCC.

ÂMBITO E OBJETIVOS

- 1 - O presente regulamento define uma das vias de acesso ao Título Profissional de Treinador(a) de Desporto (TPTD), nomeadamente, o processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências Profissionais (RVCC Pro), ao abrigo do artigo 6º, da Lei nº40/2012, de 28 de agosto.
- 2 – O regulamento de RVCC definido pelo IPDJ, identifica duas vias distintas para se obter o Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências no quadro da Formação de Treinadores, tais como, o regime simplificado e o regime geral.
- 3 - O processo de RVCC baseia-se na prática profissional dos candidatos, na comprovação das competências inerentes e fulcrais ao exercício da função e perfil profissional, através da apresentação de um Portefólio que reúne um conjunto de qualidades e habilidades adquiridas e desenvolvidas ao longo da vida, com vista a facilitar o reconhecimento de qualificações e a livre prestação de serviços profissionais.
- 4 – O processo de RVCC desenvolve-se segundo uma coordenação e colaboração entre os candidatos, o Técnico ORVC da modalidade de Ginástica e um Júri de Certificação.

DESTINATÁRIOS

1 – O presente regulamento destina-se a adultos de ambos os géneros, com idade superior a 18 anos, com escolaridade mínima obrigatória, que queiram obter o TPTD de Ginástica Artística Feminina, grau III e, que cumpram os pré-requisitos específicos da modalidade, exigidos pela Escola Nacional de Ginástica (ENGym) e respetiva Federação de Ginástica de Portugal (FGP).

2 – Para efeitos da alínea nº2 do artigo anterior, o RVCC por **regime simplificado** é destinado a candidatos sem TPTD, que foram aprovados num curso de treinador de desporto, antes do mês de maio de 2010, ministrado pela FGP (e ex FPTDA) e possuam experiência como treinador de Ginástica Artística Feminina de grau II durante 2 anos.

3 - Para efeitos da alínea nº2 do artigo anterior, o RVCC por **regime geral** destina-se a candidatos que, não tendo uma qualificação que os habilite a exercer a função de Treinador de Desporto, pretendam reconhecer, validar e certificar competências adquiridas ao longo da vida, em contextos de aprendizagem formais, não formais e informais, tendo em conta o Referencial de Formação Específica de Ginástica Artística Feminina, grau III*.

*Consultar Referencial de Formação Específica de Ginástica Artística Feminina, grau III, no Normativo Geral de Formação em Ginástica.

PRÉ-REQUISITOS

1 – Conforme o artigo anterior, os candidatos que pretendem ter acesso ao TPTD grau III através do RVCC, devem cumprir os seguintes pré-requisitos:

- Idade superior a 18 anos;
- 12º ano de escolaridade;
- Ser ginasta ou ex-ginasta de qualquer disciplina gímnica;
- Ser treinador de ginástica de uma disciplina específica ou de outra modalidade desportiva pelo período mínimo de 3 anos;
- Ser praticante desportivo integrado em Desporto de Alto Rendimento ou das Seleções Nacionais;
- Ser aluno de licenciatura ou mestrado nas áreas de Educação Física e Ciências do Desporto, ou de outro curso técnico-profissional ligado à motricidade;
- Ser professor de Educação Física e Ciências do Desporto ou de outro curso ligado à motricidade;

- Ter algum curso de especialização na área da ginástica.

PEDIDO DE RVCC

Os pedidos de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências são efetuados diretamente com as entidades certificadoras de RVCC Pro de Treinador de Desporto, tendo em conta a modalidade desportiva em causa. Neste sentido, os candidatos devem proceder o seu pedido à Federação de Ginástica de Portugal (FGP), entidade responsável pela certificação e qualificação de competências no âmbito da ginástica.

CANDIDATURA À VIA RVCC

Regime Simplificado

- 1 – Os candidatos à via RVCC Prof por regime simplificado têm de apresentar o Diploma/Certificado de Curso de Treinador Grau III emitido à data da sua conclusão (antes de maio de 2010), ou o registo formal de atribuição da qualificação de treinador, emitido à data, pela federação desportiva com estatuto de utilidade pública desportiva.
- 2 – A experiência profissional requerida tem de ser comprovada através da declaração emitida pela federação desportiva. No caso de o candidato não estar filiado na federação, a comprovação da experiência do exercício da função pode ser efetuada através duma declaração emitida pela(s) entidade(s) onde a atividade de treinador foi desenvolvida.
- 3 – Qualquer documento de comprovação deve ser assinado e certificado com carimbo da entidade emissora.

CANDIDATURA À VIA RVCC

Regime Geral

- 1 - Os candidatos a regime geral devem efetuar as suas candidaturas com as entidades certificadoras de RVCC Pro, nomeadamente, a Federação de Ginástica de Portugal.

2 – Este processo traduz-se na criação de medidas de rigor e complexidade fulcrais para a comprovação do domínio das competências correspondentes ao perfil de treinador de desporto desejado.

3 – Este processo baseia-se na construção de um Portefólio profissional de treinador de desporto, onde deve conter diversos documentos de natureza biográfica e curricular, no qual se explicitam e organizam as evidências, ou provas, das competências adquiridas e desenvolvidas pelo candidato ao longo das suas experiências de vida, de modo a permitir a validação das mesmas face ao Referencial de Formação Específica de Ginástica Artística Feminina, grau III*, elaborado pela Federação de Ginástica de Portugal.

*Consultar Referencial de Formação Específica de Ginástica Artística Feminina, Grau III, no Normativo Geral de Formação em Ginástica.

PROCEDIMENTOS E METODOLOGIA

RVCC REGIME GERAL

1 – O candidato deve realizar a inscrição preenchendo e enviando a Ficha de Percurso Profissional e de Formação (em anexo), mais especificamente, um curriculum organizado com o seu percurso profissional, desportivo e formativo, que se traduz numa ferramenta de apoio ao processo de compilação de elementos/comprobativos e de evidência das competências que o candidato detém e que são significativas para o processo de RVCC. As inscrições são realizadas via online, através do site da FGP: <http://www.fgp-ginastica.pt/formacao/atividade?id=99>.

2 – Após o ato de inscrição, o candidato deve aguardar o parecer da Federação de Ginástica a informar se é ilegível para iniciar o processo de RVCC Regime Simplificado ou Geral.

3 – O processo de RVCC inicia-se com uma sessão de reconhecimento, com o objetivo de se apresentar ao candidato o Referencial de Formação Específica de Ginástica Aeróbica, grau III, informando-o sobre a relação deste com o processo de RVCC. Nesta fase, será feita uma análise sobre a informação apresentada pelo candidato na Ficha de Percurso Profissional e de Formação, no sentido de reunir documentos que permitam comprovar, de forma fidedigna, o domínio que tem de determinadas competências. Esta tarefa é da responsabilidade do Técnico de ORVC.

4 – O candidato deve construir um Portefólio onde apresenta e reúne as competências com maior alavancagem e que são consideradas fulcrais para o desempenho das funções de

treinador de Ginástica Artística Feminina, grau III (experiência pessoal, resultados obtidos pelos seus ginastas bem como outras informações relevantes). O Portefólio representa um conjunto de evidências e comprovativos relativamente às competências adquiridas, tendo um carácter dinâmico na medida em que vai sendo construído/enriquecido ao longo do processo de RVCC. É necessário incluir no portefólio a Ficha de Autoavaliação (em anexo), bem como os relatórios que sustentam a validação de competências.

5- O Portefólio tem de ser criado eletronicamente e enviado, aquando finalizado, para a FGP através da plataforma de inscrição online WUFOO. Caso o candidato opte por entregar o Portefólio em formato papel, ficará responsável pela respetiva impressão e entrega do documento na FGP.

6 – Após o ato de entrega do Portefólio será feita uma análise pelo técnico ORVC que utilizará como auxílio de avaliação uma Ficha de Análise do Portefólio (em anexo). Esta ficha de análise do portefólio servirá como feedback e será posteriormente inserida na plataforma e-learning para conhecimento do candidato.

7 – Caso surjam dúvidas sobre o domínio e capacidade que o candidato tem em aplicar determinadas competências e tarefas, o Técnico ORVC pode propor a realização de uma entrevista técnica. Esta entrevista pode ser realizada via online por por telechamada ou videoconferência (ex. Skype), ou presencialmente, permitindo recolher informação adicional que possibilita gerar novas evidências.

8 – A Sessão de Validação inicia-se aquando concluída a etapa do reconhecimento. Este é o momento em que se realiza a avaliação e heteroavaliação das competências que poderão ser validadas. A partir da avaliação efetuada, é possível identificar quais as competências que se destacam e quais as que precisam de ser desenvolvidas pelo candidato. Este momento de avaliação realiza-se em conjunto com o candidato e o técnico ORVC responsável pelo processo.

9 – No final da sessão de validação, o candidato e o técnico ORVC têm de assinar a ata (em anexo) elaborada, com os resultados apresentados. Deverão ser anexadas à ata a ficha de análise do portefólio, a ficha de autoavaliação e o relatório de entrevista técnica.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

1 - Os candidatos ao TPTD de Ginástica Artística Feminina, grau III, através do RVCC, devem apresentar o domínio e a qualidade sobre o desempenho de determinadas competências e saberes, com base no Referencial de Formação Específica de Ginástica Artística Feminina, grau III*, elaborado pela Federação de Ginástica de Portugal. No portefólio devem constar a comprovação dos seguintes conhecimentos teórico-práticos:

- Enquadramento da Ginástica;
- Aquecimento e Preparação Física Adaptada à Ginástica;
- Fundamentos de Ginástica;
- Planeamento da Sessão de Treino e Controlo de Treino;
- Noções básicas de Segurança na Prática;
- Música e Coreografia;
- Elementos Técnicos Gerais.

2 – No Portefólio devem estar devidamente identificadas e documentadas as tarefas consideradas nucleares e as tarefas não nucleares (ou complementares), tendo em conta o Referencial de Formação Específica de Ginástica Artística Feminina, grau III* adaptado ao processo RVCC (consultar documento).

REGULAMENTO DE RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS
RVCC GRAU III – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Matéria	Competências de saída	Tarefas não nucleares	Tarefas nucleares	Método de Avaliação		
				Teste Teórico	Avaliação Oral	Plano de Treino
Regulamentação 1. Regulamentos de competição para Ginástica Artística Feminina 1.1. Regulamento FGP para competições GAF 1.2. Regulamento FIG para competições GAF	» Conhecer as particularidades regulamentares das competições nacionais e internacionais de Ginástica Artística Feminina.		» Conhece as particularidades regulamentares das competições nacionais e internacionais de Ginástica Artística Feminina.	X		
Regulamentação 2. Código de Pontuação FIG	» Conhecer as exigências específicas para as competições individuais e por equipas de Ginástica Artística Feminina.		» Elabora um exercício de competição de acordo com as exigências do código FIG.	X		
Aquecimento e preparação específica e treino das capacidades físicas em GAF 1. O aquecimento na GAF 1.1. A evolução do aquecimento ao longo da época desportiva 1.2. Diferentes tipos de aquecimento para diferentes tipos de treino 1.3. Aquecimento específico para a competição	» Conhecer os princípios do aquecimento em GAF ao longo da época desportiva; » Identificar diferentes tipos de aquecimento: para treino e para competição.		» Elabora diferentes tipos de aquecimento de acordo com a época desportiva.	X	X	X
Aquecimento e preparação específica e treino das capacidades físicas em GAF 2. Desenvolvimento específico das capacidades físicas na idade pré-pubertária, pubertária e adulta em Ginástica Artística Feminina 2.1. Flexibilidade 2.2. Força 2.3. Velocidade 2.4. Resistência	» Conhecer e relacionar as características específicas do desenvolvimento das capacidades físicas em função da idade biológica das ginastas.		» Elabora um programa de preparação física para ginastas de GAF, em função da idade biológica das mesmas.	X	X	X

REGULAMENTO DE RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS
RVCC GRAU III – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Saltos de Cavalo 1.1. Pressupostos técnicos dos saltos de cavalo em GAF 1.2. Elementos de dificuldade elevada nos saltos de cavalo em GAF 1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade elevada nos saltos de cavalo em GAF	» Identificar os pressupostos técnicos dos saltos de cavalo em GAF; » Enumerar as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade elevada nos saltos de cavalo em GAF; » Identificar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade elevada nos saltos de cavalo em GAF.		» Elabora um programa de ensino de elementos de dificuldade elevada para ginastas nos saltos de cavalo, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem.	X	X	X
Paralelas Assimétricas 1.1. Pressupostos técnicos de execução em paralelas assimétricas 1.2. Elementos de dificuldade elevada nas paralelas assimétricas 1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade elevada nas paralelas assimétricas	» Conhecer os pressupostos técnicos das paralelas assimétricas em GAF; » Conhecer as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade elevada nas paralelas assimétricas em GAF; » Identificar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade elevada nas paralelas assimétricas em GAF.		» Elabora um programa de ensino de elementos de dificuldade elevada para ginastas nas paralelas assimétricas, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem.	X	X	X
Trave 1.1. Pressupostos técnicos de execução em trave 1.2. Elementos de dificuldade elevada na trave 1.3. Identificação e correção dos principais erros dos elementos de dificuldade elevada na trave	» Conhecer os pressupostos técnicos da trave; » Conhecer as etapas fundamentais para o ensino dos elementos técnicos de dificuldade elevada na trave; » Identificar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade elevada na trave.		» Elabora um programa de ensino de elementos de dificuldade elevada para ginastas na trave, respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem.	X	X	X
Solo 1.1. Pressupostos técnicos do solo em GAF 1.2. Elementos de dificuldade elevada no solo em GAF	» Conhecer os pressupostos técnicos da trave; » Conhecer as etapas fundamentais para o ensino dos elementos		» Elabora um programa de ensino de elementos de dificuldade elevada para ginastas no solo em GAF,	X	X	X

REGULAMENTO DE RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS
RVCC GRAU III – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

1.3. Identificação e correcção dos principais erros dos elementos de dificuldade elevada no solo em GAF	técnicos de dificuldade elevada no solo em GAF; » Identificar e corrigir os erros mais frequentes dos elementos técnicos de dificuldade elevada no solo em GAF.		respeitando as etapas fundamentais de aprendizagem.			
Preparação artística e coreográfica 1. Construção de um exercício de solo de competição 1.1. Escolha da música 1.2. Coreografia 1.3. Escolha dos elementos 1.4. Ocupação do praticável	» Conhecer os pressupostos da construção de exercícios de solo de competição, adaptando-os às características individuais das mesmas e às exigências do código FIG.		» Elabora um exercício de solo de competição de acordo com as características das mesmas e com as exigências do código FIG.	X		X
Biomecânica aplicada aos elementos técnicos da GAF 1. Biomecânica das lesões em GAF	» Conhecer os pressupostos mecânicos das lesões traumáticas e de sobrecarga mais frequentes em GAF.	» Aplica princípios de treino conducentes à prevenção de lesões.	» Identifica os principais problemas que se colocam ao nível da biomecânica das lesões traumáticas e de sobrecarga em GAF.		X	X
Biomecânica aplicada aos elementos técnicos da GAF 2. Aspectos mecânicos particulares dos aparelhos em GAF	» Conhecer os aspectos mecânicos particulares dos aparelhos em GAF.		» Analisa, à luz das leis da mecânica, as características específicas dos diversos aparelhos em GAF.		X	X
Fisiologia aplicada à Ginástica Artística Feminina 1. Principais adaptações ao treino da GR 1.1. Adaptações morfofuncionais 1.2. Adapatações cardiovasculares	» Conhecer as principais adaptações fisiológicas ao treino na GAF.		» Identifica meios de controlo e avaliação fisiológica de ginastas de GAF.	X	X	
Fisiologia aplicada à Ginástica Artística Feminina 2. Controlo e avaliação das adaptações ao treino na GR 2.1. Vantagens e desvantagens de diferentes tipos de controlo	» Conhecer algumas formas de controlar as adaptações ao treino.	» Identifica meios de controlo e avaliação fisiológica de ginastas de GAF.		X	X	

REGULAMENTO DE RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS
RVCC GRAU III – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Nutrição aplicada à Ginástica Artística Feminina 1. Necessidades nutricionais específicas da GAF 1.1. Períodos preparatórios 1.2. Períodos competitivos	» Conhecer as necessidades nutricionais específicas da GAF.		» Identifica as necessidades nutricionais específicas da GAF.	X	X	
A Psicologia aplicada à Ginástica Artística Feminina 1. Treino mental em GAF	» Conhecer técnicas e estratégias básicas de treino mental em GAF.		» Conhece e aplica técnicas e estratégias básicas de treino mental em GAF.		X	X
A Psicologia aplicada à Ginástica Artística Feminina 2. Auto-imagem e distúrbios alimentares	» Conhecer os problemas principais relativos à auto-imagem e distúrbios alimentares típicos da GAF.	» Conhece os problemas principais relativos à auto-imagem e distúrbios alimentares típicos da GAF, actuando no sentido da sua prevenção.			X	X
A Psicologia aplicada à Ginástica Artística Feminina 3. Especificidades psicológicas do treino e competição nos diversos aparelhos em GAF 3.1. Saltos de cavalo 3.2. Paralelas assimétricas 3.3. Trave 3.4. Solo	» Conhecer as principais especificidades psicológicas nos quatro aparelhos da GAF.		» Conhece as principais especificidades psicológicas nos quatro aparelhos da GAF e aplica os conceitos fundamentais para potenciar as capacidades das ginastas em cada um deles.		X	X
A Psicologia aplicada à Ginástica Artística Feminina 4. Preparação psicológica para a competição	» Conhecer os principais factores psicológicos na preparação competitiva.		» Conhece os principais factores psicológicos na preparação competitiva aplica os conceitos fundamentais para potenciar as capacidades das ginastas neste contexto.	X	X	X
Planeamento de treino em Ginástica Artística Feminina 1. Planeamento anual, plurianual e de	» Conhecer os conceitos que presidem à elaboração de um planeamento de treino anual,		» Elabora o planeamento anual, plurianual e de carreira, com base no	X		X

REGULAMENTO DE RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS
RVCC GRAU III – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

carreira com base no calendário nacional e internacional 1.1. Escolha das competições 1.2. Periodização 1.3. Programação das unidades de treino para os diferentes níveis de desenvolvimento 1.4. Doseamento das cargas de treino de acordo com o nível da ginasta e com os momentos do planeamento 1.5. Controlo, avaliação e reformulação dos planos de treino	plurianual e de carreira, nacional e internacional, seu controlo e avaliação; » Conhecer as formas de doseamento e controlo das cargas de treino em GAF.		calendário nacional e internacional; » Realiza o doseamento e o controlo das cargas de treino.			
Avaliação e controlo do treino em Ginástica Artística Feminina 1. Avaliação e controlo do treino físico 1.1. Programação da avaliação e controlo do treino físico 1.2. Utilização de testes de avaliação do treino físico – escolha da bateria de testes 1.3. Utilização dos resultados da avaliação para reajustar o treino	» Conhecer os conceitos que presidem à avaliação e controlo do treino físico;» Identificar as formas mais adequadas de avaliação do treino físico de acordo com as situações; » Saber utilizar os resultados da avaliação para reajustar o treino.	» Utiliza os resultados da avaliação para reajustar o treino.	» Conhece os conceitos que presidem à avaliação e controlo do treino físicoIdentifica as formas mais adequadas de avaliação do treino físico de acordo com as situações.	X	X	X
Avaliação e controlo do treino em Ginástica Artística Feminina 2. Avaliação e controlo do treino técnico 2.1. Programação da avaliação e controlo do treino técnico 2.2. Controlo do treino técnico em treino e observação em competição 2.3. Utilização dos resultados da avaliação para reajustar o treino	» Conhecer os conceitos que presidem à avaliação e controlo do treino técnico;» Identificar as formas mais adequadas de observação técnica; » Saber utilizar os resultados da observação para reajustar o treino.	» Utiliza os resultados da observação para reajustar o treino.	» Conhece os conceitos que presidem à avaliação e controlo do treino técnico; » Identifica as formas mais adequadas de observação técnica.		X	X
Gestão e programação do treino em Ginástica Artística Feminina 1. Gestão e programação do treino em Ginástica Artística Feminina	» Conseguir gerir uma equipa de trabalho disciplina que oriente uma equipa de Ginástica Artística Feminina.		» Elabora o programa de trabalho de uma equipa de GAF para um período de tempo, articulando um	X		X

REGULAMENTO DE RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS
RVCC GRAU III – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

1.1. A gestão de uma equipa de GAF 1.2. Co-existência de diferentes níveis etários e níveis técnicos 1.3. Articulação de diferentes calendários competitivos 1.4. Gestão da equipa pluridisciplinar de trabalho 1.5. Organização de diferentes orientações numa mesma equipa 1.6. Mobilização de meios			grupo pluridisciplinar de colaboradores devidamente enquadrados.			
Nutrição, Sono e Rendimento Desportivo 1. O papel da Nutrição na Ginástica 2. O papel dos nutrientes no desempenho desportivo 3. Condicionantes nutricionais e clínicos associados à prática de Ginástica 4. Micronutrientes especiais para as ginastas 5. Regras de uma alimentação saudável na Ginástica 6. Composição corporal 7. Sono	» Identificar as necessidades nutricionais específicas da GAF		» Identifica as necessidades nutricionais específicas da GAF.	X	X	
Modelos de Análise das Técnicas Gímnicas 1. Modelos de Interação de Instrumentos 1.1 As técnicas gímnicas – Padrões e Modelos de execução 1.2 Análise estrutural: Ação motora; Tarefa; constrangimentos 2. Métodos de análise: Qualitativa e Quantitativa 2.1. Exigências específicas param observação – Objetivos de Execução 2.2. Tecnologias de informação 2.3. Parâmetros de desempenho: Identificação e influência	» Interpreta e intervém na definição das técnicas gímnicas; » Formula e investiga princípios gerais e específicos na resolução de problemas inerentes ao processo de aprendizagem/treino das técnicas gímnicas; » Adequa individualmente o programa de treino nos planos técnicos numa determinada modalidade (aparelho; atividade); » Controla e avalia os aspetos funcionais no desempenho das	» Formula e aplica a metodologia das tecnologias relevantes para o desenvolvimento das técnicas gímnicas.	» Concebe, organiza e prescreve as formas de rentabilizar a aprendizagem das técnicas gímnicas; » Interpreta os resultados obtidos durante a execução das técnicas gímnicas em diversas situações e propõe modificações.	x		X

REGULAMENTO DE RECONHECIMENTO, VALIDAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS
RVCC GRAU III – GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

3. Métodos e Meios versus Técnica 3.1. Análise e Derivação das técnicas: programas de análise, construção e desenvolvimento de técnicas.	técnicas gímnicas; » Utiliza tecnologias de informação para avaliação e interação no desempenho das técnicas gímnicas; » Reflete sobre as práticas no desenvolvimento técnico, apoiando-se na investigação e outros recursos do âmbito profissional.					
Prevenção de lesões 1. Prevenção de lesões (Revisão dos Conteúdos de Grau I) 1.1 Fatores de risco 1.2 Níveis de prevenção de lesões desportivas 1.3 Lesões com maior incidência nos jovens 2. Princípios de prevenção de lesões e Medidas preventivas (Revisão dos Conteúdos de Grau II) 3. O papel do treino propriocetivo na prevenção de lesões 3.1 Recomendações para a prescrição do Treino Propriocetivo	» Identificar, descrever quais as lesões tipo na ginástica, nas diferentes faixas etárias; » Indicar as principais precauções a incorporar no treino para evitar o seu aparecimento.		» Identifica, descreve as diferentes lesões que são características na ginástica, nas diferentes faixas etárias; » Indica as principais precauções e a forma de adaptar a carga de treino a incorporar no treino para evitar o seu aparecimento.	X	X	

*Consultar Referencial de Formação Específica de Ginástica Artística Feminina, grau III, no Normativo Geral de Formação em Ginástica.

ESCALA DE AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

1 – Durante o processo de RVCC, as competências serão avaliadas com base numa escala de 0 a 5, em que:

- 1 – Não detém a competência/ não executa a tarefa;
- 2 – Detém de forma insatisfatória a competência/ executa insatisfatoriamente a tarefa;
- 3 – Detém satisfatoriamente a competência/ executa satisfatoriamente a tarefa;
- 4 – Detém bem a competência/ executa bem a tarefa;
- 5 – Detém muito bem a competência/ executa muito bem a tarefa.

CONDIÇÕES DE VALIDAÇÃO

1 - As competências do candidato são avaliadas por unidade de competência, ficando a validação destas, dependente da verificação, em simultâneo, das duas condições seguintes:

- A pontuação atribuída em cada uma das tarefas nucleares tem de ser igual ou superior a 3;
- A média das pontuações atribuídas ao somatório das tarefas (nucleares e não nucleares) de cada unidade de competência tem de ser igual ou superior a 3.
- Se o candidato não demonstrar que sabe executar uma tarefa nuclear, não será validada a correspondente UC, mesmo que a execução das restantes tarefas que integram essa UC fique demonstrada. Deste modo, pode afirmar-se que as tarefas nucleares têm um carácter eliminatório, também para a validação das UC onde se integram.
- Inversamente, as tarefas não nucleares, embora sendo importantes para a obtenção dos resultados, não têm um carácter eliminatório. Caso o candidato não saiba desempenhar uma tarefa não nuclear, isso não conduz, de forma imediata e automática, à não validação da correspondente UC.

2 - O reconhecimento e validação por unidade de competência dependente ainda do valor resultante do cálculo da expressão $PRVC^* = (0,2AA + 0,8HA)$ ser igual ou superior a 3

***PRVC** – Pontuação do reconhecimento e validação de competências por unidade de competência, arredondada às unidades; **AA** – Pontuação da autoavaliação por unidade de competência; **HA** – Pontuação da heteroavaliação por unidade de competência.

PROVA DE COMPETÊNCIAS

1 – A realização de prova de competências (exercícios em contextos de prática simulada) pode ser proposta, previamente, pelo Técnico de ORVC caso subsistam dúvidas sobre o domínio que o candidato tem de determinadas tarefas, como forma de avaliação prioritária a aplicar pelo Júri de Certificação, podendo, em casos que o justifiquem, recorrer a outras formas de avaliação, como são os testes de conhecimento (orais e escritos).

2 - A prova de competências obedece aos seguintes princípios operacionais:

- Cada UC integra uma ficha de caracterização da prova de competências (em anexo), dirigida ao júri, que explicita as condições em que a prova de competências deve ser realizada: objetivos do exercício, tempo de execução de cada uma das tarefas, recursos necessários (equipamentos/ferramentas, informação técnica, etc.);
- A ficha de caracterização integra uma grelha de avaliação da prova de competências (em anexo) na qual são especificados os resultados. A matriz de competências integra as diversas tarefas (e respetivas ponderações), bem como os critérios de avaliação que permitem avaliar o desempenho do candidato em cada uma dessas tarefas.

CERTIFICAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

1 - A sessão de certificação é da responsabilidade de um Júri de Certificação, a realizar no prazo máximo de 90 dias úteis contados a partir da data da ata da sessão de validação, sendo posteriormente produzida a ata de certificação (em anexo) e emitido o Diploma de Qualificações RVCC Pro TD (conforme modelo em anexo).

2 - Terminada esta etapa deverá ser remetido para o IPDJ, em formato digital, as cópias da ata da sessão de validação e da ata de certificação, bem como a ficha de caracterização e avaliação da prova de competências, sempre que esta se realize.

ENTIDADES RESPONSÁVEIS PELA AVALIAÇÃO DO PROCESSO RVCC

1 – É da responsabilidade do Técnico de ORVC da modalidade de ginástica realizar:

- A orientação, reconhecimento e validação de competências;

- Ficha de análise do Portefólio e respetivo preenchimento;
- Uma entrevista técnica, caso haja dúvidas sobre o domínio e capacidade que o candidato tem em aplicar determinadas competências e tarefas;
- Assinatura na ata elaborada.

1.1 – O Técnico de ORVC suporta a sua decisão na análise das tarefas complementares propostas ao candidato em ambiente e-learning, nomeadamente, construção do relatório, testes formativos teóricos, análise de técnicas, videoconferências, etc.

2 – É da responsabilidade de um Júri de Certificação certificar as competências do candidato a partir da pontuação obtida na etapa anterior e realizar a sessão de certificação.

2.1 - O Júri de Certificação é nomeado pela entidade certificadora de RVCC Pro TD Regime Geral e, para poder deliberar, terá necessariamente de ser constituído pelos seguintes elementos:

- O técnico de ORVC da modalidade que desenvolveu o processo (na qualidade de Presidente do júri);
- Um formador de treinadores e treinador de reconhecido mérito da modalidade no âmbito do qual se desenvolve a certificação, com um mínimo de 5 anos de experiência;
- Um representante de uma entidade externa ligada ao desporto, nomeadamente de um estabelecimento de ensino superior, de uma entidade formadora reconhecida no âmbito do PNFT, ou de uma outra federação desportiva;
- Um representante da Confederação Portuguesa de Associações de Treinadores (CPAT);
- Um representante da associação de treinadores da modalidade desportiva em questão, quando esta existir.

DIPLOMA DE QUALIFICAÇÃO

1 – Após o parecer do Júri de Certificação e caso o candidato tenha condições de obter a certificação (classificação igual ou superior a 3), a entidade certificadora de RVCC Pro TD Regime Geral emite o Diploma de Qualificações RVCC Pro TD.

2 - Caso o candidato não reúna as condições para obter a certificação (classificação inferior a 3), será considerado “Não Apto”.

EMIÇÃO DE TPTD POR VIA DIPLOMA DE QUALIFICAÇÕES RVCC PRO TD

- 1 – É da responsabilidade do IPDJ emitir o Título Profissional de Treinador(a) de Desporto (TPTD).
- 2 – O TPTD é o documento oficial obrigatório para o exercício da atividade de treinador de desporto, sendo emitido em formato digital.

VALORES DE INSCRIÇÃO

Os valores a pagar terão as seguintes fases processuais:

- Candidatura
- Inscrição
- Análise e Avaliação Portefólio
- Entrevista e Prova de Competências
- Emissão do Diploma de Qualificação

Os valores poderão ser consultados no Manual de Procedimentos Administrativos da FGP.

CRONOGRAMA DO PROCESSO DE RVCC

Cronograma do Processo de RVCC	
Tarefas	Tempo (dias)
1. Resposta a Candidatura	15 dias
2. Entrega Portefólio após inscrição	60 dias
3. Análise e Avaliação Portefólio	15 dias
4. Marcação de Entrevista e Prova de Competências	15 dias
5. Certificação FGP	30 a 90 dias

Nota: O candidato deverá ajustar a sua disponibilidade e organização das diferentes tarefas com base nos períodos definidos para a elaboração e finalização do processo RVCC.

FORMA DE PAGAMENTO

- 1 – O pagamento deve ser efetuado por transferência bancária para o IBAN da FGP, indicado no formulário de candidatura.

2 – O candidato deve efetuar o pagamento em duas prestações. A primeira no ato da candidatura no valor de 50€, e a segunda, no ato de inscrição, no total do restante valor (todas as fases processuais).

3 – O valor da candidatura é de carácter obrigatório, nunca sendo devolvida esta prestação. A inscrição só será feita após análise da candidatura e aprovada pela FGP.

ANEXOS – MODELOS DE FICHAS

Anexo 1 – Modelo de Ficha de Percorso Profissional e de Formação

A preencher pelos serviços

Entidade: _____ Nº do Processo: _____

O/A Técnico/a de ORVC: _____ Data de análise: _____

1. Dados Pessoais

Nome: _____

Nº de ID Civil/Militar /Passaporte: _____

2. Candidatura de RVCC Pro Treinador(a) de Desporto

Certificação à qual se candidata: Treinador(a) de Desporto de _____

(modalidade desportiva e grau de certificação)

3. Identificação do Percorso Desportivo

(descrever o percurso enquanto praticante desportivo)

MODALIDADE DESPORTIVA	DURAÇÃO	ALTO RENDIMENTO (SIM/NÃO)	INFORMAÇÕES PERTINENTES

4. Identificação do Percorso Profissional – Com relevância para o pedido de certificação

(Identificar as entidades, descrever as funções, responsabilidades, tarefas exercidas e respetiva duração)

5. Identificação do Percorso Formativo com Relevância

5.1. Formação Profissional

Designação	Entidade Promotora	Data	Duração	Observações

5.2. Formação Académica

Designação	Estabelecimento de ensino	Data (conclusão)	Duração	Observações

6. Check-list de comprovativos

(deve procurar reunir os elementos que permitam comprovar a informação anteriormente descrita)

- Certificados Escolares;
- Certificados de Cursos de Formação;
- Certificados de Participação em Seminários, workshops, etc;
- Avaliações de desempenho;
- Declarações emitidas pela entidade onde desempenhou funções (cartas de recomendação, etc);
- Outros (quais)? _____

7. Observações:

8. Assinatura do Candidato

_____ (Local), _____ de _____ de _____

O/A Candidato/a _____

Anexo 2 – Modelo de Ficha de Autoavaliação

A preencher pelos serviços

Entidade: _____ Nº do Processo: _____

O/A Técnico/a de ORVC: _____ Data de análise: _____

1. Dados Pessoais

Nome: _____

Nº de ID Civil/Militar /Passaporte: _____

2. Candidatura de RVCC Pro Treinador(a) de Desporto

Certificação à qual se candidata: Treinador(a) de Desporto de _____

(modalidade desportiva e grau de certificação)

3. Grelha de Autoavaliação

(Na grelha em apreço devem ser identificadas todas as unidades de competência e tarefas associadas, como identificadas no referencial de RVCC Pro da certificação alvo da candidatura, e assinaladas as tarefas que são comprovadas recorrendo a evidências – Portefólio e as que não são comprovadas por este meio).

Nº UC:			UC:		
Tarefas	Ponderação	Sim	Pontuação	Não	Justificação

Pontuação da UC: _____

4. Observações:

Anexo 3 – Modelo de Ficha de Análise do Portefólio

A preencher pelos serviços

Entidade: _____ Nº do Processo: _____

O/A Técnico/a de ORVC: _____ Data de análise: _____

1. Dados Pessoais

Nome: _____

Nº de ID Civil/Militar /Passaporte: _____

2. Candidatura de RVCC Pro Treinador(a) de Desporto

Certificação à qual se candidata: Treinador(a) de Desporto de _____

(modalidade desportiva e grau de certificação)

3. ID do Portefólio: _____ (condição a definir pela entidade)

4. Análise do Portefólio

(Na grelha de análise do Portefólio deveram estar indicadas todas as unidades de competência e tarefas associadas como identificadas no referencial de RVCC Pro da certificação alvo da candidatura).

Nº UC:			UC:		
Tarefas	Ponderação	Tarefa Validada	Pontuação	Tarefa Não Validada	Justificação

Observações:

Anexo 4 – Modelo de Relatório de Entrevista Técnica

A preencher pelos serviços

Entidade: _____ Nº do Processo: _____

O/A Técnico/a de ORVC: _____ Data de análise: _____

1. Dados Pessoais

Nome: _____

Nº de ID Civil/Militar /Passaporte: _____

2. Candidatura de RVCC Pro Treinador(a) de Desporto

Certificação à qual se candidata: Treinador(a) de Desporto de _____

(modalidade desportiva e grau de certificação)

3. Resultado da Entrevista Técnica

Nº UC:				UC:	
Nº	Tarefas	Ponderação	Tarefa Validada	Pontuação	Justificação

Observações:

Anexo 5 – Modelo de Ata da Sessão de Validação

1.Dados da Entidade

Designação: _____

Técnico(a) de ORVC: _____

2.Dados do Candidato

Nome: _____

Nº de ID Civil/Militar /Passaporte: _____

3.Candidatura de RVCC Pro Treinador(a) de Desporto

Certificação à qual se candidata: Treinador(a) de Desporto de _____

(modalidade desportiva e grau de certificação)

4.Resultado da Avaliação

Nº UC	Unidade de Competências Validadas	Ponderação	Pontuação			Justificação Sumária
			T	AV	F	

Legenda:

T – Avaliação do/a Técnico/a de ORVC | AV – Autoavaliação do/a candidato/a | F – Pontuação Final

Observações:

Data da sessão de validação: ____/____/____

O/A técnico/a de ORVC

(_____)

O/A candidato/a

(_____)

Anexo 6 – Modelo de Ficha de Caracterização e Avaliação da Prova de Competências

1.Dados da Entidade

Designação: _____

Técnico(a) de ORVC: _____

2.Dados do Candidato

Nome: _____

Nº de ID Civil/Militar /Passaporte: _____

3.Candidatura de RVCC Pro Treinador(a) de Desporto

Certificação à qual se candidata: Treinador(a) de Desporto de _____
(modalidade desportiva e grau de certificação)

4. Identificação e Resultado da Avaliação de Unidades de Competência

Nº UC	Unidades de Competência	Ponderação	Classificação*

* Indicação da classificação final atribuída pelo Júri de Certificação. (Campo a preencher após a realização da prova de competências).

O Júri de Certificação

Cargo, identificação e respetivas assinaturas

Técnico/a de ORVC: _____

Formador/a de Treinadores: _____

Representante CPAT: _____

Representante da _____ (Associação de classe), _____

Representante da _____ (Entidade Externa), _____

5. Caracterização e Avaliação de Exercícios Práticos

Nº UC:		UC:	
Objetivo da Prova:			
Nº	Tarefas	Ponderação	Descrição da Prova

Nº	Tarefas	Critério de Avaliação 1	Critério de Avaliação 2	Critério de Avaliação 3	Critério de Avaliação 4	Critério de Avaliação 5	Classificação (tarefas)

Totais (Média)

--	--	--	--	--

Classificação da UC:

Data da prova de competências: ____/____/____

Anexo 7 – Modelo de Ata de Sessão de Certificação

1.Dados da Entidade

Designação: _____

Técnico(a) de ORVC: _____

2.Dados do Candidato

Nome: _____

Nº de ID Civil/Militar /Passaporte: _____

3.Candidatura de RVCC Pro Treinador(a) de Desporto

Certificação à qual se candidata: Treinador(a) de Desporto de _____
(modalidade desportiva e grau de certificação)

4. Resultados da Certificação de Competências

Nº UC	Unidade de Competências Certificadas	Ponderação	Pontuação	Sessão de Validação	Prova de Competências

Nº UC	Unidade de Competências Não Certificadas	Ponderação	Pontuação	Justificação Sumária

5. Resultado do Processo de RVCC

Cumprimento de/a: pelo menos 50% das UC não nucleares ... Totalidade das UC nucleares ...

Classificação Final: _____ valores

APTO ...

NÃO APTO ...

Observações:

Data da sessão de certificação: ____/____/____

O Júri de Certificação

Cargo, identificação e respectivas assinaturas

Técnico/a de ORVC: _____

Formador/a de Treinadores: _____

Representante CPAT: _____

Representante da _____ (Associação de classe), _____

Representante da _____ (Entidade Externa), _____